

# PANDUAN MIKRO KONSELING



Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

*Buku ini dipersembahkan untuk*

---

Hak cipta dilindungi Undang-undang No. 28 Tahun 2014  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit

# PANDUAN MIKRO KONSELING



*Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah*

# Panduan Mikro Konseling

Penulis : Rudy Hadi Kusuma  
Andi Susan Dewi Fortuna  
Lusi Feliana  
Widia Sari  
Riska Septiani  
Livi Husnia Aidatul Fitroti

Desain sampul : Tim Azkiya  
Penata letak : Tim Azkiya

Penerbit:



Perum Bukit Golf, Arcadia Housing  
Blok E 5 No 21 dan F6 No 10 Leuwinanggung,  
Gunung Putri, Bogor, 16963  
E-mail : nennyrchoz@yahoo.com  
www.noorhanilaksmi.wordpress.com

Cetakan:

I. Jakarta, 2020

Katalog dalam terbitan (KDT)  
Rudy Hadi Kusuma, dkk/Panduan Mikro Konseling  
- Cet. 1. - Jakarta: Agustus 2020  
iv + 128 hlm.; illus.; 20 cm.  
Bibliografi: —  
ISBN : 978-623-7952-79-4

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesempatan kepada seluruh penulis untuk menyusun buku panduan mikro konseling. Buku panduan mikro konseling merupakan buku yang akan memandu mahasiswa secara praktis dalam pelaksanaan kegiatan mikro konseling. Dengan disusunnya buku panduan mikro konseling ini, mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Selain itu, buku ini juga dapat meningkatkan kualitas dan profesionalitas kompetensi sebagai calon konselor yang islami.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dan mendukung kami dalam penyusunan buku panduan mikro konseling ini. Panduan ini diharapkan menjadi acuan dalam proses pembelajaran mikro konseling sehingga mahasiswa mampu memahami dan mengerti dan mempraktekkan teori dan teknik konseling secara baik dan benar selama pembelajaran.

**Samarinda, Agustus 2020**  
**Dekan Fakultas Ushuluddin,**  
**Adab, dan Dakwah**

**Dr. Hj. Noorthaibah, M.Ag**

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>1</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	<b>5</b>
<b>A. Latar Belakang</b>	<b>5</b>
<b>B. Dasar Pelaksanaan</b>	<b>6</b>
<b>C. Kompetensi yang Diharapkan</b>	<b>7</b>
<b>BAB II</b>	
<b>KETERAMPILAN DASAR</b>	
<b>KOMUNIKASI KONSELING</b>	<b>8</b>
<b>A. Definisi</b>	<b>8</b>
<b>B. Tujuan</b>	<b>9</b>
<b>C. Teknik Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling</b>	<b>9</b>

### **BAB III**

<b>PRAKTIK PENDEKATAN KONSELING</b>	<b>29</b>
A. <b>Konseling Behavioristik</b>	<b>29</b>
B. <b>Konseling Terapi Rasional Emotif</b>	<b>37</b>
C. <b>Konseling <i>Trait and Factor</i></b>	<b>43</b>
D. <b>Konseling Wawancara Pengambilan Keputusan</b>	<b>49</b>
E. <b>Konseling Wawancara untuk Penyesuaian Diri</b>	<b>55</b>
F. <b>Konseling dengan Pendekatan Bimbingan Konseling Islami</b>	<b>60</b>

<b>CONTOH WAWANCARA KONSELING DENGAN BEBERAPA PENDEKATAN</b>	<b>63</b>
A. <b>Wawancara Konseling dengan Pendekatan Behavioristik</b>	<b>63</b>
B. <b>Wawancara Konseling dengan Pendekatan Terapi Emotif Rasional</b>	<b>73</b>
C. <b>Wawancara Konseling dengan Pendekatan <i>Trait and Factor</i></b>	<b>81</b>
D. <b>Wawancara Konseling Pengambilan Keputusan</b>	<b>89</b>
E. <b>Wawancara Konseling untuk Penyesuaian Diri</b>	<b>94</b>
F. <b>Wawancara Konseling dengan Pendekatan Bimbingan Konseling Islami</b>	<b>102</b>

<b>BAB IV</b>	
<b>PROSEDUR MIKRO KONSELING</b>	<b>107</b>
<b>A. Ruang Lingkup Praktikum Mikro Konseling</b>	<b>107</b>
<b>B. Persyaratan Pelaksanaan Praktikum Mikro Konseling</b>	<b>108</b>
<b>C. Bentuk Kegiatan Praktikum Mikro Konseling</b>	<b>109</b>
<b>D. Alat yang Digunakan untuk Praktikum Mikro Konseling</b>	<b>110</b>
<b>BAB V</b>	
<b>PENILAIAN MIKRO KONSELING</b>	<b>111</b>
<b>A. Pengertian</b>	<b>111</b>
<b>B. Aspek Penilaian</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>114</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>123</b>
<b>BIODATA TIM PENYUSUN</b>	<b>124</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang akan menjadi seorang konselor, sudah seharusnya menguasai keterampilan dasar komunikasi konseling karena penguasaan teknik-teknik konseling menjadi hal utama yang perlu dikuasai sebelum nantinya melakukan kegiatan layanan konseling. Dalam proses konseling, terdapat elemen penting dalam menjalin hubungan antara konselor dan klien yang disebut dengan *micro-skill* atau keterampilan mikro dalam konseling. Keterampilan mikro dalam konseling adalah keterampilan-keterampilan khusus yang harus dikuasai konselor, dimana jika penggunaannya secara tepat maka akan sangat meningkatkan kualitas dan keefektifan dari proses konseling sehingga dapat dicapai keberhasilan dalam proses konseling. Keterampilan-keterampilan tersebut diajarkan dalam sebuah mata kuliah khusus yaitu mikro konseling.

Mikro konseling adalah salah satu mata kuliah praktik di program studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Samarinda,

maka setiap mahasiswa yang menempuh mata kuliah tersebut, diharuskan menguasai keterampilan dasar komunikasi konseling. Dengan mikro konseling, maka calon konselor nantinya akan dilatih untuk dapat menjalankan profesinya di kemudian hari sebagai konselor profesional. Mata kuliah mikro konseling akan memberikan pengalaman belajar penerapan keterampilan-keterampilan dalam konseling. Dalam pelaksanaannya, mata kuliah ini didesain untuk memberikan pengetahuan dasar keterampilan-keterampilan konseling secara teoritis dan praktis yang meliputi teknik *Attending, Opening, Acceptance, Restatement, Reflection, Clarification, Paraphrasing, Lead, Silence, Reassurance, Rejection, Advice, Confrontation, Interpretation, Summary, and Termination*. Selain keterampilan kunci yang disampaikan, pengembangan kompetensi diri untuk dapat menerapkannya untuk membantu orang lain juga menjadi bagian dalam mata kuliah ini.

Pemahaman serta penguasaan tentang komunikasi dasar dalam proses konseling dianggap perlu adanya sebagai modal utama untuk calon konselor. Maka dari itu, buku panduan ini dibuat dengan tujuan agar nantinya mampu memberikan panduan kepada mahasiswa melalui proses perkuliahan dalam mata kuliah Mikro Konseling.

## **B. Dasar Pelaksanaan**

Peraturan atau ketentuan yang menjadi dasar pelaksanaan mikro konseling adalah sebagai berikut :

1. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Permendiknas No. 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor;

3. Pedoman Akademik Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD);
4. Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

## **C. Kompetensi yang Diharapkan**

Dengan adanya panduan ini maka diharapkan kompetensi yang dicapai dari mahasiswa adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa hendaklah mampu menggunakan kode etik dengan baik dan kemampuan menguasai multikultural.
2. Mahasiswa diharapkan bisa melakukan keterampilan dasar mikro konseling dimulai dari mendengarkan, interview ketika konseling, memusatkan inti dari masalah, pemaknaan dan diagnosis. Bagian paling penting yaitu mempraktikkan gaya dan teori yang akan disampaikan ketika proses konseling berlangsung.
3. Mahasiswa harus cepat menangkap dalam mengidentifikasi dan menganalisis apa yang sedang terjadi dengan klien atau peserta didik.

## **BAB II**

# **KETERAMPILAN DASAR KOMUNIKASI KONSELING**

### **A. Definisi**

Konseling adalah suatu kegiatan professional yang hanya dapat dilakukan oleh individu yang terlatih secara professional melalui pendidikan dan pelatihan yang biasa disebut konselor (Rahmi dan Suriata, 2019). Secara umum, konseling merupakan sebuah proses yang melibatkan adanya komunikasi antara konselor dan klien, dimana keterampilan untuk menangkap dan merespon pernyataan yang disampaikan oleh klien untuk dikomunikasikan kembali kepada klien tersebut (Rahmi dan Suriata, 2019).

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar komunikasi konseling adalah keterampilan dasar komunikasi yang harus dimiliki konselor ketika melakukan proses konseling sehingga konselor dapat menangkap dan merespon pernyataan klien sehingga dapat dikomunikasikan kembali kepada klien.

## **B. Tujuan**

Tujuan dari keterampilan dasar komunikasi konseling adalah agar nantinya proses komunikasi yang terjadi antara konselor dan klien menjadi efektif dan efisien sehingga tujuan proses konseling tersebut tercapai sebagaimana mestinya (Supriyo dan Mulawarman, 2006). Keterampilan dasar komunikasi konseling diharapkan mampu menciptakan suatu hubungan yang positif antara konselor dan klien guna mendukung proses pemberian layanan konseling (Rahmi dan Suriata 2019). Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari keterampilan dasar komunikasi konseling adalah untuk membentuk hubungan yang baik antara konselor dan klien melalui proses konseling secara professional sehingga tujuan dari proses konseling tercapai sebagaimana mestinya.

## **C. Teknik Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling**

Terdapat 16 teknik dalam keterampilan dasar komunikasi konseling, yang terbagi dalam 3 tahapan, yaitu membuka, memproses dan mengakhiri. Adapun mengenai ketiga tahapan dan 16 teknik yang dimaksud dijelaskan sebagai berikut (Mulawarman, 2017) :

### **1. Keterampilan Membuka**

Keterampilan membuka pada konseling digunakan sebagai langkah awal memulai proses konseling. Teknik keterampilan dasar komunikasi konseling yang termasuk dalam tahapan membuka diantaranya sebagai berikut :

a. *Attending* (Penghadiran)

*Attending* adalah usaha yang dilakukan untuk menghadirkan klien dalam proses konseling. Keberhasilan dalam *attending* ini nantinya akan menentukan proses dan hasil konseling yang dilakukan. *Attending* dimulai dari upaya konselor untuk menunjukkan sikap empati, menghargai serta mampu mengetahui atau setidaknya mengantisipasi kebutuhan yang dirasakan oleh klien. Adapun aspek dalam *attending* adalah sebagai berikut :

1) Posisi Badan

Posisi badan, termasuk juga ekspresi wajah dan gerak isyarat sangat menunjang keberhasilan dalam aspek *attending* ini. Posisi badan dapat yang baik dalam *attending* adalah sebagai berikut :

- a) Duduk dengan badan menghadap klien.
- b) Tangan di atas pangkuan atau berpegangan bebas. Bisa juga digunakan untuk menunjukkan gerak isyarat yang sedang dikomunikasikan secara verbal.
- c) Responsif dengan menggunakan bagian wajah (senyum spontan, anggukan kepala sebagai persetujuan atau pemahaman).
- d) Badan tegak lurus tetapi tidak kaku, manakala diperlukan bisa condong ke arah klien untuk menunjukkan kebersamaan.

2) Kontak Mata

Kontak mata juga merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan *attending*. Kontak mata dapat dilakukan dengan langkah berikut :

- a) Melihat klien terutama saat klien berbicara.
- b) Menggunakan pandangan spontan yang menunjukkan ekspresi akan ketertarikan dan keinginan untuk mendengarkan dan merespon klien.

3) Mendengarkan

Seperti yang kita ketahui, sebagai seorang konselor, nantinya akan dituntut untuk menjadi pendengar. Berikut adalah langkah-langkah yang tepat saat mendengarkan klien :

- a) Memelihara perhatian yang penuh terhadap klien dan terpusat pada klien.
- b) Mendengarkan apapun yang dikatakan oleh klien.
- c) Mendengarkan keseluruhan pribadi klien, termasuk kata-katanya, perasaannya serta perilakunya.
- d) Memahami keseluruhan pesannya.

b. *Opening* (Pembukaan)

Terdapat 3 teknik untuk membuka atau memulai hubungan atau komunikasi dalam konseling, diantaranya :

1) Penyambutan

Penyambutan dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu :

- a) Verbal: Konselor memberi atau menjawab salam, menyebut nama klien, mempersilahkan duduk, dll.

- b) Non-Verbal: Konselor segera membuka pintu ruang konseling, jabat tangan, senyum dengan ceria, mendampingi/mengiringi klien saat menuju tempat duduk, menempatkan klien pada tempat duduk yang lebih baik, duduk sesudah kliennya duduk, dll.
- 2) Pembicaraan Topik Netral
- Topik netral adalah bahan pembicaraan yang sifatnya umum dan tidak menyinggung perasaan klien. Bahan pembicaraan netral biasanya berupa kegiatan sehari-hari, hobi klien, kejadian yang sedang terjadi di lingkungan sekitar klien dan masih banyak lagi.
- 3) Pemindahan Topik Netral ke Permulaan Konseling
- Pemindahan topik netral bisa dilakukan dengan cara menggunakan kalimat “jembatan” misalnya :
- “Setelah kita membicarakan.....(topik netral), mungkin ada yang perlu disampaikan atau diceritakan kepada saya dalam pertemuan ini.”*
- Selanjutnya, pemindahan topik netral juga dapat dilakukan dengan cara mengembangkan isi pembicaraan topik netral sebelumnya, misalnya :
- “Sekarang sedang berkuliah di semester 5 ya, bagaimana kegiatan perkuliahan di semester ini?”*

## **2. Keterampilan Memproses**

Keterampilan selanjutnya adalah keterampilan memproses dalam proses konseling, bertujuan sebagai panduan agar tercapai tujuan yang diinginkan dari proses konseling itu sendiri. Teknik

keterampilan dasar komunikasi konseling yang termasuk dalam tahapan memproses diantaranya sebagai berikut :

a. *Acceptance* (Penerimaan)

*Acceptance* adalah teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan ketertarikan dan pemahaman terhadap hal-hal yang disampaikan klien. *Acceptance* dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu:

1) Verbal

Secara verbal, tahap *acceptance* dapat dilakukan dengan bentuk panjang dan bentuk pendek. Berikut adalah contoh verbal dengan bentuk panjang :

*“Saya dapat memahami...; saya dapat merasakan...; saya dapat mengerti...; dll”*

Adapun contoh verbal dengan bentuk pendek adalah sebagai berikut :

*“Oh...ya; ya...ya; terus/teruskan; lalu/kemudian”*

2) Non-Verbal

Secara non verbal, tahap *acceptance* dapat dilakukan dengan anggukan kepala, posisi duduk yang condong kedepan, perubahan mimik wajah, memelihara kontak mata, dll.

b. *Restatement* (Pengulangan)

*Restatement* adalah teknik yang dilakukan konselor untuk mengulang atau menyatakan kembali pernyataan klien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting. Berikut adalah cara melakukan *restatement* :

- 1) Pengulangan harus sama persis dengan apa yang disampaikan klien. Tidak boleh mengurangi maupun menambahkan.
- 2) Intonasi konselor hendaknya bervariasi dengan memperhatikan pernyataan klien.

c. *Reflection of Feeling* (Pemantulan Perasaan)

*Reflection of feeling* atau pemantulan perasaan adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan atau sikap yang terkandung di balik pernyataan klien. Bentuk dari *Reflection of feeling* atau pemantulan perasaan ini didahului oleh kata-kata pendahuluan seperti “agaknyanya, sepertinya, rupa-rupanya, tampaknya, kedengarannya, kelihatannya, dll”. Contohnya :

*“Tampaknya apa yang sedang Anda alami ini cukup membingungkan Anda ya.”*

Akan tetapi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan teknik ini, yaitu :

- 1) Hindari labeling.
  - 2) Pilih waktu yang tepat untuk merespon pernyataan klien.
  - 3) Gunakan kata-kata perasaan yang melambangkan sikap atau perasaan klien secara tepat.
  - 4) Sesuaikan bahasa yang digunakan dengan kondisi klien.
- d. *Clarification* (Klarifikasi)

*Clarification* atau klarifikasi adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata yang baru dan segar. Bentuk

dari *clarification* atau klarifikasi ini didahului oleh kata-kata pendahuluan seperti “pada dasarnya, pada pokoknya, pada intinya, dengan kata lain, singkat kata, dsb”. Contohnya :

*“Jadi pada dasarnya, Anda sedang kuliah dan saat ini sudah berjalan selama 4 semester atau 2 tahun ya?”*

e. *Paraphrasing* (Paraprase)

*Paraphrasing* atau paraprase adalah pengulangan kata-kata atau pemikiran-pemikiran yang menjadi kunci dari masalah yang disampaikan klien menjadi rumusan-rumusan baru yang menggunakan kata-kata konselor sendiri. Teknik ini digunakan konselor untuk menginformasikan kepada klien bahwa konselor tengah mendengarkan apa yang klien sampaikan. Paraprase dapat dikatakan efektif apabila :

- 1) Klien merasakan kebersamaan dengan konselor.
- 2) Lebih mengarahkan kepada topik pembicaraan klien selanjutnya.
- 3) Dapat mengecek ketepatan atau kecermatan konselor dalam menangani klien.
- 4) Paraprase yang efektif biasanya diikuti dengan kata-kata “ya” atau “benar, betul” secara spontan dari klien.

Berikut adalah cara paraprase yang benar :

- 1) Dengarkan pesan utama dari kata-kata klien.
- 2) Menyatakan kembali pesan utama secara singkat dan sederhana.

- 3) Amati pertanda atau minta respon dari klien tentang kecermatan konselor.

Perhatikan contoh paraprase dari kutipan percakapan dengan klien berikut ini!

*Klien : “Saya tidak tahu akan lanjut kuliah atau tidak nantinya, karena orang tua saya saat ini belum punya uang dan batas pembayaran SPP juga sebentar lagi akan mendekati batas waktu yang sudah ditentukan.”*

- Pesan utama dari pernyataan klien diatas ada pada kalimat pertama, yaitu ia tidak yakin dan takut karena memiliki kemungkinan untuk lanjut berkuliah atau tidak.
- Sehingga paraprase yang dapat dilakukan adalah “Jadi, Anda sebenarnya merasa bingung dan takut karena memiliki kemungkinan untuk tidak melanjutkan kuliah, ya?”

f. *Lead* (Pengarahan)

*Lead* adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengarahkan pembicaraan klien dari satu hal ke satu hal yang lain secara langsung. Keterampilan ini sering disebut juga keterampilan bertanya karena dalam penggunaannya banyak menggunakan kalimat-kalimat tanya, tujuannya agar mendorong klien untuk merespon pembicaraan terutama pada awal-awal pertemuan untuk membangun hubungan yang baik dengan klien. *Lead* terbagi menjadi 2, yaitu :

1) *Lead Umum*

*Lead umum* adalah teknik pengarahan atau pertanyaan yang memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi atau memberikan reaksi atau jawaban dari berbagai kemungkinan sesuai dengan keinginan klien.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: “Saya pernah sesekali ingin berbicara atau memberikan pendapat sendiri tapi terkadang baru saja saya ingin angkat tangan teman yang lain sudah mendahului.”*

*Konselor: “Kalau begitu, bisakah kamu ceritakan kepada saya, bagaimana suasana di kelas pada saat jam perkuliahan berlangsung?”*

2) *Lead Khusus*

*Lead khusus* adalah teknik pengarahan yang dilakukan untuk mendapatkan jawaban atau reaksi yang spesifik atau tertentu.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Konselor: “Oh iya, sepertinya ada hal yang Anda ingin sampaikan sehingga Anda memutuskan untuk datang kesini.”*

*Klien: “Benar, ada yang ingin saya sampaikan dan sebenarnya masalah ini cukup mengganggu saya belakangan ini sehingga menyebabkan saya tidak fokus dalam berkegiatan.”*

Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik ini, yaitu :

- 1) Pada pertemuan awal konseling, konselor hendaknya lebih banyak menggunakan *lead* umum yang mana bertujuan untuk memberi suasana kebebasan atau keleluasaan bagi klien.
- 2) Gunakan variasi dalam berkomunikasi dan tidak terpaku pada teknik *lead* saja dalam proses konseling, karena jika terpaku pada teknik *lead*, pertemuan yang dilakukan tidak berbeda seperti pertemuan tanya jawab atau interogasi.

g. *Silence* (Diam)

*Silence* adalah suasana hening yang terjadi saat proses konseling dimana tidak ada terjadi interaksi verbal antara konselor dan klien. Tujuan dari *silence* ini adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kesempatan kepada klien untuk beristirahat sejenak atau menata kembali pikiran dan perasaannya atau menata kembali kata-kata yang akan dikemukakan selanjutnya.
- 2) Mendorong klien atau memotivasi klien agar mencapai tujuan konseling.

Terdapat 2 jenis *silence* yang biasanya terjadi dalam proses konseling, diantaranya :

1) *Silence* dari Konselor

Jenis *silence* ini terjadi pada saat pusat komunikasi berada

pada konselor. Konselor merespon dengan *silence* pada waktu-waktu tertentu.

Contoh situasi saat konselor melakukan *silence* :

- a) Konselor merasa dirinya terlalu aktif dan memutuskan untuk mengurangi keaktifan tersebut dengan memberikan banyak kesempatan bagi klien untuk lebih aktif dan bertanggungjawab dengan menggunakan teknik ini.
- b) Konselor menyadari adanya suatu momentum pada diri klien yang dapat mengarahkan kesadarannya. Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: "Iya benar karena adanya virus corona ini, jadinya pemasukan orang tua saya juga jadi tidak menentu yang pada akhirnya kuliah saya menjadi terancam."*

*Konselor: ".....(diam untuk memberikan kesempatan kepada klien istirahat sejenak setelah menumpahkan perasaan-perasaannya berkaitan dengan dampak dari krisis ekonomi yang sedang dialami keluarganya)"*

## 2) *Silence* dari Klien

Jenis *silence* ini terjadi saat pusat komunikasi berada pada klien, yaitu setelah klien berbicara dan menerima tanggungjawab, pada saat itu ia akan berhenti berbicara sejenak. Alasan *silence* ini dapat terjadi adalah sebagai berikut :

- a) Klien mau beristirahat sejenak setelah mengungkapkan perasaan-perasaan dan konfliknya.

- b) Menata kembali pikiran dan perasaannya.
- c) Menyusun kalimat yang akan dikemukakan selanjutnya.
- d) Penolakan terhadap proses konseling.  
Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: “Sekarang, saya harus menerima kenyataan bahwa ayah saya memutuskan untuk menikah lagi dalam jangka waktu hanya 1 tahun selepas ibu saya meninggal dunia. Saya benar-benar sedih sekali, tapi saya memang tidak punya pilihan lain... (klien diam)”*

*Konselor: “.....(diam beberapa saat untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mengalami perasaan-perasaannya secara mendalam)”*

h. *Reassurance* (Penguatan atau Dukungan)

Teknik ini adalah teknik yang digunakan konselor untuk memberikan dukungan atau penguatan terhadap pernyataan positif klien agar ia menjadi lebih yakin dan percaya diri. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mendorong klien agar dirinya menjadi lebih tabah dan tegar dalam menghadapi situasi atau hal-hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya.

Terdapat 3 jenis *reassurance* dalam proses konseling, diantaranya:

1) *Prediction Reassurance* (Penguatan Prediksi)

Jenis penguatan ini adalah penguatan yang dilakukan

konselor terhadap pernyataan atau rencana positif yang akan dilakukan klien.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: "Hari itu adalah hari terburuk saya karena saya gagal menggapai apa yang sudah saya cita-citakan dari dulu, mungkin karena saya tidak berusaha dengan baik dan bersungguh-sungguh. Tetapi, saya sudah bertekad untuk melakukan hal yang lebih baik dan maksimal untuk mengejar impian saya."*

*Konselor: "Bagus sekali, jika nantinya dilakukan bersungguh-sungguh pasti akan menghasilkan yang terbaik. Usaha tidak akan mengkhianati hasil, usaha yang maksimal juga akan menghasilkan hasil yang maksimal. Saya yakin pasti impian Anda akan tercapai."*

## 2) *Postdiction Reassurance* (Penguatan Postdiksi)

Jenis penguatan ini adalah penguatan terhadap tingkah laku positif yang telah dilakukan klien dan tampak hasil yang telah diperoleh dari apa yang sudah dilakukan oleh klien.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: "Beberapa waktu yang lalu saya sudah mencoba untuk menjajakan dagangan saya, walaupun sebenarnya saya malu karena saat itu adalah pertama kalinya saya"*

*berjualan, tapi Alhamdulillah saya melawan rasa malu saya dan dagangan saya laris manis sampai hari ini.”*

*Konselor: “Ternyata penempatan percaya diri Anda pada situasi yang tepat membawa manfaat besar bagi Anda. Anda telah berusaha dengan sangat baik sehingga apa yang anda tuai pun adalah basil yang maksimal.”*

### 3) *Factual Reassurance* (Penguatan Faktual)

Penguatan ini merupakan penguatan untuk mengurangi beban penderitaan secara psikis klien dengan cara mengumpulkan bukti/fakta bahwa kejadian yang tidak diharapkan yang menimpa klien bila dialami oleh orang lain akan memberi dampak yang sama atau relatif sama dengan apa yang dialami oleh klien.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: “Selama ini saya selalu bersama dengan kucing peliharaan saya dan sudah saya anggap sebagai saudara sendiri karena saya adalah anak tunggal dan hanya kucing itulah yang menjadi teman saya di rumah. Mengetahui bahwa dia sudah mati karena ditabrak motor beberapa waktu lalu membuat saya sangat sedih dan kembali kesepian.”*

*Konselor: “Setiap makhluk pasti akan mati, dan setiap kematian pasti membawa kesedihan meskipun itu adalah hewan peliharaan. Sudah pasti segala kehilangan pasti*

*akan menyisakan kesedihan mendalam dan perasaan kehilangan.”*

i. *Rejection* (Penolakan)

Penolakan adalah teknik yang digunakan konselor untuk melarang klien melakukan rencana yang akan membahayakan atau merugikan dirinya bahkan orang lain. Penolakan terbagi atas 2, yaitu penolakan secara halus dan penolakan secara terang-terangan.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: “Saya bingung Mbak. Saya benar-benar merasa bahwa bakat saya itu terlalu berlebihan jika di apresiasi seperti itu karena saya masih merasa tidak pantas mendapatkan apresiasi seperti itu. Malah saya berniat untuk berhenti dari hobi saya ini karena saya rasa tidak ada gunanya.”*

*Konselor: “Apakah tidak sebaiknya dipikirkan hal itu matang-matang? Karena bakat yang Anda miliki tidak buruk sama sekali.” (Penolakan secara halus)*

*Konselor : “Jangan. Jangan berhenti dari hobi Anda, apakah Anda tidak menyadari bahwa bakat yang Anda miliki akan meringankan beban orang tua Anda?” (Penolakan secara langsung)*

j. *Advice* (Saran)

*Advice* adalah teknik untuk memberikan nasihat atau saran bagi klien agar dia dapat lebih jelas, pasti mengenai apa yang dikerjakan. Terdapat 2 jenis *advice* dalam proses konseling, yaitu :

1) *Advice* Langsung

*Advice* langsung adalah saran yang atau nasihat yang diberikan langsung pada klien berupa fakta jika klien sama sekali tidak memiliki informasi tentang fakta atau hal yang ia hadapi.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara konselor dan klien berikut ini :

*Klien: "Saya ingin sekali mendaftar CPNS akan tetapi saya belum mengetahui prosedurnya. Apakah Bapak/Ibu mengetahui prosedur pendaftarannya?"*

*Konselor: "Kebetulan tahun lalu saya sudah mencoba untuk mendaftar juga. Informasinya dapat di akses langsung pada web resmi."*

2) *Advice* Persuasif

*Advice* persuasif adalah saran atau nasihat yang diberikan konselor jika klien telah mengungkapkan alasan-alasan yang logis dan dapat diterima dari rencana yang dilakukan.

3) *Advice* Alternatif

*Advice* alternatif adalah saran atau nasihat yang diberikan konselor setelah klien mengetahui kelebihan dan kelemahan setiap alternatif.

k. *Confrontation* (Pertentangan)

Konfrontasi adalah teknik yang digunakan untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien dan kemudian konselor mengumpambalik klien. Kesenjangan dalam proses konseling dapat terjadi apabila :

1) Antara Dua Pernyataan

Klien mengatakan satu pihak ia sangat memperhatikan orang di sekitarnya tapi dalam pernyataan lain, klien mengatakan ia malas melakukan interaksi dengan lingkungannya.

2) Antara Apa yang Dia Katakan dan Lakukan

Klien mengatakan bahwa dia sangat ingin melanjutkan studi ke perguruan tinggi, tapi dia sangat malas belajar.

3) Antara Pernyataan dan Tingkah Laku Non Verbal

Klien menyatakan bahwa dia sangat senang diterima di sekolah impiannya, akan tetapi dia terlihat sedih.

4) Antara Dua Tingkah Laku Non Verbal

Tersenyum tetapi kaki gemetar.

Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan dalam teknik konfrontasi:

- 1) Teknik ini dilakukan jika hubungan klien dan konselor sudah mencapai kepercayaan, dikarenakan jika belum mencapai tahap itu, nantinya klien akan berusaha untuk melakukan resistensi (mempertahankan diri).

- 2) Konselor harus cukup yakin tentang apa yang ditunjukkan sebagai pertentangan dan tidak boleh bicara dengan nada mengadili, menuduh atau memamerkan ketajaman pengamatannya.

1. *Interpretation* (Interpretasi atau Penafsiran)

Interpretasi adalah teknik yang digunakan konselor untuk menafsirkan pernyataan atau tingkah laku klien dengan mengkomunikasikannya kepada klien. Dalam teknik ini konselor juga menggali arti dan makna kata-kata atau tingkah laku yang telah diceritakannya. Tujuan dari teknik ini adalah untuk membantu klien untuk lebih memahami diri sendiri dan klien bersedia untuk mempertimbangkan suatu keputusan secara terbuka.

Perhatikan contoh kutipan percakapan antara berikut ini :

Konselor: *“Tadi Anda mengatakan bahwa Anda merasa marah karena teman-teman mengejek orang tua Anda karena mereka hanya bekerja sebagai petani. Anda juga mengatakan dilain waktu, bahwa Anda sering memilih untuk menjauh dari teman-teman Anda dan memilih untuk menyimpan dendam kepada mereka serta belakangan ini Anda mudah marah. Apakah mungkin semua itu Anda lakukan dengan tujuan untuk menghindari teman-teman Anda yang membina orang tua Anda karena takut emosi Anda akan meledak sewaktu-waktu? Bagaimana menurut Anda?”*

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan teknik ini :

- 1) Sebaiknya konselor mengemukakan terlebih dahulu kata-kata atau tindakan klien yang melandasi pemberian interpretasi lalu kemudian konselor menawarkan interpretasinya sebagai kemungkinan dengan disertai permintaan umpan balik (*feedback*) sehingga klien bebas untuk menerima atau bahkan menolaknya.

### 3. Keterampilan Menutup

Keterampilan terakhir adalah keterampilan menutup dalam proses konseling, bertujuan untuk mengakhiri proses konseling. Berikut adalah tahapan yang termasuk dalam keterampilan menutup, yaitu :

- a. *Summary* (Ringkasan atau Kesimpulan)

*Summary* adalah teknik yang digunakan konselor untuk menyimpulkan atau meringkas apa yang telah dikemukakan klien pada proses konseling. *Summary* terbagi atas 2, yaitu :

- 1) *Summary* Bagian

*Summary* bagian adalah kesimpulan yang dibuat setiap saat dari percakapan klien dan konselor yang dipandang penting. Untuk kesimpulan tersebut didahului kata-kata pendahuluan seperti “untuk saat ini...; sampai saat ini...; sejauh ini...; selama ini...;”

Perhatikan contoh kutipan percakapan berikut ini :

*Konselor: “Sejauh ini, kita telah membahas apa yang menjadi keresahan Anda karena pandemi ini, pmendapatkan orang tua menurun sehingga kuliah Anda terancam karena tidak dapat membayar SPP.”*

2) *Summary* Akhir atau Keseluruhan

Summary akhir adalah kesimpulan yang dibuat pada akhir komunikasi konseling sebagai kesimpulan keseluruhan pembicaraan. Bentuk kesimpulan didahului oleh kata-kata pendahuluan seperti “sebagai kesimpulan akhir...; sebagai puncak pembicaraan kita...; sebagai penutup pembicaraan kita...; dari awal hingga akhir pembicaraan kita...; dsb”.

b. *Termination* (*Terminasi* atau Pengakhiran)

*Terminasi* adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengakhiri komunikasi dalam proses konseling, baik mengakhiri untuk dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling benar-benar telah selesai.

Perhatikan contoh kutipan percakapan berikut ini :

*Konselor: “Karena terhubung waktunya sudah habis, maka pertemuan kali ini kita akhiri dan saya tunggu perkembangannya dipertemuan selanjutnya.”*

## **BAB III**

# **PRAKTIK PENDEKATAN KONSELING**

Dalam melaksanakan praktik konseling, ada beberapa langkah-langkah sistematis untuk menyelesaikan masalah dengan beberapa pendekatan konseling. Pendekatan-pendekatan dalam konseling yaitu seperti pendekatan behavioristik, pendekatan *trait and factor*, pendekatan terapi emotif rasional, serta konseling dengan pendekatan bimbingan konseling islam.

Berikut adalah penjabaran dari praktik konseling dengan beberapa pendekatan konseling beserta tahapan langkah-langkah kerjanya:

### **A. Konseling Behavioristik**

Contoh kasus : Takut dicalonkan menjadi ketua OSIS

Konseli : Sinta

Sinta merupakan siswi SMA Welas Asih kelas XI. Pada tahun ajaran ini SMA Welas Asih mengadakan pemilihan ketua OSIS yang baru seperti tahun-tahun sebelumnya. Sinta merupakan siswa yang

pandai, rajin, dan kreatif. Sinta juga terkenal sebagai siswa yang ceria, maka tidak mengherankan jika ia memiliki banyak teman di sekolah. Pada pemilihan ketua OSIS kali ini, teman-teman Sinta mengusulkan untuk mencalonkan Sinta menjadi ketua OSIS. Sinta sebenarnya memiliki keinginan untuk menjadi ketua OSIS. Namun, ia menolak usulan teman-temannya karena merasa tidak cocok dan tidak pantas semisal nanti menjadi ketua OSIS. Ketakutan Sinta muncul karena bagi Sinta, yang seharusnya menjadi ketua adalah seorang laki-laki, bukanlah seorang perempuan.

Ketakutan Sinta muncul karena pernah memiliki pengalaman sebagai ketua kelas ketika duduk di bangku SMP. Pada waktu kelas VII SMP Sinta dipilih oleh wali kelas menjadi ketua kelas, karena pada saat itu tidak ada yang mau menjadi ketua kelas. Namun karena pemilihan itulah Sinta kerap dibully. Sinta dibully karena ia seorang perempuan. Bullyan yang terjadi pada Sinta bukan hanya terjadi di dalam kelasnya saja, namun ada beberapa kaka kelas yang ikut membullynya. Selain itu Sinta juga memiliki pengalaman memalukan, dimana ia pernah mengikuti lomba puisi untuk mewakili sekolahnya. Ketika membacakan puisi diatas panggung Sinta salah membaca bait puisi sehingga banyak orang-orang menertawakannya. Bahkan guru-guru yang hadirpun juga ikut tertawa. Teman-teman Sinta juga sering mengejek dan meneriakinya. Akhir-akhir ini Sinta merasa takut dan gelisah. Karena situasi ini, Sinta memutuskan untuk datang menemui konselor sekolah.

Berdasarkan contoh kasus diatas, maka berikut adalah langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Sinta dengan pendekatan konseling behavioristik (Arintoko, 2011).

## **1. Hubungan Awal**

Terdapat beberapa cara dalam membangun hubungan awal dalam proses konseling yaitu :

- a. Konselor menyambut kedatangan konseli.
- b. Konselor mengajak konseli berbicara santai.
- c. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengungkapkan masalahnya.

## **2. Penjelasan Masalah**

Konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi kegelisahan dan ketakutan masalah yang dihadapinya.

Contoh: Sinta merupakan siswi SMA Welas Asih kelas XI . Sinta adalah anak yang berwibawa di kalangan teman-temannya. Selain itu ia juga pandai, rajin, kreatif dan ceria. Karena alasan itulah Sinta di calonkan menjadi ketua OSIS oleh teman-temannya. Sinta merasa gelisah dan takut, ia menolak pencalonan karena merasa tidak pantas dan tidak percaya diri. Akan tetapi, ia juga merasa tidak berani mendapat reaksi dari teman-temannya yang sangat bersemangat mencalonkan dirinya.

## **3. Penggalian Masalah**

Konselor menggali informasi dari konseli lebih dalam. Adapun data-data yang akan digali terkait dengan kejadian di masa sekarang, pengalaman-pengalaman negatif yang pernah di alaminya di masa lalu, perasaan-perasaan sekarang, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan di masa lalu. Apa yang dipikirkan pada masa sekarang dan pada masa lalu ketika mengalami kejadian yang kurang

menyenangkan, dan konsekuensi yang dilakukan setelah kejadian. Dengan demikian, alur yang akan dipakai oleh konselor adalah sebagai berikut :



Contoh:

a. Pengalaman Saat Ini

1) *ANTECEDENT* (A)

Sinta dicalonkan sebagai ketua OSIS oleh teman-temannya.

2) *BEHAVIOR* (B)

Respons (R): datang untuk meminta bantuan konselor.  
r-kognitif:

- a) Menganggap dirinya tidak pantas jika harus menjadi ketua OSIS
- b) Menganggap dirinya tidak cocok jika harus menjadi ketua OSIS

r-afektif:

- a) Gelisah
- b) Takut
- c) Kaget untuk mengemban tugas sebagai ketua OSIS

3) *CONSEQUENCE* (C)

Merasa tenang dan lega setelah bertemu dengan konselor dan mendapat jalan keluar untuk masalah yang di hadapinya.

b. Pengalaman Masa Lalu Saat Kelas VII SMP

1) *ANTECEDENT* (A)

*Dibully* teman-teman dan kaka kelas karena menjadi ketua kelas. *Dibully* karena ia seorang perempuan.

2) *BEHAVIOR* (B)

Respon (R) : pulang ke rumah dan menangis  
r-kognitif:

- a) Saya tidak pantas
- b) Saya dibully teman-teman
- c) Jera menjadi ketua

r-afektif:

- a) Sakit hati,
- b) Kecewa, dan
- c) Menyesal menjadi ketua.

3) *CONSEQUENCE* (C)

Pergi menemui wali kelas dan menangis

c. Pengalaman Masa Lalu Kelas VI SD

1) ANTECEDENT (A)

Sinta ikut lomba membaca puisi mewakili sekolahnya. Sinta salah membaca bait puisi sehingga penonton, teman-teman, dan guru tertawa.

2) BEHAVIOR (B)

Respon (R) : tetap melanjutkan membaca puisi, walaupun pikirannya berkecamuk, badannya berkeringat dingin.

r-kognitif:

- a) Guruku dan teman-teman jahat.
- b) Cukup sekali ini saja saya mengikuti lomba.

r-afektif:

- a) Malu;
- b) Kecewa;
- c) Groggi.

3) CONSEQUENCE (C)

Ingin cepat selesai dan turun dari panggung.

#### 4. Penyelesaian Masalah

Konselor menjelaskan sumber masalah yang dialami konseli, bahwa pengalaman pada masa lalu memengaruhi proses belajar sekarang. Konselor mengajak konseli untuk berperilaku baru yang lebih realistic dengan menggali pengalaman-pengalaman positif di masa lalu. Pengalaman positif inilah yang akan dijadikan patokan

konseli untuk memiliki kognisi yang baru. Dengan demikian, konseli akan merencanakan tindakan-tindakan konkret yang lebih baik.

Contoh:

- a. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa perasaan takut, gelisah, kaget, merasa diri tidak pantas/cocok menjadi ketua OSIS merupakan akibat dari pengalaman traumatis yang terjadi di masa lalu, yaitu ketika Sinta beberapa kali dibully oleh teman-temannya. Peristiwa-peristiwa tersebut membuat perasaannya selalu takut, cemas, dan merasa tidak mampu ketika Sinta hendak dipercaya menjadi seorang calon pemimpin. Pengalaman pada masa lalu yang tidak menyenangkan inilah yang memengaruhi perilaku Sinta.
- b. Pengalaman positif masa lalu
  - 1) Pada saat kelas IV SD, Sinta mengikuti lomba membaca puisi dan mendapat juara I. Banyak orangtua teman dan guru yang memberikan pujian.
  - 2) Pada saat kelas V, Sinta sakit dan dirawat di rumah sakit. Guru dan teman sekolah datang menjenguk di rumah sakit.
- c. Mengembangkan r-kognitif yang baru  
Konselor mengajak konseli untuk melihat kembali pengalaman positif yang telah dialaminya di masa lalu dan selanjutnya memberi pemahaman baru bahwa :
  - 1) Perempuan tidak apa-apa menjadi pemimpin.
  - 2) Tidak semua guru jahat.

- 3) Setiap orang memiliki kemampuan untuk menjadi pemimpin.
  - 4) Setiap pemimpin pasti ada ujiannya.
- d. Rencana Tindak Lanjut
- 1) Sinta menerima pencalonan dirinya sebagai ketua OSIS
  - 2) Sinta merasa yakin bahwa dirinya bisa menjadi seorang pemimpin.
  - 3) Sinta siap menerima resiko apabila menjadi ketua OSIS.

## 5. Hubungan Akhir

Setelah melalui proses wawancara konseling, konseli akhirnya sudah menemukan jalan keluar untuk permasalahannya. Dengan demikian, konselor dapat menutup proses konseling.

Contoh:

- a. Konselor/konseli meringkas kembali isi pembicaraan mulai dari awal.
- b. Konseli diminta menegaskan kembali keputusan yang telah diambil selama proses konseling.
- c. Konselor memberikan bombongan atau semangat kepada konseli.
- d. Konselor menawarkan bantuan jika kelak timbul permasalahan baru.
- e. Konseli mengucapkan terima kasih dan mohon pamit.

## 6. Tindak Lanjut

Meskipun wawancara konseling sudah berakhir, konselor wajib memantau perkembangan yang sudah terjadi dalam diri konseli. Kegiatan ini juga bisa dilakukan secara terjadwal sesuai waktu yang telah disepakati. Hal yang harus dilakukan adalah mengevaluasi keberhasilan konseli dalam melakukan alternatif pilihan/keputusan yang telah disepakatinya.

Contoh:

- a. Melihat/mengamati perilaku Sinta selama di sekolah.
- b. Menggali informasi dari teman-teman, guru kelas, wali kelas Sinta mengenai persiapan Sinta atau setelah Sinta terpilih menjadi ketua OSIS.
- c. Setelah 1-2 minggu, Sinta diundang untuk datang lagi sehingga konselor bisa menanyakan perkembangan dirinya.
- d. Memberi pujian atas keberaniannya menjadi ketua OSIS.

## B. Konseling Terapi Rasional Emotif

Contoh Kasus : Pemikiran irasional Ratna tentang kehidupan yang bermakna.

Konseli: Ratna

Ratna adalah siswi SMA Makmur. Ratna baru saja naik ke kelas XI. Ia merupakan anak dari seorang Nelayan. Kehidupan keluarga Ratna bisa dikatakan cukup dari segi ekonomi. Ratna awalnya tidak di izinkan untuk melanjutkan pendidikan ke bangku sekolah, namun karena bantuan dari guru, Ratna akhirnya bisa bersekolah.

Ratna termasuk siswa yang cerdas dan ia berhasil masuk ke sekolah unggulan di SMA. Hal ini membuat ia bangga karena dapat di sekolah unggulan sekaligus juga membuat dia merasa minder dengan teman-temannya di sekolah.

Ratna merasa minder karena pergaulan teman di kota berbeda dengannya dan juga gaya hidup teman-temannya yang kebanyakan adalah orang kaya, membuat Ratna berpikiran bahwa teman-temannya menolak dirinya karena tidak kaya. Alhasil membuat Ratna menjadi sedih, kecewa, selalu menyalahkan dirinya, merasa kalau dia bodoh dan terasingkan dari lingkungan pertemanan. Ratna merasa rendah diri dan beranggapan kalau saja dia kaya maka dia akan bisa diterima oleh teman-temannya. Karena sering menyalahkan diri, Ratna menjadi tidak bersemangat dalam belajar dan membuat nilainya turun drastis di sekolah. Linda berharap kalau dia bisa berteman dengan baik dengan teman-temannya di kelas. Mengetahui kondisi Ratna saat ini, konselor sekolah memutuskan untuk membuat janji bertemu Ratna.

Berdasarkan contoh kasus diatas, maka berikut adalah langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Ratna dengan pendekatan konseling terapi emotif rasional (Arintoko, 2011).

## **1. Hubungan Awal**

Konselor membangun hubungan dengan konseli.

Contoh:

- a. Konselor menyambut ramah kedatangan konseli
- b. Konselor mengajak berbincang santai

- c. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalahnya.

## 2. Penjelasan Masalah

Konselor mengajak konseli untuk mengutarakan apa yang menjadi masalah yang sekarang dihadapinya.

Contoh: Ratna merasa minder, sedih, kecewa, bodoh, dan menyalahkan dirinya sendiri ketika melihat teman-teman di sekolah yang mayoritasnya adalah orang kaya.

## 3. Penggalan Masalah

Konselor menggali informasi lebih dalam tentang konseli. Informasi yang akan di gali berupa data-data yang bersangkutan dengan kejadian tertentu (*activating event and activating experience*), tanggapan terhadap kejadian yang dialami konseli (*belief*), pikiran yang menimbulkan irasional dari respons kejadian, akibat dari pemikiran irasional (*consequence*).

Contoh:

- a. *Activating event*

Ratna memiliki teman baru saat naik ke kelas XI.

- b. *Belief*

- 1) Ratna berpikir bahwa teman-temannya egois, tidak mau berteman kecuali sesama orang kaya.
- 2) Ratna berpikir bahwa ia tidak bisa berteman karena ia bukan dari kalangan anak orang kaya.
- 3) Ratna tidak memiliki teman di kelasnya.

c. *Consequence*

- 1) Ratna menganggap dirinya bodoh, sehingga tidak dapat konsentrasi saat belajar, dan mengasingkan diri dari teman-teman sekelasnya.
- 2) Sering sedih dan menyalahkan diri sendiri
- 3) Linda berharap dapat berteman dengan teman sekelasnya

#### 4. Penyelesaian Masalah

Konselor menjelaskan tentang sumber permasalahan yang terjadi pada konseli. Konselor memberikan konseli pandangan-pandangan yang akan mengubah pemikiran irasionalnya. Untuk mengubah pandangan konseli, konselor akan menentang pemikiran irasional (*dispute*) dengan pertanyaan-pertanyaan. Setelah itu, diharapkan kepada konseli agar dapat mengubah pandangan irasionalnya (*effect*).

Contoh:

a. *Dispute*

- 1) Konselor menjelaskan kepada Ratna tentang perasaan sedih, kecewa, bodoh, dan menyalahkan diri karena bukan berasal dari keluarga orang kaya haruslah diubah. Konselor juga berusaha mengubah anggapan Ratna tentang pemikirannya yang mengatakan bahwa ia tidak bisa memiliki teman di kelas.

- 2) Konselor memberi pertanyaan yang menentang mengenai pemikiran irasional Ratna bahwa ia tidak akan memiliki teman kalau ia tidak kaya raya. Konselor juga mengajak Ratna untuk memaknai hidupnya.
  - 3) Pertanyaan menentang:
    - a) Apakah hanya mereka teman-teman yang kamu miliki?
    - b) Apakah hidup tidak berarti kalau tidak memiliki kekayaan?
    - c) Apakah hidup yang bermakna itu di dapatkan dari teman-teman kaya raya?
  - 4) Konselor memberikan beberapa contoh bahwa setiap orang tetap berharga, walaupun tidak kaya raya.
- b. *Effect*
- 1) Ratna mulai mengubah pikiran irasionalnya tentang kehidupannya sangat berarti, meskipun ia tidak memiliki banyak teman.
  - 2) Ratna merasa bahagia dan bersemangat, meskipun ia bukan dari keluarga yang kaya raya.
  - 3) Ratna merencanakan perasaan dan perilakunya sesuai dengan fakta, seperti lebih menerima keadaan diri, bersemangat, dan memaknai hidup.

## 5. Hubungan Akhir

Setelah mengikuti sesi konseling, akhirnya konseli dapat menemukan titik terang untuk masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, konselor bisa menutup sesi konseling.

Contoh:

- a. Konselor/ konseli menyimpulkan kembali isi dari pembicaraan dari awal hingga akhir
- b. Konseli diminta untuk menegaskan lagi keputusan yang telah ia ambil selama sesi konseling
- c. Konselor memberikan semangat kepada konseli
- d. Konselor memberikan penawaran bantuan kembalijika kedepannya hadir permasalahan baru.
- e. Konseli berterima kasih dan mohon pamit.

## 6. Tindak Lanjut

Konselor wajib memantau perkembangan konseli walaupun proses konseling sudah berakhir. Hal ini dilakukan dengan kesepakatan dari konseli dan melakukan pertemuan secara terjadwal guna mengevaluasi keberhasilan konseli dalam melaksanakan keputusan/pilihan yang disepakatinya.

Contoh:

- a. Melihat perkembangan Ratna dalam belajar dan bergaul dengan teman-temannya di kelas.
- b. Menggali informasi dari beberapa orang seperti guru dan wali kelas, serta dari teman-teman Ratna di kelas.
- c. Setelah 1-2 minggu, Ratna dipersilahkan datang menemui konselor lagi agar dapat menanyakan perkembangan dirinya.
- d. Memberikan apresiasi pada perubahan perilaku yang membaik.

### C. *Konseling Trait and Factor*

Contoh Kasus: Bingung memilih Jenjang kuliah D3 atau S1

Konseli: Sari

Sari merupakan siswa kelas XII IPA SMA Bunga Bangsa. Ia merupakan murid yang pandai dan rajin. Setiap tahun Sari berhasil mempertahankan posisinya sebagai juara 1. Sari pernah mengikuti tes minat bakat yang diadakan di sekolahnya. Dari hasil tes tersebut Sari disarankan untuk masuk ke jurusan Ilmu Keperawatan. Selain itu, Sari mendapat usulan dari beberapa guru di sekolah untuk memilih melanjutkan kejenjang SI. Hal ini sejalan dengan cita-cita Sari ketika awal masuk SMA untuk menjadi perawat lulusan Strata 1. Dengan demikian Sari merasa mantap akan melanjutkan studinya di Ilmu Keperawatan sesuai saran dari tes bakat minat yang di ikutinya. Namun beberapa minggu ini Sari merasa resah, gelisah, dan bingung. Sari bahkan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik terhadap pelajarannya. Ia kemudian datang menghadap konselor sekolah, agar dapat membantunya dalam mencari jalan keluar permasalahannya itu.

Sari merasa bingung karena ia memiliki harapan yang berbeda dengan orangtuanya. Sari menginginkan menjadi perawat lulusan S1 sedangkan orangtuanya menginginkan Sari untuk mengambil jenjang D3. Alasan orangtua Sari adalah karena Sari merupakan anak pertama yang diharapkan dapat membantu orangtua dalam membiayai pendidikan ketiga adiknya. Dengan mengambil D3 maka Sari bisa lebih cepat lulusnya dan mendapat pekerjaan. Orangtua Sari juga beranggapan tidak mampu membiayai Sari untuk kuliah

S1 karena akan membuat biaya bertambah banyak. Sedangkan ayah Sari hanyalah seorang petani biasa.

Berdasarkan contoh kasus diatas, maka berikut adalah langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Sari dengan pendekatan Sifat dan Faktor (Arintoko, 2011).

### **1. Hubungan Awal**

Konselor membangun hubungan yang hangat dengan konseli.

Contoh:

- a. Konselor menyambut ramah konseli yang datang
- b. Konselor mengajak konseli berbicara santai
- c. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan masalahnya.

### **2. Penjelasan Masalah**

Konselor mengajak konseli agar dapat mengungkapkan permasalahan yang tengah dihadapinya.

Contoh: Beberapa minggu terakhir Sari kebingungan. Dalam hal belajar ia sulit konsentrasi. Sari merasa resah dan gelisah.

### **3. Penggalan Masalah**

Konselor menggali lebih dalam mengenai informasi tentang konseli. Data-data yang dibutuhkan dalam menggali informasi ialah yang terkait dengan asal usul masalah, data pribadi konseli (kemampuan kognitif, cita-cita, sifat-sifat positif maupun negatif

dalam diri konseli, motto hidup, hobi, harapan untuk masa depan, perguruan tinggi yang dituju, serta bakat khusus yang dimilikinya), data keluarga konseli (pekerjaan orangtua, jumlah saudara, harapan orangtua terhadap perguruan tinggi).

Contoh:

a. Asal Usul Masalah

Sari memiliki cita-cita yang bertentangan dengan orangtuanya, yakni Sari ingin Kuliah S1 jurusan Ilmu keperawatan, sedangkan orangtuanya ingin Sari memilih D3 saja.

b. Data diri Sari

Cita-cita : Perawat professional

Kemampuan kognitif : Baik

Bakat Khusus : mengerti tentang farmasi,  
Obat

Sifat positif dalam diri : teliti, rajin, tekun, tidak pantang  
menyerah

Sifat negatif dalam diri : penyesuaian diri yang rendah  
terhadap lingkungan baru.

Nilai-nilai hidup : berusaha dapat bermanfaat  
dan membantu orang lain

Harapan pribadi : menjadi sarjana keperawatan

Hobi : membaca buku

Bidang pekerjaan : menjadi perawat di rumah sakit  
atau klinik

- PT yang di inginkan : Strata 1 di Universitas Negeri (UI, UGM, atau PT swasta terkenal)
- c. Data orangtua Sari
- Harapan orangtua : cepat lulus dan bekerja membantu mebiayai pendidikan adik-adiknya
- Pekerjaan orangtua : petani
- Jumlah saudara : empat, 3 adik perempuan dan 1 adik laki-laki
- PT yang disarankan : di Universitas Negeri jenjang Diploma
- d. Unsur-unsur pokok yang mendukung konflik
- 1) Hasil tes minat dan bakat sesuai dengan keinginan Sari masuk jurusan Ilmu keperawatan
  - 2) Harus cepat dapat pekerjaan dan membantu membiayai pendidikan adik-adiknya
  - 3) Status ekonomi keluarga
- e. Perasaan Sari
- 1) Gelisah
  - 2) Resah
- f. Pikiran Sari
- 1) Konsentrasi terganggu
  - 2) Bingung

#### 4. Penyelesaian Masalah

Konselor menjelaskan sumber masalah yang dihadapi konseli. Konselor mengajak konseli melakukan perbandingan dengan melihat kerugian dan keuntungan dari beberapa pilihan yang menjadi kesulitannya. Konselor memberikan beberapa pertanyaan pembanding seperti dengan kata *mungkinah*, *inginkah*, dan *bisakah*. Setelah itu, konselor memberikan arahan kepada konseli supaya dapat mengambil keputusannya.

Contoh:

- a. Keuntungan dan kerugian
  - 1) Keuntungan
    - a) Kuliah S1 jurusan keperawatan :
      - (1) Sesuai cita-cita SMA dengan mendapatkan gelar S1
      - (2) Jenjang karir yang lebih baik
    - b) Kuliah D3:
      - (1) Waktu kuliah 3 tahun, dan singkat
      - (2) Sesuai harapan orangtua
  - 2) Kerugian
    - a) Kuliah S1 jurusan perawat:
      - (1) Tidak mendapat dukungan orangtua
      - (2) Kuliah dengan waktu 4 tahun
      - (3) Biaya yang dikeluarkan lebih besar
    - b) Kuliah D3
      - (1) Tidak menjadi sarjana S1
      - (2) Tidak sesuai dengan cita-cita

- b. Pertanyaan alternatif
  - 1) Mungkinkah?
  - 2) Inginkah?
  - 3) Bisakah?
- c. Membuat pilihan
  - 1) Yakin dengan pilihan untuk kuliah di jenjang S1
  - 2) Berbicara secara baik-baik dengan orangtua
  - 3) Kuliah sambil bekerja dan mencari beasiswa
  - 4) PT yang menjadi pilihan adalah Universitas Indonesia

## 5. Hubungan Akhir

Setelah mengikuti sesi konseling, konseli dapat menemukan solusi permasalahannya. Setelah konselor menutup sesi konseling:

Contoh :

- a. Menyimpulkan pembicaraan mulai dari awal sampai akhir oleh konselor/konseli.
- b. Konselor meminta konseli agar dapat memberi penegasan keputusan yang telah diambil selama sesi konseling
- c. Konselor memberikan semangat atau apresiasi kepada konseli
- d. Konselor bersedia membantu lagi apabila kelak konseli menghadapi permasalahan baru
- e. Konseli berterima kasih dan mohon pamit.

## 6. Tindak Lanjut

- a. Mengamati perilaku Sari di sekolah
- b. Memanggil dan bertemu orangtua Sari ke sekolah
- c. Menggali informasi konseli dari beberapa orang seperti guru, teman, wali kelas mengenai perkembangan perilakunya
- d. Mengundang Sari setelah 1-2 minggu untuk bertemu dan menanyakan perkembangan dirinya
- e. Memberi pujian terhadap perilakunya yang membaik.

## D. Konseling Wawancara Pengambilan Keputusan

Contoh Kasus: Bingung menentukan pilihan antara bekerja atau melanjutkan pendidikan

Konseli: Ridwan

Ridwan merupakan salah satu siswa kelas XII di SMA Tanjung Batu. Ridwan merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara. Keluarga Ridwan merupakan keluarga yang sederhana. Ayahnya bekerja sebagai nelayan, sedangkan 2 kakanya, yang merupakan saudara kembar, sekarang menempuh pendidikan semester akhir di sebuah perguruan tinggi. Beberapa hari ini Ridwan merasa bingung hingga membuatnya sulit untuk berkonsentrasi, padahal sebentar lagi ia akan menghadapi ujian nasional. Ridwan memikirkan tentang kedepannya ia akan kuliah atau tidak. Sebenarnya Ridwan ingin bekerja membantu ayahnya membiayai kedua kakak kembarnya.

Namun ayah dan kedua kakaknya menyarankan agar Ridwan juga melanjutkan pendidikan.

Ridwan merasa kalau ia melanjutkan pendidikan, maka akan menambah beban keluarga, selain itu Ridwan merasa kurang mampu dalam menjalankan tugas-tugas kuliah nanti, Ridwan berpikir seperti itu karena sering melihat kedua kakaknya yang kerap kali mengeluh karena banyaknya tugas kuliah di rumah. Namun, ayah Ridwan sangat ingin kalau semua anaknya bisa menjadi sarjana. Ayah Ridwan tidak ingin kalau nasib anak-anaknya sama sepertinya yang hanya menjadi seorang nelayan.

Berdasarkan contoh kasus diatas, maka berikut adalah langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Ridwan dengan pendekatan wawancara pengambilan keputusan (Arintoko, 2011).

## **1. Hubungan awal**

Konselor membangun hubungan kepada konseli dengan hangat.

Contoh:

- a. Konselor menyambut hangat kedatangan konseli
- b. Konselor mengajak konseli berbicara santai
- c. Konselor mempersilahkan konseli agar bisa mengungkapkan permasalahannya.

## **2. Penjelasan masalah**

Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya.

Contoh:

- a. Ridwan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik
- b. Ridwan cemas karena akan menghadapi UN
- c. Ia bingung akan masa depannya

### 3. Penggalian Masalah

Konselor menggali informasi dari konseli lebih dalam. Data-data yang digali seperti yang terkait dengan asal usul masalah, unsur penting yang mendukung adanya konflik, orang-orang yang terlibat, dan perasaan dan pikiran konseli.

Contoh:

- a. Asal usul masalah  
Ridwan merasa bingung dan cemas dengan masa depannya. Keluarganya meminta Ridwan untuk melanjutkan kuliah. Sedangkan Ridwan hanya ingin bekerja saja setelah lulus SMA.
- b. Unsur-unsur pendukung kemunculan konflik
  - 1) Unsur-unsur penting
    - a) Keluarga Ridwan berasal dari keluarga yang sederhana
    - b) Ridwan ingin bekerja setelah lulus SMA. Kuliah hanya akan menambah beban pikiran dan biaya orangtua
    - c) Ayah Ridwan ingin Ridwan kuliah

- d) Ayah Ridwan ingin anaknya tidak seperti dirinya
- 2) Unsur tidak penting  
Ayah Ridwan bekerja menjadi nelayan
- c. Orang-orang yang terlibat:
  - 1) Ayah Ridwan
  - 2) Kedua kakak Ridwan
  - 3) Ridwan
- d. Pikiran dan perasaan Ridwan
  - 1) Pikiran Ridwan
    - a) Orangtua memaksakan kehendak dan membuat Ridwan tertekan
    - b) Ridwan menganggap keadaan ini mengganggu konsentrasi belajarnya
    - c) Bekerja adalah pilihan yang bulat bagi Ridwan
  - 2) Perasaan Ridwan
    - a) Cemas,
    - b) Bingung
    - c) Tertekan

#### **4. Penyelesaian Masalah**

Konselor menjelaskan tentang sumber masalah yang tengah dihadapi konseli. Konselor mengajak konseli untuk membuat patokan tentang beberapa hal yang berhubungan dengan landasan hidupnya. Konselor mengajak konseli melihat keuntungan dan kerugian serta dari sanalah membuat perbandingan dengan beberapa pilihan yang menyangkut kesulitannya. Setelah itu,

konselor mengarahkan konseli untuk memilih keputusan melalui pertanyaan pembandingan yang diberikan konselor.

Contoh:

a. Patokan

Menjadi anak yang baik dengan membantu ayah bekerja dan membiayai pendidikan kedua kakaknya.

b. Keuntungan dan kerugian

1) Keuntungan

Kuliah : memperoleh ilmu di perkuliahan, dapat mencari pekerjaan yang di inginkan

Bekerja : memperoleh penghasilan dan membantu orangtua mengurangi beban hidup

2) Kerugian

Kuliah : menambah beban keluarga, stress dengan tugas kuliah

Bekerja : tidak memiliki pengalaman keilmuan di bangku kuliah dan bekerja seadanya.

c. Pertanyaan-pertanyaan Pembandingan

1) Mungkinkah kamu memilih untuk kuliah?

2) Mungkinkah kamu memilih untuk bekerja?

3) Inginkah kamu memilih kuliah?

4) Inginkah kamu memilih bekerja?

d. Penyesuaian

Ridwan akan berbicara secara baik-baik mengenai keinginannya untuk bekerja setelah lulus kuliah.

## 5. Hubungan Akhir

Setelah mengikuti sesi wawancara konseling, konseli pada akhirnya mendapatkan solusi untuk masalahnya. Dengan demikian, proses konseling dapat di tutup oleh konselor.

Contoh:

- a. Konselor/konseli kembali menyimpulkan isi pembicaraan dari awal sampai akhir
- b. Konselor meminta konseli menegaskan kembali pilihan yang diambilnya selama konseling
- c. Konselor mendukung konseli dengan memberi semangat
- d. Konselor siap memberi bantuan kembali, jika nantinya konseli memiliki masalah baru lagi
- e. Konseli berterima kasih dan pamit.

## 6. Tindak Lanjut

Walaupun proses konseling telah berakhir, namun konselor memiliki tanggungjawab untuk memantau perkembangan perubahan konseli. Kegiatan pemantauan ini dilakukan secara terjadwal sesuai kesepakatan yang telah di buat bersama konseli. Adapaun hal yang akan dilakukan ialah mengevaluasi tentang keberhasilan yang di lakukan konseli terhadap pilihan yang diputuskannya.

Contoh:

- a. Mengamati perilaku Ridwan di sekolah
- b. Memantau Ridwan dari segi nilai ulangnya
- c. Bertemu dengan kedua orangtua Ridwan di sekolah

- d. Menggali informasi lebih lanjut kepada orang-orang sekitar Ridwan, seperti, teman, guru, dan wali kelas
- e. Setelah 1-2 minggu, konselor mengundang Ridwan kembali untuk menanyakan perkembangannya.
- f. Pada perilaku yang berubah menjadi baik dengan memberi pujian.

## **E. Konseling Wawancara untuk Penyesuaian Diri**

Contoh Kasus : Kurang bisa menyesuaikan diri di rumah kerabat keluarga

Konseli : Ibrahim

Ibrahim adalah seorang mahasiswa semester 1 di perguruan tinggi Samarinda. Ia berasal dari sebuah desa di wilayah Hulu. Ibrahim berasal dari keluarga yang kurang mampu, dan karena itu ketika melanjutkan kuliah di kota, Ibrahim tinggal bersama keluarga ayahnya. Ibrahim terkenal sebagai mahasiswa yang aktif dan rajin di semester 1 dan tugas-tugas kuliah selalu mendapat nilai memuaskan dari dosen di kampusnya. Namun, beberapa waktu yang lalu Ibrahim mendapat masalah di kampusnya, karena tidak biasanya ia menjadi tidak peduli terhadap tugas-tugasnya dan juga sering menjauh dari teman-temannya.

Ibrahim di panggil menghadap konselor di bagian akademik untuk mengungkapkan apa yang menjadi alasan perilakunya tersebut. setelah ditelusuri ternyata Ibrahim memiliki masalah di Rumah pamannya, ia kesal dan sakit hati kepada pamannya

karena selalu merendahkan orangtuanya. Karena itulah Ibrahim sering memanfaatkan waktunya untuk jalan-jalan keluar rumah dan melupakan tugas kuliah. Ibrahim juga sudah menghubungi orangtuanya untuk pindah tempat tinggal namun orangtuanya tidak memberinya izin.

Berdasarkan contoh kasus diatas, maka berikut adalah langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Ibrahim dengan pendekatan konseling wawancara untuk penyesuaian diri (Arintoko, 2011).

## **1. Hubungan Awal**

Konselor membangun hubungan dengan konseli.

Contoh:

- a. Konselor menyambut konseli dengan ramah
- b. Konselor mengajak konseli berbicara santai
- c. Konselor memberikan kesempatan untuk mengungkapkan permasalahannya

## **2. Penjelasan Masalah**

Konselor mengajak konseli untuk dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya mengenai masalahnya sendiri.

Contoh

Ibrahim merasa tidak betah di rumah karena kesal dan sakit hati dengan omongan pamannya yang merendahkan ayahnya. Oleh

karena itu Ibrahim kerap pulang larut malam agar tidak bertemu pamannya dan lupa mengerjakan tugas kuliah. Ibrahim ingin pindah tempat tinggal, tapi orangtuanya tidak mengizinkan.

### 3. Penggalian Masalah

Konselor menggali beberapa informasi tentang konseli. Data-data yang akan digali ialah unsur-unsur yang mendukung adanya konflik konseli, misalnya yaitu data keluarga, lingkungan tempat tinggal, perasaan dan pikiran konseli.

Contoh:

- a. Unsur pokok yang mendukung munculnya konflik
  - 1) Lingkungan Keluarga
    - a) Orangtua dari kalangan kurang mampu
    - b) Orangtua membuat aturan untuk dipatuhi ditempat pamannya.
  - 2) Lingkungan Rumah Paman  
Selalu mengajak mengobrol kalau ada di rumah, dan kerap kali menyinggung tentang penghasilan ayahnya yang tidak seberapa.
  - 3) Prestasi Belajar di Kampus  
Mahasiswa aktif dan rajin dalam kegiatan maupun dalam tugas kampus.
  - 4) Perilaku sekarang yang muncul  
Sering menjauh dari teman-temannya dan tidak pernah mengumpul tugas kuliah

- 5) Perasaan Ibrahim
  - a) Kesal
  - b) Stress
  - c) Sakit hati
- 6) Pikiran Ibrahim
  - a) Tidak nyaman
  - b) Bingung

#### 4. Penyelesaian Masalah

Konselor menjelaskan kepada konseli tentang sumber permasalahannya. Konselor menanyakan tentang hal ideal yang konseli harapkan. Konselor juga mengajak konseli penemuan sikap diri yang tepat dalam menyesuaikan nanti, hingga akhirnya konseli dapat pilihan yang tepat untuk dirinya.

Contoh:

- a. Lingkungan Tempat Paman yang Ideal
  - 1) Damai,
  - 2) Tenang, dan
  - 3) Paman yang menghargai/ memaklumi pendapat ayahnya.
- b. Membantu Ibrahim menemukan sikap penyesuaian yang tepat untuk dirinya di lingkungan pamannya
  - 1) Apa yang mungkin terjadi padamu kalau tetap tinggal di sana?
  - 2) Apa yang dapat kamu lakukan untuk membuat pamanmu mengerti tentang ayahmu?

- 3) Bagaimana cara kamu menyesuaikan diri dengan pamanmu?
- c. Tindakan yang akan dilakukan Ibrahim
  - 1) Ibrahim akan tetap senang dan semangat belajar di rumah pamannya.
  - 2) Tidak akan melupakan tugas kuliah lagi
  - 3) Ibrahim akan berbicara secara baik-baik dengan pamannya agar pamannya memahami kondisi ayahnya dan tidak merendharkannya lagi
  - 4) Ibrahim akan berbincang santai dengan paman, dan sering membantu.

## 5. Hubungan Akhir

Setelah berakhir sesi konseling, konseli dapat menemukan solusi untuk permasalahannya. Dengan demikian, proses konseling dapat ditutup oleh konselor.

Contoh:

- a. Konselor/ konseli merangkum isi pembicaraan dari awal hingga akhir.
- b. Konselor meminta konseli untuk menegaskan lagi keputusan yang sudah diambil selama sesi konseling.
- c. Konselor memberi semangat untuk konseli.
- d. Konselor bersedia membantu lagi jika nantinya konseli mendapatkan permasalahan baru.
- e. Konseli berterima kasih dan pamit.

## 6. Tindak Lanjut

- a. Di sekolah, konselor tetap mengamati Ibrahim.
- b. Memantau nilai ulangan Ibrahim
- c. Memanggil/bertemu dengan orangtua Ibrahim di sekolah
- d. Menggali informasi yang berhubungan dengan perkembangan perilaku Ibrahim melalui teman-teman, wali kelas, dan guru kelas.

## F. Konseling dengan Pendekatan Bimbingan Konseling Islami

Contoh Kasus : Tidak bertegur sapa dengan sahabat

Konseli : Fitri

Fitri merupakan salah satu siswa SMA Islam Terpadu kelas XII. Fitri terkenal pandai dan mudah bergaul. Dia senang membantu orang lain. Fitri memiliki seorang sahabat bernama Irva. Mereka berdua bersahabat sejak SD hingga sekarang. Irva memiliki sifat yang pendiam dan pemalu. Akhir-akhir ini mereka berdua tidak bertegur sapa karena ada sesuatu masalah. Irva tampak biasa saja dan bersikap tidak peduli pada Fitri.

Fitri merasa sedih dan bingung harus bagaimana, karena Irva selalu menghindarinya saat ingin berbicara. Fitri ingin memperbaiki hubungan dengan sahabatnya itu. Permasalahan mereka berdua berawal dari Fitri yang suka bercanda, Fitri tidak sengaja saat itu bercanda mengolok Irva yang memang terkenal pemalu. Merasa

sangat kelewatan, Irva marah dan tidak menegur sapa Fitri lagi. Fitri menyesal perbuatannya dan ingin semuanya kembali seperti semula.

Berikut langkah-langkah kerja dan skema untuk menyelesaikan kasus Fitri dengan pendekatan konseling Islami (Hikmawati, 2015).

## **1. Hubungan Awal**

Konselor membangun hubungan yang harmonis dengan konseli.

Contoh:

- a. Konselor menyambut ramah konseli.
- b. Konselor mengajak konseli untuk membuka diri
- c. Konselor mempersilahkan untuk konseli menyampaikan masalahnya

## **2. Penjelasan Masalah**

Konselor membantu konseli untuk mengungkapkan dan mengidentifikasi masalahnya.

Contoh:

- a. Merasa menyesal
- b. Ingin berhubungan baik lagi
- c. Sadar akan kesalahannya yang mengolok sahabatnya

### **3. Penyelesaian Masalah**

Konselor meluruskan niat konseli untuk berubah. Konselor menetapkan sumber masalah yang dihadapi konseli dan memberikan informasi untuk konseli.

### **4. Hubungan Akhir**

Konselor merangkum hasil pembicaraan dengan konseli dari awal hingga akhir, dan juga memberi semangat untuk konseli. Selain itu konseli diminta agar berusaha istiqomah untuk memperbaiki dirinya.

### **5. Evaluasi**

Walaupun proses konseling berakhir. Konselor tetap harus memantau perkembangan konseli. Konselor tetap mengamati perubahan aktualisasi iman, Islam, dan Ikhsan konseli dalam kehidupan sehari-hari. Konselor akan mengundang kembali konseli untuk mengetahui perkembangannya. Adapun tahap evaluasi direncanakan sesuai kesepakatan antara konseli dan konselor sebagai berikut :

- a. Setelah 1-2 minggu. Ibrahim di panggil konselor lagi untuk dapat bertanya tentang perkembangannya.
- b. Konselor memberi pujian untuk perilaku Ibrahim yang baik.

## **CONTOH WAWANCARA KONSELING DENGAN BEBERAPA PENDEKATAN**

### **A. Wawancara Konseling dengan Pendekatan Behavioristik**

Ko : Konselor

Ki : Konseli

#### **Hubungan Awal**

1. Ki : “Selamat Siang, Bu.”
2. Ko : “Eh, Sinta. Selamat siang, mari masuk, silakan duduk.”
3. Ki : “Terima kasih, Bu. Apa saya mengganggu?”
4. Ko : “Tidak, kebetulan hari ini saya ada waktu luang. Bagaimana kabarmu? Bagaimana dengan nilai-nilai ulanganmu?”
5. Ki : “Nilai ulangan saya meningkat, Bu, apalagi untuk pelajaran Fisika, ulangan terakhir dapat 100.”
6. Ko : “Wah, hebat! Dalam hal ulangan, saya percaya kamu, Sinta. Hmm, sepertinya ada yang ingin kamu sampaikan kepada saya?”
7. Ki : “hmm.. (diam) Betul, bu, saya datang kesini karena ada sesuatu yang ingin saya ungkapkan.”

8. Ko : “baiklah, coba sekarang kamu ungkapkan apa yang sedang mengganggu pikiranmu saat ini.” (ajakan untuk memulai)
9. Ki: “Begini, Bu..”

### **Penjelasan Masalah**

10. Ki : “Saya bingung. Saya ingin dicalonkan oleh teman-teman di sekolah sebagai ketua OSIS.”
11. Ko : “Jadi kamu bingung karena akan dicalonkan sebagai ketua OSIS oleh teman-temanmu.” (refleksi pikiran)  
“Lalu?” (permintaan untuk melanjutkan)
12. Ki : “Ya, saya merasa takut dan gelisah, Bu, dengan adanya pencalonan itu.”
13. Ko : “Tampaknya pencalonan ini membuat kamu tidak tenang, (klarifikasi pikiran) benar begitu?”
14. Ki : “Betul, Bu, sampai-sampai saya tidak nafsu makan. Karena memikirkan itu.”
15. Ko : “iya. (penerimaan) Jadi hal ini sempat membuat kamu kehilangan nafsu makan. (refleksi pikiran) Kalau boleh Ibu tahu, sudah berapa lama situasi ini mengganggu pikiranmu?”
16. Ki : “Kira-kira sudah satu minggu, Bu.”
17. Ko : (mengangguk-angguk, Penerimaan) “sudah satu minggu?” (pengulangan 1-2 kata)
18. Ki : “Betul, Bu. Saya pun sering merenung. Saya merasa tidak cocok dan tidak pantas menjadi ketua OSIS.”

19. Ko : “Sepertinya kamu tidak percaya dengan kemampuan untuk memimpin, benar begitu?” (klarifikasi pikiran)
20. Ki : “Ya, begitu, Bu. Rasanya saya ingin menolak pencalonan itu, tapi.. saya tidak berani. Saya takut mengecewakan teman-teman dan para guru yang mendukung saya.”
21. Ko : “Jadi kamu merasa takut mengecewakan orang-orang di sekitarmu dan hal itulah yang membebani pikiranmu saat ini.” (klarifikasi pikiran).
22. Ki : “Betul, Bu. Karena itulah saya belum berani mengambil keputusan untuk menerima atau menolak pencalonan itu.”
23. Ko : “Hmm, jadi begitu.” (penerimaan). “Apakah masih ada yang ingin kamu ungkapkan?”
24. Ki : “Tidak, Bu.. Lalu bagaimana, ya, Bu?”

### **Penggalian Masalah**

25. Ko : “Oke, Sinta. Sekarang coba kita teliti masalahmu lebih dalam bersama-sama, ya. (pemberian struktur). Dalam penyampaian kamu tadi kamu bilang kalau kamu merasa gelisah dan takut. Hal ini karena kamu dicalonkan oleh teman-temanmu menjadi ketua OSIS. Karena pencalonan ini kamu menjadi kepikiran dan membuat kamu kurang nafsu makan. Kamu juga bilang kamu bisa mengambil keputusan mengenai menolak atau menerima untuk mencalonkan diri menjadi ketua OSIS tersebut, betul, begitu?” (ringkasan).

26. Ki : “Betul, Bu.”
27. Ko : “Sebenarnya apa yang membuat Sinta merasa takut dalam pencalonan ketua OSIS ini?”
28. Ki : “Begini, Bu. Saya merasa tidak pantas menjadi ketua karena saya seorang perempuan. Biasanya kan yang menjadi ketua itu laki-laki.”
29. Ko : “Sebenarnya kamu tidak ingin dicalonkan karena merasa tidak pantas atau karena kamu merasa bahwa kamu hanya seorang perempuan?” (pemberian alternatif)
30. Ki : “Saya tidak pantas, Bu...karena saya memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan sehingga saya jera untuk menjadi ketua.”
31. Ko : “Pengalaman apa itu? kalau boleh saya tahu.”
32. Ki : “Begini, Bu, dulu saat saya kelas VII SMP saya pernah menjadi ketua kelas karena dipilih oleh wali kelas saat itu.”
33. Ko : “Lalu?”
34. Ki : “Semua teman saya tidak suka kalau saya yang menjadi ketua kelas. Karena itu mereka kadang membully saya. Mereka sering bilang kalau saya tidak pantas menjadi ketua kelas karena saya seorang perempuan, mereka beranggapan kalau yang seharusnya menjadi ketua kelas itu adalah seorang laki-laki.”
35. Ko : “Sepertinya kejadian tersebut membuat kamu sangat sedih.”

36. Ki : “iya, Bu.. bahkan terkadang kaka kelas juga ikut-ikutan membully saya saat itu.”
37. Ko : “Hmmm, jadi waktu itu kamu dibully karena kamu seorang perempuan dan menjadi ketua kelas?” (klarifikasi pikiran) “Lalu, bagaimana kamu menyikapinya saat itu?”
38. Ki : “Saya pergi menemui wali kelas, bercerita sambil menangis..”
39. Ko : “saya mengerti apa yang kamu rasakan, kejadian itu sepertinya membuat kamu sangat sedih dan menjadi trauma.”
40. Ki : “iya, Bu, karena kejadian tersebut saya trauma kalau mengingat akan dicalonkan menjad ketua OSIS. Saya sangat menyesal karena pernah menjadi ketua dan tidak ingin menjadi ketua apapun lagi. “
41. Ko : “selain itu, apa ada lagi hal yang belum kamu ungkapkan?”
42. Ki : “ada Bu, ketika saya kelas VI SD ketika saya mengikuti lomba membaca puisi di sekolah.”
43. Ko : “Nah, bisa ceritakan kepada Ibu seperti apa kejadiannya?”
44. Ki : “saat itu saya mengikuti lomba puisi, namun saya sangat malu karena saya sempat salah membaca bait puisinya. Semua penonton, teman-teman, bahkan guru saya juga ikut menertawakan saya.”
45. Ko: “hmm” (sambil menganggukkan kepala, penerimaan). “Lalu apa yang kamu lakukan?”

46. Ki : “saya tetap melanjutkan sampai selesai Bu. Padahal pikiran saya sudah kacau, saya sangat gugup, malu, dan kecewa karena kejadian itu.”
47. Ko : “jadi, ketika kelas VI SD kamu mengikuti lomba puisi dan kamu merasa sangat sedih karena kejadian tersebut?” (klarifikasi pikiran). “Apa kamu sudah berusaha mengontrol kondisimu saat itu?”
48. Ki : “Iya, Bu.. Saya hanya berpikir setelah ini saya selesai dan tidak naik panggung lagi.”
49. Ko : “ya, saya mengerti perasaanmu,.. apa ada lagi?”
50. Ki : “sudah, Bu. Itu saja..”

### **Penyelesaian Masalah**

51. Ko : “oke Sinta. Mari sekarang kita cari solusi bersama untuk masalah mu ini.” (pemberian struktur). “Di awal tadi kamu bercerita bahwa kamu dicalonkan menjadi ketua OSIS oleh teman-temanmu, kamu sebenarnya ingin, tapi kamu belum berani mengatakan apakah kamu mau atau menolak karena kamu takut nanti akan mengecewakan teman-teman dan guru yang mendukungmu. Sumber dari ketakutanmu ini ialah karena pengalaman yang pernah kamu alami di masa lalu. Sekarang, saya ingin bertanya, apa boleh?”
52. Ki : “boleh, Bu.”
53. Ko : “apakah kamu memiliki pengalaman yang positif terkait menjadi orang yang diberi amanah di sekolah?”

54. Ki : “mmm.. ada bu.. waktu kelas IV SD saya menjadi ketua kelompok pramuka dan kami mengikuti lomba pramuka tingkat kabupaten, kelompok kami menjadi juara 1 saat itu.”
55. Ko : “luar biasa, hebat ya, kamu bisa mengarahkan kelompokmu agar mendapatkan juara.”
56. Ki : “iya bu, kami sangat senang bisa mengharumkan nama sekolah kami.”
57. Ko : “apa yang membuatmu sangat bersemangat saat itu?”
58. Ki : “saat itu saya sangat senang, dan merasa semua tidak sia-sia, Bu..”
59. Ko : “oke Sinta, kamu menyadari kemampuan yang terdapat pada dirimu sendiri.”
60. Ki : “terima kasih banyak bu”
61. Ko : “baiklah, apabila kita kaitkan dengan menjadi ketua OSIS, Menurutmu apa keuntungan yang akan kamu peroleh jika kamu memimpin anggotamu?”
62. Ki : “keuntungannya, saya percaya diri dan lebih berani.”
63. Ko : “selanjutnya, kira-kira apa kerugian yang akan kamu dapat jika kamu tidak dapat memimpin teman-temanmu degan baik?”
64. Ki : “hmm.. saya akan gagal dan tidak akan maju.”
65. Ko : “apa yang kamu katakan ini dari dalam hatimu sendiri atau hanya untuk menenangkan diri saja?”
66. Ki : “dari dalam hati saya, Bu..”
67. Ko : “hmm Bagus, kamu dapat menyadari hal itu.”
68. Ki : “terima kasih, Bu.”

69. Ko : “mendengar pengalaman yang pernah kamu lalui, saya optimis kamu bisa menjadi seorang pemimpin walaupun kamu seorang perempuan. Karena kamu tipe orang yang bersemangat, kreatif dan ceria, serta bertanggung jawab.”
70. Ki : “maksudnya, Bu?”
71. Ko : “begini, kamu memiliki kesempatan yang sangat bagus saat ini karena dapat mencalonkan diri menjadi ketua OSIS”
72. Ki : “saya masih takut, Bu.. takutnya saya tidak berguna menjadi pemimpin.”
73. Ko : “Ibu sangat tidak setuju dengan hal itu.” (penolakan).  
“Teman-temanmu memberi dukungan dan ingin kamu mencalonkan diri menjadi ketua kelas karena mereka tahu kamu bisa dengan posisi itu. Selain itu, guru-guru mata pelajaran juga berpendapat kalau kamu anak yang berwibawa, kreatif dan bertanggung jawab. Ibu juga melihat itu ada pada dirimu.”
74. Ki : “jadi seperti itu, ya, Bu.”
75. Ko : “Iya Sinta. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sebaik apapun pasti pernah melakukan kesalahan juga. Dan menjadi seorang pemimpin pasti tidak luput dari yang namanya ujian.”
76. Ki : “hehe.. iya juga, ya, Bu”
77. Ko : “nah, bagaimana nanti kamu mencalonkan diri saja menjadi ketua OSIS?”

78. Ki : “siap bu. Saya akan mencalonkan diri.”
79. Ko : “bagus, kamu tetap semangat dan yakinkan dirimu kalau kamu pasti bisa. Lalu, tindakan apa yang akan kamu ambil setelahnya?”
80. Ki : “saya menjadi bersemangat dan percaya pada diri saya dan saya akan memutuskan untuk mencalonkan diri menjadi ketua OSIS nanti. Saya yakin, Bu, saya mampu untuk menjadi seorang pemimpin dan saya juga akan menerima segala resiko ketika sudah menjadi pemimpin. Tapi, apa tidak mengapa Bu, saya kan perempuan?”
81. Ko : “tidak apa-apa, selama kamu bisa bertanggung jawab dan dapat membawa kearah yang lebih baik, tidak mengapa walaupun kamu perempuan. Saya yakin kamu bisa menjadi sosok yang diharapkan oleh teman-teman dan guru nanti ketika menjadi ketua OSIS”
82. Ki : “mudah-mudahan, Bu. Terima kasih. Saya merasa sangat lega sekarang karena sudah dapat memutuskan apa yang akan saya ambil nanti untuk mencalonkan diri menjadi ketua.”

### **Hubungan Akhir**

83. Ko : “oke, sekarang sebelum kita mengakhiri sesi ini, saya akan menyimpulkan apa yang kita bicarakan dari awal sampai akhir. Di awal kamu bilang kalau kamu merasa takut, gelisah, dan merasa tidak cocok menjadi pemimpin karena kamu menganggap

menjadi pemimpin seharusnya laki-laki bukan perempuan. Karena itulah kamu bingung dan belum bisa mengambil keputusan ingin mencalonkan diri apa tidak. Dan kamu tidak berani mengungkapkan itu karena takut mengecewakan teman-teman yang telah mendukungmu untuk menjadi ketua OSIS. Kamu juga tadi juga sudah menceritakan pengalaman-pengalamanmu baik yang negatif maupun yang positif. Kamu sudah sadar bahwa pengalaman di masa lalu mu tersebut memengaruhi kamu sekarang. Selain itu kamu juga sadar bahwa pengalaman itu pula yang membuat kamu tahu bahwa kamu memiliki kemampuan yang bagus dalam menjadi seorang pemimpin. Dan kamu memutuskan untuk mencalonkan diri nanti menjadi ketua OSIS, serta siap menghadapi resiko yang akan datang apabila terpilih nanti. Selanjutnya kamu sudah lega karena dapat mengungkapkan dan mendapat solusi yang baik untuk masalahmu ini.” (rangkuman) “Apa benar, begitu?”

84. Ki : “betul, Bu.. saya siap mencalonkan diri dan menerima segala resiko yang akan terjadi nanti. Saya yakin mampu dan bisa menjadi pemimpin.”
85. Ko : “bagus. Ibu setuju dan akan selalu mendukungmu, jika nanti menemukan kesulitan lagi, kamu bisa menemui Ibu lagi, Ibu akan membantu kamu.”
86. Ki : “terima kasih banyak, Bu, atas bantuan yang Ibu berikan.”

87. Ko : “iya sama-sama, Sinta.”  
88. Ki : “baiklah Bu, saya kembali ke kelas dulu, ya.”  
89. Ko : “oh iya, silahkan, Sinta.”

## **B. Wawancara Konseling dengan Pendekatan Terapi Emotif Rasional**

Ko : Konselor

Ki : Konseli

### **Hubungan Awal**

1. Ki : tok..tok..(suara mengetuk pintu) “Selamat siang, Pak Yudi.”  
2. Ko : “Selamat siang, mari masuk, silahkan duduk, Ratna.”  
3. Ki : “terima kasih, Pak.”  
4. Ko : “o, ya, Ratna, bagaimana kabarmu?”  
5. Ki : “Baik Pak.”  
6. Ko : “Bagaimana kemarin lomba lari mu? Kamu hebat, larinya cepat juga.”  
7. Ki : “hehe, iya Pak, kemarin berpartisipasi dilomba lari. Biasa saja Pak.”  
8. Ko : “hmm.. Biasa apanya.. Kamu hebat lho.. Bapak aja ga nyangka ternyata kamu punya bakat dibidang olahraga.”  
9. Ki : “iya, terima kasih, Pak.”  
10. Ko : “Begini, kemarin kan kita sudah buat janji untuk membahas masalahmu. Nah, jadi apa kamu sudah

siap kalau sekarang kamu mengungkapkannya kepada saya?”

11. Ki : “iya, Pak, siap.”

12. Ko : “baiklah. Coba kamu ceritakan kiranya apa yang sekarang kamu hadapi. (ajakan memulai).”

### **Penjelasan Masalah**

13. Ko : “Hmm, Baik Pak, saya ingin cerita kalau beberapa hari ini saya merasa kepikiran sesuatu dan pikiran itu mengganggu saya, Pak.”

14. Ki : “Apa kiranya yang mengganggu pikiranmu itu, Ratna?”

15. Ko : “Saya minder, Pak.”

16. Ki : “kamu minder kenapa?”

17. Ko : “saya minder karena saya bukan anak orang kaya, Pak. Sedangkan teman-teman saya kebanyakan orang kaya raya.”

18. Ko : “Oh, jadi kamu merasa kalau kamu minder karena teman-temanmu anak orang kaya?”

19. Ki : “iya, Pak. Saya merasa sangat bodoh dan tidak pantas berteman dengan mereka di kelas.”

20. Ko : “Apa mereka tidak mau berteman dengan kamu?”

21. Ki : “saya tidak tahu, Pak, saya merasa minder kalau sama mereka. Tapi saya tidak punya teman lain di kelas selain mereka, saya juga ingin berteman, tapi bagaimana Pak, saya merasa sangat bodoh. Saya berpikir kalau saya

- kaya juga, pasti saya layak untuk berteman dengan mereka, Pak.”
22. Ko : “jadi kamu bingung karena kamu ingin berteman tapi kamu merasa tidak layak karena kamu bukan anak orang kaya?”
23. Ki : “benar, Pak.”
24. Ko : “Ya, ya, Bapak mengerti apa yang kamu rasakan. Baiklah, sekarang apa ada lagi yang ingin kamu ceritakan ke Bapak?”
25. Ki : “sepertinya itu saja, Pak.”

### **Penggalian Masalah**

26. Ko : “Ratna, jadi mari kita sekarang coba untuk mengupas masalahmu lebih dalam.” (pemberian struktur)
27. Ki : “Baik, Pak.”
28. Ko : “Apakah kamu sudah berinteraksi dengan teman-temanmu di kelas?”
29. Ki : “Belum, Pak, Jangankan berinteraksi, menyapa saja saya tidak berani. Tapi saya ingin sih, Pak.”
30. Ko : “jadi sebenarnya kamu ingin berteman dengan mereka?”
31. Ki : “Iya, Pak. Karena saya tidak punya teman di dalam kelas itu.”
32. Ko : “tidak punya teman? Coba kamu ceritakan sedikit tentang mereka yang kamu tahu.”

33. Ki : “saya kemarin baru naik kelas XI tapi teman-teman saya yang waktu di kelas X tidak ada di kelas itu karena kita beda kelas sekarang.”
34. Ko : “terus?”
35. Ki : “teman-teman saya yang di kelas XI sekarang ini kebanyakan orang-orang yang serba ada pak, saya ingin berteman karena saya tidak memiliki teman di kelas itu, saya sangat minder dengan apa yang saya punya. Mereka serba berkecukupan dan sepertinya saya kurang layak ada di sana”.
36. Ko : “jadi, bagaimana kalau kamu dikelas? Apa mereka sendiri yang bilang kalau kamu tidak pantas berteman dengan mereka?”
37. Ki : “ya, saya mengasingkan diri dari mereka, saya merasa kalau saya tidak pantas. Tapi mereka tidak pernah, sih, bicara kalau saya tidak pantas jadi teman mereka. Tapi saya kepikiran pak, sampai-sampai nilai saya turun drastis.”
38. Ko : “oh jadi kamu memilih sendiri tanpa ikut bergabung bersama mereka, ya. Dan kamu kepikiran hingga membuat nilai kamu turun?”
39. Ki : “iya, Pak, saya sangat sedih kenapa saya harus dilahirkan di keluarga yang berekonomi rendah, kalau saja saya kaya raya, maka akan lebih mudah bagi saya untuk berteman.”
40. Ko : “saya mengerti apa yang kamu rasakan, Ratna. Tampaknya kamu benar sedih atas kondisimu ini.”

41. Ki : “iya, Pak. Saya merasa kalau hidup saya tidak ada gunanya.”

### **Penyelesaian Masalah**

42. Ko : “baiklah Ratna, perasaan sedih, minder, dan tidak pantas, karena kamu bukan dari keluarga yang kaya raya itu harus di ubah. Pikiran seperti itu yang membuat kamu tidak bersemangat untuk belajar. Serta membuat kamu kepikiran hingga membuat nilai mu turun. Semua itu bersumber dari pikiranmu karena tidak bisa berteman dengan teman-teman di kelas disebabkan faktor status ekonomi.” (diagnosis)

43. Ki : “Oh jadi begitu, Ya, Pak.”

44. Ko : “Iya, jadi kamu perlu mengubah pikiran-pikiran irasionalmu itu.” (pemberian informasi) “Nah, sekarang coba kita cari jalan keluar dari masalah ini.” (pemberian struktur).

45. Ki : “baik, Pak. Saya juga ingin memecahkan masalah saya ini.”

46. Ko : “Saya ingin bertanya, menurut pmendapatmu bagaimana hidup yang berarti atau bermakna itu?”

47. Ki : “Menurut saya hidup yang berarti itu adalah ketika saya bisa merasa memiliki hubungan yang baik, dan saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri.”

48. Ko : “Lalu, apakah hidup yang berarti atau bermakna itu kamu dapatkan dari kekayaan?”

49. Ki : “sepertinya tidak, Pak. Banyak juga orang kaya yang stress.”
50. Ko : “Oke, kamu sudah bisa berpikir maju. (pemberian umpan balik) lalu apa yang membuat kamu berpikir kalau hidup kamu tidak berguna apabila tidak bisa berteman dengan mereka?”
51. Ki : “saya tidak konsen belajar, Pak, kalau saya punya teman, kan, saya jadi semangat.”
52. Ko : “apakah kamu sudah mencoba untuk berteman dengan mereka?”
53. Ki : “sudah sih pak, tapi saya selalu minder.”
54. Ko : “apakah hanya mereka yang bisa menjadi teman di sekolah mu sekarang?”
55. Ki : “tidak sih, pak, saya juga punya teman di luar kelas.”
56. Ko : “nah, apakah dengan memiliki teman-teman yang kaya raya bisa membuat hidupmu lebih bermakna?”
57. Ki : “tidak, Pak, berteman dengan orang biasa juga menyenangkan dan membuat kita tidak sombong.”
58. Ko : “oke, sepertinya kamu sudah terbuka pikirannya. Setelah kamu sadar tidak harus jadi kaya untuk bisa berteman karena bisa menyebabkan kamu sombong. Dan juga kamu masih memiliki teman yang baik di luar kelas , apakah kamu masih beranggapan kalau hidupmu tidak berharga jika tidak memiliki harta dan teman-teman seperti mereka?”
59. Ki : “iya, benar juga, saya baru sadar kalau hidup saya sangat bermakna. Walaupun saya bukan orang kaya.”

60. Ko: “Luar biasa, kamu sepertinya sudah menyadari tentang makna hidup.” ( pemberian umpan balik)
61. Ki : “hehe.. iya Pak.”
62. Ko : “Ratna, hidup bermakna bukan hanya di dapat dari status ekonomi seperti kaya raya, tapi juga bisa kita dapatkan dengan melakukan hal-hal kecil dalam hidup ini.”
63. Ki : “Iya, Pak, saya sadar kalau selama ini pemikiran saya salah.Dan saya akan menghargai diri saya walaupun saya hanya orang biasa.”
64. Ko : “apakah yang kamu bilang ini benar-benar dari dalam dirimu atau hanya sebagai menenangkan hati saja?”
65. Ki : “dari dalam diri saya sendiri, pak. Dan saya akan berusaha berperilaku sewajarnya saya, dan menerima apa adanya kondisi saya. Saya juga akan bersemangat lagi untuk menjadi maju.”
66. Ko : “Baik, Bapak sangat mendukung apa yang kamu ambil sekarang.”
67. Ki : “terima kasih banyak, Pak.”
68. Ko : “kalau boleh ibu memberi usulan, kamu saja dulu untuk menjalin pertemanan di kelas, tidak apa-apa, bukankah menambah teman itu baik, Bagaimana?”
69. Ki : “Baik, Pak. Saya akan mencoba untuk berinteraksi dengan mereka.”

## Hubungan Akhir

70. Ko : “baiklah Ratna, karena kamu sudah dapat memecahkan masalahmu maka saya akan menyimpulkan apa yang kita bicarakan dari awal sampai sekarang. Di awal tadi kamu bercerita kalau kamu merasa terganggu dengan terus memikirkan sesuatu hingga membuat kamu tidak konsentrasi dalam belajar dan menyebabkan nilaimu turun drastis. Kamu merasa minder, sedih, merasa tidak pantas dan menyalahkan diri karena kamu berasal dari keluarga biasa dan kamu berpikiran kalau kamu tidak bisa berteman dengan teman-teman di kelas karena mereka anak orang kaya. Dan karena itu kamu merasa tidak berharga. Nah tapi sekarang kamu sadar dan semangat menjalani hidup dan berusaha untuk menerima diri apa adanya. Kamu juga berencana untuk mengubah perilakumu menjadi lebih baik.” (ringkasan)
71. Ki : “Iya, Pak. Betul.”
72. Ko : “apakah kamu yakin dengan apa yang kamu pilih sekarang ini?”
73. Ki : “Iya, saya yakin sekali, Pak.”
74. Ko : “Kamu pasti bisa Ratna, Bapak percaya itu.”
75. Ki : “terima kasih banyak, Pak atas bantuannya.”
76. Ko : “sama-sama. Sekarang bagaimana perasaanmu?”
77. Ki : “sekarang saya merasa sudah lebih baik karena sudah bercerita dan dapat usulan juga dari Bapak.”

78. Ko : “baiklah kalau begitu, nanti kalau kamu perlu bantuan bapak, silahkan untuk datang lagi ya.”
79. Ki : “iya, Pak. kalau begitu saya mohon pamit, ya Pak.”
80. Ko : “Iya silahkan, Ratna.”

## **C. Wawancara Konseling dengan Pendekatan *Trait and Factor***

Ko : Konselor

Ki : Konseli

### **Hubungan Awal**

1. Ki : “Selamat siang, Bu.”
2. Ko : “Eh, Sari. Selamat siang juga, mari masuk, silahkan duduk.”
3. Ki : “iya, Bu.”
4. Ko : “Kamu tumben sendiri, biasanya sama teman-temanmu.”
5. Ki : “Teman-teman lagi istirahat ke kantin, Bu.”
6. Ko : “Oh, begitu. Bagaimana kabarmu?”
7. Ki : “Baik-baik saja, Bu. Hmm.. Bu, saya ingin mengungkapkan sesuatu kepada Ibu. Boleh tidak, Bu?”
8. Ko : “Oh, tentu boleh. Ibu dengan senang hati mendengarkan dan kalau bisa, Ibu akan bantu. Jadi, coba kamu ceritakan apa yang mau kamu ungkapkan..”

## Penjelasan Masalah

9. Ki : “Begini, Bu. Saya sedang bingung.”
10. Ko : “Bingung?” (pengulangan 1-2 kata) “Lalu?”
11. Ki : “kebingungan saya ini membuat saya tidak konsentrasi dalam belajar..”
12. Ko : “Jadi konsentrasi belajar mu terganggu karena kamu sedang kebingungan.” (refleksi pikiran)
13. Ki : “selain kebingungan, saya juga merasa gelisah dan resah, Bu.”
14. Ko : “Jadi kamu juga merasa gelisah dan resah dalam pikiranmu saat ini.” (refleksi perasaan).
15. Ki : “Iya, Bu.”
16. Ko : “apa ada hal lain lagi yang membuat kamu merasa kurang nyaman?”
17. Ki : “hanya itu, Bu.”
18. Ko : “Baiklah, Sari. Mari kita tinjau masalahmu ini lebih dalam, ya.”(pemberian struktur)
19. Ki : “Iya, Bu.”

## Penggalian Masalah

20. Ko : “tadi kamu mengungkapkan kalau kamu merasa bingung, selain itu kamu juga merasa gelisah dan resah, jadi.. apa boleh Ibu tahu, apa yang membuat kamu seperti ini?”
21. Ki : “begini, Bu. Saya sekarang sudah kelas XII, kan, nanti setelah lulus, saya ingin melanjutkan kuliah ke Perguruan Tinggi..”

22. Ko : “Iya, terus?”
23. Ki : “Saya sudah bercita-cita ketika awal masuk SMA, kalau saya ingin kuliah di jurusan keperawatan mengambil jenjang strata 1, tapi apa yang saya inginkan tidak sejalan dengan apa yang di inginkan oleh orangtua saya.”
24. Ko : “Sepertinya antara kamu dan orangtuamu memiliki prinsip yang berbeda tentang pendidikanmu.” (klarifikasi pikiran). “Baiklah, coba kamu ceritakan apa yang menjadi perbedaan antara harapanmu dengan orangtuamu?”
25. Ki : “perbedaannya terletak pada jenjang pendidikannya, Bu. Saya ingin mengambil Strata 1, sedangkan orangtua saya ingin saya mengambil D3 saja.”
26. Ko : “iya, ya..” (penerimaan) “Apa kamu tahu kenapa orangtuamu menyarankan kamu untuk mengambil diploma saja?”
27. Ki : “hal yang menjadi dasar kenapa orangtua saya ingin saya menempuh diploma adalah karena kondisi keuangan keluarga, Bu.”
28. Ko : “Baiklah, saya memahami maksudmu.” (penerimaan). “Coba kita teliti dirimu lebih dalam.” (pemberian struktur) “apakah kamu ingat dengan hasil tes minat bakat yang kamu ikuti kemarin?”
29. Ki : “Masih, Bu. Hasil tes itu saya pelajari setelah diberikan kepada saya.”

30. Ko : “bagus, kamu ternyata termasuk orang yang mempertimbangkan dulu sebelum berbuat. (umpan balik) Apakah hasilnya sesuai dengan keinginanmu untuk mengambil jurusan itu?”
31. Ki : “iya, Bu sangat cocok. Saya cocok dibidang kesehatan, terkhusus Farmasi.”
32. Ko : “Lalu bagaimana dengan sifat-sifat negatif atau positifnya?”
33. Ki : “sikap negatif saya yaitu penyesuaian diri rendah terhadap lingkungan baru. Sedangkan sifat positifnya, saya termasuk orang yang teliti, rajin, tekun, dan tidak pantang menyerah, Bu.”
34. Ko : “oh, jadi kelemahan terletak pada penyesuaian di lingkungan baru..”
35. Ki : “iya, Bu.”
36. Ko : “bagaimana dengan moto hidup kamu, Sari?”
37. Ki : “moto hidup saya adalah berusaha dapat bermanfaat dan membantu orang lain”
38. Ko : “Baiklah, nanti setelah lulus, apa kamu sudah menentukan masuk ke PT mana?”
39. Ki : “saya ingin memilih yang negeri dulu, Bu. Seperti UI atau UGM. Tapi kalau saya tidak diterima, saya akan memilih masuk PT Swasta yang memang bagus, Bu.”
40. Ko : “Lalu, bagaimana dengan pilihan orangtuamu?”
41. Ki : “Kalau orangtua saya menginginkan kuliah PT negeri saja, Bu dan mengambil D3 supaya cepat lulus dan dapat membantu biaya sekolah adik-adik saya.”

42. Ko : “sampai sini, sudah terlihat jelas mengenai perbedaan harapan kamu dengan orangtuamu”
43. Ki : “oleh karena itu, Bu, saya merasa sangat bingung. Saya harus bagaimana, Bu?”
44. Ko : “Baiklah, mari sekarang kita coba solusinya bersama-sama, ya.”

### **Penyelesaian Masalah**

45. Ko : “Baik, di awal tadi kamu bilang kalau kamu sedang bingung, belajarmu pun tidak bisa konsentrasi, serta kamu gelisah dan resah. Semua hal tersebut terjadi karena kamu sangat kebingungan untuk menentukan jenjang antara S1 atau D3, karena kamu sebenarnya berharap dapat mengambil jenjang S1, sedangkan orangtuamu menginginkan kamu mengambil D3 saja.” (diagnosis). “Apa benar, begitu?”
46. Ki : “benar, Bu.”
47. Ko : “sekarang, mari kita lihat keuntungan dan kerugian dari setiap jenjang.” (penyelidikan)
48. Ki : “Kalau saya mengambil jenjang S1 maka saya mendapat gelar sarjana, jenjang karir juga pasti bagus, dan cita-cita saya juga tercapai, Bu. Sedangkan kalau D3 keuntungannya adalah kuliahnya tidak lama, yaitu selama 3 tahun, yang berarti tidak terlalu banyak biaya dan saya bisa cepat bekerja membantu orangtua membiayai adik saya.”

49. Ko : “Nah, itu tadi keuntungan dari S1 dan D3. Sekarang, apa kerugian dari kedua jenjang tersebut?”
50. Ki : “Kalau S1 kuliahnya lebih lama dan memakan banyak biaya pastinya. Sedangkan kalau D3 saya merasa tidak sesuai dengan cita-cita saya dulu. Tapi saya masih bingung, Bu harus memilih yang mana.”
51. Ko : “iya, Ibu mengerti kebingunganmu. Saya akan bertanya. Mungkinkah kiranya nanti kamu kuliah jenjang D3?”
52. Ki : “iya, mungkin, Bu. tapi, kan..”
53. Ko : “Tapi apa?”
54. Ki : “Saya ragu, Bu.”
55. Ko : “Saya bingung Sari jadinya, tadi kamu mengatakan mungkin, tapi kamu juga bilang ragu, jadi bagaimana?”
56. Ki : “ketika Ibu menanyakan tadi, apa sepertinya saya akan kuliah D3 ya, Bu?”
57. Ko : “oalah.. Ibu tidak bermaksud seperti itu. Ibu menanyakan itu agar kita mudah memetakan pilihan.” (pemberian informasi) “Apa bisa kita lanjutkan?”
58. Ki : “Bisa, Bu.”
59. Ko : “saya akan bertanya lagi, inginkah dan bisakah kamu jika nanti kuliah D3?”
60. Ki : “Sebenarnya kalau saya, sih, bisa, Bu, tapi saya tidak ingin, saya bingung dengan permintaan orangtua saya, padahal jika saya paksakan, saya rasa saya tidak bersemangat untuk kuliah”

61. Ko : “tidak semangat bagaimana maksudmu?”
62. Ki : “iya karena itu bukan keinginan saya, pasti saya biasa-biasa aja dan tidak bersemangat menjalaninya, Bu.”
63. Ko : “Ibu sangat tidak setuju dengan apa yang kamu utarakan tadi. Bagaimana pun juga kamu harus tetap semangat. Karena kalau kamu seperti itu maka kamu tidak akan berhasil.”
64. Ki : “Hehehe iya, juga, sih, Bu. Aduh saya jadi berpikiran seperti ini.”
65. Ko : “baiklah, sepertinya pikiranmu sudah terbuka. Jadi, apa kamu akan mengambil S1 kira-kira?”
66. Ki : “sepertinya begitu, Bu. Saya kayanya memang harus mengambil S1”
67. Ko : “sepertinya kamu sudah membuat keputusan yang tidak dapat di ganggu. Lalu mengenai harapan orangtuamu tentang D3, bagaimana?”
68. Ki : “hmmm, saya belum memikirkan itu, Bu. Saya jadi bingung. Kira-kira Ibu ada saran tidak?”
69. Ko : “Baiklah, tapi sebelum Ibu memberikan saran, Ibu ingin bertanya sama kamu, jika kamu memutuskan kuliah S1, lalu bagaimana dengan biayanya. Sedangkan kamu tahu kalau orangtuamu tidak mampu mengeluarkan lebih banyak lagi.”
70. Ki : “Itu pasti, sih, Bu. Masalah biaya jadi soalnya. Tapi saya akan berusaha mencari beasiswa di PT yang saya pilih serta saya ingin sambil bekerja juga, Bu.”

71. Ko : “Apa kamu nanti tidak terganggu dengan waktu yang terbagi seperti itu?”
72. Ki : “Tidak, Bu. Saya yakin saya bisa membagi waktu nanti.”
73. Ko: “kamu mengatakan ini apa karena kamu ingin cepat mendapat solusi atau memang kamu benar-benar bersemangat?”
74. Ki : “tentu karena saya bersemangat, Bu. Nanti kalau saya sudah sampai di rumah, saya ingin membicarakan secara baik-baik dengan orangtua saya. Saya akan belajar untuk terbuka dengan orangtua saya. Saya yakin mereka mau mengerti saya.”
75. Ko : “Baiklah, saya yakin kamu bisa dan tetap semangat, jangan pantang menyerah, ya Sari”
76. Ki : “terima kasih, Bu, atas dukungannya.”
77. Ko : “Baiklah, Sari, sepertinya kebingunganmu sudah ketemu jalan keluarnya.”
78. Ki : “Sudah, Bu. Saya merasa lega.”
79. Ko : “oke, kamu sudah merasa lega, kan. Saya bahagia juga melihatnya. Oya, sebelum sesi konseling ini berakhir, saya akan menyimpulkan pembicaraan kita dari awal sampai akhir, ya.”

### **Hubungan Akhir**

80. Ko : “Pembicaraan awal kita adalah tadi kamu datang menemui saya karena merasa bingung, resah, gelisah. Hal itu terjadi karena kamu memiliki harapan yang

berbeda dengan orangtuamu, tentang jenjang PT antara S1 atau D3. Dan akhirnya kamu mengambil keputusan untuk mengambil S1 jurusan Ilmu Keperawatan, kamu juga akan mencari tambahan biaya melalui bekerja dan berusaha mendapat beasiswa di PT tersebut. dan nanti kamu akan berbicara mengenai perihal ini dengan orangtuamu. Seperti itu, kan?”

81. Ki : “Iya, Bu, betul.”
82. Ko : “baiklah kalau begitu, sesi konseling kita sudah menemukan titik terang dari permasalahanmu, apakah ada hal lain yang ingin kamu ungkapkan lagi?”
83. Ki : “sepertinya itu saja, Bu. Terima kasih banyak, ya, Saya pamit mau ke kelas dulu.”
84. Ko : “oke, baiklah. Silahkan kembali ke kelasmu, Sari.”

## **D. Wawancara Konseling Pengambilan Keputusan**

Ko : Konselor

Ki : Konseli

### **Hubungan Awal**

1. Ki : “selamat siang, Pak.”
2. Ko : “Selamat siang, Ridwan. Mari, silahkan duduk!”
3. Ki : “Terima kasih, Pak.”
4. Ko : “Bagaimana kabarmu?”
5. Ki : “Baik, Pak.”

6. Ko : “Oh, ya, sebentar lagi Ujian Nasional, tidak terasa kamu akan jadi alumni, ya.”
7. Ki : “Iya, Pak. Mohon maaf, apa saya mengganggu waktu Bapak?”
8. Ko : “O, tidak apa-apa. Ngomong-ngomong ada apa, ya, Ridwan, kamu menemui Bapak?”
9. Ki : “Begini, Pak, ada yang ingin saya ungkapkan ke Bapak.”
10. Ko : “Oh, begitu, ya.. Baiklah, kamu bisa bercerita sama Bapak.”

### **Penjelasan Masalah**

11. Ki : “saya kurang bisa konsentrasi belajar, Pak. Saya khawatir nanti kalau Ujian Nasional, saya tidak bisa menjawab soalnya.”
12. Ko : “jadi kamu khawatir tentang ujian karena kurang konsentrasi dalam belajar. Apa ada lagi yang ingin kamu ungkapkan?”
13. Ki : “Saya sebenarnya kepikiran tentang masa depan saya, Pak. tentang melanjutkan apa tidak nantinya.”
14. Ko : “memangnya ada apa? Coba ceritakan sama Bapak.”Penggalian Masalah
15. Ki : “begini, Pak, setelah lulus saya ingin bekerja saja. Tapi, keluarga saya ingin saya melanjutkan pendidikan.”
16. Ko : “jadi keluargamu ingin kamu melanjutkan pendidikan. Namun, itu bertentangan dengan keinginanmu yang ingin bekerja.”

17. Ki : “iya, Pak. saya benar-benar bingung.”
18. Ko : “Kenapa kamu memilih untuk bekerja daripada melanjutkan pendidikan?”
19. Ki : “saya ingin meringankan beban orangtua saya, kedua kakak saya sedang kuliah semester akhir, saya ingin bekerja membantu Bapak saya, Pak.”
20. Ko : “Jadi kamu ingin bekerja karena ingin meringankan beban bapakmu untuk kedua kakakmu?”
21. Ki : “iya, Pak. saya bingung. Bapak saya ingin saya kuliah karena dia tidak ingin saya bekerja seperti dia.”
22. Ko : “Bapak mengerti apa yang kamu ungkapkan. Apa ada masalah lain lagi?”
23. Ki : “tidak, ada apa. Itu saja.”
24. Ko : “Baiklah, Ridwan. Bapak akan mencoba membantu kamu untuk mengambil pilihan. Mengenai keinginanmu dan juga keinginan keluargamu.”

### **Penyelesaian Masalah**

25. Ko : “menurutmu patokan menjadi anak yang baik itu seperti apa?”
26. Ki : “ya, pastinya bisa membantu orangtua dan meringankan bebannya.”
27. Ko : “Baiklah, mari kita lihat kekurangan dan kelemahan dari kuliah dan bekerja. Apa kiranya kelebihan kalau kamu kuliah?”
28. Ki : “saya mendapat ilmu di bangku perkuliahan, dan setelah lulus saya bisa bekerja sesuai pilihan saya.”

29. Ko : “selanjutnya kalau bekerja apa kelebihannya?”
30. Ki : “kelebihannya kalau saya bekerja, saya bisa membantu ayah saya dan membantu membiayai kuliah kedua kakak saya.”
31. Ko : “baik, kamu sudah tahu kelebihan dari bekerja dan kuliah. Selanjutnya, kekurangan dari itu apa?”
32. Ki : “kekurangannya adalah kalau kuliah saya menambah beban lagi pak, karena biaya hidup akan bertambah, dan juga saya sering lihat kakak saya stress dengan banyaknya tugas kuliah.”
33. Ko : “Baiklah, saya ingin bertanya mungkinkah kamu memilih kuliah?”
34. Ki : “Mungkin saja sih, Pak. tapi saya rasa saya tidak sanggup berpikir seperti kakak-kakak saya. Saya tidak sanggup dengan tugas kuliah, berat rasanya.”
35. Ko : “Mungkinkah kamu memilih untuk bekerja?”
36. Ki : “iya pak, saya ingin kerja. Tapi bagaimana, ya, Pak?”
37. Ko : “Baiklah, Ridwan. Sekarang kita akan coba untuk melihat kemungkinannya kalau kamu memilih untuk bekerja.” (pemberian struktur)
38. Ki : “sebenarnya bisa saja saya memilih bekerja, asalkan saya berani bilang kepada orangtua saya. Selain itu, saya sangat ingin memilih untuk bekerja saja, Pak.”
39. Ko : “Nah, kalau begitu kamu sudah memiliki kebebasan dan keinginan dalam menyelesaikan masalah ini dengan berbicara dengan baik dengan orangtuamu”

40. Ki : “Tapi, Pak. bagaimana saya memulai pembicaraan ini. Alasan apa yang harus saya katakan kepada orangtua saya nanti?”
41. Ko : “Kalau Bapak menyarankan agar kamu bicara dulu untuk fokus menghadapi Ujian Akhir, dan untuk masalah setelah kuliah. Kamu bisa mengatakan kalau kamu tidak ingin kuliah karena ingin membantu orangtua dulu menyelesaikan pendidikan kakakmu. Kamu mengatakan kalau kamu terus-terusan memikirkan ini, maka akan mengganggu konsentrasimu dalam belajar.”
42. Ki : “Jadi saya harus bicara terus terang dan menanggung segala resiko yang akan terjadi, ya, Pak.”
43. Ko : “Iya, tidak apa-apa. Kamu pasti bisa, kok.”
44. Ki : “Siap, Pak, terima kasih banyak.”
45. Ko : “Nah, baik, bagaimana sekarang perasanmu, Ridwan?”
46. Ki : “Saya sudah merasa lebih baik, Pak. Lega rasanya.”

### **Hubungan Akhir**

47. Ko : “Baiklah, Ridwan, sebelum berakhir pembicaraan kita ini, Bapak akan coba menyimpulkan hasil dari keseluruhan dari awal hingga akhir. Di awal tadi kamu datang kemari karena kamu merasa konsentrasi belajar kamu terganggu, dan kamu cemas akan nanti Ujian Nasionalmu yang akan diadakan sebentar lagi. Semua yang membuat kamu berpikir seperti itu karena

orangtuamu yang memaksa untuk melanjutkan kuliah setelah SMA, dan kamu sebenarnya ingin bekerja saja, tidak kuliah. Kamu tadi juga bilang kalau kamu bingung, dan akhirnya kamu sudah punya pilihan untuk memilih bekerja saja kamu nanti akan berbicara dengan orangtuamu secara baik-baik agar dapat membantunya mengurangi beban dengan bekerja saja.” (ringkasan) “Apa seperti itu?”

48. Ki : “iya, Pak, benar”  
49. Ko : “Bagus, saya yakin kamu bisa mengatakannya nanti.”  
50. Ki : “terima kasih banyak, Pak, saya mohon undur diri dulu, ya Pak.”  
51. Ko : “iya, Ridwan, silahkan.”

## **E. Wawancara Konseling untuk Penyesuaian Diri**

Ko : Konselor

Ki : Konseli

### **Hubungan Awal**

1. Ki : “Selamat siang, Pak, Apa memanggil saya?”  
2. Ko : “Oh, iya, Ibrahim. Selamat siang, silahkan duduk!”  
3. Ki : “Baik, Pak.”  
4. Ko : “Gimana kabarmu, Ibrahim?”  
5. Ki : “Lumayan baik, Pak.”

6. Ko : “Lalu bagaimana kabarmu orangtuamu di kampung?”
7. Ki : “Mereka baik-baik saja, tadi sebelum kesini saya menghubungi mereka, Pak.”
8. Ko : “Oh, syukurlah kalau begitu.”
9. Ki : “hmm, mohon maaf, Pak sebelumnya, saya di panggil kesini ada apa, ya?”
10. Ko: “Oh, iya.. kemarin Bapak sempat mendengar kalau ada beberapa mahasiswa akhir-akhir ini yang tidak mengumpulkan tugas dari dosen-dosen, dan Bapak dengar kalau kamu juga salah satunya.”
11. Ki : “hehe.. iya, Pak. Saya malu jadinya.”
12. Ko : “tidak apa-apa, kalau Bapak boleh tahu apa yang menyebabkan kamu seperti itu? Kalau kamu tidak keberatan, kamu bisa bercerita dengan Bapak.”
13. Ki : “Iya, Pak. Saya juga sebenarnya tidak nyaman dengan situasi saya di rumah saat ini. Ada sesuatu yang mau saya ungkapkan, pak.”
14. Ko : “Baiklah, Ibrahim boleh mengungkapkan kepada Bapak perihal itu.”

### **Penjelasan Masalah**

15. Ki : “sebenarnya, Pak, saya merasa tidak nyaman tinggal di rumah paman saya.”
16. Ko : “jadi kamu tidak nyaman tinggal di rumah pamanmu?”  
(refleksi pikiran) “terus?”

17. Ki : “Iya, Pak. saya kesal dan sakit hati..”
18. Ko : “sepertinya kamu sangat emosional dengan situasi di rumah pamanmu” (klarifikasi pikiran) “Apa yang menyebabkan kamu kesal dan sakit hati?”
19. Ki: “Saya sakit hati dengan paman karena sering bilang tentang ayah saya dan merendahnya, dan yang membuat saya kesal karena meskipun begitu, saya tidak bisa pergi dari tempat Paman.”
20. Ko : “Jadi omongan pamanmu yang membuat kamu sakit hati.”(klarifikasi pikiran)
21. Ki : “karena itu, Pak. Saya tidak mengerjakan tugas-tugas kuliah.”
22. Ko : “apa hubungannya antara tugas kuliah dan pamanmu?”
23. Ki : “hubungannya adalah saya berusaha mencari cara agar tidak bertemu dengannya dengan alasan lelah habis jalan, dan membuat saya melupakan tugas-tugas kuliah yang seharusnya saya kerjakan di rumah. Saya kesal kalau ada di rumah, saya ingin pindah tempat tinggal.”
24. Ko: “ingin pindah tempat tinggal?” (mengulang 1-2 kata)
25. Ki : “Iya, Pak. Tapi orangtua saya tidak mengizinkan..”
26. Ko : “oh, seperti itu rupanya.. Bapak memahami apa yang kamu rasakan sekarang. Jadi orangtuamu sudah tahu tentang kejadian ini ternyata dan tidak memberi izin untuk pindah tempat tinggal.” (refleksi pikiran)

27. Ki : “iya, Pak. Saya harus bagaimana?”
28. Ko : “oke, mari kita lihat lebih dalam masalahmu ini, ya.”(pemberian struktur).

### **Penggalian Masalah**

29. Ko : “sebelum kita memutuskan sesuatu, Bapak ingin merangkum terlebih dahulu apa yang kamu sampaikan tadi. Kamu tadi menyampaikan kalau kamu merasa tidak nyaman tinggal di rumah pamanmu. Kamu merasa sakit hati dan kesal atas omongan paman tentang ayahmu dan kamu pergi keluar untuk menghindari pembicaraan dengan pamanmu di rumah. Dan hal itu membuat kamu tidak mengerjakan tugas. Kamu ingin pindah ke tempat lain, namun orangtuamu tidak memberi izin. Apa seperti itu?”
30. Ki : “Iya, betul, Pak.”
31. Ko : “baiklah, bisakah Ibrahim bercerita tentang orangtuamu, karena ini ada hubungannya dengan orangtuamu.” (pemberian informasi)
32. Ki : “keluarga saya sebenarnya adalah termasuk keluarga yang kurang mampu, Pak.”
33. Ko : “hmmm.. iya, lalu?”
34. Ki : “Tapi saya ingin kuliah agar bisa memajukan ekonomi orangtua nanti kedepannya. Oleh karena itu orangtua saya mendukung saya untuk kuliah di kota ini, Pak.”
35. Ko : “Bapak salut sama kamu, karena ingin mengubah ekonomi keluarga untuk lebih baik.”

36. Ki : “terima kasih, Pak. tapi.. ya, seperti ini, saya harus tinggal dengan Paman saya karena orangtua belum bisa memberi uang lebih untuk bayar kos kalau kisal saya ingin pindah tempat tinggal kos sendiri.”
37. Ko : “hmm,, sepertinya kamu sangat terbebani dengan hal ini.”
38. Ki : “Benar, Pak. karena itulah saya biasanya keluar rumah untuk meredam rasa kesal saya dengan paman.”
39. Ko : “ya, ya.. Bapak melihat kalau nilai mata kuliahmu sangat bagus di semester lalu.”
40. Ki : “iya, Pak.”
41. Ko : “Tapi sekarang kalau kamu terus-terusan begini nilaimu akan menurun drastis.”
42. Ki: “saya sebenarnya tidak ingin seperti ini, Pak. tapi harus bagaimana lagi, saya sangat kesal dengan paman saya. Jadi jalan terbaiknya iya saya harus menghindari dia.”
43. Ko : “sebenarnya saya tidak setuju dengan pmendapatmu itu, Ibrahim.” (penolakan) “tindakanmu tidak mengerjakan tugas itu tidak benar. Seharusnya kamu tetap belajar dan menghadapi keadaan dengan berpikir dewasa agar dapat solusi yang tepat untuk masalahmu ini.”
44. Ki : “saya juga inginnya begitu, Pak. tapi bagaimana?”

## Penyelesaian Masalah

45. Ko : “Baiklah, sekarang kita akan coba mencari jalan keluar dari masalahmu ini.” (pemberian struktur)
46. Ki : “iya, Pak.”
47. Ko : “kamu merasa sekarang tidak nyaman tinggal bersama pamanmu karena kesal dan sakit hati. Untuk menghindari itu, kamu pergi jalan keluar, kamu sebenarnya ingin pindah dari sana, namun orangtuamu tidak mengizinkan karena faktor ekonomi. Masalahmu ini hadir karena kamu belum bisa untuk menyesuaikan diri dengan pamanmu sekarang.” (diagnosis).
48. Ki : “Jadi permasalahan saya ini intinya tentang penyesuaian diri, Pak?”
49. Ko : “sepertinya kamu sudah mulai bisa berpikir terbuka” (umpan balik). “Ibrahim, tempat tinggal yang baik menurutmu idealnya seperti apa?”
50. Ki : “saya membayangkan tempat tinggal yang damai dan tenang, Pak.”
51. Ko : “lalu?”
52. Ki : “selain itu, saya ingin punya paman yang pengertian, yang menghargai orangtua saya.”
53. Ko : “tampaknya kamu menginginkan paman yang bersikap harmonis seperti kamu.” (klarifikasi pikiran)
54. Ki : “benar, Pak.”
55. Ko : “Ibrahim, apa kiranya yang akan terjadi jika kamu harus tetap tinggal dengan pamanmu?”

56. Ki : “hmmm.. pasti rasanya sangat berat, Pak.”
57. Ko : “sebenarnya mengindari masalah dengan keluar rumah dan tidak mengerjakan tugas, itu tidak baik. Kamu harus menghadapi masalah ini. Karena kalau terus seperti ini kamu tidak akan dapat menyelesaikan masalahmu.”
58. Ki : (diam sejenak) “Lalu bagaimana dengan omongan pamansaya yang sering menyakiti hati saya, Pak?”
59. Ko : “Apa kamu sudah pernah berbicara baik-baik kepada pamanmu mengenai orangtuamu?”
60. Ki : “belum, Pak. saya hanya diam. Apa itu perlu, Pak? berbicara mengenai perasaan saya dengan paman? Apa nanti tidak menambah masalah baru?”
61. Ko : “menurut Bapak, itu tidak salah. Agar pamanmu juga dapat memahami perasaan mu, tapi dengan cara yang baik tentunya. Supaya kamu dan pamanmu bisa saling menghargai.”
62. Ki : “saya ragu, Pak bisa melakukan itu.”
63. Ko : “saya yakin kamu mampu, Ibrahim. Kamu coba dulu berbicara halus. Dan kamu juga harus melihat situasi dan kondisi rumah seperti apa sebelum membicarakannya. Karena komunikasi antara kamu dan pamanmu itu sangat penting.”
64. Ki : “baik, Pak. saya akan mencoba berbicara dengan baik dengan paman saya.”
65. Ko : “baiklah, tetap semangat, ya, Ibrahim.”

66. Ki : “Iya, Pak. Saya janji saya tidak akan lari dari masalah saya lagi, dan akan semangat kuliah dengan mengerjakan tugas-tugasnya.”
67. Ko : “iya, saya senang kamu bisa seperti itu. Bagaimana sekarang perasaanmu?”
68. Ki : “saya lega, Pak. terima kasih, ya, Pak.”
69. Ko : “sama-sama, Ibrahim. Sebelum ini berakhir, bapak ingin kamu menegaskan kembali keputusan yang akan kamu jalankan nanti.”

### **Hubungan Akhir**

70. Ki : “baik, Pak. Saya akan berbicara dengan baik-baik kepada paman saya mengenai masalah orangtua saya, saya akan sering membantu ataupun berkomunikasi dengan beliau, saya tidak akan melupakan tugas kuliah saya, dan saya akan bersemangat kuliah.”
71. Ko : “Bapak yakin kamu pasti bisa melakukannya.”  
(dukungan)
72. Ki : “Baik, Pak. saya sangat berterima kasih karena bapak Bapak mau membantu saya.”
73. Ko : “Iya, sama-sama. Kalau kamu merasa ada sesuatu yang harus diungkapkan, kamu bisa menemui Bapak lagi. Bapak siap membantumu.”
74. Ki : “baiklah, Pak, saya pamit dulu. Selamat siang.”
75. Ko : “iya, selamat siang, Ibrahim.”

## F. Wawancara Konseling dengan Pendekatan Bimbingan Konseling Islami

Ko : Konselor

Ki : Konseli

### Hubungan Awal

1. Ki : Tok,tok.. (mengetuk pintu). “Assalamu’alaikum, Bu.”
2. Ko : “Wa’alaikumsalam, eh, Fitri.. mari masuk, silahkan duduk.”
3. Ki : “Terima kasih, Bu.”
4. Ko : “iya, sama-sama. Oh, ya gimana kegiatan tadabur alam kemarin? Kamu ikut, kan?”
5. Ki : “Sangat menyenangkan, Bu. Ibu kemarin kenapa tidak bisa ikut, padahal guru-guru yang lain ikut, Bu.”
6. Ko : “Iya, Ibu tidak bisa ikut krena kemarin ada pekerjaan kantor yang harus cepat di selesaikan.”
7. Ki : “Oh, begitu ya, Bu.”
8. Ko : “iya. Hmm.. ngomong-ngomong kok muka mu kelihatan sedih, Fitri. Apa ada sesuatu yang ingin kamu ungkapkan sama Ibu?”
9. Ki : “Iya, Bu. Saya lagi sedih, Bu. Memang ada sesuatu yang ingin saya ceritakan sama Ibu.”
10. Ko : “Baiklah, sekarang kamu bisa bercerita sama ibu tentang masalahmu itu.”

11. Ki : “Jadi begini, Bu. Saya, kan, udah lama berteman sama Irva. Dari SD sampai kita SMA ini. Pokoknya sudah sahabat banget, lah, Bu. Tapi sekarang kami berdua lagi tidak bertegur sapa. Dan saya merasa sedih dengan hal itu.”

### **Penjelasan Masalah**

12. Ko : “Oh, begitu.. Jadi kamu sedih karena hubungan kamu dengan Irva sedang tidak baik.”
13. Ki : “iya, Bu.”
14. Ko : “kalau boleh Ibu tahu, apa yang menyebabkan hubungan kalian berdua menjadi seperti ini?”
15. Ki : “hmmm.. Ini salah saya, Bu..” (sambil menangis)
16. Ko : (diam sejenak) “Coba kamu ceritakan sama ibu, ada apa sebenarnya yang terjadi?”
17. Ki : “Saya kemarin bercanda, Bu. Saya kira tidak apa-apa bilang di depan semua teman-teman kalau Irva terlalu pemalu untuk bicara. Tapi kenyataannya Irva marah dan dia tidak mau berteman dengan saya lagi.”
18. Ko : “Kamu menyadari kalau bercanda berlebihan itu tidak baik, kan Fitri?”
19. Ki : “Iya, Bu. Saya tahu, saya khilaf, Bu. Seharusnya saya menjaga perasaan teman saya.”
20. Ko : “Bagus, kamu ternyata sadar akan kesalahanmu. Tidak apa-apa, Fitri.. Lalu, apa kamu sudah berusaha untuk berbicara dengan Irva?”

21. Ki : “Belum, Bu. Setiap saya mendekatinya, dia langsung pergi. Sepertinya dia sangat marah dengan saya. Saya bingung, Bu harus bagaimana.”
22. Ko : “Baiklah, Ibu memahami perasaanmu, lalu kamu ingin melakukan apa nanti?”
23. Ki : “Saya ingin meminta maaf kepada Irvya, Bu. Tapi saya bingung, saya belum bisa berbicara dengannya. Bahkan lewat hp pun tidak bisa, no saya di blokirnya, Bu.”
24. Ko : “Baiklah, kamu harus semangat, ya, Fitri.”
25. Ki : “Iya, Bu. Saya ingin minta saran dari Ibu supaya bisa hubungan saya dengan Irvya bisa kembali seperti dulu.”

### **Penyelesaian Masalah**

26. Ko : “Baiklah, Fitri. Sebelum kita melangkah lebih jauh, ibu akan memperjelas masalahmu ini. Kamu tadi bilang kalau kamu sedih dan bingung karena masalah kamu dengan Irvya. Masalah yang terjadi karena kamu berlebihan dalam bercanda hingga Irvya marah dan sekarang dia tidak menegurmu lagi. Kamu sadar kalau kamu salah dan menyesali perbuatanmu, tapi kamu bingung bagaimana supaya bisa berhubungan lagi dengan Irvya seperti dulu. Kamu ingin minta maaf tapi selalu menghindar bahkan lewat HP pun tidak bisa karean dia memblok nomormu. Begitu, kan?”

27. Ki : “iya, Bu, benar.”
28. Ko : “Nah, sebenarnya kamu sudah bagus mau mengakui salahmu dan menyesalinya. Kamu juga ingin hubungan kalian menjadi baik. Ibu menyarankan agar kamu jangan berhenti berharap untuk bisa mendekati Irva dan minta maaf kepadanya. Dan juga memohon dengan berdoa kepada Allah agar Irva bisa membuka hatinya untuk memaafkan kamu. Yah, karena Allah lah yang maha membolak-balikkan hati hamba-Nya.”
29. Ki : “Iya, Bu. Saya juga akan berdoa kepada Allah, supaya keadaan kami menjadi lebih baik.”
30. Ko : “Fitri berusaha dulu tetap berbuat baik seperti biasanya, walaupun kemungkinannya nanti dia tidak peduli, tidak papa coba terus. Ibu rasa Irva juga pasti merindukan pertemanan kalian, sebab kalian sudah dari kecil berteman.”
31. Ki : “iya, Bu. Saya akan bersemangat untuk terus menemui Irva untuk meminta maaf dan berjanji tidak mengulangi kesalahan saya lagi.”
32. Ko : “Nah, begitu, dong, harus tetap optimis, insya Allah, Allah akan mempermudah jalanmu untuk memperbaiki hubungan ini.”
33. Ki : “iya, Bu, Insya Allah. Saya jadi bahagia, Bu.”
34. Ko : “Baiklah, ibu juga senang mendengarnya. Apa ada lagi yang ingin kamu ungkapkan?”
35. Ki : “tidak ada, Bu, sudah semua.. saya lega, Bu.”

## Hubungan Akhir

36. Ko : “Nah, karena sudah tidak ada yang mau diungkapkan lagi, maka ibu rasa sesi konseling kita sudah bisa di akhiri. Namun, sebelum itu, Ibu akan meringkas kembali pembicaraan kita dari awal hingga akhir tadi. Di awal tadi kamu datang dan bercerita kalau kamu merasa sedih, bingung, menyesal dan ingin memperbaiki keadan. Kamu punya masalah dengan sahabat kecilmu, Irva, karena bercanda berlebihan dan membuat Irva marah dan tidak mau menegurmu lagi. Kamu akan meminta maaf dengan terus menemui Irva untuk diajak bicara secara baik-baikk dan juga kamu tetap berdoa untuk meminta kepada Allah memaafkan mu dan membuka pintu hati Irva agar juga bisa menerimamu lagi seperti dulu. Benar seperti itu?”
37. Ki : “iya, Bu, benar, saya akaan berusaha dan semangat untuk memperbaiki keadan kami.”
38. Ko : “Bagus, semoga Allah memudahkan niatmu ini, Fitri.”
39. Ki : “Aamiin ya Allah. Terima kasih, Bu. Atas doanya.”
40. Ko : “iya sama-sama. Semangat, ya, Fitri. Insya Allah akan berhasil.”
41. Ki : “iya, Bu. Insya Allah.. kalau begitu saya mohon pamit dulu bu. Assalamu’alaikum, Bu.”
42. Ko : “iya, silahkan. Wa’alaikumsalam warohmatullahi wabarokatuh.”

## **BAB IV**

# **PROSEDUR MIKRO KONSELING**

Dalam pelaksanaan mikro konseling diperlukan adanya prosedur untuk dapat memberikan panduan atau pedoman terhadap kegiatan mikro konseling agar dapat berjalan dengan baik dan terkontrol. Hal tersebut diharapkan dapat menjadi pemenuhan target yang ingin di capai secara maksimal. Adapun isi dari prosedur pelaksanaan mikro konseling yaitu mengenai, prosedur pelaksanaan kegiatan praktikum, persyaratan yang harus dipenuhi dalam praktikum dan tata tertib dalam pelaksanaan praktikum.

### **A. Ruang Lingkup Praktikum Mikro Konseling**

Berikut adalah beberapa pihak yang terlibat dalam ruang lingkup pelaksanaan praktikum mikro konseling :

#### **1. Dosen Pengampu**

Dosen Pengampu mata kuliah yakni tenaga pengajar akademik yang sudah ditetapkan oleh pihak terkait dalam mengampu mata kuliah praktikum mikro konseling, serta menyusun program

Kegiatan praktikum sesuai dengan buku pedoman merupakan fungsi dari dosen pengampu mata kuliah praktikum.

## **2. Pengelola Laboratorium**

Pengelola laboratorium merupakan tenaga laboratorium yang sudah ditetapkan oleh pimpinan fakultas. Pengelola laboratorium terdiri atas ketua laboratorium dan anggota laboratorium yang dapat memberikan fasilitas atas sarana prasarana dalam pelaksanaan praktikum.

## **3. Praktikan**

Praktikan merupakan mahasiswa (sebagai peserta praktikum) yang terdaftar dalam mata kuliah mikro konseling pada semester berjalan.

## **B. Persyaratan Pelaksanaan Praktikum Mikro Konseling**

Persyaratan dalam mengikuti praktikum mikro konseling adalah sebagai berikut :

1. Peserta merupakan mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif program studi bimbingan konseling Islam.
2. Peserta praktikum merupakan mahasiswa yang telah lulus dalam mata kuliah konseling kelompok.
3. Peserta praktikum merupakan mahasiswa yang telah melakukan input mata kuliah mikro konseling dalam pemograman KRS.

4. Peserta praktikum merupakan mahasiswa yang terdaftar dalam presensi kehadiran mata kuliah mikro konseling.

## **C. Bentuk Kegiatan Praktikum Mikro Konseling**

Bentuk kegiatan pelaksanaan dalam praktikum mikro konseling, adalah sebagai berikut :

Bentuk kegiatan pelaksanaan praktikum yang diharuskan untuk dapat dilaksanakan oleh mahasiswa dengan mata kuliah bimbingan konseling, yaitu;

1. Penguasaan materi seputar mikro konseling yang diberikan langsung oleh dosen Pengampu mata kuliah sebagai pengantar untuk dipelajari lebih lanjut.
2. Pemberian tugas individu dalam bentuk penyusunan verbatim oleh masing-masing peserta praktikum mikro konseling.
3. Pemberian tugas kelompok dengan kriteria penugasan sebagai berikut:
  - a. Pembagian pasangan praktikum mikro konseling secara acak. Masing-masing kelompok yang berpasangan wajib membuat video praktikum yang telah dilaksanakan. Praktikum tersebut dilaksanakan untuk memenuhi ujian tengah semester.
  - b. Anggota kelompok praktikum yang sedang tidak melaksanakan praktikum akan diberi wewenang sebagai pengamat dan memberikan nilai praktikum. (lampiran lembar penilaian tersedia)

- c. Pelaksanaan praktikum secara langsung dengan konseli, sebagai pemenuhan tugas Ujian Akhir Semester (UAS)
- d. Penyusunan laporan hasil praktikum yang telah dilaksanakan.

#### **D. Alat yang Digunakan untuk Praktikum Mikro Konseling**

Adapun alat yang digunakan dalam proses pelaksanaan praktikum mikro konseling yaitu;

1. Cermin (alat untuk belajar keterampilan *attending*)
2. Meja dan kursi (alat untuk praktik formal)
3. Kamera (alat publikasi dan dokumentasi)
4. Form penilaian yang telah disediakan (sebagai alat ukur kemampuan masing-masing peserta praktikum)

## **BAB V**

# **PENILAIAN MIKRO KONSELING**

### **A. Pengertian**

Penilaian dalam mikro konseling merupakan proses penentuan taraf penguasaan keterampilan mahasiswa praktikan dalam melaksanakan kegiatan konseling. Penilaian dilakukan secara menyeluruh dan obyektif baik secara proses maupun hasil dari seluruh kegiatan perkuliahan, pengertian menilai dilakukan secara aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap, baik untuk kepentingan maupun perbaikan serta pengembangan dilakukan dari awal hingga akhir kegiatan.

### **B. Aspek Penilaian**

Penilaian mikro konseling dilaksanakan oleh Dosen pengampu mata kuliah dan mahasiswa yang ditugaskan menjadi pengamat sekaligus penilai pada saat praktik berlangsung. Tugas dan wewenang masing-masing adalah sebagai berikut :

## **1. Dosen Pengampu Mata Kuliah**

Aspek penilaian yang diperhatikan oleh dosen pengampu mata kuliah antara lain :

- b. Pemenuhan jumlah minimal kehadiran yang ditetapkan Institusi (20%)
- c. Tugas individu dan kelompok (20%)
- d. Ujian Tengah Semester (20%) dan Ujian Akhir Semester (40%)

## **2. Mahasiswa Pengamat dan Penilai**

Mahasiswa yang bertugas menjadi pengamat sekaligus penilai pada saat rekan sekelompoknya berpraktik sebagai konselor maupun konseli akan memberikan penilaian berdasarkan hasil pengamatan dengan menggunakan lembar penilaian yang telah ditentukan. Aspek penilaian yang harus diperhatikan untuk dinilai oleh pengamat sekaligus penilai berupa kemampuan praktikan (konselor maupun konseli) dalam mempraktikkan teknik dalam keterampilan dasar komunikasi konseling bagi pemeran konselor atau teknik verbal dan non verbal bagi pemeran konseli atau nilai verbatim pemeran konselor jika diperlukan, sesuai pembagian tugas dalam kelompok. Adapun nilai yang diberikan oleh seluruh pengamat akan direkapitulasi oleh dosen pengampu dan ditambah penilaian pribadi dari dosen pengampu. Selanjutnya total nilai dari pengamat (50%) dan dosen pengampu (50%) akan dijadikan nilai Ujian Tengah Semester (UTS) baik bagi pemeran konselor maupun konseli. Sedangkan komentar pengamat akan menjadi aspek penilaian bagi dosen pengampu dalam menilai kemampuan

pengamat dalam memahami teknik yang ditugaskan untuk diamati dan kemampuan pengamat dalam mengamati praktikan sesuai penugasan yang diberikan. Penilaian ini akan dijadikan salah satu nilai tugas individu bagi pengamat.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1. Alternatif Contoh Format Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Logo, Nama Sekolah/Lembaga, Alamat Sekolah/Lembaga Luar Sekolah

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL  
SEMESTER ..... (GANJIL/GENAP) TAHUN PELAJARAN .....**  
(menyesuaikan dengan sekolah/lembaga luar sekolah)

1. Nama Konseli : ..... (inisial/ disamakan)
2. Kelas/Semester : ..... (menyesuaikan jika di lembaga luar sekolah)
3. Hari, Tanggal : .....
4. Pertemuan ke- : .....
5. Waktu : ..... (ditulis berapa menit waktu yang dipergunakan)
6. Tempat : ..... (ditulis lokasi pelaksanaan)
7. Gejala yang nampak/keluhan :

.....  
(ditulis gejala yang nampak atas dasar pengamatan, informasi, dan atau keluhan konseli atas dasar instrumen yang digunakan seperti ITP, AUM, dll)

....., .....

Guru BK/Konselor,

.....

(ditulis nama, gelar, dan tanda tangan)

Keterangan:

*Dokumen ini bersifat rahasia*

*Sumber : Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Tahun 2016 dengan penyesuaian berdasarkan kebutuhan*



Lampiran 3. Format Verbatim

No	Ungkapan Verbal	Ungkapan Non Verbal	Teknik	Keterangan

Keterangan :

1. Ungkapan verbal diisi dengan percakapan.
2. Ungkapan non verbal diisi dengan bahasa tubuh dan mimik wajah.
3. Teknik yang dimaksud adalah 16 teknik komunikasi dasar dalam konseling.

LAMPIRAN 4. Alternatif Contoh Lembar Pembagian Tugas Praktik Mikro  
Konseling

ALTERNATIF CONTOH LEMBAR PEMBAGIAN TUGAS PRAKTIK MIKRO KONSELING

No	Pertemuan Ke-	Waktu	Konselor	Konseli	Attending	Opening	Acceptance	Restatement	Reflection	Clarification
1	V	12 Maret 2020 10.16 - 11.06	Nama Penampil (Nilai Total)	Nama Benampli (Nilai Total)	Nilai	Nama Penilai	Nilai	Nilai	Nama Penilai	Nilai
					83,5	Rizki Wulandari	82	87	88	Indah Tri Rahayu
2	VI	19 Maret 2020 11.07 - 11.57	Atika Syaputri 83,5	Junaedi 83,5	83	Junaedi	87	88	Rizki Wulandari	
3	VII	26 Maret 2020 11.58 - 12.10	Dwi Nofria A. 0	Atika Syaputri 0		Junaedi			Rizki Wulandari	
4	VIII	2 April 2020 10.16 - 11.06	Lusi Feliana 0	Dwi Nofria A. 0		Atika Syaputri			Junaedi	
5	IX	9 April 2020 11.07 - 11.57	Efa Faradila 0	Lusi Feliana 0		Dwi Nofria A.			Atika Syaputri	
6	X	16 April 2020 11.58 - 12.10	Aini Musthofiyah 0	Efa Faradila 0		Lusi Feliana			Dwi Nofria A.	
7	XI	23 April 2020 10.16 - 11.06	Indah Tri Rahayu 0	Aini Musthofiyah 0		Efa Faradila			Lusi Feliana	
8	XII	30 April 2020 11.07 - 11.57	Rizki Wulandari 0	Indah Tri Rahayu 0		Aini Musthofiyah			Efa Faradila	

Skala Penilaian:	Huruf	Rentang Nilai	Keterangan
A	86 - 100		Sangat baik
B	71 - 85		Baik
C	61 - 70		Cukup
D	51 - 60		Kurang
E	41 - 50		Sangat Kurang
F	0		Tidak dipraktikkan

Identitas Kelompok:	(A/B/C)
Kelompok Ke-	(Kreas kelompok)
Nama Kelompok	(Nama terjilid)
Ketua Kelompok	
<a href="https://bit.ly/FormPenilaianMikroKonseling">https://bit.ly/FormPenilaianMikroKonseling</a>	

Catatan : - Jumlah kelompok dan anggota kelompok disesuaikan jumlah mahasiswa dalam satu lokal/kelas  
- Jumlah keterampilan yang dinilai per orang disesuaikan jumlah anggota dalam satu kelompok

Paraphrasing	Lead	Silence	Reassurance	Reflection	Advice	Confrontation	Interpretation	Summary	Termination	Verbal Konsell	Nonverbal Konsell
	Efa Faradlla		Lusi Fellana			Dwi Nofra A.			Atika Syaputri		
Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai	Nilai
	Aini Musthofiyah		Efa Faradlla			Lusi Fellana			Dwi Nofra A.		
87	76	78	90	88	78	87	89	90	88	80	87
	Indah Titi Rahayu		Aini Musthofiyah			Efa Faradlla			Lusi Fellana		
	Rizki Wulandari		Indah Titi Rahayu			Aini Musthofiyah			Efa Faradlla		
	Junaidi		Rizki Wulandari			Indah Titi Rahayu			Aini Musthofiyah		
	Atika Syaputri		Junaidi			Rizki Wulandari			Indah Titi Rahayu		
	Dwi Nofra A.		Atika Syaputri			Junaidi			Rizki Wulandari		
	Lusi Fellana		Dwi Nofra A.			Atika Syaputri			Junaidi		

## LAMPIRAN 5. Link Youtube Praktikum Mikro Konseling

1. <https://youtu.be/BOh-xQFZGBA>
2. <https://youtu.be/7rCPRfDKcKI>
3. [https://youtu.be/OTZkEdC8v\\_A](https://youtu.be/OTZkEdC8v_A)
4. <https://youtu.be/6-1RmZda0Fg>
5. <https://youtu.be/kSt6Y-gBIa4>
6. <https://youtu.be/J5dvEzC2xOk>
7. <https://youtu.be/Yn60zY-PytU>
8. <https://youtu.be/YhE8pmBBTo4>
9. <https://youtu.be/nDyG7zpVOKQ>
10. <https://youtu.be/aLUshlCUpU>
11. <https://youtu.be/JG3YCSaIHD0>
12. [https://youtu.be/cs-4\\_aeI3UI](https://youtu.be/cs-4_aeI3UI)
13. <https://youtu.be/9giwyRU8miM>
14. [https://youtu.be/brNdV-\\_BkL4](https://youtu.be/brNdV-_BkL4)
15. <https://youtu.be/laFfxHOevJs>
16. [https://youtu.be/brNdV-\\_BkL4](https://youtu.be/brNdV-_BkL4)
17. <https://youtu.be/WuSL1tlmcQo>
18. <https://youtu.be/kIuUBph32i8>
19. <https://youtu.be/5EuYIFy-s9c>
20. <https://youtu.be/jXvl0BiI8xI>
21. <https://youtu.be/QMnd3nqJ35g>
22. <https://youtu.be/QMnd3nqJ35g>
23. <https://youtu.be/QQcdJsGG9BY>
24. <https://youtu.be/kqyGyckozCs>
25. <https://youtu.be/BzOurENzIIQ>
26. [https://youtu.be/PAc4m\\_umeqM](https://youtu.be/PAc4m_umeqM)
27. [https://youtu.be/AP\\_oEDBTj68](https://youtu.be/AP_oEDBTj68)
28. <https://youtu.be/iucv-NcxSWI>
29. <https://youtu.be/crO5QZXY7dE>
30. <https://youtu.be/JOxDtp0yDVI>
31. <https://youtu.be/Bq2VMa2bKQQ>
32. <https://youtu.be/sR77zTPFhKQ>
33. <https://youtu.be/b7MtRbC2mFg>

## LAMPIRAN 6. Contoh Lembar Penilaian Online (Daring)

### Form Penilaian Praktek Mikro Konseling BKI LK 1/2 (Kelompok A, B, C)

Silahkan isi form ini untuk menilai setiap penampil (konselor atau konseli ataupun verbatim). Isilah setiap data ataupun poin penilaian yang tertera di bawah ini secara objektif demi perbaikan diri penampil. Terimakasih

\* Wajib

Nama Lengkap Penilai \*

Jawaban Anda

Penilai dari Kelompok \*

A  
 B  
 C

Nama Lengkap Konselor \*

Jawaban Anda

Nama Lengkap Konseli/Klien \*

Jawaban Anda

Penampil dari Kelompok \*

A  
 B  
 C

Halaman 1 dari 2

Berikutnya

### Aspek Penilaian

Silahkan pilih item keterampilan dari 16 pilihan keterampilan di bawah ini sesuai penguasaan yang diperoleh (khusus penilai konseli atau verbatim langsung pilih verbal dan non verbal konseli atau verbatim). Selanjutnya isikan pada item yang dipilih nilai sesuai rentang nilai yang ditentukan pada bagian "Jawaban Anda" dengan menulis angka/dilagan bulat tanpa koma (contoh: 85) sesuai item keterampilan yang dinilai.

Rentang Penilaian:  
Sangat Bagus = kisaran 86 - 100 poin  
Bagus = kisaran 71 - 85 poin  
Cukup = kisaran 61 - 70 poin  
Kurang = kisaran 51 - 60 poin  
Sangat Kurang = kisaran 41 - 50 poin  
Tidak dipraktikkan = 0 poin

Attending

Jawaban Anda

Opening

Jawaban Anda

Acceptance

Jawaban Anda

---

Restatement

Jawaban Anda

---

Reflection of Feeling

Jawaban Anda

---

Clarification

Jawaban Anda

Paraphrasing

Jawaban Anda

---

Lead

Jawaban Anda

---

Silence

Jawaban Anda

---

Reassurance

Jawaban Anda

Rejection

Jawaban Anda

---

Advice

Jawaban Anda

---

Confrontation

Jawaban Anda

---

Interpretation

Jawaban Anda

---

Summary

Jawaban Anda

Termination

Jawaban Anda

---

Verbal Konseli

Jawaban Anda

---

Non Verbal Konseli

Jawaban Anda

---

Verbatim

Jawaban Anda

---

Halaman 2 dari 2

Kembali Kirim

LAMPIRAN 6. Contoh Form Penilaian Offline (Luring)

**LEMBAR PENGAMATAN MAHASISWA KETERAMPILAN  
DASAR KOMUNIKASI KONSELING**

Nama Konselor : \_\_\_\_\_

NIM : \_\_\_\_\_

No	Jenis Keterampilan	Aspek yang Dinilai	Skor
1	Membuka	Attending (Penghadiran)	
2		Opening (Pembukaan)	
3	Memproses	Acceptance (Penerimaan)	
4		Restatement (Pengulangan)	
5		Reflection of Feeling (Pemantulan Perasaan)	
6		Clarification (Klarifikasi)	
7		Paraphrasing (Paraprase)	
8		Lead (Pengarahan)	
9		Silence (Diam)	
10		Reassurance (Penguatan)	
11		Rejection (Penolakan)	
12		Advice (Saran)	
13		Confrontation (Pertentangan)	
14	Interpretation (Penafsiran)		
15	Menutup	Summary (Kesimpulan)	
16		Termination (Pengakhiran)	

**Skala Penilaian:**

Huruf	Rentang Nilai	Keterangan
A	86 - 100	Sangat Baik
B	71 - 85	Baik
C	61 - 70	Cukup
D	51 - 60	Kurang
E	41 - 50	Sangat Kurang
F	0	Tidak dipraktikkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Arintoko. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, 2011.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005.
- Mulawarman. *Buku Ajar Pengantar Keterampilan Dasar Konseling bagi Konselor Pendidikan*. Semarang: UNNES, 2017.
- Rahmi, S., & Suriata, S. (2019). *Analisis Pemahaman Mahasiswa Terhadap Keterampilan Dasar Komunikasi Konseling Pada Mata Kuliah Mikro Konseling*, dalam Indonesian Journal of Learning Education and Counseling, 1(2), 177–185. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i2.72>
- Wilis, S. Sofyan. *Konseling Individual*. Cetakan Ke-9. Bandung: Alfabeta, 2017.

## BIODATA TIM PENYUSUN



Rudy Hadi Kusuma lahir di Samarinda, pada 5 April 1989 yang merupakan anak dari pasangan Zainuddin (Wiraswasta) dan Yulianor (Ibu Rumah Tangga). Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 073 Samarinda (lulus tahun 2002); SMP Negeri 2 Samarinda (lulus tahun 2005); Madrasah Aliyah Al-Mujahidin Samarinda (lulus tahun 2008) sambil menempuh pendidikan khusus Tahfizh Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an K.H. Harun Nafsi Samarinda pada tahun 2005-2007; S-1 Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Mulawarman (lulus tahun 2012). Sejak tamat pendidikan S-1 pernah bekerja sebagai staf dan asisten dosen di Program Studi S-1 BK FKIP Universitas Mulawarman (Unmul), kemudian melanjutkan studi S-2 Bimbingan dan Konseling di Program Pascasarjana (PPs) Universitas Negeri Semarang (lulus tahun 2016). Sejak lulus studi S-2 langsung bekerja sebagai dosen tetap non-PNS di Program Studi S-1 BK FKIP Unmul pada tahun 2017 dan menjadi dosen tamu di D-4 Keperawatan Poltekkes Kalimantan Timur. Selanjutnya pada tahun 2018 diterima sebagai

dosen tetap PNS di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Samarinda (sedang berproses menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Aji Muhammad Idris Kalimantan Timur), dengan homebase di Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sampai sekarang. Saat ini penulis juga diberi amanah sebagai Gugus Kendali Mutu (GKM) dan Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Islam Anak Usia Dini (S-2 PIAUD) pada Program Pascasarjana IAIN Samarinda.

Karya Tulis yang telah diterbitkan: Pengembangan Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Pesantren untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri (Jurnal Bimbingan dan Konseling UNNES tahun 2017 dan sedang proses penerbitan menjadi buku), Efektivitas Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Pesantren untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri di Pesantren Kalimantan Timur (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019), Penerapan Konseling Adiksi Narkoba di Balai Rehabilitasi BNN Tanah Merah-Samarinda (Jurnal Islamic Counseling IAIN Curup tahun 2020).

Penulis juga aktif sebagai pendakwah dan narasumber dalam berbagai kegiatan di lembaga kampus maupun di tengah masyarakat. Penulis juga pernah mengisi program Kajian Islam “Beranda Dakwah” FUAD TV IAIN Samarinda bekerjasama dengan Tepian TV Samarinda serta program “Umpat Betakun” dan “Kultum Idul Adha” TV Islamic Center Kalimantan Timur. Penulis kini adalah seorang ayah dari Ahmad Abdul Rasyid Hafizhi (2019) dari hasil pernikahannya dengan Miftahul Janah pada tahun 2018. Contact Person: 085389732439 atau email [rudy.hadi.kusuma.89@gmail.com](mailto:rudy.hadi.kusuma.89@gmail.com) atau [rudi.hadi@iain-samarinda.ac.id](mailto:rudi.hadi@iain-samarinda.ac.id).



Andi Susan Dewi Fortuna, yang akrab dipanggil Susan lahir di Samarinda, 26 November 1999. Anak pertama dari dua bersaudara ini merupakan lulusan dari SMA Negeri 4 Samarinda, kemudian melanjutkan pendidikannya di IAIN Samarinda program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Contact Person : 088246140945 atau email: [andisusandf@gmail.com](mailto:andisusandf@gmail.com).



Lusi Feliana, biasa di panggil Lusi. Lahir di Desa Jantur daerah Kutai Kartanegara pada tanggal 16 Maret 1995. Anak ke 6 dari 7 bersaudara ini merupakan alumni dari SMA N 1 Muara Muntai dan sekarang melanjutkan pendidikan di IAIN Samarinda, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Contact Person: 082352300775 atau email: [lusyifeliana@gmail.com](mailto:lusyifeliana@gmail.com).



Widia Sari, akrab disapa Widia. Penulis merupakan anak kelima dari lima bersaudara, lahir di Kaliq, 17 maret 2000. Lulusan dari SMAN 01 Muara Pahu. Kemudian melanjutkan pendidikannya di IAIN Samarinda program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Contact Person: 082255188589 atau email: [sariwidia023@gmail.com](mailto:sariwidia023@gmail.com).

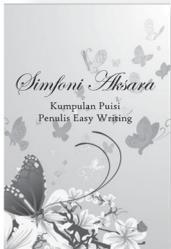
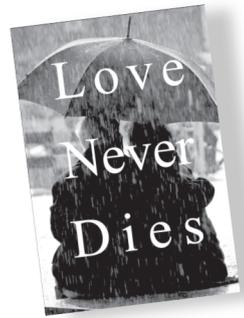
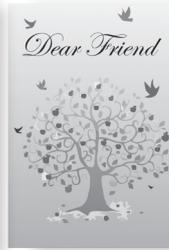
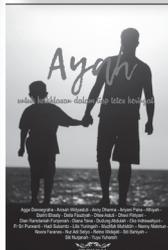
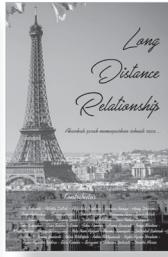


Riska Septiani, akrab disapa Riska. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, lahir di kota Samarinda, 21 September 1999. Lulusan dari Pondok Pesantren Annur Samarinda. Kemudian melanjutkan pendidikannya di IAIN Samarinda program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Contact Person: 081257774539 atau email [riska.septiani1005@gmail.com](mailto:riska.septiani1005@gmail.com).



Livi Husnia Aidatul Fitroti, akrab disapa Livi. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Lahir di Kota Kediri, 1 Februari 1999 dan besar di Kota Samarinda. Penulis melanjutkan pendidikannya di IAIN Samarinda program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Contact Person: 085845765729 atau email [livihusnia9@gmail.com](mailto:livihusnia9@gmail.com).

# TAMBAH KOLEKSI BUKU ANDA!!!



## KAMI MENYEDIKAN :

Jasa penulisan buku, ghostwriter, cowriter, jasa layout buku dan desain sampul buku, jasa penerbitan buku.

Untuk Informasi : **Nyuwan S. Budiana** (0815-8980-006)  
**Nenny Makmun** (0816-641-454)



Perum Bukit Golf, Arcadia Housing Blok E 5 No 21 dan F6 No 10  
Leuwinanggung, Gunung Putri, Bogor, 16963  
Email : [nennyrcho2@yahoo.com](mailto:nennyrcho2@yahoo.com)  
[www.noorhanilaksmi.wordpress.com](http://www.noorhanilaksmi.wordpress.com)