

PANDUAN KONSELING KRISIS

PANDUAN KONSELING KRISIS

TIM PENULIS

Permasalahan dari suatu bencana meninggalkan dampak traumatik kepada masyarakat yang terdampak, apalagi dengan adanya pandemi covid-19 yang sedang melanda sangat memeras emosi dan pikiran yang menyisakan dampak traumatik. Traumatik yang dapat ditimbulkan akan berdampak kepada aktivitas-aktivitas perilaku yang muncul seperti depresi, ketakutan, kesedihan, dan sebagainya. Oleh sebab itu dampak dari masalah yang dihadapi oleh individu harus segera diatasi dengan intervensi yang tepat. Salah satu ikhtiar yang dapat dilakukan oleh konselor adalah konseling krisis untuk mereduksi traumatik tersebut, untuk itu perlu adanya buku panduan praktis terhadap konseling krisis ini.

Buku panduan ini di buat dalam rangka pemberian informasi mengenai langkah-langkah layanan konseling krisis menggunakan metode konseling kelompok terhadap para korban bencana alam.

Buku ini mencakup beberapa bagian. Bagian pertama menjelaskan tentang pengertian konseling krisis dan kelompok, manfaat pemberian layanan konseling pada para korban bencana alam. Bagian kedua membahas tentang bagaimana cara untuk menjaga kesehatan mental konselor selama memberikan layanan kepada korban bencana, serta menjelaskan tugas-tugas dari konselor. Bagian ketiga para penulis melampirkan beberapa contoh kasus mengenai bencana alam. Kemudian pada bagian yang terakhir barulah para penulis memaparkan panduan layanan konseling krisis dengan metode konseling kelompok.



Atika Syaputri
Istiqomah Wahyu Ningsih
Junaidi
Siti Robi' al Azawiyah
Syadiyah Dwiningrum

Editor:
Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I



**Atika Syaputri
Istiqomah Wahyu Ningsih
Junaidi
Siti Robi'al Azawiyah
Syadiyah Dwiningrum**

PANDUAN KONSELING KRISIS

**Editor:
Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I**



**PENERBIT YAYASAN BARCODE
2020**

PANDUAN KONSELING KRISIS

Penulis :

Atika Syaputri
Istiqomah Wahyu Ningsih
Junaidi
Siti Robi'al Azawiyah
Syadiyah Dwiningrum

Editor:

Syatria Adymas Pranajaya, S.Pd., M.S.I

Design Cover & Layout:

Sulaiman Sahabuddin

ISBN : 978-623-285-205-1

Cetakan pertama : 2020

15 X 23 cm

Diterbitkan pertama kali oleh:

YAYASAN BARCODE

Divisi Publikasi dan Penelitian
Jl. Kesatuan 3 No. 9 Kelurahan Maccini Parang
Kecamatan Makassar Kota Makassar
Email: penerbitbarcode@gmail.com
Website : www.yayasanbarcode.com
HP. 0853-4039-1342

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara
apapun tanpa ijin penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Alhamdulillah, Alhamdulillah Rabbil ‘Aalamin. Segala puji syukur atas nikmat dan rahmat Allah S.W.T sehingga Buku Panduan Konseling Krisis ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta Salam tercurah kepada Nabi Muhammad S.A.W.

Permasalahan dari suatu bencana meninggalkan dampak traumatik kepada masyarakat yang terdampak, apalagi dengan adanya pandemi covid-19 yang sedang melanda sangat memeras emosi dan pikiran yang menyisakan dampak traumatik. Traumatik yang dapat ditimbulkan akan berdampak kepada aktivitas-aktivitas perilaku yang muncul seperti depresi, ketakutan, kesedihan, dan sebagainya. Oleh sebab itu dampak dari masalah yang dihadapi oleh individu harus segera diatasi dengan intervensi yang tepat. Salah satu ikhtiar yang dapat dilakukan oleh konselor adalah konseling krisis untuk mereduksi traumatik tersebut, untuk itu perlu adanya buku panduan praktis terhadap konseling krisis ini.

Buku panduan ini di buat dalam rangka pemberian informasi mengenai langkah-langkah layanan konseling krisis menggunakan metode konseling kelompok terhadap para korban bencana alam.

Buku ini mencakup beberapa bagian. Bagian pertama menjelaskan tentang pengertian konseling krisis dan kelompok, manfaat pemberian layanan konseling pada para

korban bencana alam. Bagian kedua membahas tentang bagaimana cara untuk menjaga kesehatan mental konselor selama memberikan layanan kepada korban bencana, serta menjelaskan tugas-tugas dari konselor. Bagian ketiga para penulis melampirkan beberapa contoh kasus mengenai bencana alam. Kemudian pada bagian yang terakhir barulah para penulis memaparkan panduan layanan konseling krisis dengan metode konseling kelompok.

Buku panduan konseling krisis ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam segi penulisan, isi, maupun lainnya. Kekurangan tersebut tidak lain dan tidak bukan ialah berasal dari penulis sendiri sehingga kritik dan saran akan sangat kami hargai.

Samarinda, 17 Agustus 2020

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR_iii

DAFTAR ISI_v

BAGIAN 1: SEJARAH DAN RUANG LINGKUP KONSELING KRISIS_1

- A. Sejarah Konseling_1
- B. Pengertian Konseling Krisis_4
- C. Pendekatan Konseling Realitas_5

BAGIAN II: PERANAN KONSELOR_11

- A. Pengertian Konselor_11
- B. Konselor yang Profesional_12
- C. Peran dan Fungsi Konselor_14
- D. Masalah yang Dihadapi Konselor_17
- E. Perawatan Diri (Self Care) bagi Konselor_34

BAGIAN III: CONTOH KASUS_47

- A. Kasus 1_47
- B. Kasus 2_49
- C. Kasus 3_51
- D. Kasus 4_54
- E. Kasus 5_56

BAGIAN IV: PANDUAN LAYANAN KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS_60

- A. Deskripsi Kasus_60
- B. Langkah-Langkah untuk Menyelesaikan Kasus
Konseli_62

- C. Prosedur Pelaksanaan Konseling_63
- D. Akhir (Tahap Tindakan)_66
- E. Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kasus
Kekerasan Pada Suatu Hubungan_67

DAFTAR PUSTAKA_73

BAGIAN 1

SEJARAH DAN RUANG LINGKUP KONSELING KRISIS

A. Sejarah Konseling

Konseling merupakan profesi yang muncul pada permulaan tahun 1900-an di Amerika Serikat. Awal kemunculannya konseling ditandai dengan kesadaran kaum humanitarian kehidupan orang-orang pada masa revolusi industri yang kian terdesak pada saat itu yang terjadi pada kisaran pertengahan dan akhir tahun 1800-an. Pada awal berdirinya para tokoh pendiri konseling memperkenalkan dirinya sebagai guru dan reformator atau advokat sosial.

Frank Parsons, merupakan tokoh yang sering kali disebut-sebut sebagai bapak pendiri profesi bimbingan dan konseling, gelar tersebut disematkan kepadanya karena kerangka kerja dan upaya-upaya yang ia lakukan dalam membantu orang lain yang kemudian menjadi acuan bagi konseling masa kini. Selain Parson ada juga Jesse B. Davis dan Clifford Beers, Davis merupakan orang yang pertama kali menetapkan program bimbingan di sekolah (Rohman, 2016), dalam penerapannya Davis di bantu oleh beberapa tokoh pendidik Amerika yakni Horace Mann dan John Dewey.

Program bimbingan yang diterapkan oleh Davis ini bukan model bimbingan seperti pada masa modern

saat ini, namun lebih kepada rintisan awal konseling yaitu bimbingan sekolah yang bermaksud untuk mengajarkan para siswa bagaimana cara menghadapi lika-liku kehidupan secara efektif. Sedangkan Clifford Beers merupakan tokoh yang menerbitkan buku “*A Mind That Found Itself*” yang berdasar dari pengalamannya selama selama beberapa kali di rawat di rumah sakit jiwa karena depresi, ia merasakan sendiri betapa buruknya kondisi rumah sakit jiwa pada masa itu.

Bukunya tersebut kemudian di gunakannya sebagai landasan untuk memperjuangkan fasilitas kesehatan mental dari dana hasil penjualan bukunya. Karyanya itu kemudian menjadi sangat berpengaruh di kalangan psikiatris dan psikologi klinis, selain itu bukunya juga menjadi awal mula berdirinya gerakan kesehatan mental di Amerika Serikat, dan juga menjadi cikal-bakal terbentuknya konseling kesehatan mental (Gladding, 2012).

Seiring berkembangnya zaman profesi konseling semakin meluas keberbagai negara termasuk di Indonesia. Konseling sendiri mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1962. Pada awal perkembangannya profesi bimbingan dan konseling di tanah air berfokus pada layanan pendidikan dan pencegahan. Jurusan bagi tenaga akademik para tenaga pengajar bimbingan dan konseling yang menyiapkan konselor oleh LPTK secara resmi di adakan pada tahun 1970-an.

Pada kisaran tahun tersebut pula lulusan sarjanah bimbingan dan konseling di Indonesia mulai bermunculan di tambah lagi dengan kepulungan mahasiswa luar negeri dengan latar belakang pendidikan yang sama juga kembali ke tanah air, dengan demikian maka tenaga pengajar bimbingan dan konseling di Indonesia mulai bermunculan sehingga pada penerapan kurikulum 1975 bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah Indonesia secara resmi mulai di berlakukan dan pada tahun yang sama pula berdiri Ikatan Petugas Bimbingan Indonesia (IPBI) di Malang juga semakin memperluas program bimbingan di sekolah (Mulawarman, 2019).

Selama perkembangannya upaya-upaya peningkatan profesi bimbingan dan konseling semakin di mantapkan terutama dalam bidang keprofesionalitasan para konselornya. Kian tahun penerapan bimbingan dan konseling di sekolah semakin meluas dengan di wajibkannya setiap sekolah menyediakan 1 orang konselor untuk dapat menangani 150 orang siswa, peraturan ini mulai di terapkan ketika kurikulum 1994 di berlakukan. Namun, dalam pelaksanaannya ketentuan tersebut hanya terrealisasikan di jenjang pendidikan menengah, hal ini di karenakan lulusan bimbingan dan konseling di Indonesia belum begitu banyak sehingga belum dapat di realisasikan dengan efektif ke seluruh jenjang pendidikan.

Seiring berjalannya waktu terdapat perubahan nama organisasi bimbingan di Indonesia yang awalnya Ikatan Petugas Bimbingan Indonesia (IPBI) menjadi Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) pada tahun 2001. perubahan nama ini di sebabkan oleh pemikiran bahwa profesi konselor harus mendapatkan pengakuan di hadapan publik sebagai profesi yang terpercaya dalam hal pembimbingan. ABKIN juga memiliki tugas untuk merumuskan Rujukan Dasar dalam pelaksanaan layanan yang di lakukan oleh konselor (Mulawarman, 2019).

B. Pengertian Konseling Krisis

Menurut KBBi pengertian krisis adalah keadaan yang berbahaya (dalam menderita sakit), parah sekali. Kondisi krisis merupakan situasi dimana seseorang mengalami resiko tinggi. Kondisi krisis dapat timbul akibat dari peristiwa atau setelah peristiwa tersebut terjadi dengan tiba-tiba, yang membuat orang-orang yang di timpanya mengalami perubahan persepsi mengenai keamanan dan kehidupannya (Geldard, K., Geldard, D., & Foo, 2017)

Kondisi krisis merupakan situasi di mana seseorang yang mengalaminya tidak mampu menangani hal tersebut dengan kemampuannya sendiri. Sedangkan konseling krisis merupakan berbagai pendekatan secara langsung yang bertujuan untuk membantu individu dalam menemukan sumber daya pada dirinya maupun membantu keadaan krisis yang berasal dari luar dirinya (Gladding, 2012). Setiap

manusia pasti pernah mengalami kondisi krisis. Seseorang yang mengalami kondisi krisis kerap kali tidak dapat menangani masalahnya sendiri akibat dari perubahan kondisi hidup secara drastis dari sebelumnya.

Tujuan konseling krisis merupakan pemberian bantuan secara cepat dan menggunakan berbagai bentuk pendekatan kepada korban atau individu yang membutuhkan bantuan dengan segera, kejadian krisis yang dialami korban bisa menjadi suatu bentuk krisis yang kronis dan bersifat bekepanjangan atau tidak, maka konselor akan membantu korban krisis dengan segera dan menggunakan pendekatan yang sesuai menurut James (Wubbolding, R., & Brickell, 2015).

Konselor yang menangani kondisi krisis harus mererupakan individu yang memiliki banyak pengalaman hidup yang dilalui dengan sukses, memiliki kepribadian yang matang, memiliki keahlian dasar dalam memberikan bantuan, mampu menghadapi situasi yang sulit secara kalem, fleksibel dan kreatif. Konselor yang bekerja dibidang kondisi krisis berbeda dengan konselor biasa, konselor yang menangani krisis harus lebih terarah dan lebih aktif dalam menangani situasi krisis (Gladding 2012).

C. Pendekatan Konseling Realitas

Konseling krisis memiliki beragam pendekatan sesuai dengan kondisi yang dialami pada korban.

Salah satu pendekatan konseling krisis yaitu konseling realitas, pendekatan konseling realitas ini mulai dikembangkan pada tahun 1960 dengan tujuan reaksi penolakan terhadap pendekatan konseling psikoanalisa. Konseling realitas dikembangkan oleh William Glasser, Glasser menganggap bahwa pendekatan psikoanalisa kurang efektif dan tidak memuaskan, maka dari itu Glasser mengembangkan pemikirannya untuk memodifikasi konsep psikoanalisa berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman klinis (Palmer, 2010).

Pada teknik konseling realitas merupakan suatu perbuatan dan fikiran yang dilakukan pada saat sekarang dan bukan pada masa lalu ataupun motivasinya yang tidak disadari. Menurut Corey (dalam Lubis, 2014) teknik konseling realitas ini tidak menggunakan teknik khusus seperti pendekatan yang lainnya. Teknik konseling realitas tidak menggunakan obat-obatan dan modifikasi konservatif alasannya karena modifikasi yang cenderung menyingkirkan tanggung jawab. Selain itu juga teknik konseling realitas juga tidak menggunakan diagnostik karena hal itu dianggap membuang waktu dan merusak konseli dengan meletakkan label pada diri konseli.

Terapi realitas pada dasarnya tidak menganggap bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realitas ini menganggap bahwa perilaku individu lebih dikaitkan dengan berperilaku yang tepat atau tidak. Perilaku yang tidak tepat, menurut Glasser adalah perilaku yang disebabkan karena ketidakmampuan

individu dalam memuaskan kebutuhan, akibat kehilangan “sentuhan” dengan realitas objektif, individu yang tidak dapat melihat sesuai dengan kenyataan dan tidak bisa melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab, dan realitas dianggap tindakan perilaku yang tidak tepat (Corey 2007). Praktek terapi realitas terdiri dari dua komponen utama, yaitu: (1) lingkungan konseling (2) penjelasan secara spesifik yang menyebabkan perubahan dalam perilaku. Dua komponen ini sebagai siklus konseling untuk menggambarkan keseluruhan dan menerjemahkan konseling realitas kedalam praktek konseling (Wubbolding, R., & Brickell 2015).

Beberapa teknik konseling realitas yang dapat digunakan agar lebih efektif dan aktif diantaranya yaitu mengajar, humor, konfrontasi, model peran, menawarkan umpan balik, merumuskan rencana secara spesifik, dan membuat kontrak. Tujuan dari teknik konseling realitas menurut Corey adalah agar setiap individu mendapatkan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan yang menjadi bagian dari suatu kekuasaan, kelompok, kebebasan dan kesenangan. Menurut Samuel T. Gladding terdapat kekuatan dan kelemahan pada teknik konseling realitas (Suriani, 2020).

Kekuatan dari teknik konseling diantaranya, yaitu :

1. Teknik ini fleksibel dan dapat diterapkan kepada banyak populasi, khususnya pendekatan ini diterapkan dalam perawatan

penyimpangan perilaku, penyalahgunaan obat, perilaku antisocial, dan penyimpangan kepribadian. Terapi ini dapat diterapkan dalam konseling individual kepada anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Selain itu juga dapat diterapkan pada konseling kelompok, perkawinan, dan keluarga.

2. Teknik ini konkret, baik pada konselor maupun konseli dapat dinilai untuk mengetahui seberapa besar kemajuan yang telah dilakukan dan pada bidang apa saja, khususnya jika dibuat kontrak dari tujuan tertentu.
3. Teknik ini menekankan pada perawatan jangka pendek. Teknik realitas ini biasanya terbatas hanya pada beberapa sesi yang berfokus pada tingkah laku di masa sekarang.
4. Teknik ini mempunyai pusat latihan nasional dan diajarkan secara internasional.
5. Teknik realitas ini meningkatkan tanggung jawab dan kebebasan dalam diri individu, tanpa menyalahkan, mengkritik atau merestruktur seluruh kepribadiannya.
6. Teknik ini telah terbukti sukses dilakukan dalam menantang model perawatan konseli secara medis, yang membawa angin segar.
7. Teknik ini juga membahas resolusi konflik.

8. Teknik ini menekankan pada masa kini karena tingkah laku masa kini adalah yang paling responsive terhadap pengendalian konseli. Seperti penganut dari teori tingkah laku oleh Gestalt dan REBT bahwa terapi realitas tidak tertarik pada masa lalu.

Kekurangan teknik konseling realitas diantaranya, yaitu :

1. Teknik ini terlalu menekankan pada tingkah laku masa kini dan kadang juga mengabaikan konsep lain, seperti alam baha sadar dan riwayat pribadi.
2. Teknik ini meyakini bahwa semua bentuk gangguan mental adalah upaya untuk menghadapi peristiwa internal.
3. Teknik realitas ini hanya mempunyai sedikit teori saya, meskipun sekarang dikatakan dengan teori pilihan dan dapat dikatakan bahwa teknik ini sudah semakin canggih.
4. Teknik ini tidak menangani kompleksitas kehidupan manusia dengan penuh justru malah tidak mengindahkan tahap perkembangan.
5. Teknik ini rentan menjadi terlalu moralistik.
6. Teknik ini bergantung pada hubungan baik antara konselor dan konseli.

7. Teknik ini bergantung pada interaksi verbal dan komunikasi dua arah. Teknik ini mempunyai keterbatasan dalam membantu permasalahan konseli dengan alasan apapun, tidak dapat mengekspresikan kebutuhan, pilihan, dan rencana mereka dengan baik.
8. Teknik ini akan terus mengubah fokusnya.

BAGIAN II

PERANAN KONSELOR

A. Pengertian Konselor

Kegiatan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan maupun pertolongan kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor/pembimbing) dengan bermuara pada usaha penyelesaian masalah yang dihadapi oleh sang konseli/klien. Konselor sendiri difahami merupakan tenaga ahli yang memberikan bantuan secara langsung kepada konseli secara profesional dengan keilmuan dan pengalaman yang telah terlatih. Konselor seyogyanya harus senantiasa mengasah kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya tidak boleh merasa berpuas diri akan keahlian yang dimiliki.

Konselor yang baik akan dapat tercermin dari tingkah laku dan tindakan yang ditunjukkannya, dengan kata lain seorang konselor yang telah terdidik harus memiliki sikap simpati dan empati yang harus tinggi agar klien bisa nyaman meluapkan yang sedang dirasakan (Rasmani, 2014). Konselor merupakan tenaga profesional yang dapat membantu memecahkan masalah yang dialami oleh konseli/klien. Konseli

yang diberikan bantuan untuk memecahkan masalah adalah konseli yang sedang mengalami kesulitan dan tidak bisa mengatasinya sendiri. Konselor yang dapat dikatakan layak dalam membantu memecahkan masalah konseli adalah konselor yang sudah menerima latihan dan mendapat didikan dengan khusus untuk menguasai sesuatu yang berhubungan dengan layanan bimbingan dan konseling baik dalam pengetahuan, pengalaman, dan pribadinya. Hal tersebut merupakan prasyarat yang harus dipenuhi oleh seorang konselor agar tujuan dari pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat tercapai.

Seorang konselor tidak semuanya mempunyai kemampuan di bidangnya dan hanya mengandalkan skill akademis nya saja. Sering kali konselor ikut larut dalam permasalahan konseli. Merujuk pada Pane (2016), bahwa seorang konselor tidak hanya membekali dirinya dengan usaha dunia dan ilmu akademik saja, tetapi juga harus mampu memberikan arahan atau menyadarkan konselinya untuk memperbanyak mengingat Tuhan yang Maha Mengetahui segala urusan dan keadaan manusia.

B. Konselor yang Profesional

Isu mengenai perkembangan profesi konseling pertama kali di kemukakan oleh Carl Rogers dengan teori *Client Centered Therapy*. Ia menjelaskan dalam

teorinya tersebut bahwa seluruh proses konseling terpusat pada konseli. Konselor memiliki tugas membantu konseli menemukan potensi yang ada pada dirinya, membantu konseli menjadi pribadi yang lebih mandiri, produktif, dan kreatif, serta mengarahkan konseli untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri selama prosesi konseling berlangsung. Konselor yang profesional harus dapat memenuhi standar-standar yang telah di tentukan dalam hal etika, prosedur, dan teknis, serta segala hal yang berhubungan dengan konseli yang sedang ditangani saat itu. Di Indonesia badan yang bertugas untuk mengatur kode etik konselor ada Ikatan Petugas Bimbingan dan Konseling (IPBI), Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), ada pula Ahli bimbingan dan Konseling Islam (PABKI) (Willis 2014).

Standar kompetensi konselor Indonesia (2005), menjelaskan bahwa konselor merupakan tenaga profesional bimbingan dan Konseling (*guidance and counseling*) dengan sertifikat dan lisensi yang berguna untuk menyelenggarakan layanan profesional kepada masyarakat. Tenaga profesional konselor dapat di tempuh dengan melaksanakan program studi bimbingan dan konseling, jenjang S1, S2, dan S3, termasuk juga pendidikan profesi (Lubis, 2014).

Seorang konselor yang profesional harus memiliki kepribadian yang berkualitas. Keberhasilan sesi konseling antara konselor dan konseli lebih tergantung kepada kualitas pribadi konselor dari pada

kesesuaian teknik yang di gunakan. Tetapi, meskipun begitu kesesuaian teknik juga penting ketika sesi konseling sedang berlangsung. Antara teknik dan kepribadian konselor satu sama lainnya saling menunjang sebab ketika kepribadian konselornya positif maka teknik konseling yang di gunakan akan dapat di terapkan kepada konseli dengan baik karena konseli merasa nyaman dengan konselor yang memiliki kepribadian dengan kualitas yang baik.

Pembentukan kepribadian konselor tidak semata-mata hanya di dapat saat menempuh pendidikan dan pelatihan namun faktor penunjang paling utama adalah faktor dari genetic, lingkungan, dan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus. Konselor profesional dengan kepribadian yang berkualitas adalah konselor yang dapat mengenal dan memahami diri sendiri dengan baik, mengenal konseli, dan memahami dengan sungguh-sungguh maksud dan tujuan konseling, serta menguasai proses konseling dengan baik. Kepribadian serta pengetahuan yang di miliki konselor tersebut akan dapat membantu konselor dalam membangun hubungan dengan konseli sehingga proses pemberian bantuan kepada konseli dapat berjalan dengan efektif (Lubis, 2014).

C. Peran dan Fungsi Konselor

Bagi seorang konselor perannya sangat dibutuhkan ketika keadaan individu tidak bisa dikatakan baik-baik saja yakni sedang mengalami

permasalahan dalam hidupnya yang membutuhkan penanganan oleh konselor, hingga individu dapat dikatakan baik-baik saja. Dalam hal ini, peran konselor bisa sebagai informator, organisator, dan motivator. Hal ini berkaitan erat dengan fungsi seorang konselor yang telah memiliki ilmu dan pemahaman terkait bidang per-konselingan. Profesi sebagai seorang konselor harus memiliki jiwa kepedulian yang tinggi, tanggung jawab, dan berpegang teguh pada kode etik seorang konselor.

Menurut Corey (2007) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dipertimbangkan dalam menentukan peran konselor karena tidak ada jawaban yang sederhana yang dapat menerangkan peran konselor sesungguhnya yang layak. Beberapa faktor tersebut, yaitu: tipe pendekatan konseling yang digunakan, karakteristik kepribadian konselor, taraf latihan, konseli yang dilayani, dan *setting* konseling.

Corey (2007) juga menyatakan bahwa fungsi utama yang harus dimiliki seorang konselor adalah membantu konseli untuk dapat menyadari kekuatan-kekuatan yang ada pada diri mereka, mencari tahu hal-hal yang menghambat mereka agar dapat menemukan kekuatan mereka sendiri, dan memperjelas pribadi seperti apa yang mereka harapkan. Corey tidak mempercayai bahwa pemecahan masalah merupakan fungsi dari sebuah proses konseling. Menurutnya seorang konselor memiliki tugas ganda, dimana satu sisi konselor perlu memberi dukungungan dan

kehangatan, namun disisi lain konselor perlu menantang dan berkonfrontasi dengan konseli. Ia juga menambahkan bahwa fungsi yang esensial dari seorang konselor adalah memberikan tanggapan yang jujur dan secara langsung kepada konseli. Seperti halnya bagaimana seorang konselor mempersepsikan konselinya, perasaan yang ditunjukkan konselor kepada konseli, dan lain sebagainya.

Baruth dan Robinson III (dikutip dari Murad 2005), mendefinisikan antara peran dan fungsi secara terpisah, yaitu: peran (*role*) yang didefinisikan sebagai *the interaction of expectations about a "position" and perceptions of the actual person in that position*, dapat diartikan bahwa peran ialah yang diimpikan dari posisi yang sedang dijalani oleh seorang konselo dan pandangan orang mengenai posisi seorang konselor tersebut. Maksud dari definisi tersebut seorang konselor haruslah memiliki jiwa kepedulian yang tinggi (sifat empati dan simpati) terhadap masalah yang dialami oleh konseli. Sementara fungsi (*function*) yang didefinisikan sebagai *what the individual does in the way of specific activity*, dapat diartikan bahwa fungsi ialah kewajiban seorang konselor dalam menjalani profesinya. Maksudnya mampu dalam menjalani tugas-tugas konselor dengan melakukan tahap-tahap, seperti melakukan pendekatan awal, mengevaluasi, mendiagnosis, hingga memberi arahan.

Baruth dan Robinson III dalam hal ini menyatakan bahwa konselor memiliki 5 peran generik,

yaitu:sebagi konselor, sebagai konsultan, sebagai agen pengubah, sebagai agen prevensi primer, dan sebagai manajer (Murad 2005). Mereka menjelaskan bahwa dari kelima peran generik ini saling berkaitan dan disandang oleh seseorang yang berfungsi sebagai seorang konselor. Namun, bagian-bagian yang dibutuhkan bisa saja berbeda tergantung dari *setting* atau institusi tempat seorang konselor bekerja (Lubis 2014).

D. Masalah yang Dihadapi Konselor

Setiap manusia pasti mengalami masalah dalam hidup, baik dari dalam diri manusia itu sendiri maupun dari luar diri manusia. Masalah adalah fenomena yang akan terus terjadi sepanjang sejarah hidup manusia, karena manusia tidak akan pernah bisa terlepas dari masalah. Permasalahan yang terjadi biasa ditimbulkan dari faktor emosi yang tidak stabil dan ditambah dengan kesalahan dalam mepresepsi tindakan perilaku orang lain adalah contoh kecil tetapi bisa menimbulkan masalah besar. Maka dari itu perlu diperhatikan, sebagai konselor yang bahkan sudah menghabiskan waktu bertahun-tahun dalam praktik konseling tetap saja akan menghadapi masalah, karena konselor juga sebagai makhluk sosial yang tidak bisa terhindar dari masalah. Sebagai makhluk sosial, konselor juga akan mengalami dan menghadapi masalah yang ada, bila tidak ditangani secara tepat

maka untuk menjalani proses praktik konseling tidak akan bisa maksimal.

Proses praktik konseling kadang kala akan menimbulkan masalah, salah satunya menghadapi konseli dengan berbagai macam karakter sifat yang berbeda-beda dan menimbulkan permasalahan bagi konselor. Seorang konselor yang efektif harus cepat tanggap dalam menangani kasus seperti ini. Menurut Canvanagh (dikutip dari Murad 2005) mengatakan, ada tujuh permasalahan yang kerap terjadi dalam proses konseling, yaitu: kebosanan, hostilitas, kesalahan-kesalahan konselor, manipulasi, penderitaan, hubungan yang membantu dengan hubungan tidak membantu, dan mengakhiri konseling. Berikut uraiannya:

1. Kebosanan

Kebosanan adalah masalah yang kerap terjadi pada konselor, Karena konselor menghadapi kasus yang hampir sama atau bahkan sama dengan berulang-ulang, walaupun berbeda orang, membuat konselor merasa bosan dan bahkan konselor bisa memprediksi apa yang akan dikatakan oleh konseli dengan hampir tepat. Permasalahan seperti ini akan memicu terjadinya konflik dalam proses praktik konseling. Berikut ini permasalahan yang akan terjadi akibat kebosanan:

- a. Konselor mengambil jarak dengan konseli, apabila konseli merasakan maka ini akan membuat konseli merasa tidak aman dan merasa tidak diterima yang merupakan salah satu bagian untuk mencapai keberhasilan konseling.
- b. Konselor mengambil cara negatif dalam menangani kebosanan yang ia alami, seperti: berfantasi sendiri, tidak mendengarkan konseli atau bahkan sengaja tidak mendengarkan dan bahkan sengaja menyerang konseli.
- c. Konselor akan kehilangan informasi penting karena kurang mendengarkan, kurang perhatian, kurang konsentrasi dan bahkan memikirkan masalah pribadi konselor sendiri.

Menyikapi hal tersebut, Cavanagh (Murad 2005) menawarkan solusi yang dapat dijadikan sebagai acuan oleh konselor, sebagai berikut:

- a. Bila konselor merasa bosan, sebaiknya konselor bisa membicarakan dengan konseli secara halus dan tepat. Misalnya: “Maaf saya tidak bisa konsentrasi hari ini”, maka dengan begitu konseli akan merasa dihargai

dan tidak diabaikan. Bila menghadapi konseli yang membosankan maka konselor bisa memberi perubahan dalam konseling, misalnya perubahan pada jam-jam konselor bisa lebih “awas”, atau konselor memberikan tugas kepada konseli, contohnya membuat catatan-catatan yang akan dibahas di sesi konseling selanjutnya.

- b. Bila konseli merasa bosan karena sikap konselor yang tidak menyenangkan, kaku dan lainnya, maka sebaiknya konselor dapat menerima hal tersebut dan bertanggung jawab, serta bisa mengendalikan keadaan dengan cepat dan efektif agar sesi konseling tidak membosankan lagi dan lebih kondusif.

2. Hostilitas

Saat proses konseling terjadi, kadang kala konseli mnunjukkan hostilitas kepada konselor dan konselor harus bisa menerima hal tersebut sebagai bagian dari perannya menjadi seorang konselor yang harus bisa menerima keadaan konseli apa adanya. Lesmana mengatakan bahwa hostilitas memiliki beberapa sumber penyebab yang harus diketahui oleh konselor, dikutip dari (Murad 2005) sebagai berikut:

- a. Bertujuan untuk menutupi ketakutan yang mendalam. Ketakutan ini dapat disebabkan ketakutan akan ketergantungan kepada konselor, konselor akan menolak, jadi daripada ditolak oleh konselor, maka konseli akan menolak konselor lebih dulu, serta ketakutan bahwa konselor akan membongkar dan memberitahu kepada konseli tentang bagian diri yang konseli tidak sukai.
- b. Berasal dari *frustrated needs* (kebutuhan frustrasi). Hal ini dimiliki konseli yang memiliki resistensi rendah terhadap stress karena *hipersensitif*, pertanyaan biasa saja sudah sangat mengancam diri konseli.
- c. Konselor dianggap sebagai simbolisasi dari konflik yang dihayati konseli, dalam hal ini konseli menganggap konselor adalah representasi dari orangtua, pacar, mantan yang ia benci dan tidak disukai.
- d. Adanya tekanan yang sangat *intens* dirasakan oleh si konseli yang berasal dari dalam diri atau orang lain, serta menyebabkan tekanan sedikit yang diberikan kepada konselor memberikan

ledakan emosi yang berbeda dari konseli.

- e. Terakhir, bahwa konselor memang pantas diberikan hostilitas dari si konseli. poin terakhir ini berlaku bagi konselor yang tidak menghargai dan mendengarkan konseli, dan melihat konseli dari sisi yang negatif serta menganggap konseli kurang membantu sesi konseling.

Sumber-sumber hostilitas yang dikemukakan di atas, mau atau tidak harus dihadapi oleh konselor, karena sikap hostilitas juga bagian dari permasalahan konseli yang harus ditangani. Sebagai tenaga profesional maka seorang konselor harus menerima keadaan konseli yang hostilitas dengan bijaksana. Seorang konselor adakalanya memunculkan hostilitas untuk membalas konseli, sikap ini tidak boleh ditimbulkan dengan alasan apapun karena akan merusak citra konselor sebagai tenaga profesional.

3. Kesalahan-Kesalahan Konselor

Manusia sangat banyak mengalami permasalahan yang terdapat dalam konseling dan menyelesaikannya bukanlah hal yang mudah. Kesalahan konselor yang

paling fatal adalah dalam menangani masalah dan kurang tepat dalam memberikan pendekatan apa yang seharusnya sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konselinya. Murad (2005) mengatakan bahwa salah satu kesalahan dari konselor adalah lemah (tidak tegas). Proses konseling akan bermasalah apabila konselor tidak tegas dan mengikuti apa yang diminta oleh konseli secara berlarut-larut. Kesalahan lain dari konselor adalah tidak mengakui kesalahan. Menanggapi masalah ini Cavanagh (dikutip dari Murad 2005) mengatakan bahwa yang membedakan antara konselor yang efektif dengan konselor yang tidak efektif adalah bukan ada atau tidaknya masalah dalam proses bimbingan berlangsung tetapi dilihat dari apakah mau mengakui kesalahan yang dilakukannya.

Berdasarkan apa yang dikatakan oleh Cavanagh (dikuttip dari Murad 2005), maka dapat peringatan tersendiri bagi konselor bahwa apabila konselor melakukan kesalahan, maka sudah sewajarnya konselor mengakui kesalahan tersebut. Adapun gambaran mengenai

alasan konselor mengakui kesalahan yang dilakukannya yaitu :

- a. Konselor adalah orang yang jujur;
- b. Mengajarkan kepada konselinya bahwa orang yang jujur adalah orang yang mengakui kesalahan dan harus bertanggung jawab serta dapat mengoreksi kesalahan yang dilakukannya;
- c. Konselor yang mengetahui bahwa konselinya sudah mengetahui sang konselor melakukan kesalahan dan menunggu kesadaran dari konselor mengakui kesalahan tersebut.

Selain itu juga ada beberapa alasan mengapa konselor tidak mau mengakui kesalahannya, diantaranya yaitu :

- a. Konselor yang tidak mau mengambil resiko;
- b. Tidak mengakui apabila dirinya ada masalah dalam proses konseling;
- c. Konselor menganggap bahwa masalah yang terjadi merupakan masalah dari kliennya;
- d. Percaya pada mitos yang mengatakan bahwa dalam konseling “tidak terdapat kesalahan”.

4. Manipulasi

Manipulasi merupakan tindakan negatif yang dilakukan oleh konselor maupun konseli atas dasar motif-motif yang terselubung. Tindakan ini kadangkala konselor juga bertindak manipulatif, tetapi biasanya konselor dan konseli tidak menyadari bahwa ia melakukan tindakan tersebut. Bahkan konselor juga melakukan penyangkalan dengan alasan-alasan yang rasional.

Adapun tujuan dari tindakan manipulasi yang dilakukan konseli terhadap konselornya adalah :

a. Untuk Memenuhi Kebutuhan

Konseli yang datang pada konselor adalah konseli yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya dengan sendiri. Tetapi ketika konseli merasa bahwa dirinya dapat memenuhi kebutuhannya bersama konselor maka konseli akan terus menginginkan untuk terus bersama konselor, hal tersebut yang membuat konselor tidak dapat berkembang. Sangat penting diketahui apabila konselor yang kebutuhan cintanya tidak dapat

terpenuhi maka konselor akan terjebak dengan sikap konseli.

b. Untuk Menetralisasi Ancaman

Konselor merupakan seseorang yang dapat membantu untuk mendorong konseli dalam menghadapi masalahnya. Seorang konselor harus mengetahui hal-hal apa saja yang biasa dilakukan konseli dalam memanipulasi. Hal itu penting dilakukan konselor agar dapat mengurangi potensi konselor dimanipulasi oleh konselinya. Selain itu juga kadangkala konselor juga harus melakukan manipulasi pada konseli, berikut alasan mengapa konselor perlu melakukan hal tersebut, diantaranya :

- 1) Konselor bosan dan jengkel sehingga konselor mengatakan hal-hal yang tidak sewajarnya seperti konseli sudah mengalami kemajuan pada dirinya sehingga proses konseling perlu istirahat.
- 2) Konselor membutuhkan afeksi dan kehangatan, sehingga ia perlu

membangun hubungan tersebut dengan konseli atas dasar konseli perlu belajar dan mempraktikkan apa yang dilakukan oleh konselor.

- 3) Konselor yang mempunyai anggapan bahwa kesehatan psikologis seseorang bertentangan dengan agama, sehingga konselor membawa konseli untuk menjauhi keyakinan agamanya.

5. Penderitaan

Seperti halnya manipulasi, konselor juga akan mengalami penderitaan dalam proses konseling. Penderitaan ini akan terjadi karena konselor yang terlalu larut dalam masalah yang dihadapi konseli. Murad (2005) mengatakan bahwa konselor yang tidak mampu menjadi penyebab dari penderitaan yang dirasakan oleh konseli atau tidak mengizinkan konselinya menderita akan membuat proses konseling itu bermasalah. Ada beberapa sikap yang dilakukan konselor yang sehubungan dengan penderitaan ini, diantaranya :

- a. Konselor cenderung melompati penderitaan ini karena tidak ingin merasakan penderitaan yang dirasakan oleh konseli.
- b. Konselor bersikap keras dengan *cool detachment* atau tanpa perasaan dalam menghadapi penderitaan.
- c. Konselor akan marah atau sinis pada konseli karena memandang konseli sedang melakukan manipulasi untuk mendapatkan simpati.
- d. Konselor justru mendorong timbulnya penderitaan yang tidak seharusnya muncul.

Konselor juga sering kali mengalami kebimbangan dalam menanggapi penderitaan ini. Selain harus bisa menentramkan perasaan konseli, seorang konselor juga harus berhadapan dengan kenyaataan yang menyakitkan dirinya, konselor juga harus bisa menentrakamkan emosinya yang tidak stabil karena melihat dari keadaan konselinya. Murad (2005) juga mengatakan bahwa konselor yang mengalami penderitaan ada baiknya apabila

disampaikan pada konseli tetapi dengan catatan harus dengan cara yang tidak mempengaruhi simpati atau perasaan bersalah terhadap konseli. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar dapat merefleksikan empati yang sebenarnya terhadap penderitaan yang dirasakan oleh konseli.

6. Hubungan Yang Membantu VS Tidak Membantu

Interaksi yang terjadi dalam proses konseling, konselor dan konseli berusaha untuk menciptakan kondisi yang menyenangkan. Kondisi tersebut akan melahirkan keakraban dari keduanya dan hal tersebut juga akan dapat membentuk hubungan yang dapat membantu dan hubungan yang tidak dapat membantu. Murad (2005) mengelompokkan hubungan yang membantu dalam kategori ini adalah keterlibatan emosional, sementara hubungan yang tidak membantu meliputi distansi emosional dan kelekatan emosional. Distansi emosional adalah sikap konselor yang menjaga jarak emosinya dengan konseli. Hal ini akan menyebabkan konselor tidak dapat mendalami perasaan

konseli dengan menyeluruh, sehingga ia tidak dapat memberikan sikap empati pada konseli.

Konselor tidak ingin terlibat dengan perasaan konseli, jadi proses konseling tidak akan berjalan dengan efektif. Keterlibatan yang seharusnya hanya berfungsi sebagai direktur, tutor, dan mentor. Apabila hal ini terjadi maka sudah dipastikan konseli akan menutup diri pada konselor karena sikap konselor yang kaku dan tidak menunjukkan sikap bersahabat, apalagi memberikan sikap empati. Inilah yang menyebabkan mengapa distansi emosional dikatakan sebagai hubungan yang tidak membantu, sedangkan kelekatan emosional juga termasuk dalam kategori hubungan yang tidak membantu, tetapi berbeda halnya dengan distansi emosional yang menjaga jarak dengan konseli. Pada hubungan ini, konselor dan konseli saling bergantung satu sama lain yang seharusnya hal itu tidak boleh terjadi dalam proses konseling. Murad (2005) mengatakan bahwa kelekatan emosional ? etika distansi emosional dan kelekatan emosional tidak dapat memberikan jalan keluar bagi masalah konseli selama konseling maka konselor harus bisa

membangun yang namanya keterlibatan emosional.

Keterlibatan emosional adalah sikap yang ditunjukkan oleh konselor kepada konseli berupa sikap yang hangat, yang dapat menimbulkan rasa percaya dan keakraban antara konselor dan konseli, namun sikap ini tidak lantas membuat konselor terlibat begitu dalam dengan perasaan konseli sehingga tidak menimbulkan kelekatan emosional antar keduanya. Ketika konselor dapat memunculkan sikap ini saat berhadapan dengan klien maka proses konseling dapat berlangsung dengan efektif tanpa melibatkan perasaan lain di luar sesi konseling yang dapat menghambat proses pemberian bantuan antara konselor terhadap konseli.

7. Mengakhiri Konseling

Proses konseling memiliki batas waktu dalam pelaksanaan, lama atau tidaknya proses konseling tergantung dari konselor dan konselinya sendiri. Bahkan terkadang konseli dan konselor mengakhiri proses konseling padahal permasalahan belum diselesaikan. Terdapat masalah baru ketika proses konseling diakhiri yaitu karena

faktor dari konselor maupun konseli merasa kehilangan. Kedekatan emosional akan terjadi dalam hal ini, dimana konselor yang membantu konseli untuk keluar dari masalahnya dan konseli akan beranggapan setelah ia tidak menjalani konseling maka kesempatan untuk bertemu konselor akan semakin berkurang, kenyamanan bersama tidak akan dirasakan lagi. Adakalanya konseli yang beranggapan siap dalam mengakhiri konselinya. Namun, konseli akan menganggap konselor bosan dengan dirinya. Menyikapi hal tersebut konselor harus dapat mengambil langkah yang dapat meyakinkan konseli bahwa proses konseling memang telah berhasil sehingga terminasi harus dilakukan.

Selain itu juga masalah yang dialami konselor selain ketujuh permasalahan diatas, Gladding (dikutip dari Murad 2005)) menyebutkan bahwa fenomena lain yang menjadi masalah pada konselor adalah *Burnout*, menurutnya tidak ada seorang pun yang dapat berfungsi secara bermakna dengan terus-menerus. Apalagi peran konselor yang sangat rentan dengan terjadinya *burnout*, yang dikarenakan tugas konselor terus-menerus berhadapan dengan emosionalitas tinggi. Konselor

harus bisa mengembangkan minat di luar konseling dan menghindari tindakan yang dapat membawa pekerjaan pulan kerumah, baik secara fisik maupun mental, hal itu dilakukan untuk meminimalisir terjadinya *burnout* pada diri konselor.

Definisi dari *burnout* (Lubis, 2014) adalah suatu keadaan menurun yang membuat produktivitas seseorang ditempat kerja karena stress kerja yang dirasakan terus-menerus. Seorang konselor akan merasakan kejenuhan yang luar biasa dalam menangani masalah yang dihadapi konseli. Permasalahan yang berasal dari dalam diri sendiri dan ditambah juga kebosanan dalam menghadapi rutinitas kerja yang dapat memunculkan *burnout* dengan mudah. Hal itulah, seorang konselor harus dapat mengenali munculnya *burnout* dalam dirinya sehingga sedini mungkin *burnout* dapat dicegah atau memang sudah terjadi dapat diobati sebelum bertambah parah.

Beberapa saran dari Gladding (dikutip dari Murad, 2005) untuk mencegah dan mengobati *burnout* yaitu :

- a. Menjalin hubungan dengan individu-individu yang sehat.

- b. Bekerja dengan teman-teman yang satu profesi dan dengan organisasi yang mempunyai misi.
- c. Sepemahaman pada suatu teori konseling.
- d. Melakukan latihan-latihan untuk mengatasi stress.
- e. Memodifikasi *stressor* lingkungan.
- f. Melakukan *self-assessment*.
- g. Secara berkala menguji ulang dan mengklarifikasi *counseling roles, expectations, dan beliefs*.
- h. Menjalani terapi pribadi.
- i. Dapat menyisihkan waktu untuk dirinya sendiri.
- j. Dapat memperhatikan sikap antara pribadi dan profesinya dalam bekerja.
- k. Mempertahankan sikap “selalu ada harapan”.

E. Perawatan diri (*Self Care*) bagi Konselor

Perawatan diri berasal dari kata *self care* yang artinya *self* yaitu diri dan *care* yaitu peduli atau merawat, jadi *self care* merupakan suatu aktivitas untuk merawat diri, mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental untuk diri kita sendiri. Perawatan diri dimulai dari diri sendiri dengan menyadari apa yang terjadi dengan dirinya. Bila ia

meyadari untuk merawat diri sendiri akan lebih mudah untuk mengelola, serta mengatasi dan mencegah berbagai masalah yang akan ia hadapai baik dari segi fisik, maupun kesehatan mental seperti emosi, pikiran dan spiritual yang dialami (Pranajaya, 2020).

Pada dasarnya kita sudah melakukan perawatan bagi diri kita sendiri, akan tetapi masih banyak dari kita yang tidak menyadari bahwa apa yang kita lakukan adalah salah satu bentuk untuk merawat diri, misalnya saat sedang bosan atau sedang stress kita melakukan hal-hal yang kita sukai seperti menonton film kesukaan atau pergi jalan-jalan ke mall. Hanya saja sebagian besar dari kita tidak menyadari bahwa perbuatan yang kita lakukan adalah salah satu bentuk perawatan diri atau *self care*, justru bila kita melakukan aktivitas tersebut tanpa kita sadari maka akan mengurangi makna dari proses *self care*. Maka dari itu penting untuk kita melakukan suatu aktivitas didasari dengan kesadaran, agar tidak berlebihan. Dengan adanya kesadaran diri dalam menjalankan perawatan diri maka secara tidak sadar kita telah memerintah otak kita untuk bersedia menjalani proses dan menikmati perawatan untuk diri sendiri. Bila kita tidak sadar dengan kegiatan yang menyenangkan dilakukan tanpa adanya kesadaran maka akan mengurangi makna positif dari kegiatan tersebut, karena kita melakukan kegiatan tanpa adanya kesadaran dan bisa mengakibatkan kecanduan dan berlebihan, sifat berlebihan yang kita lakukan akan

tidak baik, dan pada akhirnya kegiatan menyenangkan yang seharusnya dianggap positif untuk diri menjadi negatif bila dilakukan berlebihan dan tanpa kesadaran diri.

Setiap pekerjaan pasti memiliki resiko masing-masing, sebagaimana profesi menjadi konselor, pasti memiliki resiko pekerjaan yang harus diketahui oleh para calon konselor. Seperti yang kita ketahui bahwa para konselor sebagian besar hanya memfokuskan untuk memperkuat teknik layanan dalam konseling, tetapi tidak memperhatikan dan memahami bahwa resiko yang mungkin terjadi pada diri mereka dalam proses konseling. Profesi sebagai konselor ini membantu individu yang sedang krisis atau memiliki masalah secara langsung ataupun tidak langsung dengan teknik-teknik konseling yang sudah ada. Dalam proses konseling, individu yang memiliki kecemasan atau masalah yang sedang ia hadapi dengan meminta bantuan dengan konselor secara tidak langsung masalah konseli membuat diri konselor terbawa oleh masalah yang tengah dihadapi konseli, namun konselor harus bisa membantu masalah konseli secara efektif dan sesuai dengan teknik serta prosedur dalam proses konseling. Maka dari itu penting bagi konselor untuk memiliki tameng atau perlindungan untuk dirinya, tanpa tameng konselor sangat rentan mengalami resiko-resiko dalam proses konseling, begitu pula sebaliknya, bila konselor tidak memahami dasar-dasar dari teknik konseling maka konseling

tidak bisa berjalan secara efektif. Kedua hal tersebut sangat penting untuk dimiliki seorang konselor, agar proses konseling akan berjalan efektif dan kesehatan konselor pun tidak terpengaruhi karena adanya perlindungan diri (Faz, 2019).

Seorang konselor bekerja yang mempunyai tuntutan secara sosial bahwa konselor dapat membantu klien-kliennya. Hal ini membuat kita lupa akan sisi manusiawi dari konselor dimana ia memiliki pengalaman sikap, emosi, dan pengetahuan, hingga kepribadian yang dapat menjadi kekuatan atau kelemahan yang mempengaruhi jalannya proses konseling. Dalam hal ini adanya kesadaran dan pemahaman tentang diri sendiri adalah hal yang harus dimiliki oleh setiap konselor, dengan tujuan mengurangi hal-hal buruk yang mungkin terjadi pada saat proses konseling. Selain itu berpegang teguh pada prinsip pemberdayaan klien juga akan memberi jarak secara emosional dengan klien sehingga profesionalitas dapat terjaga.

Konselor juga merupakan manusia sebagaimana mestinya, sebelum memahami klien maka seorang konselor juga harus mampu melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, memahami kekuarangan dan kelebihan dan nilai-nilai yang melekat pada dirinya hingga apa yang ia rasakan pada saat proses konseling berlangsung. Salah satu cara untuk lebih mengenal diri sendiri adalah melakukan refleksi secara rutin pada diri sendiri. Seorang harus mendapat pengalaman yang

mendalam mengenai siapa diri kita. Agar kita dapat melakukan proses konseling dengan kesadaran penuh terkait diri kita sebagai konselor dan manusia.

Hal-hal yang perlu dipahami untuk lebih mengenal diri sendiri (konselor), yaitu:

1. Tentang Aku

Menuliskan 5 penilaian positif dan negatif tentang dirimu sendiri, kemudian tanyakan pada orang yang kamu percaya untuk memberikan 5 penilaian positif dan negatif mengenai dirimu. Setelah hal tersebut sudah dilakukan maka kamu dapat merefleksikan dirimu.

2. Tangga Kehidupan

Dalam hal ini kamu dapat menuliskan 6 pengalaman penting baik itu hal yang menyakitkan atau menyenangkan dan usia berapa kamu mengalami hal tersebut. Urutkan pengalaman dengan menuliskan yang paling atas adalah pengalaman yang paling kuat masih mempengaruhimu hingga saat ini, kemudian refleksikan.

3. Suka dan Benci

Tuliskan hal-hal yang kamu sukai dan yang kamu benci, didalamnya menuliskan aktivitas dan karakter, kemudian refleksikan.

4. Jurnal Konselor

Poin ini mencatat pengalaman yang dirasakan setelah proses konseling secara apa adanya, yang isinya tanggal, klien, isu dan catatan, kemudian refleksikan (Faz 2019).

Setiap konselor pasti mempunyai cara yang berbeda-beda, hal tersebut terkait dengan kepribadian seorang konselor itu sendiri. Ada konselor yang melakukan aktivitas eksploratif seperti naik gunung untuk memberi jeda pada pekerjaannya, ada juga konselor yang ingin menjeda pekerjaannya dengan membaca buku favoritnya. Semua aktivitas tersebut memberikan efek terapeutik selama melakukannya dengan niat dan tujuan untuk merawat diri dan aktivitas yang dipilih sesuai dengan yang disukai oleh konselor. Saat memilih sesuatu yang menyenangkan maka konselor harus menempatkan dirinya sebagai posisi yang pertama., aktivitas tersebut harus benar-benar hal yang disukai dan bukan hal-hal yang seharusnya ia sukai.

Proses merawat diri sendiri maka keseimbangan perlu dilakukan. Oleh sebab itu dalam pelaksanaan merawat diri terdapat empat aspek kegiatan, yaitu:

1. Aspek Fisik : aktivitas berkaitan dengan kondisi fisik yaitu olahraga, makanan dan jam tidur.
2. Aspek Emosi : aktivitas yang dapat meningkatkan emosi positif seperti relaksasi, mendengarkan musik dan melukis.
3. Aspek Pikiran : aktivitas yang dapat meningkatkan aspek kognisi seperti membaca, berdiskusi dan menulis.
4. Aspek Spiritual : aktivitas spiritual yang bermakna seperti sholat, dzikir, berdoa, dan bersalawat.

Pembagian aktivitas berdasarkan aspek yang telah dijabarkan diatas akan memudahkan konselor untuk menemukan beragam aktivitas dalam merawat diri. Dalam melaksanakan aktivitas tersebut bisa jadi aspek lain dapat terlibat. Seperti mendengarkan aspek emosi maka lebih kepada aspek emosinya, namun jika mendengarkan lagu religius maka aspek spiritual juga terlibat. Dalam daftar aktivitas maka bisa membuat daftar list yang mungkin disukai namun jarang dilakukan dan hal tersebut merupakan aktivitas yang membuat senang dan tenang.

Teknik praktis yang dapat diterapkan oleh seorang konselor guna mengurangi resiko selama proses konseling bagi profesi seorang

konselor. Teknik-teknik praktis dalam hal ini berkaitan dengan proses rileksasi sederhana yang dapat digunakan dan disecara cepat pada saat proses konseling berlangsung atau pu di saat sela-sela konseling. Teknik yang akan dijelaskan ini pasti akan memiliki efek yang berbeda-beda pada setiap individu. Oleh sebab itu perlu untuk diterapkan pada diri dahulu setiap teknik yang ada dan merasakan apa yang akan terjadi pada diri sendiri sehingga dapat menemukan teknik yang paling efektif. Teknik ini pun dapat diajarkan kepada konseli agar dapat belajar mengendalikan dirinya dan mengelola dirinya secara lebih mandiri.

Adapun teknik-teknik yang dapat dilatih dan dipraktikan secara mandiri sebagai seorang profesi konselor yakni:

1. Relaksasi Pernafasan

Teknik relaksasi pernafasan ini dapat dilakukan dimana pun dan kapan pun. Relaksasi dapat dilakukan ketika sedang mengalami emosi negatif ialah saat ketika merasa stress, cemas atau marah, bahkan terjadi perubahan fisiologis yang mengakibatkan nafas pendek, gemetar, hingga mengeluarkan keringat dingin. Pada saat mendapatkan kondisi seperti itu maka kita dapat melakukan tarik nafas yang dalam kemudian hembuskan secara

perlahan melalui mulut, lakukan hal ini berulang agar merasa relaks hingga merasa mereda. Ketika saat melakukan proses relaksasi tersebut usahakan bernafas menggunakan pernafasan perut yang ditandai dengan mengembangnya perut ketika menarik nafas melalui hidung. Pastikan pula ritme pernafasan stabil dan panjang dan usahakan untuk tetap focus pada udara yang keluar dan masuk memenuhi perut. Saat proses situ dilakukan kita juga dapat memusatkan pandangan pada satu titik ketika sedang melakukan proses pernafasan tersebut.

2. Relaksasi Otot

Relaksasi otot perlu dilakukan ketika kita merasa berada pada kondisi yang tidak nyaman atau mengintimidasi, tidak menutup kemungkinan dalam kondisi seperti itu otot tubuh kita merespon dengan waspada dan menegang. Ketika kita mengalami keadaan tersebut kita dapat melakukan relaksasi otot dimana pun guna memberikan rangsangan pada otot untuk menegang dan melemas. Hal ini perlu dilakukan untuk melatih otot dengan memberikan rangsangan kejadian atau kondisi yang membuat kita tertekan dan agar bisa focus pada sensasi yang terjadi.

Adapun cara dalam melakukan relaksasi otot ialah dengan melakukan: (1) Genggam tanganmu sekuat-kuatnya. (2) Rasakan seluruh otot tanganmu menegang. (3) Lepaskan secara perlahan genggam tanganmu. (4) Rasakan sensasi yang diberikan saat otot melonggar ketika rasa hangat mengalir telapak tangan dan rasa nyaman saat otot terasa lebih relaks. (5) Ulangi beberapa kali agar otak kita merespon sensasi yang nyaman saat genggam tangan kita melonggar.

3. Visualisasi

Teknik visualisasi ini diperlukan ketika seorang konselor selesai memberikan sesi konseling kepada konseli atau pun ketika konseli sendiri mendapatkan perasaan negatif. Dalam teknik visualisasi kita dapat melakukan berdiam diri sejenak mendapatkan posisi yang nyaman sambil memejamkan mata dan bayangkan saja kamu berada ditempat yang membuat kamu nyaman berada ditempat itu. Bagaimana situasi yang nyaman nan indah yang membuatmu sangat dimanjakan ditempat itu dengan pemandangan yang menyejukan mata, dan lain sebagainya yang membuatmu sangat-sangat nyaman dan

relaks ketika berada ditempat yang kamu impikan.

Proses visualisasi ini akan membantumu dalam membuat keadaanmu menjadi relaks kembali dan menghilangkan pikiran atau perasaan negatif yang menghampiri. Lakukanlah proses visualisasi ini dengan sepenuh hati dan membayangkan dengan penuh penjiwaan sensasi yang didapatkan ketika berada ditempat yang istimewa tersebut. Melupakan sejenak pikiran-pikiran yang membuat kita terbebani. Hal ini dapat dilakukan sesaat sebelum menerima konseli atau pun setelah menerima konseli agar suasana hati kita menjadi lebih baik, emosi lebih stabil, dan memiliki kondisi yang lebih optimal lagi untuk mendengarkan permasalahan-permasalahan berikutnya dari konseli.

4. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan istilah yang dipakai dalam menunjukan kondisi yang fokus akan apa yang ada didepan kita dan tidak teralihkan dengan hal lainnya. Keadaan dimana kita memusatkan perhatian kita dengan penuh terhadap yang kita lakukan tanpa melakukan analisa atau penilaian. Kita hanya berfokus pada tindakan yang kita ambil dan

menghayatinya, merasakan sensasinya, serta hadir sepenuhnya pada saat tersebut.

Mindfulness dapat dilakukan dimana pun kita baik itu saat proses konseling atau diluar proses tersebut. Kita bisa juga menerapkan *mindfulness* ini diaktivitas keseharian kita. Berikut ialah cara melakukan *mindfulness*:

a. Makan

Ketika kita sedang makan maka kita harus menikmati setiap suapan yang masuk ke dalam mulut kita. meresapi apa saja yang masuk dalam mulut hingga lambung tahap demi tahapnya dan menerimanya dengan kenikmatan. memperhatikan apa saja yang ada didalam piringmu, aromai, suapkan kemulut, rasakan tekstur dan rasa yang hadir dilidahmu, rasakan setiap gigitan dalam mengunyahnya, menelannya dan rasakan ketika makanan tersebut masuk ke dalam keronglonganmu hingga memenuhi lambungmu.

b. Berjalan

Ketika berjalan rasakan saja saat kaki kita menginjak lantai atau tanah. Berjalan perlahan dan rasakan

posisi kita yang berada didalam ruang. Tidak memikirkan hal apa pun kecuali hanya merasakan gerakan-gerakan otot, langkah, dan gerakan tubuh saat berjalan.

c. Olahraga

Ketika melakukan olahraga ada kita perlu melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu agar ketika kita melakukan gerakan yang ekstrim otot-otot kita tidak kaget. Dalam hal ini, peregangan otot dilakukan dengan perlahan atau tidak terburu-buru, melakukan dengan lembut, dan merasakan setiap tarikan otot-otot ditubuh kita. jika mana kita merasakan ketidaknyamanan saat melakukan peregangan maka rasakan dan nikmatilah saja tanpa harus memberikan penilaian atau merasa khawatir.

BAGIAN III

CONTOH KASUS

A. Kasus 1

Indonesia diawal tahun 2020 sedang mengalami kondisi yang bersejarah dimana Indonesia sedang digemparkan oleh virus covid-19 atau disebut dengan virus corona. Virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Tiongkok pada akhir 2019 dan kemudian tersebar di seluruh dunia. Peningkatan yang sangat signifikan dari para korban virus covid-19, hal demikian yang menimbulkan keresahan pada setiap manusia. Pasalnya, virus ini menyebar dengan sangat cepat dan sampai saat ini para tim medis juga belum menemukan vaksin untuk mematikan virus tersebut. Dampak buruk covid-19 adalah terhadap kesehatan, tetapi juga terdapat dari penelitian yang dilakukan sebagai upaya pencegahan covid-19 diantaranya yaitu penguasaan teknologi yang masih kurang dan pekerjaan tambahan orang tua untuk mendampingi anaknya belajar secara online serta komunikasi guru dengan siswa menjadi tidak efektif. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh Burhannudin bahwa covid-19 ini menimbulkan krisis bagi perekonomian dunia. Apalagi dengan diterapkannya *social distancing* oleh pemerintah sejak pertengahan Maret 2020. Semua dampak negativ tersebut membawa manusia ke dalam

kondisi krisis. Kondisi krisis apabila tidak ditangani dengan cepat maka akan mengakibatkan terjadinya dampak buruk dalam kehidupan seseorang. Penanganan yang tepat yang dapat dilakukan adalah dengan metode konseling krisis. Konseling ini diberikan oleh orang-orang yang sedang mengalami krisis. Salah satu sumber yang dapat digunakan dalam pelaksanaan konseling krisis adalah Kitab mazmur (Mustika & Enggar, 2020).

Mazmur merupakan puisi Ibrani yang penuh dengan perumpamaan. Gamadhi mencatat bahwa kitab mazmur menyampaikan pesan melalui gambaran konkret dalam menjelaskan sebuah ide yang abstrak. Dalam kitab mazmur sendiri banyak situasi sulit yang dialami oleh pemazmur, meskipun tidak sama persis dengan kondisi yang dialami oleh manusia saat ini namun dapat diaplikasikan pada masa kini. Analisis terhadap mazmur menunjukkan bahwa mazmur dapat membantu orang-orang mengalami krisis identitas, selain itu juga kekuatan akan datang dengan doa-doa kepada Allah. Pada saat mengalami hal yang sulit, hal yang tepat dilakukan adalah menaruh harapan besar pada Allah dan pasti ada pertolongan dari Allah. Situasi-situasi yang datang sekalipun berada dalam kondisi yang mengkhawatirkan saat ini tidak akan terlepas dari kendali Allah dan meyakini bahwa Allah akan menyelesaikan perkara tersebut. Berdasarkan teori konseling dengan situasi krisis dalam kehidupan berkaitan dengan kejadian yang penuh resiko. Kondisi

seperti ini terjadi pada seseorang yang akan membuatnya putus asa. Kejadian krisis yang dialami oleh seseorang dapat berupa gejala stres yang timbul sebagai ketegangan akibat adanya tekanan.

B. Kasus 2

Setiap anak adalah individu yang unik, mereka memiliki kepribadian yang jelas berbeda-beda, karena faktor bawaan dan lingkungan yang membuat mereka memiliki perbedaan pertumbuhan dan pencapaian kemampuan perkembangannya juga berbeda. Anak-anak memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi, bahkan sejak ia masih bayi agar dapat tumbuh secara normal. Kebutuhan yang harus mereka penuhi seperti kebutuhan fisik hingga psikologis yang pada umumnya diberikan atau dipenuhi oleh orang tua, keluarga, atau bahkan orang-orang dewasa yang bertanggung jawab atas mereka. Bila kebutuhan terpenuhi dengan baik maka anak-anak akan merasa pengalaman dicintai dan disiplin yang sehat, kondisi seperti ini membuat mereka merasa aman dan puas sehingga mereka dapat berkembang dengan *real self* yang sesuai (dikutip dari Putri, 2017).

Berdasarkan realitas yang ada pada saat ini kebanyakan yang menjadi penyebab atau pemicu masalah yang terjadi pada diri anak-anak yaitu orang tua, lingkungan dan masyarakat yang seharusnya bertanggung jawab atas kesejahteraan mereka malah

menjadi pemicu masalah yang mereka alami. Fenomena yang sering terjadi saat ini salah satunya yaitu tindak kekerasan pada anak yang menjadi sorotan public atau biasa dikenal sebagai *child abuse*. Kekerasan pada anak dapat bersifat kekerasan fisik, emosi dan bahkan seksual, dalam hal ini definisi perlakuan kekerasan pada anak bervariasi. Secara umum kekerasan adalah suatu tindakan yang dilakukan satu individu kepada individu lain yang mengakibatkan gangguan atau kerusakan fisik dan mental. Tindak kekerasan pada anak jelas akan menyebabkan dampak negatif yang cukup serius baik bagi korban maupun lingkungan sosial dan tempat tinggal. Pada undang-undang No. 23 tahun 2003 Tentang Perlindungan Anak pasal 4 menyebutkan bahwa “Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi”. Kasus kekerasan pada anak memicu adanya peningkatan ekses negatif pada diri anak serta perilaku destruktif yang dilakukan oleh pelaku tindak kekerasan, pelaku tindak kekerasan baik orang tua, guru atau lingkungan sosial. (Brendgen, Mara, dkk. 2007) ekses-ekses negatif yang dapat ditimbulkan seperti kesulitan menyesuaikan diri, cemas berlebih, anti sosial, lesu, depresi, merasa tidak diterima oleh lingkungan, kehilangan untuk bermain dengan teman sebaya, berkurangnya nafsu makan, merasa tidak

berharga dan masih banyak kecemasan lain yang terjadi akibat tindak kekerasan yang dialami oleh anak-anak. Seperti yang kita ketahui bahwa kasus kekerasan seksual sangat sering terjadi, dan beberapa tahun belakangan ini, kita juga jauh lebih sadar dengan tindak kekerasan seksual dan pelecehan seksual yang terjadi di luar sana, karena korban berani mencari konselor untuk melakukan konseling atas masalah yang mereka alami. Kasus kekerasan seksual dan tindak pelecehan atau penganiayaan seksual yang sering menjadi korban adalah perempuan, terutama pada korban kekerasan rumah tangga, terlebih pada anak perempuan, sedangkan untuk anak laki-laki biasanya lebih sering mengalami kekerasan dan pelecehan di luar lingkungan rumah. Korban pelecehan seksual, seperti yang kita ketahui mereka sangat takut untuk melapor karena rasa malu, takut dan stigma yang ada di masyarakat, terkadang korban tidak berani melaporkan si pelaku karena kekuasaan yang dimiliki si pelaku, hal ini yang menyebabkan sangat banyak korban pelecehan seksual yang terjadi terlebih kepada perempuan tidak ditindak lanjuti karena stigma masyarakat yang patriarki, namun pelecehan yang dilaporkan atau tidak, tetap menyebabkan trauma, terlebih kepada anak-anak.

C. Kasus 3

Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak pada posisi geografis, hidrologis, dan demografis yang rawan sekali dengan adanya bencana.

Hal ini terjadi karena Indonesia terletak di jalur *ring of fire* kawasan pasifik yang mejadi pusat dari lempengan-lempengan bumi. Bencana alam yang sering terjadi dikarenakan hal tersebut adalah gempa bumi dan tsunami, namun adapun bencana yang menyertai seperti banjir bandang, tanah longsor, letusan gunung berapi, atau pun angin puting beliung, Letak Indonesia yang rawan akan bencana alam telah menjadi bagian dalam kehidupan penduduk Indonesia. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa setiap bencana yang melanda akan memberikan dampak bagi korban yang terkena. Dampak yang dirasakan pun sangat berpengaruh baik secara psikologis atau pun non psikologis.

Tidak jarang dampak yang dirasakan itu hanya berpengaruh pada orang dewasa saja tetapi juga pada anak-anak yang mengalami hal tersebut. Masa anak-anak yang semestinya mendapatkan hal-hal yang baik dan sesuai dalam kehidupan mereka malah menjadi kondisi memilukan yang mereka harus alami, karena pada masa anak-anak yang mampu menyerap apa pun yang mereka terima dan memiliki potensi yang luar biasa dalam perkembangan di setiap aspek-aspek perkembangannya. Namun dengan kejadian-kejadian yang harus mereka alami dapat menjadi trauma atau luka batin dikemudian hari bisa berdampak pada terhambatnya perkembangan anak tersebut. Dampak psikologis dirasakan oleh anak yang mengalami peristiwa tersebut akan relatif memiliki jangka waktu

lama dalam pemulihannya. Anak-anak korban bencana alam disebagian memorinya menyimpan peristiwa tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, dan lain sebagainya akan menjadikan emosional anak tersebut tidak stabil dan memiliki kecenderungan menjadi *Post Traumatic Stress Disorder* yang mengganggu korban.

Masa anak merupakan tahap perkembangan yang sangat kompleks. Masa perkembangan ini anak-anak menjadi lebih aktif dalam suatu hal yang membuatnya ingin tahu dengan peristiwa/bencana alam yang mereka alami akan menjadi momok yang menimbulkan traumatis pada anak. Traomatis yang diamlami pada anak jika tidak sesegera mungkin diidentifikasi dan ditangani akan menjadi hambatan yang sangat besar dalam proses perkembangannya. Anak-anak lebih mudah akan terkena PTSD karena mereka masih belum memiliki kemampuan dalam menghadapi bahaya dibandingkan orang dewasa yang jauh lebih kuat dan memiliki ketahanan akan dirinya sendiri dibandingkan dengan anak-anak. Oleh sebab itu, anak-anak cenderung lebih mudah terkena *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dibanding dengan orang dewasa. Penanganan yang diberikan pada anak-anak pun bisa melalui dengan berbagai cara yang sesuai dengan usia mereka dan perkembangan mereka (Rahmat, Hayatul 2018).

D. Kasus 4

Perkara ini, berkaitan dengan pelecehan seksual. Awalnya pada hari senin tanggal 20 januari 2014 sekitar jam 06:00 saksi korban Yufika Febryana naik kendaraan transjakarta (*busway*) dari RS. Islam Cempaka Putih Jakarta Pusat namun sampai di *play over* senen saksi korban merasa pusing dan lemas sampai pingsan dan baru tersadar di Halte *Busway* Harmoni, saat itu saksi korban dibantu oleh terdakwa Edwin Kurniawan Lingga dengan mempersilahkan saksi korban untuk duduk di dekat Gate masuk, saat itu terdakwa sempat bertanya kepada saksi korban mengenai keadaan saksi korban yang dijawab saksi korban lemas, kemudian lama mrngobrol dengan terdakwa Edwin, datang terdakwa Dharman L Sitorus dan saksi Ifan Lutfi Akbar yang menegur saksi korban. Selanjutnya karena saksi korban masih merasa pusing maka saksi korban dipapah oleh terdakwa Dharman, sedangkan terdakwa Edwin berjalan lebih dulu didepan saksi korban menuju ruang genset yang ada didalam halte *busway* tersebut. Sesampainya diruang genset saksi korban duduk di atas batu dekat mesin genset sedangkan terdakwa Dharman berada disebelah kanan saksi korban dan terdakwa Edwin berada didepan saksi korban, lalu Edwin memijit kaki kanan saksi korban dan terdakwa Dharman memijit tangan kanan dan kepala saksi korban selanjutnya terdakwa Edwin pindah ke posisi kebelakang saksi korba sambil memegang leher dan mengoleskan aroma terapi

(*freshcare*), saat itu juga terdawa Edwin memasukkan tangannya kedalam baju saksi korban dan meraba payudara sebelah kanan, saat itu saksi korban sempat berontak namun karena badan saksi korban lemas sehingga tidak dapat berbuat apa-apa (Ramadhani, 2017).

Saksi Ifan Lutfi Akbar (terdakwa dalam berkas perkara terpisah) masuk kedalam ruangan genset tepa saksi korban berada dan memijit pundak saksi dan mengoleskan aroma terapi (*frashcare*) milik saksi korban kemudian memasukkan tangan kanannya kedalam baju saksi korba dan meraba payudara pada bagian kanan, saksi korba sempat berontak tapi karena kondisi tubuh yang masih lemes sehingga korban tidak bisa apa-apa. Beberapa saat kemudian datang saksi M. Kurniawan (terdakwa dalam berkas perkara terpisah) langsung menghampiri saksi korban dan memijit pundak saksi lalu memasukkan tangannya kedalam baju saksi korban dan meraba payudara sebelah kiri saksi korban, kemudian saksi korban dibantu berdiri saksi M. Kurniawan, Edwin langsung memangku saksi korban sedangkan kepala korba berada dipundak Dharman dan mencium bibir saksi korban, sedangkan saksi M. Kurniawan berada di depan saksi korban mengangkat baju saksi korban sampai di atas dada lalu saksi M. Kurniawan menghisap payudara sebelah kiri saksi korban dan bergantian dengan Dharman untuk menghisap payudara saks korban.

Tidak lama kemudian saksi Ifan menghampiri saksi lagi dan langsung mencium bibir saksi korban, selanjutnya ifan memegang tangan kanan saksi korban kemudian mengarahkannya kedepan resleting celanan saksi Ifan, lalu Ifan mengeluarkan alat kelaminnya dan menggesek-gesekka kemulut saksi korban sampai mengeluarkan sperma, kemudian tidak berapa lama datang saksi Ria Apriani yang menegur saksi korban dan Dharman.

E. Kasus 5

Sering sekali kita temui kasus mengenai kekerasan yang terjadi dalam sebuah hubungan, yang mana hal tersebut tidak hanya menimbulkan luka fisik namun juga luka psikis yang membekas bagi para korban sehingga terjadi perubahan yang signifikan terhadap perilaku korban. Hal tersebut juga yang pernah di alami oleh dara kelahiran kota Metro Lampung pada 28 Februari 1999. gadis yang berkuliah di UIN Raden Intan Lampung. FT (nama di samarkan) merupakan seorang pribadi yang ramah, rajin, ceria, humoris, berprestasi, dan baik kepada semua orang selain itu juga FT merupakan anak yang sangat menyayangi kedua orang tuanya. Ia besar di keluarga dengan kondisi perekonomian yang setabil dan harmonis, kedua orang tuannya merupakan pengusaha di bidang makanan namun karena kondisi fisik sang ayah yang sudah semakin uzur sehingga usaha orang tuanya tersebut di tutup. FT merupakan anak bungsu dari 5 bersaudara kakak pertama adalah seorang perempuan

kakak kedua adalah laki-laki dan kakak ketiga dan keempat adalah perempuan. FT merasa paling nyaman dengan kakak keempatnya karena kakaknya itu memiliki sifat yang mirip dengan sang ibu yaitu sabar, penyayang, dan tegas. Selain dengan kakak keempatnya FT juga dekat dengan sang ibu dan kurang dekat dengan ayahnya karena sifat sang ayah yang keras dan tegas, meski FT bersikap tertutup dengan ayahnya namun ia tetap begitu menghormati sang ayah. FT di didik dengan cara yang islami sedari kecil, di biasakan untuk disiplin beribadah dan tekun dalam menuntut ilmu. Kebiasaan yang telah di terapkan kepada FT sejak kecil itu terbawa hingga ia dewasasehingga ia tumbuh menjadi gadis yang rajin, disiplin, dan cerdas dalam bidang akademik dan sosial. Seperti remaja kebanyakan FT juga mulai terlibat hubungan percintaan dengan lawan jenisnya.

FT mulai merasa tertarik dalam menjalin hubungan percintaan dengan lawan jenisnya ketika ia pertama kali masuk perguruan tinggi. Ia pun mulai berkenalan dengan seorang teman laki-laki dari satu jurusan yang sama dengannya dengan inisial HD. Seiring berjalannya waktu mereka semakin dekat, FT mulai merasa nyaman dengan teman laki-lakinya tersebut dan hubungan mereka pun semakin berkembang yang awalnya hanya berteman kemudian menjadi semakin dekat satu sama lain dan perasaan mereka juga semakin berkembang. Akhirnya karena sudah merasa nyaman satu sama lain dan merasa

cocok mereka pun memutuskan untuk berpacaran. Hubungan mereka semakin lama semakin dekat hingga berjalan sampai satu tahun dan mereka juga semakin serius dan ingin melanjutkan hubungannya ke jenjang pernikahan.

Setahun mereka bersama yang awalnya semua baik-baik saja namun masalah mulai muncul ketika FT menginjak semester III, hubungan yang pada mulanya baik-baik saja belakangan mulai tidak harmonis akibat dari perilaku sang kekasih yang mulai berubah kepadanya. Sikap HD belakang berubah menjadi pemaarah masalah yang mulanya sepele dapat menjadi bahan pertengkaran oleh kekasihnya itu. Tidak hanya bertengkar sering juga FT mengalami kekerasan verbal berupa kata-kata kasar atau cacian yang sering di lontarkan oleh HD kepada FT terlebih lagi hal itu di lakukannya di depan umum. Tidak hanya itu kian hari perlakuan kasar HD terhadap FT semakin menjadi dengan HD yang mulai main tangan, seperti menjambak rambut hingga mendorong FT sampai FT terbentur tembok yang kemudian menyebabkan memar pada punggung FT. Kejadian buruk yang menimpa FT itu membuatnya menjadi kecewa, merasa terpukul, dan sedih oleh kelakuan pacar yang amat ia sayangi.

Kekerasan yang dilakukan HD terhadap FT kemudian menjadi pukulan keras bagi FT, setelah kejadian yang menimpanya itu FT berubah menjadi pribadi yang berbeda dari ia yang biasanya. FT yang

awalnya merupakan sosok periang namun usai kejadian tersebut ia berubah menjadi sosok yang pemurung, penyendiri, gelisah, sensitif, dan mudah marah selain itu juga FT menjadi sering melamun dan kehilangan nafsu makan. Pada awalnya sahabat-sahabat dari FT ini merasa perubahan perilaku yang ia tunjukkan merupakan hal yang wajar, dan tidak akan berlangsung lama. Namun jauh dari perkiraan para sahabatnya ternyata perilaku yang di tunjukkan oleh FT ini bertahan sampai begitu lama dan tidak wajar. Orang tua dari FT sendiri pula membenarkan bahwa sifat putrinya tersebut mulai berubah akhir-akhir ini tidak seperti biasanya yang ceria. Ibu FT juga merasa bahwa anaknya itu tampak sangat murung tidak seperti dirinya yang biasanya, dan ketika sang ibu bertanya apa yang sedang terjadi kepada FT ia hanya menjawab kalau ia baik-baik saja, ibunya juga merasa heran kepada sang putri yang biasanya sering menghabiskan waktu di kamar dengan belajar atau membaca akhir-akhir ini berubah menjadi lebih murung dan mendengarkan lagu-lagu pop yang bertema galau. Kekerasan yang di alami oleh FT pada saat pacaran mengubah ia sepenuhnya yang awalnya periang menjadi pemurung dan menjadi pribadi yang memiliki gangguan kecemasan yang apabila tidak segera di tangani akan menjadi semakin akut (Reitanza 2018).

BAGIAN IV

PANDUAN LAYANAN KONSELING

KRISIS

DENGAN PENDEKATAN KONSELING

REALITAS

A. Deskripsi Kasus

Risa (nama samaran) seorang mahasiswi di salah satu Perguruan Tinggi Islam ternama di kota Z. Risa merupakan wanita yang masih labil, dalam hal ini dapat dikatakan sebagai masa perpindahan dari masa sekolah menuju kedewasaan atau yang lebih sering dikenal dengan istilah masa remaja (Maulida and Pranajaya 2018). Risa adalah anak bungsu dari 3 bersaudara dan memiliki kakak laki-laki dan perempuan, ia berasal dari keluarga menengah ke atas, ayahnya merupakan seorang pensiunan tentara dan ibunya hanya seorang ibu rumah tangga. Risa lebih dekat dengan ibunya dibandingkan dengan ayahnya, dan risa lebih akrab dengan kakak laki-laknya dibandingkan dengan kakak perempuan.

Risa dikenal dengan anak yang ceria di lingkungan rumahnya dan memiliki banyak teman, setelah ia berkuliah dikampus ternama di kota Z tersebut, ia mulai jatuh hati dengan salah satu kakak tingkat yang terkenal dengan wajah yang tampan bernama Farhan (nama samaran), tidak menunggu waktu yang lama merekapun pacaran, diawal mereka pacaran semuanya belum terlihat jelas, dan hubungan

mereka baik-baik saja, namun setelah 2 tahun berpacaran, risa mulai merasa bahwa Farhan mulai berubah, suka mengatur, posesif, dan tidak jarang ia melakukan kekerasan fisik, awalnya ia hanya mendorong, hingga lama kelamaan perlakuan Farhan terhadap risa semakin parah, Farhan berani menendang dan menjambak risa di depan teman-temannya, sehingga risa merasa takut dan ingin mengakhiri hubungannya akan tetapi ia tidak bisa mengakhiri hubungan tersebut karena ia berfikir Farhan tidak sengaja, dan Farhan selalu meminta maaf, dan berlutut kepada risa agar dimaafkan, hingga suatu ketika risa dan teman-temannya mengerjakan tugas kampus, lalu Farhan marah dan emosi karena risa tidak memberitahu bila ia sedang mengerjakan tugas di rumah temannya.

Lalu Farhan mendatangi risa dan Farhan mulai mengeluarkan kata-kata kasar dan tanpa disadari Farhan menampar risa didepan teman-temannya. Teman-teman risa yang melihat hal tersebut kaget dan terkejut dengan perlakuan Farhan terhadap risa. Risa kemudian mulai menceritakan masalahnya dengan Farhan kepada teman-temannya, risa juga mengatakan bahwa ia ingin lepas dari hubungannya dengan Farhan yang sudah tidak sehat ini. Mendengar cerita risa tersebut teman risa pun menyarankan untuk mendatangi konselor saja, temanya juga memberikan kontak konselor yang di kenalnya kepada risa, sehingga risa dapat menghubungi konselor tersebut sendiri.

B. Langkah-Langkah untuk Menyelesaikan Kasus Konseli

Dalam menyelesaikan masalah konseli ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan oleh konselor, antara lain sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Menetapkan masalah dapat dilakukan terlebih dahulu pengidentifikasian masalah konseli (mengidentifikasi kasus-kasus) yang sedang dialami oleh konseli. Berdasarkan pengidentifikasian, sehingga dapat diketahui bahwa konseli tersebut memiliki beberapa jenis masalah, selain dari itu untuk menentukan masalah mana yang harus diklarifikasi. Dalam langkah ini harus melakukan prinsip skala prioritas dalam langkah konseling. Tujuan dari pada skala prioritas ditentukan atas dasar akibat atau dampak yang lebih besar terjadi apabila masalah tersebut tidak dapat terselesaikan.

2. Diagnosa

Diagnosa merupakan tahapan yang dilakukan oleh konselor setelah konselor melakukan pengidentifikasian masalah. Pada tahapan ini konselor mengamati gejala-gejala yang nampak pada diri konseli, sehingga konselor dapat mengetahui di mana letak permasalahan sebenarnya dalam diri konseli. Setelah itu konselor menelaah apa saja

kesulitan yang di hadapi oleh konseli selama ia mengalami masalahnya itu, dan mencari tahu latar belakang dari permasalahan yang di hadapi oleh konseli secara mendetail.

3. Prognosa

Pragnosa adalah langkah menentukan jenis bantuan yang akan diberikan terhadap konseli yang bermasalah. Prognosa bertujuan

- a. Menerapkan jenis bantuan yang harus diberikan
- b. Menetapkan teknik bantuan yang akan kepada konseli yang bermasalah

4. *Tretment*

Tretment yang dimaksud agar guru dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi klien sehigga diharapkan koseli dapat menapai hasil yang maksimal.

5. *Follow Up*

Diberikan setelah konseli melaksanakan bantuan yang diberikan oleh konelor. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai keberhasilan bimbingan.

C. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Tahap ini merupakan tahap awal yang terjadi dimulai sejak konseli mendatangi konselor hingga terus berjalan sampai konselor menemukan masalah konseli. Pada tahap ini ada beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

1. Membangun Hubungan Konseling Yang Melibatkan Konseli (rapport)

Jika asas-asas bimbingan dan konseling dilakukan dengan baik, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan asas kegiatan maka proses konseling akan berhasil.

2. Memperjelas dan Mendefinisikan Masalah

Jika hubungan konseling berjalan dengan baik dan dapat melibatkan diri konseli, maka konselor harus bisa membantu memperjelas masalah konseli.

3. Membuat Penaksiran dan Perjajagan

Seorang konselor berusaha memperkirakan dan menelaah masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, dengan cara membangkitkan semua potensi yang dimiliki konseli, dan konselor mampu menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi konseli.

4. Menegosiasikan Kontrak

Membangun perjanjian antara konselor dan konseli yang terdiri dari kontrak waktu, kontrak tugas, dan kontrak kerjasama. Kontrak waktu yaitu berapa lama waktu atau pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor, serta tidak merasa keberatan satu dengan yang lain, kontrak

tugas yaitu konselor dan konseli saling berbagi tugas, dan kontrak kerjasama yaitu terbantuknya peran dan tanggungjawab antara konselor dan konseli dalam seluruh rangkaian kegiatan dalam konseling.

5. Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja.

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
- b. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli.
- c. Menjaga agar hubungan konseli tetap terpeihara. Hal ini bisa terjadi jika :
 - 1) Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menerapkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
 - 2) Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik

konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar – benar peduli terhadap konseli.

- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.

D. Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling.
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya dalam proses konseling.

Tahap akhir ini ditandai dengan beberapa hal diantaranya, yaitu menurunnya kecemasan pada diri konseli, perilaku konseli cenderung ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis, pemahaman baru pada diri konseli tentang masalah yang dihadapinya, dan adanya

rencana hidup untuk kedepannya dengan program yang lebih jelas (Asmawati, 2017).

E. Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kasus Kekerasan Pada Suatu Hubungan

Pelaksanaan pemberian bantuan kepada Risa yang merupakan korban kekerasan dalam pacaran dilakukan oleh konselor dengan menggunakan konseling realitas. Hal pertama yang dilakukan konselor adalah mendekati diri kepada konseli sehingga konseli merasa nyaman dengan konselor dan kemudian mampu terbuka kepada konselor mengenai masalah yang sedang di hadapinya.

Konselor dalam hal ini, melakukan pendekatan awal yang membuat konseli akan merasa nyaman dengan bahasa yang santai dan bisa juga dengan di selingi humor, agar konseli lebih nyaman saat berhadapan dengan konselor dan kemudian mau terbuka akan masalahnya. Melalui pendekatan yang di lakukan oleh konselor akhirnya konseli mulai merasa nyaman dan mau menceritakan masalahnya kepada konselor. Keterbukaan diri konseli kepada konselor juga di dasari atas kemauan konseli untuk berubah dan keluar dari permasalahannya itu.

Awalnya konseli menceritakan kepada konselor bahwa ia memiliki masalah dengan seseorang yang sudah di pacarinya selama kurang lebih satu tahun, Risa mengatakan bahwa kekasihnya belakangan sifatnya mulai berubah tidak seperti dulu sang kekasih mulai menunjukkan sifat posesif dan kasar. Pada awalnya Risa merasa perubahan sikap itu merupakan hal yang wajar namun semakin lama sikap tersebut semakin keterlaluan, ada saat di mana ketika Risa

lupa untuk memberi kabar kepada pacarnya dan pacarnya kemudian marah secara berlebihan hanya karena hal yang dianggap oleh Risa merupakan sesuatu yang sepele.

Risa dan Farhan kerap kali beradu mulut hanya karena masalah-masalah kecil, semakin hari kekasih Risa itu semakin menunjukkan sikap kasarnya terhadap Risa. Bukan hanya cekcok biasa antar sepasang kekasih yang saling beradu argument sering juga Farhan melontarkan kata-kata kasar kepada Risa atau bahkan sampai memaki-maki Risa.

Konselor dengan seksama mendengarkan cerita dari Risa dan sesekali melontarkan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membuat Risa agar semakin terbuka dan menceritakan keseluruhan cerita dari masalahnya, dalam hal ini konselor menggunakan teknik acceptance yang di mana konselor menunjukkan minatnya kepada cerita yang di sampaikan oleh Risa sehingga ia merasa nyaman untuk berbagi masalah dengan konselor karena merasa di dengarkan. Selanjutnya Risa bercerita kembali mengenai masalahnya dengan Farhan pada awlanya Risa merasa penyebab dari kemarahan Farhan terhadapnya itu murni karena kesalahannya, Risa selalu beranggapan bahwa semua yang terjadi adalah kesalahannya dan ia selalu meminta maaf kepada Farhan ketika pacarnya itu sudah mulai marah dan bersikap posesif.

Konselor menanggapi perkataana Risa bahwa sebenarnya apa yang di lakukan oleh Farhan itu merupakan perilaku manipulatif yang mana Farhan memposisikan Risa sebagai pihak yang selalu merasa bersalah. Risa juga membenarkan pernyataan dari konselor, belakangan ia menyadari bahwa sikapnya selama ini kepada Farhan itu tidak

benar karena sangat membuatnya terbebani dan menjadi sangat bersalah kalau-kalau ia tidak menghubungi Farhan dahulu. Namun karena Risa masih teramat menyayangi Farhan pada saat itu, sehingga ia beranggapan bahwa mungkin jika ia terus bersabar dengan segala apa yang dilakukan Farhan kepadanya nanti Farhan akan berubah. Konselor yang mendengar pernyataan Risa itu menunjukkan sikap simpatinya kepada apa yang dialami oleh Risa, lalu konselor menanyakan kembali kepada Risa apakah sikap Farhan berubah atau semakin lama semakin menjadi.

Risa menjawab bahwa sikap Farhan makin menjadi yang awalnya hanya marah-marah dan beradu argument saja lama-lama berubah menjadi kasar dan main tangan, sering kali Farhan memukul Risa. Hal itulah yang kemudian membuat Risa menjadi terpukul dan berubah menjadi pemurung tidak seperti dirinya yang biasa. Perlakuan kasar yang dilakukan Farhan kian lama kian menjadi yang awalnya memukul ketika mereka hanya berdua saja atau di tempat yang tidak ramai namun semakin lama Farhan mulai berani memukul Risa di depan umum terlebih lagi Farhan pernah memukul Risa di depan teman-temannya saat Risa sedang mengerjakan tugas kelompok lagi-lagi penyebabnya itu karena masalah sepele yaitu Risa yang tidak meminta izin terlebih dahulu Kepada Farhan.

Konselor menanggapi pernyataan Risa dengan bertanya apakah Risa tidak pernah mengatakan perlakuan kasar Farhan itu kepada orang tuanya. Risa menjawab pernah memberi tahu mereka namun orang tua dari Farhan mengatakan untuk tetap sabar dengan perlakuan Farhan dan

berharap agar sikap Farhan berubah, selain itu juga hubungan antara Risa dengan orang tua Farhan juga sudah sangat dekat itu pulalah yang membuat Risa merasa berat hati untuk memutuskan hubungannya dengan Farhan. Konselor bertanya kepada Risa apakah keputusan yang Risa ambil dengan tetap menjalin hubungan dengan Farhan itu merupakan keputusan yang tepat dan apakah Risa bahagia dengan itu. Risa kembali bercerita bahwa satu-satunya alasan yang membuat Risa berat hati sekali untuk menyudahi hubungannya dengan Farhan adalah karena Farhan telah merenggut kesuciannya sehingga ia merasa Farhan harus bertanggung jawab atas apa yang telah di perbuatnya kepada Risa dengan menikahinya.

Konselor yang mendengar pernyataan Risa tersebut memberikan pandangannya kepada Risa bahwa sebuah pernikahan yang di landasi dengan sesuatu yang tidak baik seperti itu nantinya juga tidak akan berjalan dengan baik dan bisa saja kemungkinan terparahnya adalah Farhan akan terus berlaku kasar kepada Risa meskipun mereka sudah menikah nanti dan ujung-ujungnya pihak yang di rugikan adalah Risa, untuk apa Risa mempertaruhkan masa depan Risa yang cerah ini hanya karena perlakuan tidak bertanggung jawab dari Farhan. Risa mengemukakan keresahannya kepada konselor bahwa jika ia nantinya akhirnya putus dari Farhan dengan aib yang di bawanya itu tidak akan ada laki-laki baik yang mau dengannya.

Konselor pun memberikan nasihat kepada risa bahwa seharusnya dengan usia risa yang masih muda dan peluang untuk memperbaiki diri juga masih sangat besar maka risa tidak perlu takut dengan fikiran bahwa tidak akan ada laki-

laki baik yang bersedia mendampingi risa di masa depan sebab jodoh merupakan cerminan diri kita apabila kita adalah peribadi yang baik niscaya tuhan juga akan mempertemukan kita dengan seseorang yang baik pula dan tentunya juga mau menerima kita dengan segala kekurangan yang kita miliki, jadi dari pada Risa terus-terusan merasa cemas akan masa depan yang belum kita ketahui seharusnya kita bisa lebih fokus untuk memperbaiki diri kita sekarang.

Konselor juga menambahkan pertanyaan kepada Risa tentang cita-cita yang ingin di capai olehnya. Risa menjawab bahwa ia menginginkan untuk bisa melanjutkan S2 keluar negeri terlebih lagi selama ini nilai akademik Risa juga bagus dan kemampuan public speakingnya juga bagus, namun selama ia mengalami masalah dengan kekasihnya itu ia mulai kehilangan minat untuk belajar dan berkumpul untuk berdiskusi dengan teman-temannya, serta kurang mengasah lagi kemampuan public speaking yang ia miliki karena ia selalu murung dan menyendiri serta menarik diri dari teman-temannya untuk selalu menuruti apa yang diinginkan oleh kekasihnya.

Mendengar tentang cita-cita yang telah di beritahukan oleh Risa kepadanya, konselor kemudian menanggapi dengan menyarankan kepada Risa untuk lebih fokus lagi dengan kuliahnya dan agar kembali aktif berdiskusi bersama teman-temannya guna mengalihkan pikiran-pikiran negatif yang selalu membayangi risa belakangan ini, sehingga apa yang di cita-citakan oleh Risa dapat segera terwujud dan melupakan kejadian masa lalunya dengan Farhan, sebab apa yang telah di lakukan oleh Farhan selama ini hanyalah

menjadi batu penghalang bagi Risa untuk bisa mengembangkan dirinya menjadi semakin baik lagi dan dalam meraih prestasi, sangat di sayangkan apabila Risa menyia-nyiakan masa mudanya hanya untuk hubungan yang sudah tidak sehat seperti itu.

Risa yang tersadar oleh saran yang di berikan oleh konselor tersebut akhirnya berani mengambil keputusan besar yaitu menyudahi hubungannya dengan Farhan dan kembali melanjutkan hidup guna mencapai cita-citanya dan fokus untuk memperbaiki diri lagi serta tidak perlu mencemaskan masa depannya sebab sudah ada tuhan yang telah mengatur segala ketetapanannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, Ozy. 2017. “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Perintis 2, Bandar Lampung.”
- Corey, Gerald. 2007. *Teori Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Faz, Gerrry Olvina. 2019. *Perawatan Diri (Self Care) Bagi Konselor*. Palangkaraya.
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. 2017. *Counselling Children: A Practical Introduction*. Sage.
- Gladding, T Samuel. 2012. *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Keenam. Jakarta: PT: INDEKS.
- Lubis, Namora Lumongga. 2014. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Maulida, Nur Chofifah, and Syatria Adymas Pranajaya. 2018. “Pengentasan Degradasi Minat Belajar Pada Siswa Remaja.” *Tarbiyah Wa Ta’lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 5 (1): 7–16.
- Mulawarman, et.al. 2019. *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Murad, Lesmana & Jeanette. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: UII.
- Nina, and Syatria Adymas Pranajaya. 2020. “Konsep Self-Care Bagi Konselor di Masa Pandemi” *Taujihah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1: 33–45.
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pane, Riem Malini. 2016. “Kompetensi Kepribadian Konselor Dalam Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam.” *Hikmah* 10 (No. 2).
- Putri, Mela Elfida. 2017. “Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual.” In *Proceedings International Conference*.
- Rahmat, Hayatul, Et.al. 2018. “Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing Untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini Pada Situasi Krisis Pasca Bencana.” In *Prosiding PIT Ke-5 Riset Kebencanaan IABI Universitas Andalas*. Padang.
- Ramadhani, Iqbal. 2017. “Kasus Pelecehan Seksual Dalam Transportasi Umum Menurut Putusan Pengadilan Negri Jakarta Pusat.” *Jurnal Sosial & Budaya Syar’i* 4 (No.1).
- Rasmani, Upik Elok Endang. 2014. “Pelatihan Soft Skill Menuju Konsekor Masa Depan.” In *Prosiding Profesi*

Konselor Masa Depan. Semarang.

- Reitanza, M Abim. 2018. “Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran.”
- Rohman, Anas. 2016. “Peran Bimbingan Dan Konseling Islam dalam Pendidikan.” *PROGRES: Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim* 4 No. 1: 139.
- Suriani, Rini. 2020. “Efektivitas Teknik Konseling Realitas Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Pekanbaru.”
- Willis, S Sofyan. 2014. *Konseeling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wubbolding, R., & Brickell, J. 2015. “Reality Therapy In Recovery.” *Directions in Addiction Treatment and Prevention* 9 (1): 1–10.

BIODATA PENULIS



Penulis: Atika Syaputri, dilahirkan di Samarinda tanggal 23 november 1999, merupakan anak pertama dari 5 bersaudara, mempunyai 2 adik perempuan dan 2 adik laki-laki. Perjalanan pendidikan saya cukup unik, karena pendidikan SMP di pondok pesantren SMP IT Madina, sama seperti pondok pesantren lainnya yang lebih dikenal dengan pakaian tertutup dan belajar kegamaan lebih banyak dibandingkan dengan sekolah umum lainnya, lalu melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 3 Samarinda mengambil jurusan kecantikan rambut yang sangat berlawanan arah dengan pendidikan saya sebelumnya, saat ini saya sedang melanjutkan pendidikan S1 dengan program studi Bimbingan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Samarinda di jalan Abul Hasan dan sekarang saya sudah menginjak semester 7. Selama perjalanan pendidikan yang saya tempuh, saya tidak memiliki banyak prestasi, namun untuk saat ini saya dan kawan-kawan sedang membuat karya tulis ilmiah berbentuk buku yang sedang kalian baca, semoga buku ini bermanfaat, salam manis.



Penulis : Istiqomah Wahyu Ningsih saya kelahiran kendari, tepat pada tanggal 7 Oktober tahun 1999. Yang merupakan anak sulung dari lima bersaudara 3 adik laki-laki dan 1 adik perempuan. Jenjang pendidikan saya diawali ketika sekolah dasar di MI Muhammadiyah 12 centini

bertempat di Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur dan di lanjut dengan pendidikan menengah pertama masih di Kabupaten Lamongan yaitu SMP Negeri 2 Laren di masa SMP inilah saya pernah meraih prestasi berupa peringkat 2 murid dengan nilai Ujian Nasional tertinggi di sekolah dengan nilai 32,4. Setelah itu saya berhijrah ke Kota Samarinda untuk melanjutkan sekolah menengah atas di MAN 2 Samarinda. Setelah lulus SMA kemudian saya melanjutkan studi saya di salah satu Institut Islam Negeri di Kota Samarinda yaitu IAIN Samarinda dan sekarang saya sudah menginjak semester 7 dan sedang melakukan tugas KKN.



Penulis: junaidi, tinggal di kec. Sembakung (Provinsi kal-tara) merupakan salah satu mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri Samarinda (IAIN) jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), ia lahir di Kec. Sembakung, Kab.Nunukan pada tanggal 09 Oktober 1998. Selain

memiliki ketertarikan dalam bidang yang berhubungan

dengan psikologi saya juga memiliki hobby berolahraga, terutama tenis meja, futsal, dan sepak bola. Bagi saya psikologi dan kesehatan fisik penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Semasa saya SMA saya sering melihat teman-teman sekolah saya melakukan tindakan kriminal dan masalah tersebut tidak dapat terselesaikan, dan hal tersebut terus terulang-ulang. Itulah yang membuat hati saya bergerak untuk mengambil jurusan BK. Saat ini saya tinggal di samarinda yang lebih tepatnya di salah satu perumahan GTS (Clauster Derawan). Selain aktif di bidang olahraga saya juga aktif dibidang PMR di Kec. Sembakung.



Penulis: Siti Robi'al Azawiyah, lahir di Kota Samarinda 02 Juli 1999. Anak kedua dari tiga bersaudara. Saya merupakan anak tengah yang mempunyai kakak laki-laki dan adik perempuan. Jenjang pendidikan yang saya tempuh ialah SDN O22 Samarinda Utara, MtsN Model Samarinda, dan untuk jenjang Sekolah Menengah Atas saya lebih memilih pada Sekolah Menengah Kejuruan yakni SMK Husada Prima Samarinda Jurusan Keperawatan. Saat itu saya telah menjalankan pendidikan satu tahun dan naik ke kelas XI, namun saya tidak dapat menyelesaikan pendidikan keperawatan tersebut dikarenakan mengalami sakit. Sehingga saya mengambil Paket C untuk terus melanjutkan pendidikan saya hingga ke jenjang perguruan tinggi dan saat ini saya sedang menjalankan S1 di Institut Agama Islam Negeri

Samarinda yang beralamat di jalan Abul Hasan Samarinda, Jurusan Pemberdayaan masyarakat, dengan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Saat ini saya telah berada di semester 7 yang masih harus menjalani KKN, PKL, dan SKRIPSI. Saya memiliki keahlian dalam menghias wajah (*makeup*), dalam ber *makeup* dan ketika mengaplikasikannya membuat saya merasa bahagia. Menurut saya *makeup* adalah seni lukis wajah yang membutuhkan kreatifitas yang dimiliki seseorang. Saya memiliki angan untuk menjadi seseorang yang unggul dalam bidang akademis dan menjadi seorang MUA Profesional.



Penulis: Syadiyah Dwiningrum, saya lahir di Samarinda tanggal 28 Agustus 1999, saya merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, mempunyai 1 adik laki-laki dan 1 kakak perempuan. Jenjang pendidikan Sekolah Dasar di SDN 012 Samarinda, pendidikan selanjutnya di SMP 35 Samarinda, lalu melanjutkan pendidikan di SMAN 16

Samarinda mengambil jurusan IPA, setelah itu saya sekarang sedang melanjutkan studi S1 di perguruan tinggi IAIN Samarinda yang beralamat di jalan Abul Hasan dengan prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan sedang berada di semester 7. Tulisan ini merupakan suatu momen atau karya yang tidak akan pernah saya lupakan. Selain itu juga ada karya berbentuk jurnal yang pernah saya buat dengan kawan-kawan yang lain dengan judul faktor-faktor penunjang

kebahagiaan pada lanjut usia. Sangat diharapkan oleh penulis karya-karya ini dapat membagi ilmu pengetahuan bagi para pembaca dan semoga bermanfaat bagi kita semua.