

Konsep Dasar Konseling

Dr. Suherman, M.Pd.

Universitas Pendidikan Indonesia

Pengertian Konseling

Hubungan interpersonal yang bersifat konfidensial, dan merupakan hubungan membantu yang didasari oleh sikap penerimaan, penghargaan, dan pemberian kesempatan pada konseli untuk berkembang. Konselor menggunakan pengetahuan dan kompetensinya untuk mengatasi masalah dan membantu merencanakan masa depan konseli.

Tujuan Konseling

1. Mengubah perilaku agar dalam hidupnya konseli lebih produktif.
 2. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif.
 3. Mampu memecahkan masalah yang dihadapinya.
 4. Mencapai keefektipan pribadi.
 5. Mendorong konseli agar mampu mengambil pilihan dan menetapkan keputusan.
-

Tujuan Konseling (Dugald SA.)

1. Membantu konseli mengubah keadaan dirinya.
 2. Meningkatkan penerimaan dan pemahaman diri
 3. Membantu konseli untuk jujur terhadap diri sendiri.
 4. Membantu agar konseli dapat mengaktualisasikan kebutuhan-kebutuhannya (motivasi).
-

Kualitas relasi konseling

1. Empati
 2. Penerimaan dan Penghargaan
 3. Kehangatan dan Perhatian
 4. Keterbukaan dan Ketulusan
 5. Kekonkretan dan kekhususan ekspresi.
-

Good Counselor (Shertzer & Stone)

Intelegen, serius, lemah lembut,
menghindari prasangka, dapat
dipercaya, berani, aktif.

Kondisi Mendasar dalam Konseling

- ❑ Empati – Turut merasakan, turut mengapresiasi, memahami perasaan
 - ❑ Unconditional Positive Regard – menerima konseli apa adanya, tanpa syarat, tanpa pamrih
 - ❑ Genuineness – jujur, ikhlas, terbuka, asli, apa adanya
-

Tahap Kegiatan Konseling

1. Keterlibatan : Atending
 2. Eksplorasi/
Penjelajahan Masalah : Responding
 3. Pemahaman : Personalizing
 4. Tindakan : Initiating
-

Keterampilan Atending

- Menerima kehadiran konseli
 - Membantu konseli menyatakan diri
 - Memperoleh gambaran konseli tentang energi dan ekspresi perasaan
 - Menjadi pendengar yang baik
-

Keterampilan Responding

- ❑ Situasi yang melingkupi
 - ❑ Makna tentang pengalaman
 - ❑ Perasaan-perasaan
 - ❑ Alasan munculnya perasaan tersebut.
-

Keterampilan Personalizing

- Tahap kritis : melihat masalah dan mempertanggungjawabkannya.
 - Pelihara komunikasi yang sdh terjalin
 1. P'zing meaning: makna pengalaman
 2. P'zing problem : agar mmpu berbuat
 3. P'zing goal : merumuskan perilaku sbg jawaban terhadap masalah.
-

Keterampilan Initiating

- Kulminasi proses konseling, agar konseli memiliki kekuatan untuk melakukan tindakan dalam mencapai tujuan.
 1. Merumuskan tujuan
 2. Mengembangkan program
 3. Merancang jadwal
 4. Memberikan penguatan
 5. Individuasi (karakteristik, dan kerangka berpikir konseli)
-

Konselor Sukses

- ❑ Empatik, turut memahami, turut merasakan
 - ❑ Tenang, sabar, tidak tergesa-gesa, mampu mengendalikan emosi
 - ❑ Siap berdiskusikan dengan konseli
 - ❑ Mampu membangkitkan semangat
 - ❑ Tindakannya bertujuan, terarah, dan sistematis
-

Konselor Efektif (Corey)

- Memiliki niat baik, kehendak baik
 - Mampu menyajikan diri pada orang lain
 - Menyadari dan menerima kekuatan dan kelemahan dirinya
 - Menemukan jalan hidupnya
 - Menghargai diri sendiri
 - Mampu menjadi model, panutan, contoh, teladan
 - Memiliki orientasi pertumbuhan, perkembangan, perubahan positif
 - Menyadari dapat berbuat salah
-

Terima Kasih
