

MODUL IV
RESPONDING TO CONTENT
(MERESPON ISI PEMBICARAAN)

C. Konsep Dasar/ Materi Pelatihan Keterampilan Responding

C. 1. RESPONDING MEMFASILITASI EKSPLORASI KONSELI

Kegiatan merespon memberi dasar terhadap proses pemberian bantuan yang dibangun. Hal tersebut memfasilitasi eksplorasi konseli tentang keberadaan mereka dalam hubungannya dengan dunia. Kita memperhatikan konseli sehingga kita dapat merespon mereka. Pemberian respon menekankan pada proses memasuki bingkai referensi konseli dan mengkomunikasikan pada mereka apa yang kita dengar. Dengan kata lain, ada dua pemisah yang menentukan keterampilan-keterampilan terkait yakni, pembedaan secara tepat dimensi-dimensi dalam pengalaman konseli dan mengkomunikasikan dimensi yang telah kita yakini secara akurat pada konseli.

Kegiatan responding meliputi pemberian respon terhadap isi, perasaan dan pemaknaan. Kita merespon isi dengan tujuan untuk mengklarifikasi komposisi dari pengalaman konseli. Kita merespon perasaan dengan tujuan untuk mengklarifikasi akibat yang berkenaan dengan pengalaman. Kita merespon pemaknaan dengan tujuan untuk memberi alasan terhadap suatu perasaan.

Responding memfasilitasi eksplorasi yang dilakukan konseli. Saat konselor merespon konseli secara tepat, lalu kemudian konseli mengeksplorasi keberadaan mereka dalam kaitannya dengan dunia mereka. Kegiatan responding merangsang dan meneguhkan pengeksploasian konseli. Hal tersebut menaruh dasar bagi proses personalisasi yang ditujukan untuk memfasilitasi pemahaman konseli.

C. 2. KONDISI INTI DALAM PENGEKSPLORASIAN

Kata lain yang tepat bagi responding adalah empati. Empati adalah kata yang digunakan saat kita menjalar di bagian dalam kulit seseorang dan melihat dunia melalui matanya. Kita mengkomunikasikan empati saat kita merespon secara tepat terhadap ekspresi seseorang. Orang Amerika pertama (bangsa Indian) menyebutnya 'berjalan diatas sandal; moccasins orang lain'.

Dalam tujuan untuk menanggapi konseli sepenuhnya, ada beberapa perilaku pemberian bantuan yang harus kita tunjukkan. Pertama-tama, kita harus terus menduga bingkai referensi kita sendiri. Kita menunjukkan rasa hormat yang tidak terkondisikan terhadap bingkai referensi

konseli dengan menduga bingkai referensi yang kita miliki. Melalui cara ini, konseli dapat mengalami kebebasan untuk mengeksplorasi diri tanpa rasa takut terhadap suatu pembalasan.

Kedua, kita harus menunjukkan perlakuan yang tulus tetapi tidak boleh membagi pengalaman kita pada mereka yang bisa saja terlalu melimpah bagi konseli. Kita harus menghindari kepalsuan dan kebohongan yang bisa membuat kita berbuat salah dan membuat konseli tidak nyaman serta tidak mampu membagi pengalaman-pengalaman mereka.

Ketiga, kita harus menekankan terhadap kekhususan dalam pengeksplorasian isi. Lebih spesifik pengalaman konseli, membuat konselor lebih berempati. Kekhususan membawa kita secara langsung untuk merespon isi.

MEMPERHATIKAN (LISTENING) → PEMBERIAN RESPON TERHADAP ISI

TAHAPAN I - KETERAMPILAN INTI DALAM PEMBERIAN BANTUAN	
DIMENSI-DIMENSI KONSELOR	PENEKANAN TINGKAT KETERAMPILAN (DALAM ATTENDING/ PRE-HELPING)
Empathy (Empati)	Merespon dengan tepat
Respect (penghormatan)	Menunjukkan rasa hormat yang tidak terkondisikan
Genuineness (keaslian)	Tidak menunjukkan kepalsuan
Concreteness (kekonkritan)	Menghadapi pengalaman yang khusus
PROSES YANG DIJALANI OLEH KONSELI	↓
	PROSES PENGEKSPLORASIAN

Tabel 1. Keterampilan-keterampilan Inti dalam Tahap I Pemberian Bantuan

Petama-tama kita harus merespon bagian yang paling nyata dari ekspresi konseli, yakni isi. Kita merespon isi dengan tujuan untuk mengklarifikasi komposisi pengalaman konseli yang kritis. Dengan memiliki isi database yang akurat membuat kita mampu untuk menciptakan dasar dari pemberian bantuan: tanggapan terhadap perasaan dan pemaknaan. Kemudian dasar responsive membuat kita mampu untuk mempersonalisasikan pemahaman dan menginisiasikan tindakan.

Komposisi dari isi menekankan pertanyaan-pertanyaan dasar yang terangkum dalam 5WH : who, what, why, when, where dan how. Komposisi isi juga menekankan pada tujuan, manfaat dan hubungan sebab akibat dari suatu peristiwa.

Respon yang baik mengemukakan ekspresi konseli dalam cara yang segar. Tidak hanya 'mengulang kembali' kata-kata konseli. Format yang baik untuk merespon terhadap isi adalah :

“Anda mengatakan _____.” Atau, “Dengan kata lain,_____.”

Contoh:

“Anda mengatakan bahwa, sejak anakmu kehilangan kepolosannya, Anda tidak pernah merasakan hal yang sama tentang dirinya lagi.”

C.3. RESPONDING TO CONTENTS

C.3.1. MERESPON TERHADAP EKSPRESI YANG LENGKAP

Kata Tanya dasar memberi kita format untuk menguji kelengkapan ekspresi konseli tentang pengalaman mereka. Dengan kata lain, hal tersebut membuat kita mampu memutuskan apakah konseli telah mencakup semua hal yang ingin kita ketahui. Kata Tanya tersebut dapat diformulasikan sebagai berikut :

Siapa dan apa saja yang terlibat?

Apa yang mereka lakukan?

Mengapa dan bagaimana mereka melakukannya?

Kapan dan dimana mereka melakukannya?

Sebaik apa mereka melakukannya?

Sebagai contoh, dalam merespon isi, kita dapat memeriksa ekspresi-ekspresi berikut terhadap kata tanya :

“Aku pikir aku memiliki (potensi) yang sama dengan guruku.”

Who (siapa)

“Tetapi kini aku gagal dalam ujian.”

What (apa)

“Aku kira kami berada dalam panjang gelombang (kemampuan) berbeda.”

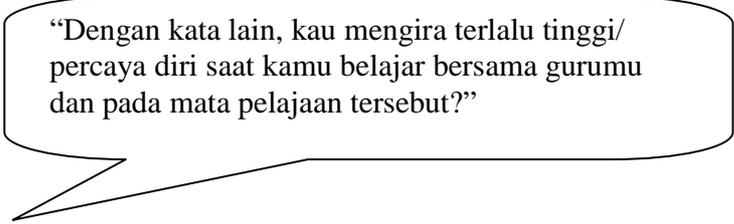
Why and How (mengapa dan bagaimana)

“Aku kira aku kurang banyak belajar di rumah.”

Where and when (dimana dan kapan)

“Aku yakin aku tidak mengharapkan pertanyaan sesulit itu.”

How well (sebaik apa)



“Dengan kata lain, kau mengira terlalu tinggi/ percaya diri saat kamu belajar bersama gurumu dan pada mata pelajaran tersebut?”

C.3.2. MERESPON SECARA KRONOLOGIS

Ada tiga cara dasar yang membuat kita dapat mengatur ekspresi konseli tentang isi pengalaman mereka. Pertama kita dapat mengatur ekspresi tersebut secara kronologis. Urutan yang kronologis berarti urutan saat kejadian berlangsung.

Berikut adalah format yang bagus untuk merespon isi secara kronologis:

“Kau mengatakan bahwa apa yang terjadi padamu adalah ____ (kejadian pertama)_. Lalu diikuti dengan ____ (kejadian kedua), dan pada akhirnya ____ (kejadian ketiga)____.

Kemudian sebagai contoh, kita dapat merespon secara kronologis pada seorang mahasiswa yang tengah putus asa sebagai berikut :

“Kau bilang bahwa kau bertengkar dengan pacarmu juga dengan orang-orang sekitarmu dan pada akhirnya kau gagal dalam ujian akhir.”

“Lalu kau gagal pada ujian.” (adalah kejadian ketiga)

“Kemudian kau bertengkar dengan orang-orang sekitarmu.”(kejadian kedua)

“Kau mengatakan bahwa kau bertengkar dengan pacarmu.” (kejadian pertama)

C.3.3. MERESPON TERHADAP KEPENTINGAN

Langkah dasar kedua dalam mengurutkan ekspresi konseli yang berkaitan dengan proses pemberian respon terhadap isi adalah dalam lingkup kepentingan atau manfaatnya. Hal ini berarti mengurutkan isi dari ekspresi yang paling penting sampai yang tidak penting. Berikut adalah format yang baik untuk merespon terhadap kepentingan :

“Kau bilang _____ (paling penting)____ diikuti dengan _____(cukup penting) ____ dan kemudian akhirnya _____ (kurang penting) _____.”

Contohnya kita dapat merespon terhadap hal-hal penting yang berkenaan dengan seorang pengguna narkoba sebagai berikut :

“Kau bilang bahwa kau memiliki masalah narkoba dan hal tersebut telah berakibat kepada keluarga dan pekerjaanmu.”

“Narkoba juga berakibat terhadap pekerjaanmu.”(kurang penting)

“Narkoba berakibat pada keluargamu.” (cukup penting)

“Kau bilang bahwa kau memiliki masalah narkoba.” (paling penting)

C.3.4. MERESPON TERHADAP SEBAB-AKIBAT PERISTIWA

Cara dasar yang ketiga dalam mengurutkan ekspresi konseli yang berkaitan dengan pemberian respon terhadap isi adalah dalam lingkup hubungan sebab akibat. Hal ini berarti mengidentifikasi bagaimana satu kejadian dihasilkan dalam suatu kejadian atau tindakan lain.

Berikut ini adalah format yang baik dalam merespon hubungan sebab akibat :

“Kau bilang bahwa saat _____ (penyebab) _____ lalu kemudian _____ (akibat).”

Sebagai contoh kita dapat merespon keadaan pernikahan yang memburuk sebagai berikut:

“Kau bilang bahwa sejak kau gagal dalam bisnismu hal-hal yang terjadi tidak pernah sama lagi dalam pernikahanmu.”

“Hal ini menyebabkan masalah dalam pernikahan.” (akibat)

“Kau bilang bahwa kau gagal dalam bisnismu.” (sebab)

C.3.5. MEMFASILITASI PENGEKSPLORASIAN ISI

Pemberian respon terhadap isi memfasilitasi pengekplorasian konseli terhadap kekosongan dalam isi pengalamannya. Jika beberapa pertanyaan tidak terjawab kita bisa memeriksa pertanyaan tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang pengalaman konseli. Keberadaan dari semua komposisi penting ini akan membuat kita mampu mendiagnosa defisit konseli dalam satu atau lebih area dikemudian nanti. Maka penggunaan satu atau lebih cara dalam mengurutkan isi akan memastikan ketepatan yang esensial tentang pemahaman isi bagi konselor dan konseli. Kita dapat melatih pemberian respon pemberian isi

dalam dunia nyata atau dalam ekspresi-ekspresi yang terekam. Kemudian, studi kasus dapat membantu sebagai bahan untuk melatih formulasi respon terhadap isi.

Selain penjelasan apa saja yang perlu di respon dalam menanggapi ekspresi dan penuturan konseli di atas, Carkhuff juga menambahkan beberapa pemahaman mendasar dalam keterampilan *Responding to Content* ini. Syarat utama untuk dapat merespond isi pembicaraan konseli/ klien dengan tepat adalah kemampuan empati dalam mendengarkan. Karena, hal yang paling penting agar konseli terus menuturkan pengalaman hidupnya adalah kesiapan dan kepedulian yang tulus dan penuh respek untuk mendengarkan dan memberikan respon yang tepat, baik secara verbal maupun secara fisik (non-verbal).

Dengan merespon isi pembicaraan yang diutarakan oleh konseli, konselor mencoba mengkomunikasikan pemahaman yang ia miliki kepada konseli agar terbangun pemahaman baru yang lebih baik dalam dirinya tentang apa yang dialaminya. Istilah lain dari komunikasi penuh pemahaman ini adalah empati.

Empati adalah kata yang biasa digunakan untuk melukiskan seseorang yang mendengarkan dan memahami orang lain. Dalam peribahasa orang Indian, empati dalam komunikasi adalah berjalan dengan sandal orang lain. Empati seperti merangkak di bawah lapisan kulit orang lain dan melihat dunia melalui mata orang lain. Empati layaknya menyelami dunia pengalaman orang lain, seakan-akan Anda adalah orang tersebut.

Berempati terhadap konseli dalam mengungkapkan respon yang tepat akan jauh lebih mudah jika Anda mengikuti beberapa saran berikut ini:

1. Spesifikan isi pembicaraan
2. Menunda dulu kerangka berpikir kita
3. Jangan menganggap enteng/ remeh apa yang dibicarakan oleh konseli.

Maksud dari menspesifikkan isi pembicaraan adalah ketika konselor berupaya menggabungkan diri terhadap peristiwa yang dialami konseli agar muncul pemahaman, sebaiknya konselor semakin berempati dengan memberikan dorongan dan *reward* (penghargaan) terhadap ekspresi konseli yang semakin spesifik (khusus) pula. karena dengan penuturan yang lengkap (detail) akan lebih mudah dan akurat dalam memahami inti permasalahan konseli. Dan respon dari konselor pun akan lebih mudah dipahami oleh konseli-nya. Jadi keluarkan saja semua, muntahkan, agar Anda menjadi lebih baik (lega). Tentunya, sekali lagi, butuh kejelian

dan rasa empati yang proporsional ketika mendengarkan (*listening*), mengamati (*observing*), dan mengungkapkan respon balikan kepada konseli.

Berikut ini disajikan beberapa perilaku verbal yang mengindikasikan adanya suatu perasaan tertentu yang konseli alami.

Perilaku Verbal/ Gerakan Tubuh	Perasaan
Menangis	Sedih, kesal, frustrasi/kecewa
Suara keras/ berteriak	Marah
Suara lembut/ pelan	Takut, sedih
Terdiam sejenak dan membuang nafas	Bingung, depresi, frsutrasi
Bicara dengan cepat/ cepat sekali	Gugup, takut, terlalu gembira
Bicara dengan lambat/ lambat sekali	Sedih, depresi
Tertawa	Bahagia, menutupi rasa gugup
Diam membisu	Gugup, depresi, bimbang
Jari-jemari gemetar	Gugup/ tegang, takut
Membuka dan melipat tangan berulang kali	Gugup/ tegang, takut
Mengetuk-ngetuk meja dengan jari	Gugup/ tegang, takut
Mengetuk-ngetukkan kaki ke lantai	Gugup, bosan/ jenuh
Mengayunkan kaki di atas lutut berulang kali	Gugup/ tegang, takut
Menggoyang-goyangkan kaki ke depan-blkg	Tegang, gugup, cemas
Pundak ditarik ke depan, kepala lunglai ke bawah, dan mata tertumbuk ke lantai.	Sedih, depresi
Jari-jemari terkepal siap memukul	Marah, geram
Menggebrak meja	Marah
Menghentakkan kaki ke lantai	Marah
Mengangkat pundak ke telinga	Bingung, merasa tidak tahu.

Tabel 2. Ekspresi dan Perasaan Klien (Borck & Fawcett, 1982)

Menunda kerangka berpikir kita untuk segera menyimpulkan dan memberi penilaian adalah langkah yang tepat untuk berempati. Karena yang jauh lebih penting untuk dipahami dan kemudian dikonstruksi ulang adalah kerangka berpikir konseli. Inilah yang menjadi pusat empati dari Responding to Content, atau istilahnya, empati intelektual.

Berikut disajikan sederet tingkatan dan bentangan perasaan konseli yang mempengaruhi kerangka dan cara kerja pikirannya:

Bahagia (<i>happy</i>)	Sedih (<i>Sad</i>)	Marah (<i>Anger</i>)	Ketakutan (<i>Scared</i>)	Bingung (<i>Confused</i>)
Ceria/ Riang (<i>Joy-ous/ful</i>)	Muram (<i>Depressed</i>)	Geram (<i>Furious</i>)	Takut/ (<i>Fearfull</i>)	Terganggu (<i>Bothered</i>)
Senang (<i>Pleased</i>)	lemah harapan (<i>Hopeless</i>)	Jengkel (<i>Annoyed</i>)	Khawatir (<i>Afraid</i>)	Ragu-ragu/ Bimbang (<i>Undecided</i>)
Puas hati	Berduka cita	Kecewa	Tidak aman	Terperangkap

<i>(Satisfied)</i>	<i>(Sorrowful)</i>	<i>(Frustrated)</i>	<i>(Unsecure)</i>	<i>(Trapped)</i>
Gembira <i>(Delighted)</i>	Murung <i>(Melancholy)</i>	Gelisah <i>(Agitated)</i>	Tidak pasti <i>(Unsure)</i>	Bermasalah <i>(Troubled)</i>
Senang yang tenang <i>(Glad)</i>	Patah hati <i>(Dejected)</i>	Cemas/kaget <i>(Dismayed)</i>	Tegang/cemas <i>(Nervous)</i>	Campur aduk <i>(Mixed up)</i>

Tabel 3. Pelangi Emosi Manusia (Borck & Fawcett, 1982)

Dengan menunda penetapan kerangka berpikir konselor atas konseli, hal ini akan memudahkan konseli untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas dan aman. Tentunya harus dibarengi dengan sikap empatik dan respek genuine konselor.

Untuk menghindarkan diri dari menganggap enteng/ remeh (*phoniness*) ungkapan cerita konseli, hendaknya seorang konselor bersikap jujur, tulus, wajar dan tidak munafik dalam menghargai isi pembicaraan maupun pengantar cerita (konseli) tersebut. Bahayanya bagi konselor adalah, bahasa non-verbal dari raut wajah, gesture dan nada ucapannya akan sangat diamati dan didengarkan langsung oleh konseli-nya. Karenanya, seorang konselor harus benar-benar mengembangkan rasa kepedulian (*careness*) dan pengasuhan (*nurturance*) yang benar-benar murni untuk membantu.

Itulah, beberapa syarat agar keterampilan *Responding to Content* dalam mengeksplorasi ekspresi klien. Tentu saja memahami isi pembicaraan konseli akan sangat membantu keduanya untuk membangun respon berikutnya.

D. Bahan dan Langkah Pelatihan

Periksalah ekspresi-ekspresi perasaan konseli berikut ini dan berikan *Responding to Content* yang baik:

1. Merespon terhadap ekspresi yang lengkap

Latihan 70

Konseli:

“Aku pikir Tedy itu temanku. Tetapi kini dia malah mengkhianatiku. Aku kira dia tipe orang yang bisa menjaga rahasia dan dapat dipercaya. Tapi, ternyata justru dia yang membuatku jadi kehilangan kekasih tercinta. Aku tidak tahu lagi apa yang harus ku katakan kepada Sissy jika bertemu dengannya di sekolah nanti. Pasti dia akan memburuku dengan segenap pertanyaan penuh nada cemburu. Aku tak mau kehilangan dirinya. Tidak!”

Konselor:

Latihan 71

Konseli:

“Dari sekian banyak laki-laki yang mencoba mendekatiku, mengapa Sam kurasakan sangat hangat dan bijaksana (tersenyum simpul). (ekspresi tiba-tiba berubah) Tapi, kedua orangtuaku tidak merestui hubungan kami. Menurut mereka, Sam yang mantan narapidana tidak layak mempersunting diriku, anak pejabat ternama Ki Handoro Mangunkerto Jayadiguno (nada ketus). Kasusnya tempo hari memang tergolong berat pula. Tapi bagaimana, kami sudah sangat dekat dan mengenal satu sama lain cukup dalam. Hatiku terlanjur ditambatkan. Ah... Andai saat ini aku dapat menikah dengannya. Pasti akan kucurahkan segenap cinta yang telah membara sekian lama. Sayangnya, itu berarti kami harus kawin lari atau menentang semua keluarga. Aku tak tahu harus bagaimana.... “

Konselor:

2. *Merespon secara kronologis*

Latihan 72

Konseli:

“Pak Ganjar memang orangnya menyebalkan, Bu! Masa, karena saya kesiangan 10 menit saja saya sampai kena push-up 20 kali. Ditonton banyak siswa yang lewat lagi. Saya sangat malu. Lagian kan, saya terlambat karena harus membantu ibu saya terlebih dahulu. Sudah buru-buru ke sekolah, eh terlambat juga karena macet. Jadi aja saya kena tegur guru matematika di jam pertama. Semua teman di kelas menertawakan saya. Wah, hari ini saya sial sekali bu. Karena, image saya yang terlanjur buruk, pacar saya sampai meminta untuk putus. Sepertinya hidup ini memang tidak pernah adil kepada saya. Huhhh...!” (membuang nafas berat)

Konselor:

Latihan 73

Konseli:

“Apa ini memang sudah kutukan buat saya. Saya akui, saya sangat mencintai keluarga saya. Tak ada niatan menyakiti mereka sedikitpun. Bahkan, saya terpaksa mencampur bahan formalin untuk mencuci dan merebus ayam potong agar dagangan saya tidak cepat busuk, eh malah anak saya yang jadi korban. Mungkin, takaran yang saya tuang waktu itu terlalu banyak. Aghh... (menundukkan kepala, berlinangan air mata). Si bungsu juga malah meninggal karena meminum air raksa dalam botol yang lupa saya taruh di meja dapur. Ampun ya Allah, *Astaghfirullah...* mengapa Kau ambil orang-orang yang tidak seharusnya mati semuda ini...? Saya seharusnya ikut kerja kuli bangunan saja sejak dulu. Ahhh.... bodohnya saya.... boddohhh!” (sambil memukuli paha sendiri, wajah konseli semakin murung, meratapi nasib).

Konselor:

3. *Merespon terhadap kepentingan konseli*

Latihan 74

Konseli:

“Saya punya masalah dengan alkohol. sepertinya saya sudah sangat *addict* (kecanduan). Tapi, bagaimana lagi, Pak? Setiap ada acara meeting di puncak. pasti ada wyne dan minuman lainnya. Saya jadi terbawa suasana SMA dulu. Pekerjaan saya mungkin selesai, tapi hasilnya pasti tidak bagus. Ditambah lagi, saya khawatir sore itu ada seorang wanita di samping saya. Apakah sudah kejadian atau belum, saya tidak yakin. Saya hanya ingin menyelesaikan masalah alkoholik ini dan jangan sampai istri dan anak-anak saya tahu tentang hal tersebut. Bagaimana ya pak. Susah sekali sih...” (sambil tersenyum remeh).

Konselor:

4. *Merespon terhadap peristiwa yang menjadi sebab-akibat*

Latihan 75

Saya stress. Calon istri saya dibawa kabur orang. Padahal cuma sebulan saya di Mekkah, menjadi guide haji dulu sambil mengumpulkan uang untuk pulang dari Mesir dan menikah. Eh, ternyata keluarga calon istri malah menerima pinangan di atas pinangan. Orangtua macam mana itu? (mendengus kesal). Sayangnya adik-adik saya yang di Bogor tidak sempat mengklarifikasi ke Tangerang. Mia, calon istri saya sempat menolak dan bersikap setia menanti kedatangan saya. Tetapi, keluarganya bersikukuh ingin menikahkannya dengan pemuda yang lebih kaya dan perlehte. Saya, sangat terpuuk dengan hal ini. Bahkan, Mia sempat kabur dari Tangerang ke Bogor, namun sayang keberadaannya terlacak orang Medan keparat itu! (mengepalkan tangan, ekspresi negative, wajah memerah, berkeringat di kening dan pelipis). Mia tertangkap, dibawa pulang secara paksa. Keesokan harinya langsung dinikahkan dengan penuh air mata (mendadak menundukkan kepala, air mata mulai mengenai kelopak mata sayunya yang hitam).

Konselor:

5. *Memfasilitasi konseli mengeksplorasi konten/ isi pembicaraan*

Latihan 76

Konseli:

Saya sudah tamat. kayaknya nggak ada harapan lagi buat saya. Ini sudah masuk tahun ke-6 dari perkuliahan yang seharusnya tamat 4 tahun setengah. Tapi BL saya masih tersisa 17 mata kuliah lagi. Saya tidak pernah menyukai dosen-dosen yang munafik. Bilangnya di kelas kita harus empati, harus *warmth* (penuh kehangatan), *unconditional positive regard*, selalu *encourage*, memberi motivasi. Eh, buktinya mereka hanya menunjukkan ekspresi dingin dan merendahkan. Mereka bilang dengan bahasa Sunda kasar: “*Maneh mah, tara baleg ah! Tong ngerakeun jurusan!. Iraha bade lulus mun kieu modelna. Sing baleg ah! Bapak mah moal mantuan mun maneh kitu-kitu keneh!*” Sakit hati saya Bu, dibilang seperti itu di depan dosen-dosen lain. Iya, saya sadar saya banyak menyimpang dan main-main ketika kuliah. Tapi, saya masih punya harga diri, saya masih punya potensi. Seharusnya mereka membimbing saya. Bukan malah mematikan harapan saya. Saya harus bagaimana, Bu? Apa saya keluar aja gitu? Saya masih ingin punya masa depan yang cerah. Saya, lelah dengan kondisi seperti ini. Tolong saya, Bu.... (wajah memelas penuh harap akan bantuan konselor).

MODUL V
RESPONDING TO FEELING (MERESPON
PERASAAN KONSELI)

C. Konsep Dasar/ Materi Pelatihan

C. 1. MERESPON ISI → MERESPON PERASAAN

Kita tidak dapat menunjukkan empati kita terhadap konseli hanya dengan merespon isi dari ekspresi mereka, kita juga dapat menunjukkan pemahaman terhadap pengalaman mereka melalui pemberian respon terhadap perasaan yang mereka tunjukkan. Sebenarnya, pemberian respon terhadap isi menyiapkan kita untuk merespon perasaan dari ekspresi konseli. Pemberian respon terhadap perasaan adalah keterampilan paling kritis dalam pemberian bantuan karena hal tersebut merefleksikan pengalaman afektif konseli terhadap dirinya dan hubungannya dengan dunia/ lingkungan di sekitarnya/ masalah yang ia alami.

Responding to Feeling adalah upaya konselor untuk memberi tanggapan terhadap ekspresi perasaan-perasaan konseli yang muncul dalam setiap ungkapan dan perilakunya. Konseli dapat mengekspresikan secara verbal dan langsung perasaan-perasaan yang menguasai mereka atau konseli hanya mengekspresikan perasaan mereka secara tidak langsung melalui nada suara atau penggambaran situasi yang mereka temui.

Tidak menjadi masalah apakah ekspresi konseli adalah langsung atau tidak, namun tujuan kita sebagai konselor dalam merespon perasaan konseli, akan secara eksplisit menunjukkan kepada konseli tingkat pemahaman (*understanding level*) kita terhadap perasaannya. Hal ini akan memberi konseli kesempatan untuk menilai keefektifan (*judge and trust or mistrust*) kita sebagai konselor. Hal tersebut juga akan memberi kita kesempatan untuk menilai diri sendiri (*self-evaluation*).

Inti dari keterampilan ini adalah pemberian respon terhadap perasaan mencakup proses bertanya dan menjawab pertanyaan tentang empati dan pengembangan respon yang tepat terhadap perasaan-perasaan konseli.

C. 2. JENIS/ CARA MERESPON PERASAAN KONSELI

Terdapat beberapa jenis *Responding to Feeling* yang dapat diungkapkan balik oleh konselor kepada konseli, yaitu: (1) Mengamati perilaku dan tampilan konseli; (2) Mengajukan pertanyaan empati, (3) Menjawab pertanyaan empati, (4) Mengembangkan respon yang tepat (5)

Mengembangkan *kosakata perasaan*; (6) Mengembangkan respon yang dapat saling ditukar (*interchangable responses*); (7) Merespon secara Akurat; (8) Merespon perasaan sedih; (9) Merespon perasaan bahagia; (10) Merespon perasaan marah; (11) Merespon perasaan yang unik; dan (12) Merespon perasaan lainnya. Berikut ini adalah penjelasan singkatnya:

C. 2. 1. Observing the konseli behavior and presentation.

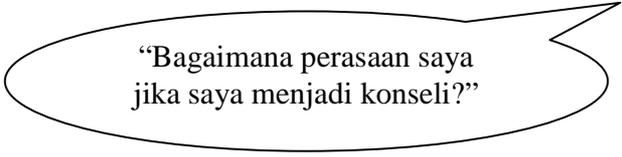
Keterampilan mengamati juga mendengarkan secara hati-hati akan menjadi *basic skill* dalam merespon sampai ke tahapan manapun dari proses pemberian bantuan konseling. Karena pada dasarnya, semua perasaan akan terekspresikan baik secara langsung melalui ungkapan verbal, maupun tindakan non-verbal, dan konselor harus dapat meresponnya secara empati tanpa menilai dengan kerangka berpikirnya sendiri. Selain itu, *observing* digunakan untuk mengukur perubahan ekspresi verbal dan non-verbal konseli, agar konselor dapat memutuskan apakah konseling akan berlanjut ke tahapan bantuan berikutnya, atau menuntaskan tahapan yang sedang dijalani, atau bahkan mundur ke belakang, melengkapi konten yang hilang atau masih belum jelas.

C. 2. 2. Mengajukan Pertanyaan Empati

Untuk merespon perasaan konseli, kita harus melakukan beberapa hal. Pertama seperti yang sudah kita pelajari sebelumnya, kita harus mengamati perilaku mereka. Terutama kita harus memberikan perhatian pada postur tubuh konseli dan ekspresi wajah mereka. Ekspresi diri konseli akan memberi tahu kita pemahaman tentang bagaimana mereka menjalani pengalaman mereka. Nada suara dan ekspresi wajah akan menjadi Kata Bantu yang berharga terhadap perasaan inti mereka.

Kita harus memperhatikan secara berhati-hati terhadap kata-kata konseli. Saat kita mendengarkan kata-kata tersebut kita harus merangkumkan apa yang telah kita lihat dan dengar yang mengindikasikan perasaan konseli. Kemudian kita bertanya pada diri sendiri, “jika saya menjadi konseli dan saya melakukan atau mengatakan hal ini, bagaimana perasaan saya?” dalam menjawab pertanyaan ini, pertama-tama kau dapat mengidentifikasi kategori umum perasaan (senang, marah, sedih, terkejut, takut, menderita, lega atau tenang) dan intensitas perasaan (tinggi, sedang, atau rendah). Kemudian pilih kata-kata atau kalimat yang sesuai dengan keadaan perasaan dan tingkat intensitas. Pada akhirnya periksa kembali ekspresi atas perasaan tersebut dengan pengamatanmu untuk melihat apakah hal tersebut pantas terhadap keterlibatan konseli (sebagai contoh, adalah tidak pantas untuk menggunakan kata ‘murung’ untuk menggambarkan

perasaan suram konseli yang berada pada tingkat keenam di universitas). Untuk dapat berempati dalam merespon perasaan konseli, ajukanlah terlebih dulu pertanyaan ini kepada diri Anda selaku konselor



“Bagaimana perasaan saya jika saya menjadi konseli?”

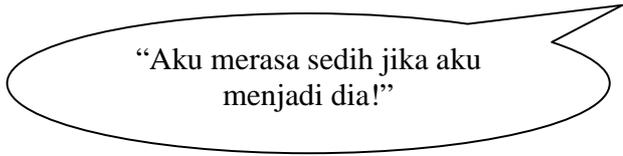
C. 2. 3. Menjawab Pertanyaan Empati

Sekarang kita dapat mencoba untuk memahami perasaan yang diekspresikan oleh konseli. Merangkumkan isyarat atas perasaan konseli dan kemudian menjawab pertanyaan “Bagaimana perasaan saya jika saya menjadi konseli dan mengatakan hal-hal semacam ini?”

“Semua hal tidak berjalan dengan baik bagiku. Tidak di sekolah. Tidak juga dengan kekasihku. Nampaknya aku sedang terkapar tak berdaya. Setiap hari aku berpura-pura seolah tak ada apa-apa, tapi di dalam diriku aku benar-benar ‘down’, karena aku tak yakin terhadap apa yang ingin kulakukan dan ke mana aku ingin melangkah.”

Isyarat utama dari perasaan konseli di atas adalah bahwa ia mengatakan ia merasa ‘down’. Ia putus asa tentang sekolahnya, dan putus asa tentang hubungan dengan pacarnya. Ia juga sedang tak berdaya. Jika saya berada di posisinya maka saya akan benar-benar merasa sedih.

Praktikkan bertanya dan menjawab pada dirimu sendiri, pertanyaan “bagaimana perasaan saya” dengan ungkapan lain yang kau dengar dalam kehidupan sehari-hari.



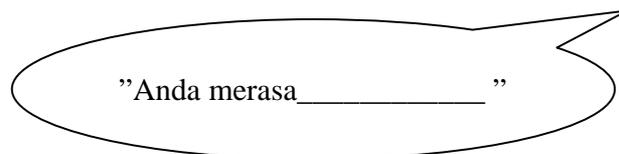
“Aku merasa sedih jika aku menjadi dia!”

C. 2. 4. Mengembangkan Respon yang Tepat

Kita dapat memastikan bahwa kita merespon perasaan konseli saat kita membuat respon yang sesuai dengan perasaan yang diungkapkan. Hal ini tentu saja tidak terlalu diharapkan untuk kita mampu memberi tahu konseli apa yang telah mereka beritahukan kepada kita. Memahami apa yang konseli ungkapkan – pada tingkatan mereka mengekspresikannya – menetapkan dasar bagi pemberian bantuan.

Suatu respon disebut dapat dipertukarkan jika kedua pihak, konselor dan konseli mengungkapkan perasaan yang sama. Secara operasional dalam lingkup pengungkapan perasaan, konselor dapat mengatakan apa yang konseli katakan.

Respon pertama yang kita formulasikan harus mencakup kata-kata tentang perasaan yang sangat sederhana yang mengekspresikan perasaan konseli. Kita dapat melakukannya dengan cara formula sederhana “kau merasa ____.” Sebelum kita bergerak ke komunikasi yang lebih lengkap kita harus belajar untuk membuat respon sederhana.



C. 2. 5. Pengembangan Kosakata Perasaan (Feeling Words)

Kita dapat mengatakan bahwa kita merespon terhadap perasaan konseli saat kita menangkap intisari dari perasaan mereka dalam satu atau lebih ‘feeling words’ (kata-kata yang mengungkapkan tentang perasaan). Untuk menangkap perasaan mereka kita perlu tahu banyak tentang feeling words kita perlu mengembangkan kosakata tentang feeling words. Tidak cukup hanya memahami apa yang konseli katakan, kita juga harus memberitahu konseli pemahaman kita terhadap perasaan mereka.

C. 2. 6. Mengembangkan respon yang dapat dipertukarkan (*interchangable*)

Penggunaan *interchangable responses* dilakukan untuk memastikan hakikat perasaan klien yang sebenarnya. Cara menggunakan respon-respon yang dapat dipertukarkan adalah dengan mengidentifikasi, mempertukarkan feeling words yang serupa/ sejenis, kemudian mengafirmasi dan mengkategorikan respon-respon perasaan konseli dalam suatu rentang perasaan, menyimpulkan perasaan paling mendasar yang konseli rasakan untuk kemudian membahasakan ulang/ menjelaskan perasaan itu agar lebih mudah dipahami oleh konseli, mengapa perasaan itu dapat terjadi dan bagaimana cara untuk mengatasinya.

C. 2. 7. Merspon secara Akurat

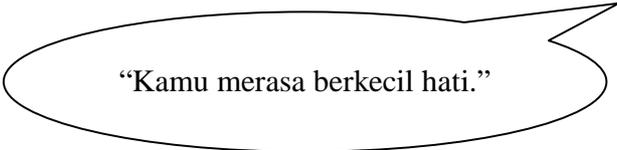
Seperti yang telah kita temui, konseli menunjukkan banyak mood yang berbeda – banyak keadaan perasaan yang berbeda. Terkadang mereka terlihat sangat sedih, tyerkadang mereka

terlihat sangat senang, terkadang mereka terlihat sangat marah. Dan yang paling banyak mereka berada diantara ketiganya.

Kita harus memiliki respon yang dapat memberitahu mereka pemahaman kita terhadap momen-momen semacam ini. Membuat respon sederhana pada tiap keadaan perasaan konseli.

Salah satu perasaan yang nampak menguasai konseli adalah perasaan sedih atau putus asa. Tingkat energi konseli terlihat rendah. Hal-hal yang terlihat sebagai keputusan yang amat sangata. Mereka merasa tidak tertolong dalam menghadapi segala sesuatu. Mereka hanya tidak mengetahui kemana mereka akan pergi dan apakah mereka dapat sampai disana. Terkadang mereka secara verbal mengungkapkan perasaan ini : “Kadang-kadang saya berpikir bahwa saya tidak akan dapat melakukannya.”

Dalam menggunakan feeling word yang pantas untuk kesedihan semacam ini, kita dapat membuat respon sederhana.



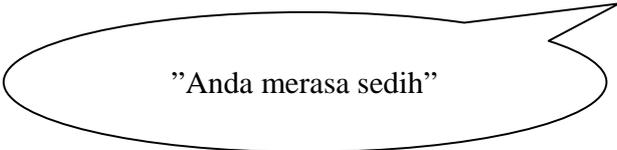
“Kamu merasa berkecil hati.”

C. 2. 8. Merespon Perasaan Sedih

Sekarang kita akan mencoba memformulasikan respon perasaan terhadap ungkapan konseli. Kita mengulang ekspresi Tom lagi :

“Semua hal tidak berjalan dengan baik bagiku. Tidak di sekolah. Tidak juga dengan kekasihku. Nampaknya aku sedang terkapar tak berdaya. Setiap hari aku berpura-pura seolah tak ada apa-apa, tapi di dalam diriku aku benar-benar ‘down’, karena aku tak yakin terhadap apa yang ingin kulakukan dan ke mana aku ingin melangkah.”

Lalu kita bertanya lagi pada diri kita, “bagaimana perasaan saya jika saya menjadi dia?” kita akan menjawab “sedih, saya akan merasa sedih.” Sekarang kita membuat respon dengan suatu cara sehingga kita dapat memberitahunya secara langsung bagaimana perasaannya : “kau merasa sedih.”



”Anda merasa sedih”

C. 2. 9. Merespon Perasaan Gembira

Dalam suatu momen yang jarang, konseli mungkin merasa ‘berada diatas’, terutama saat mereka menemukan beberapa pengarahannya ataupun pengajaran. Perubahan perilaku mereka secara keseluruhan. Sikap mereka dalam menghadapi hidup menjadi terbuka. Tingkah laku mereka menjadi intens dan cepat.

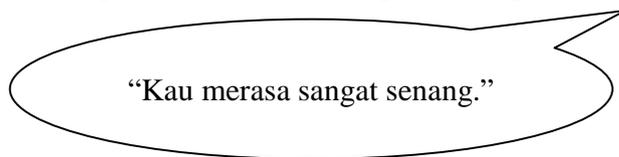
Hal ini penting untuk mampu merespon terhadap konseli dalam saat-saat semacam ini. Seperti halnya kita merespon mereka pada saat depresi. Sebenarnya pada akhirnya hal ini lebih penting.

Sementara merupakan hal kritis untuk membawa konseli naik pada level dimana mereka mengekspresikan diri. Pada akhirnya kita harus menolong mereka untuk bergerak pada perilaku baru yang lebih diharapkan. Kita tidak dapat menolong mereka untuk bergerak kearah tersebut jika kita tidak dapat merespon terhadap momen-momen menyenangkan yang jarang terjadi.

Untuk kebanyakan dari kita, hal-hal seperti ini adalah hal-hal tersulit dalam merespon. Sangat sulit untuk membagi pengalaman orang lain pada sebagian dari kita yang pengalaman menyenangkannya sedikit.

Terkadang. Perasaan konseli menjadi sangat intens yang membuat mereka berkata “aku tak bisa menunggu untuk memulainya!”.

Kita dapat membuat respon sederhana terhadap keadaan perasaan Tom.



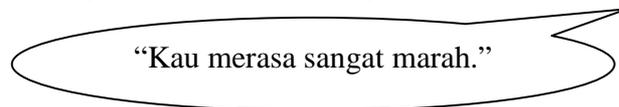
C. 2. 10. Merespon Perasaan Marah

Suatu waktu, konseli dapat mengungkapkan jenis perasaan lain yang mungkin sulit untuk direspon. Terkadang mereka marah terhadap dunia, marah terhadap ketidakadilan didalamnya, dan termotivasi untuk membalas dendam. Tubuh mereka tegang mata mereka basah oleh air mata dan ekspresi mereka tercekik. Seringkali kita takut untuk menghadapi perasaan semacam itu. Kita takut terhadap sejauh apa perasaan ini menguasai mereka. “Akankah mereka mengambil tindakan atas perasaan itu?”, “Akankah mereka menindaklanjuti perasaan tersebut?”, itulah pertanyaan yang membentuk perhatian kita terhadap mereka.

Meskipun demikian kita tidak dapat membantu jika kita tidak bisa memahami seluruh perasaan seseorang. Konseli harus membuang perasaan-perasaan semacam ini secara terbuka jika mereka akan belajar untuk memahami perasaan tersebut. Kemungkinan bahwa ia akan bertindak karena perasaan marah, berbanding terbalik dengan hubungan mereka terhadap kemampuan untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan tersebut. Jika mereka lebih bisa mengeksplorasi, mereka cenderung tidak dapat melakukan tindakan yang destruktif. Dengan kata lain jika konseli lebih bisa mengeksplorasi perasaan-perasaan lain dalam diri mereka, maka mereka cenderung menyalurkan perasaan tersebut secara konstruktif.

Terkadang perasaan konseli diungkapkan dalam bisikan : “sialan, aku tahu sebaiknya aku kembali padanya kapanpun aku bisa!”

Kita bisa membuat respon sederhana terhadap konseli.



C. 2. 11. Merespon Perasaan yang Unik

Kita harus merespon terhadap konseli dalam segala kompleksitas mereka, pada saat mereka sedih, senang, dan marah. Mereka itu berlaku sebagaimana perasaannya.

Jika kita tidak merespon konseli secara keseluruhan implikasinya sudah jelas, jika kita tidak dapat menemukan mereka kita kehilangan mereka, jika kita kehilangan mereka, mereka tidak dapat menemukan diri mereka sendiri.

Ada banyak feeling words unik yang bisa kita gunakan untuk menggambarkan pengalaman-pengalaman konseli. Kita bisa berlatih untuk membuat sedikitnya 10 feeling words untuk tiap keadaan perasaan sedih, senang, dan marah. Mari kita lihat jika kita dapat memutuskan ekspresi konseli jenis apa yang dapat muncul dalam penggunaan kata-kata semacam ini.

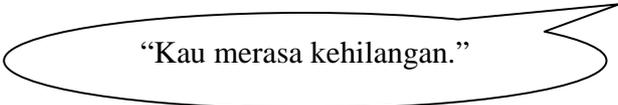
Sedih	Gembira	Marah
Menderita	Senang	Sebal
Putus asa	Besar hati	Geram
Jelek	Baik	Terganggu
Buruk	Bagus	Kesal

Tabel 4. Perasaan-perasaan yang Unik

C. 2. 12. Merespon Perasaan Lainnya

Sebagai tambahan, ada banyak variasi tema perasaan. Yang menjadi tema utama yaitu terkejut, takut, lega, menderita, terharu, jijik, tertarik, dan malu. Ada jarak yang lebar dalam keadaan perasaan terhadap apa yang dapat kita respon.

Kita harus belajar untuk merespon perasaan-perasaan unik ini. Hal tersebut menguntungkan bagi konselor dan konseli untuk berusaha menggambarkan dalam kata-kata keunikan dari pengalaman konseli. Saat konseli kehilangan tujuan dan mengungkapkannya dengan berbicara seperti ini, “aku hanya tidak tahu kearah mana aku harus berbelok.”, kita dapat merespon kehilangan arahan pada diri mereka. Kita dapat mencoba untuk membuat sejumlah kata-kata yang menggambarkan keunikan pengalaman konseli.



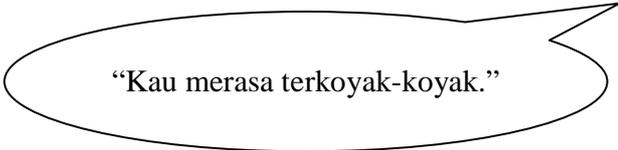
“Kau merasa kehilangan.”

C. 3. ‘Feeling Words’ Selebihnya yang Kita Kenal

Lebih banyak feeling words yang tersedia, lebih banyak kesempatan bagi kita untuk mencocokkan kata-kata tersebut dengan pengalaman konseli yang unik.

Saat konseli menemukan dirinya berada di situasi dimana mereka tertarik kedalamnya, dan berkata “Aku merasa seperti tertarik ke dua arah.” Kita dapat merespon usaha yang ia lakukan.

Salah satu cara efektif untuk mengurutkan feeling words adalah dengan mengelompokkan mereka menurut intensitas mereka, apakah tinggi, rendah ataupun sedang. Intensitas suatu kata bergantung pada seseorang yang menggunakannya, kita perlu melihat tipe kategori konseli yang kita tangani melalui tingkatan intensitas. Kemudian kita dapat membedakan antara kategori perasaan dan tingkatan intensitas yang ingin kita tangani. Kita dapat mengembangkan kata-kata kita sendiri yang terdaftar dalam halaman selanjutnya. Appendix A mengandung daftar alfabetis tentang feeling words yang digambarkan dalam table. Kita dapat membawa daftar tersebut bersama kita dan menambahkan kedalam appendix. Hal tersebut akan membantu kita merespon secara akurat.



“Kau merasa terkoyak-koyak.”

Tabel 5. Kategori Perasaan

Kategori	Tingkat Tinggi	Tingkat Sedang	Tingkat Rendah
Senang	Tergila-gila Mabuk kepayang Riang gembira	Asyik Diliputi kesenangan Bergairah	Merasa hidup Gemar Bersemangat
Terkejut	Terheran-heran Tergoncang Terbius	Takjub Terpesona Tersentak	Tertegun Tak bergeming Kaget
Gembira	Bahagia Bersukacita Kejayaan	Berkuasa Fantastis Senang sekali	Gemar Lincah Hebat
Puas	Menyenangkan Memikat Kenyang	Mempesonakan Memuaskan Terpenuhi	Setuju Senang hati Enak
Apresiasi	Mengharapkan Memuja Sangat menghargai	Menyembah Memuliakan Menjunjung tinggi	Kagum Menghargai Menilai
Kasih sayang	Mencintai Menggilai Rasa terpesona	Mengharukan Terpuji Menyayangi	Akrab Menyukai Hangat
Lega	Terhibur Terbebas Pelipur lara	Menenangkan Nyaman Mencurahkan	Ringan Tertolong Mengistirahatkan
Tenang	Tentram Damai Ketenangan	Sabar Mellow Menentramkan	Lemah lembut Diam Tak terganggu
Menderita	Kesakitan Hati remuk Tersiksa	Kemalangan Terluka Penuh kesukaran	Buruk Tak enak hati Menyerah
Takut	Kalut Amat menakutkan Kengerian	Terperanjat Mengerikan Terancam	Berhati-hati Ragu-ragu Gemeteran
Cemas	Khawatir Bingung Kacau	Terganjil Perasaan berbaur stress	Waspada Berantakan Tidak yakin
Sedih	Hilang harapan Hancur luluh Menyedihkan	Ngeri Muram durja Cemberut	Putus asa Merasa rendah Tidak gembira
Marah	Mengamuk Marah sekali Pucat karena marah	Merinding Menggerutu Jengkel	Sebal Pengumpat Dongkol
Jijik	Tidak suka Benci akan Menjijikan	Berpikiran buruk Memuakkan Kotor	Menentang Perlakuan kasar Busuk
Dipermalukan	Menghinakan	Terhina	Penyesalan

	Membuat malu Berdosa	Jahat Terlantar	mendalam Menyayangkan Dikasihani
Memalukan	Rendah diri Bingung Bodoh	Linglung Dungu Otak kosong	Canggung Tolol Goblok

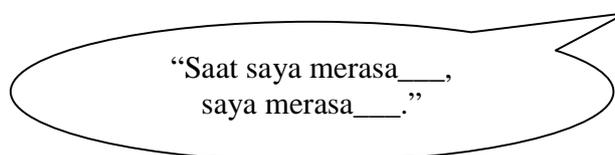
C. 3. MEMFASILITASI PENGEKSPLORASIAN PERASAAN

Mungkin kita menemui beberapa kesulitan yang datang bersamaan dengan feeling words yang sesuai dengan perasaan konseli. Ingatlah untuk selalu kembali kepada pengamatan kita terhadap isyarat eksplisit untuk mengaktualisasikan perasaan konseli.

Jika kita tidak bisa menemukan kata yang tepat, tapi kita tahu bahwa kita dalam bahasan tersebut maka cobalah teknik berikut. Kita dapat bertanya dengan mudah kepada diri sendiri “kapan saya merasa___ (perasaan umum) ___bagaimana saya merasakannya?”. Karena itu, jika konseli berkata “Aku merasa tidak tertolong.” Dan kita menemukan diri kita kehilangan kata baru untuk merespon, maka tanyalah diri kita “Bagaimana perasaan saya saat merasa tak tertolong?”

Kia dapat menjawab, “Saya takut.” Pendanglah konseli-apakah ia merasa takut? Jika tidak, ulangi pertanyaan kita-hanya kali ini saja menggunakan kata takut sebagai stimulus. “bagaimana perasaan saya jika saya ketakutan?” kita dapat mengatakan, “saya merasa terperangkap.” Kita terus mengulang kembali pertanyaan tersebut dan menilai feeling words baru melalui pengamatan kita terhadap konseli sampai kita memiliki feeling words yang sesuai.

Kita dapat mempraktekan pemberian respon terhadap perasaan-perasaan didalam kehidupan atau catatan. Beberapa studi kasus dapat memberikan rangsangan material yang membantu untuk membuat respon-respon perasaan.



“Saat saya merasa___,
saya merasa___.”

A. Bahan dan Langkah Latihan

Latihan 77-95 (Tes Memori: Observing dalam Responding to Feeling)

Isilah Kolom sebelah kanan. Tentukan, perasaan apa yang sekiranya diekspresikan dengan perilaku verbal maupun gerakan tubuh berikut ini.

No	Perilaku Verbal/ Gerakan Tubuh	Perasaan	√
77	Mengangkat pundak ke telinga		
78	Suara keras/ berteriak		
79	Mengetuk-ngetukkan kaki ke lantai		
80	Terdiam sejenak dan membuang nafas		
81	Menggoyang-goyangkan kaki ke depan-ke belakang		
82	Bicara dengan lambat/ lambat sekali		
83	Jari-jemari gemetar		
84	Diam membisu		
85	Suara lembut/ pelan		
86	Membuka dan melipat tangan berulang kali		
87	Mengetuk-ngetuk meja dengan jari		
88	Menghentakkan kaki ke lantai		
89	Mengayunkan kaki yang disilangkan di atas lutut berulang kali		
90	Bicara dengan cepat/ cepat sekali		
91	Pundak ditarik ke depan, kepala lunglai ke bawah, dan mata tertumbuk ke lantai.		
92	Jari-jemari terkepal siap memukul		
93	Tertawa		
94	Menangis		
95	Mengeberak meja!		

Catatan: *Salah mengidentifikasi perasaan dalam mengobservasi konseli dapat membuat konselor keliru dalam Responding to Konseli's Feeling.*

MODUL VI
RESPONDING TO MEANING
(MERESPON MAKNA)

C. Konsep Dasar/ Materi Pelatihan

C. 1. MERESPON PERASAAAN → MERESPON PEMAKNAAAN

Merespon secara terpisah terhadap perasaan atau isi ekspresi konseli saja tidak cukup. Respon kita harus diperkaya dengan cara menaruh perasaan dan isi ekspresi secara bersamaan untuk konseli.

Isi digunakan untuk membuat perasaan menjadi lebih berarti. Isi memberikan pemaknaan intelektual terhadap ekspresi konseli tentang pengalaman mereka. Perasaan memberikan pemaknaan emosional terhadap ekspresi konseli tentang pengalaman mereka. *Responding* menekankan pada pembuatan respon timbal balik yang menggambarkan perasaan dan isi ungkapan kedua pihak, konselor dan konseli.

C.2. UNSUR-UNSUR PEMBENTUK RESPONDING MEANING

Seperti halnya *Responding to Content/to feeling*, *Responding to Meaning* terdiri dari keduanya dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karena itu, komponen pembentuk *Responding to Meaning* terdiri dari, hal-hal berikut ini:

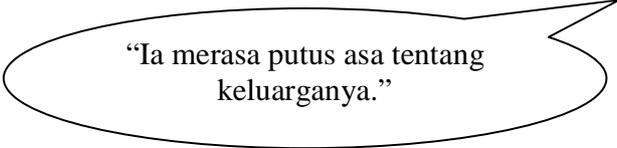
a. Perasaan-perasaan tentang isi

Ingat bahwa perasaan adalah mengenai isi. Isi memberikan alasan untuk perasaan./ sebagai contoh, mari kita lihat beberapa keadaan perasaan dan hubungannya dengan area isi.

PERASAAN	ISI
Gembira	karena dipromosikan
Marah	pada guru saya karena memberi saya nilai rendah
Sedih	ketika aku tahu bahwa aku tidak akan melihatnya lagi.

Tabel 6. Hubungan antara Perasaan dan Isi Pembicaraan Konseli

Kita dapat melatih pemberian respon terhadap pemaknaan dengan menyediakan isi tentang respon atas perasaan yang berbeda dalam kehidupan kita sendiri, seperti halnya orang lain.

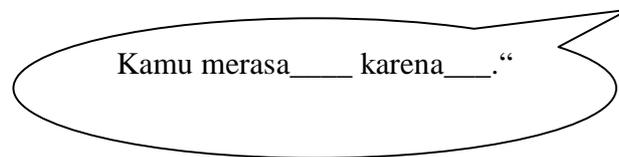


“Ia merasa putus asa tentang keluarganya.”

b. *Pemberian respon yang tepat*

Suatu respon untuk memaknai suatu hal tidaklah lengkap sampai respon tersebut mengkomunikasikan perasaan dan isi. Respon yang membantu melengkapi perasaan melalui isi. Pemahaman tentang ekspresi konseli dapat dikomunikasikan dengan cara melengkapi respon terhadap perasaan dengan respon terhadap isi.

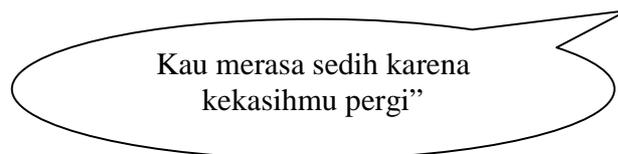
Sebagai contoh, jika kalimat “kau mengatakan bahwa ____” mengungkapkan isi dari ekspresi konseli dan kalimat “kamu merasa ____.” mengungkapkan perasaan konseli, maka kalimat “kamu merasa ____ karena ____” menggambarkan keduanya. Berikut sebuah format efektif untuk melengkapi respon yang tepat terhadap konseli.



c. *Menggambarkan keduanya, perasaan dan isi*

Kita seolah-olah memahami apa yang konseli rasakan dengan pikiran kita. Kita melakukan hal ini pertama-tama dengan cara menjalar kedalam perasaan mereka, kemudian yang kedua melalui memahami isi dari ekspresi mereka.

Jika kalimat “kau merasa sedih” mengekspresikan perasaan konseli karena ditinggalkan seseorang yang dicintai, maka kalimat “kau merasa sedih karena ia adalah orang yang paling penting untukmu di dunia ini dan sekarang ia pergi” menggambarkan pemaknaan atas perasaan dan isi ekspresi tersebut.



d. *Merespon banyak perasaan dan isi*

Jika kita tidak merespon isi dari ekspresi konseli, kita akan sering menemukan diri kita tidak mampu untuk menangani masalah mereka. Hal-hal yang dapat kita bingkai dalam pikiran kita adalah lebih mudah untuk melakukan sesuatu daripada hanya merasakannya. Jika kita tidak merespon terhadap isi dan perasan, kita tidak akan mampu untuk membawa proses pemberian bantuan ke tahap pelaksanaan. Kita akan menjatuhkan konseli dan kemudian mereka akan gagal.

Biarkan kita akan menggunakan moment-moment lain dengan konseli, jika mereka marah dan menyatakan “aku hanya merasa sangat marah pada mereka, pertama mereka memberi saya

kesempatan dan kemudian mereka mengambilnya lagi.” maka kita harus memberi respon yang merefleksikan perasaan dan isi yang diungkapkan oleh konseli.

Terkadang konseli mengungkapkan perasaandan isi secara jamak. Adalah hal penting bagi kita untuk menguasai seluruh perasaan dan isi ekspresi yang utama.

Sekarang konseli mengatakan lebih banyak hal daripada kenyataan bahwa ia marah. Jika kau merespon terhadap ekspresi awalnya secara efektif ia mungkin akan menambahkan kalimat “sekarang hal itu berlalu dan aku tidak akan pernah mendapatkannya lagi” maka kita dapat menciptakan respon yang menggambarkan perasaan dan isi dari ekspresi barunya.

“Kau merasa geram karena mereka menipumu atas suatu kesempatan yang nyata dan sekarang kalau merasa sedih karena kesempatan itu telah hilang.”

e. Merespon perasaan dan isi yang sulit

Jika kita mereapon secara akurat terhadap ekspresi konseli, kita akan melibatkan mereka dalam pengeksplosian diri mereka sendiri dalam area dimana mereka menemui kesulitan. Karena kita telah memahami Tom secara akurat pada level dimana ia menghadirkan diri, maka ia akan membagi banyak pengalaman pribadi lainnya tentang hal ini dan situasi yang lain.

Ia juga akan membawa serta teman-temannya karena kita adalah konselor yang baik. Dan ini adalah saat untuk menemui beberapa teman tom. Yang pertama adalah Joan, dia adalah seorang wanita yang berhati-hati. Sebagai seorang muda yang tumbuh menuju dewasa. Ia sadar akan perbedaan pengalaman-pengalamannya dari pengalaman seorang pria muda. Joan juga sadar akan konflik yang muncul terhadap keinginannya untuk menjadi wanita karir professional. Saat kita menemui Joan, ia nampak berada pada keadaan yang sebaliknya. Ia menatap kita terlalu waspada. Kita dapat menciptakan sebuah respon efektif.

“Kamu merasa tidak yakin terhadap saya karena saya tidak mungkin mampu untuk memahami kamu.”

C. 3. MEMFASILITASI PENGEKSPLORASIAN MAKNA

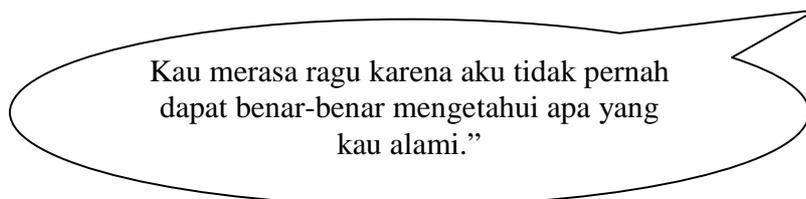
Ada banyak respon yang dimiliki seseorang sebagai konseli kita harus belajar menguasai respon-respon tersebut dan untuk membebaskan pengalaman-pengalaman terlarang kita untuk memasuki dunia mereka dan mengindividualisasikan respon kita.

Teman yang lainnya dari Tom adalah Floyd, seorang pria muda yang ekspresif. Floyd adalah orang kulit hitam. Seperti halnya wanita berbeda dalam hal pengalaman-pengalaman, begitu juga orang kulit hitam. Floyd sangat asertif dalam mengungkapkan hal ini : “Aku tidak membutuhkan barang ini. Kau tidak akan pernah tahu bagaimana menjadi aku!” kita dapat membuat suatu respon efektif terhadap ekspresi Floyd tersebut.

Hal yang penting bukanlah kata-kata yang kita tangani, akan tetapi bagaimana cara kita memasuki bingkai referensi konseli untuk memahami perasaan dan isi yang mereka ungkapkan. Bagaimana kita memebritahkan pemahaman pada tingkatan dimana mereka mengungkapkan permasalahannya, adalah hal yang penting juga.

Joan bisa saja mengakui kemungkinan bahwa kita dapat membantunya, tapi ia akan berhati-hati sebelum ia melibatkan diri. Floyd bisa saja mengakui bahwa kita bisa menolongnya, tapi hanya jika kita mengakui bahwa ada banyak batasan terhadap pemahaman mendalam kita.

Tentunya kita dapat merespon terhadap setiap bagian dari suatu kelompok. Kita dapat memberitahukan pada masing-masing konseli tentang pemahaman kita terhadap bingkai referensi mereka. Kita harus terus berlatih untuk merespon terhadap orang lain yang kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Semakin kita berlatih, tingkat keterampilan kita akan terus bertambah dan kita akan mempersiapkan diri secara lebih baik untuk memasuki bingkai referensi orang lain. Dan kita bisa menggunakan studi kasus seperti halnya kita menggunakan interaksi langsung untuk berlatih.



Kau merasa ragu karena aku tidak pernah dapat benar-benar mengetahui apa yang kau alami.”

C. 4. TINGKATAN DALAM RESPONDING

Salah satu cara dalam menstruktur pemberian respon adalah dengan menguji secara tepat dan menyeluruh respon-respon kita terhadap ekspresi konseli. Kita dapat dengan mudah menghampiri, mengamati dan memperhatikan ekspresi selanjutnya yang kan kita dengar. Mari kita merating keakuratan kita dalam merespon pengalaman konseli dengan cara sebagai berikut :

Level Responding	Indikator
High Responsiveness	respon sesuai yang akurat terhadap perasaan dan isi
Moderate Responsiveness	respon sesuai yang akurat terhadap perasaan saja
Low Responsiveness	respon sesuai yang akurat terhadap isi saja

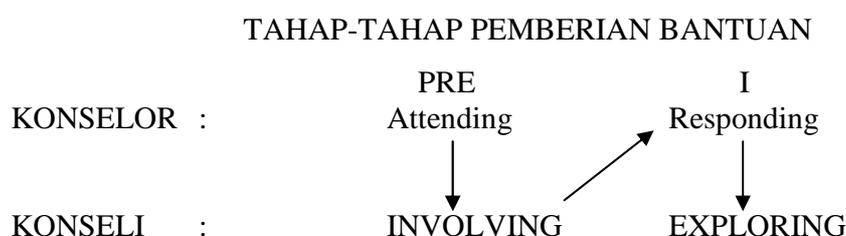
Tabel 7. Tingkatan Kualitas Responding

Seperti yang dapat dilihat, level paling rendah dalam pemberian respon konsisten dengan level tertinggi dalam keatentifan (memperhatikan dan mengulang secara harfiah). Tingkatan moderat dalam pemberian respon mencakup merespon perasaan dan isi.

C. 6. MEMFASILITASI KETERLIBATAN DAN PENGEKSPLORASIAN

Fungsi dari pemberian respon terhadap pengalaman-pengalaman konseli adalah untuk memfasilitasi eksplorasi dirinya atas area permasalahan. Are yang dieksplorasi oleh konseli harus disertai perasaan yang cocok dengan bahasan yang dieksplorasi. Kesadaran kita terhadap tujuan pengeksplorasian perasaan dan isi akan membuat kita mampu meneguhkan perilaku konseli sehingga menyempurnakan tujuan yang akan dicapai.

Saat konseli mampu untuk mengeksplorasi dirinya sendiri pada level yang sesuai dengan apa yang diungkapkannya, maka konseli menandakan kesiapan untuk tujuan selanjutnya dari pemberian bantuan yakni pemahaman. Sebagai konselor kita paham bahwa tidak ada nilai lain dari eksplorasi kecuali memfasilitasi dan memahami yang menyertai bahasan yang ada. Konseli harus mengeksplorasi dimana keberadaan mereka, dengan tujuan untuk memahami kemana mereka ingin pergi. Kesiapan konseli untuk memahami tanda dari konselor adalah untuk memulai proses personalisasi.



Sekarang Anda mengetahui sesuatu tentang keterampilan attending dan responding. Anda akan melanjutkan latihanmu terhadap keterampilan-keterampilan ini sampai Anda dapat mengintegrasikan mereka kedalam kepribadian membantu yang Anda miliki

