

Dr. Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons

# MODUL

## PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan  
2023

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Modul ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para pengikutnya yang setia menemani hingga akhir zaman.

Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa praktikum konseling individual sebagai pedoman dan panduan mahasiswa dalam pelaksanaan praktikum konseling individual.

Modul praktikum konseling individual ini berisikan panduan dan pedoman dalam pelaksanaan konseling individual yang dimana pembahasan dimulai dengan penjelasan umum dalam konteks konseling dan disertai dengan Form lembar pengamatan dan Form Lembar Kerja Mahasiswa yang dapat mengukur penguasaan materi pada setiap Pelaksanaan Praktikum Konseling individual. Dengan demikian penggunaan modul ini secara mandiri dapat mengukur tingkat ketuntasan yang dicapai selama pelaksanaan praktikum Konseling Individual.

Penulisan modul praktikum konseling individual ini diharapkan mampu sebagai jembatan ilmu bagi pembaca dan semoga semua ini menjadi amal shaleh bagi penulis dan dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, September 2023

Penulis,

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	
DAFTAR ISI .....	II
PENGANTAR PRAKTEK KONSELING INDIVIDUAL.....	1
KONSELING TRAIT AND FACTORS ( T F).....	11
PERSON CENTERED THERAPY .....	18
KONSELING BEHAVIORAL / BEHAVIORAL COUNSELING .....	26
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT).....	34
KONSELING REALITAS.....	44
KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL .....	53
KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI .....	63
DAFTAR RUJUKAN.....	69

## PENGANTAR PRAKTEK KONSELING INDIVIDUAL

### A. Pendahuluan

1. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia menegaskan bahwa konselor adalah pendidik profesional (U.U. No. 20 tahun 2003, Bab I, pasal 1, ayat 6).---sebutan Konselor dalam PP No. 74 tahun 2008, Bab III Ps. 15, butir 3–f, Ps. 24, butir 7-g adalah Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor, yaitu Guru yang mempunyai tugas, tanggungjawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah siswa (Permendikbud No. 81A tahun 2013).
2. Sebagai pendidik professional, Guru BK atau Konselor dituntut memenuhi syarat profesi agar mampu melaksanakan tugas, tanggungjawab, wewenang, dan hak secara penuh secara professional, diantaranya adalah menguasai kompetensi pedagogik, profesional, pribadi, dan sosial (Permendiknas Nomor 27 tahun 2008).
3. Inti profesi bimbingan dan konseling adalah “konseling”, sehingga Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor dituntut untuk menguasai kompetensi dan terlatih dalam melaksanakan konseling---menguasai pengetahuan yang mendalam tentang konseling, memiliki keterampilan melaksanakan konseling, serta memiliki sikap sebagai konselor.
4. **Konseling berbeda dengan Psikoterapi** sebagai berikut :
  - a. **Konseling** sebagai bagian atau jenis layanan dalam bimbingan :
    - 1) Bagi Klien normal yang menghadapi masalah sebagai frustrasi, hambatan yang mengganggu perkembangan.
    - 2) Menekankan pada perencanaan rasional , problem solving, dan support-ting.
    - 3) Pendekatan konseling didasarkan pada keadaan saat sekarang, dan hal-hal yang disadari.
    - 4) Konselor memanfaatkan data normatif, cenderung pada kekuatan individu klien & menggunakan situasi pribadi dan sosial.
    - 5) Sering untuk membantu mencapai *self identity*.
    - 6) Dalam relasi kerjasama yang warmth, understanding, acceptance/*unconditional positive regard, direction, empathy*.

- 7) Perkembangan optimal Klien : **self** understanding – acceptance – esteem – direction – actualization.
- b. Psikoterapi, melibatkan lebih dalam dengan kepribadian individu, dan lebih tertuju pada perbaikan ---memperbaiki kondisi tingkah laku yang sakit serius (disorder) , kemudian memulihkan.
- 1) Pasien mengalami kelumpuhan psikologis atau konflik kepribadian yang disintegrasi---disorder.
  - 2) Menekankan ada upaya memperbaiki kepribadian yang disintegrasi –disorder ... *schizophrenia, paranoia, manic depressive, stupor, multiple personaliy* ---- sebagai kasus konflik pribadi.
  - 3) Pendekatan cenderung menekankan pada riwayat penderita, dan bahan-bahan simbolik, mengandalkan secara penuh pada pengaktifan kembali dan pertimbangan hal-hal yang tidak disadari.
  - 4) Terapis berpegang pada data ideografic (data kualitatif) **lawan data nomotetic**.
  - 5) Jangka waktu terapi panjang --- **rekonstruksi** kepribadian yang disorder.

## B. Segi-segi Dasar Konseling

### 1. Pengertian

Konseling berasal dari bahasa Inggris "**Counseling**", yang artinya:

- a. Dari Segi bahasa, konseling mengandung pengertian pemberian nasehat, anjuran atau pembicaraan.
- b. Dari Segi layanan profesional, konseling memiliki definisi deskriptif yang dikemukakan oleh para ahlinya di dalam literature profesional Amerika yang intinya bahwa "*Konseling adalah pertemuan antara dua orang, yaitu **orang yang menyangang masalah** dan berusaha untuk mencari bantuan pemecahan---klien, dengan **seorang ahli** yang berusaha membantu agar klien mampu memecahkan sendiri masalahnya---konselor, dalam proses interaksi dan komunikasi antar pribadi atau relasi yang mendalam*".

## 2. Sasaran dan Tujuan Konseling

- a. **Sasaran Konseling** adalah klien, yaitu peserta didik yang secara individual mengalami masalah psikologis atau psikososial, seperti *sulit berkonsentrasi, rasa cemas, dan gejala perilaku menyimpang* (Lampiran IV Permendiknas Nomor 31A tahun 2013).
- b. **Tujuan Konseling** adalah membantu klien agar *mampu memecahkan sendiri* masalah psikologi atau psikososial yang dihadapi atau dialami, **seperti sulit berkonsentrasi, rasa cemas, dan gejala perilaku menyimpang ---(*Klien memahami diri, menerima diri, mampu mengarahkan diri, berubah perilaku salah suai, mampu membuat keputusan, mampu memecahkan sendiri masalahnya*)**.
- c. **Ada 6 (enam) macam** pengalaman baru yang diperoleh Klien dalam proses konseling, yaitu :
  - 1) Mengenal konflik-konflik internal, artinya dengan konsling Klien memahami bahwa masalah yang dialami karena konflik dalam dirinya, karena :
    - a) Penilaian negatif terhadap dirinya.
    - b) Keharusan psikologis terhadap dirinya.
    - c) Konflik kebutuhan : --- kebebasan **vs** ketergantungan, keakraban **vs** kerenggangan, kerendahan diri **vs** prestise, berprestasi **vs** antai, bersahabat **vs** membuat jarak, dsb.
  - 2) Tidak mampu menghadapi realitas, karena :
    - a) Menghindari
    - b) Geberalisasai berlebihan (*over generalitation*).
    - c) Menyalahkan.
  - 3) Mengembangkan tilikan tentang realitas diri :
    - a) Kesan palsu.
    - b) Saringan psikologis.
    - c) Kebingungan.
  - 4) Memulai hubungan baru yang mempengaruhi pengembangan keadaan pribadinya.
  - 5) Meningkatnya kebebasan psikologis, misalnya merasa takut berpendapat, malu, mengakui kekurangan / kelemahan.

- 6) Memperbaiki konsesi-konsepsi yang keliru :
  - a) Masalah-masalah tak dapat ipecahkan,
  - b) Janji-janji tak dapat dibatalkan, dan hafud itepai,
  - c) Masalah adalah korban dari situasi / orang yang sengaja merusak,
  - d) Persepsi & interpretasi harus sama,
  - e) Orang tahu persis apa yang dilakukannya.

**3. Beberapa salah pengertian yang perlu dihindari adalah :**

- a. Konseling sebagai usaha pemberian nasehat,
- b. Konseling sebagai pemberian informasi,
- c. Konseling membuat klien tergantung pada konselor,
- d. Konseling mempengaruhi klien,
- e. Konseling harus netral nilai, dan
- f. Konseling sama dengan interview.

**4. Asas konseling adalah hubungan interpersonal**

**a. Ciri-ciri hubungan interpersonal :**

Ciri-ciri hubungan antar pribadi yang menjadi kekhasan konseling menurut Winkel (1991) adalah :

- 1) Bermakna, mempunyai arti bagi diri sendiri dan orang lain,
- 2) Mengandung unsur-unsur kognitif dan afektif,
- 3) Berdasarkan saling kepercayaan dan saling keterbukaan,
- 4) Berlangsung atas dasar saling memberikan persetujuan,
- 5) Ada kebutuhan konseli yang diharapkan dapat dipenuhi mela-lui wawancara konseling,
- 6) Terdapat komunikasi dua arah, melalui saluran verbal maupun saluran non-verbal, dan saling ditanggapi,
- 7) Mengandung struk-turisasi, terarah, reaksi-reaksi konselor mengikuti ungkapan pikiran dan perasaan konseli,
- 8) Berazaskan kesukarelaan dan usaha untuk bekerja sama,
- 9) Mengarah ke perubahan sikap, pandangan dan tindakan,
- 10) Terdapat jaminan bahwa kedua partisipan merasa aman.

## **b. Syarat-syarat**

### **1) Syarat Internal**

- a) Konseli percaya kepada konselor, bermotivasi kuat dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan masalah yang dihadapinya.
- b) Konselor memiliki karakteristik dan kualitas pribadi konselor dan memiliki persyaratan **(a)** *core condition---unconditional positive regard, facilitating condition, emphatic, understanding, respect, caring, genuines, acceptance attentive, concreteness*, **(b)** *me-miliki keterampilan dasar komunikasi konseling*, dan **(c)** *me-miliki keterampilan melaksanakan/mengaplikasikan teori dan pendekatan konseling*.

### **2) Syarat eksternal**

Kondisi lingkungan konseling yang mendukung, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat sekitar.

## **5. Prinsip-Prinsip Dasar dan Unsur-unsur Konseling**

Beberapa prinsip dasar konseling agar tujuan konseling tercapai (*yaitu klien memahami diri, menerima diri, mampu mengarahkan diri, berubah perilaku salah suai, mampu membuat keputusan, mampu memecahkan sendiri masalahnya*) adalah:

- a. Membawa akibat yang mendalam dan tahan lama pada individu, baik dalam perkembangan pribadi atau jalan hidupnya.
- b. Bergerak dalam lapangan nilai, sikap, pribadi, emosi dan masalah-masalah hidup.
- c. Hasil konseling adalah peningkatan kemampuan memutuskan, membuat pilihan, penyesuaian diri dan kesehatan mental.
- d. Mengharuskan adanya interaksi dan keterlibatan dua pribadi dalam proses problem solving.



## 6. Unsur-unsur Inti Konseling

Dedi Supriadi (1997) mengetengahkan unsur inti konseling (1) *Rapport*, (2) Penghormatan terhadap individu, (3) *Acceptance*, menerima klien dengan *unconditional positive regard*, (4) *Emphaty*, (5) *Kerahasiaan (confidentiality)*.

## C. Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling adalah penerapan teori dan pendekatan konseling yang dipilih berdasarkan atas permasalahan dan karakteristik pribadi klien; sehingga prosedur konseling mengikuti prosedur dari setiap teori dan pendekatan konseling dengan prosedur baku konseling sebagai acuannya.

Prosedur baku konseling terdiri atas tahap-tahap atau fase-fase berikut (1) tahap awal/pendahuluan, (2) tahap inti/pengembangan/membangun aksi positif, dan (3) tahap penutup/terminasi yang kemudian oleh Winkel (1991) dioperasionalkan menjadi fase-fase (1) pembukaan, (2) penjelasan masalah, (3) penggalian latar belakang masalah, (4) penyelesaian masalah, dan (5) penutup.

Sebagai ilustrasi pelaksanaan konseling dengan adaptasi dari bagan fase-fase dalam proses konseling di sekolah oleh Winkel (1991) sbb.

**BAGAN FASE-FASE DALAM PROSES KONSELING DI SEKOLAH**

<b>FASE-FASE</b>	<b>PIHAK KLIEN</b>	<b>PIHAK KONSELOR</b>
<b>Pembukaan</b>	Membangun hubungan dengan Konselor	Membangun hubungan pribadi dengan Klien: a. Menyambut kedatangan Klien, b. Mengajak berbasa-basi sebentar, c. Menjelaskan kekhususan dari wawancara konseling, d. Mempersilakan Klien untuk mengemukakan hal yang ingin dibicarakan.
<b>Penjelasan masalah</b>	Mengutarakan pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan hal	Menerima ungkapan Klien apa adanya serta mendengarkan dengan penuh perhatian. Berusaha

	yang ingin dibicarakan	menentukan jenis masalah dan pendekatan konseling yang sebaiknya diambil.
<b>Penggalian Latar Belakang Masalah</b>	Menambah ungkapan pikiran dan perasaan supaya kedudukan masalah menjadi lebih jelas	Mengadakan analisis kasus, sesuai pendekatan konseling yang dipilih: <b>T &amp; F      Bevav      Client C</b> <b>REBT      TA</b>
<b>Penyelesaian masalah</b>	Memikirkan cara yang terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapi	Menyalurkan arus pemikiran Klien sesuai dengan pendekatan yang dipilih : <b>T &amp; F      Bevav      Real</b> <b>REBT      TA</b>
<b>Penutup</b>	Menyatakan kemantapannya atas keputusan yang telah diambilnya	Mengakhiri hubungan pribadi dengan Klien: a. Memberi ringkasan jalannya pembicaraan, b. Menegaskan kembali keputusan yg diambil, c. Memberikan semangat (bombongan), d. Menawarkan bantuan bila kelak timbul permasalahan baru, e. Berpisah dengan Klien

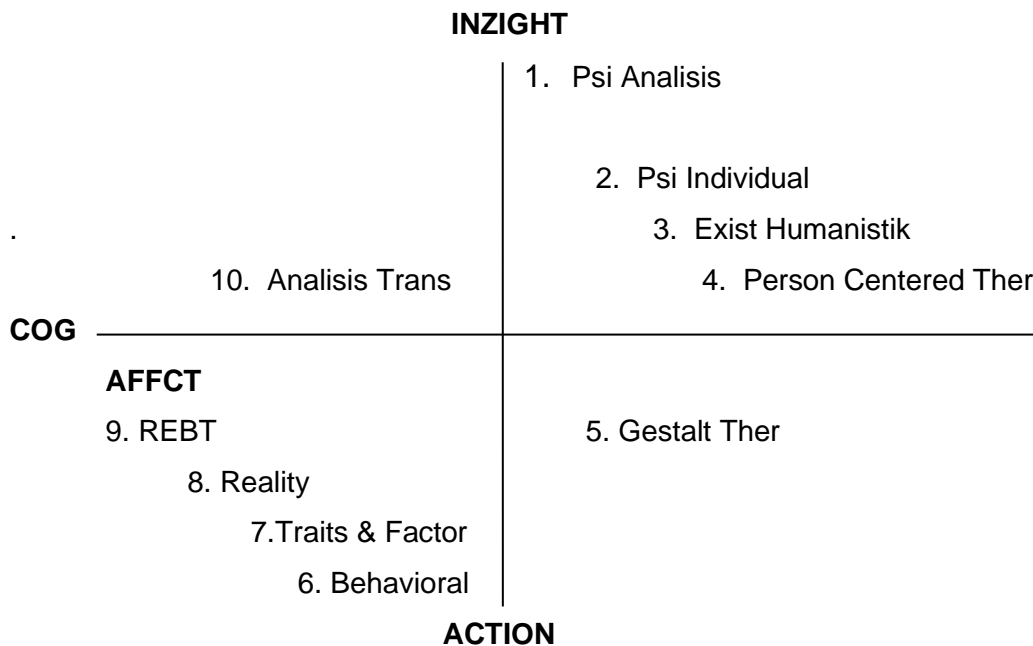
### Bagan "Diagnosis Classification Plan" (Callis)

Penyebab	Lack of Information / Understanding of The Self	Lack of Information about environmental	Conflict with the self	Conflict with the self	Lack of skill
<b>Bid. Bim</b>					
<b>Vocational / Karier</b>	Cita-cita / Harapan masa depan	Ingin memperoleh info karir	Kepengin jadi – guru / dokter / Ir	Or tu – dokter – Pacar	Tak tahu cara membuat pilihan
<b>Academic</b>	Kecerdasan,	Arah Prog	Menguan	Or tu –	Ta tahu

<b>/ Belajar</b>	Bakat, dan Minat	Studi dan Kurikulum	g atau pindah prodi	guru – Teman - Pacar	cara belajar yg benar
<b>Emotional / Pribadi-Sosial</b>	Mengapa saya merasa .....	Mengapa dmk sikap/perlakuan lingkungan ?	Yang akan kupilih jadi pacarku ....	Or tu tidak merestui	Tak bisa bergaul, komunikasi

Selanjutnya salah satu pertimbangan memilih teori dan pendekatan konseling adalah permasalahan klien dan tujuan konseling dari beberapa teori dan pendekatan konseling dapat diikhtisarkan sebagai berikut :

**1. Ditinjau dari arah perubahan tingkah laku, sebagai berikut:**



**2. Ditinjau dari kesesuaian Teori dan Pendekatan Konseling dengan masalah tingkah laku klien dan tujuan Konseling.**

No.	Teori dan Pendekatan	Masalah tingkah laku Klien	Tujuan Konseling
1.	Traits & Factor	Tingkah laku bermasalah klien ditandai bergantung,	Membantu Klien mencapai tingkah laku

		konflik batin, kurang percaya diri, tidak mampu memahami diri, menilai diri, menerima diri, dan mengarahkan diri.	yang "excellent" dengan membuat keputusan yang memuaskan sebagai bentuk perkembangan yang optimal.
2.	Client Centered	Tidak mampu mewujudkan/mengaktualisasikan potensi diri di dalam menyesuaikan diri dan menghadapi permasalahan emosional dan konsep diri akibat kesenjangan ideal self dengan real self	Membantu klien mengaktualisasikan potensi diri dengan menyediakan kondisi komunikasi antar pribadi agar klien mampu menemukan, menilai, menerima, dan mengubah diri.
3.	Behavioral	Tingkah laku yang tidak tepat/ tidak "pas" sesuai dengan harapan lingkungan sebagai akibat dari proses belajar yang salah	Membantu klien mengubah tingkah laku tidak tepat/tidak "pas" dengan mengubah belajarnya.
4.	Rational Emot. Behavior Ther.	Wujud konsekuensi emosional atau tingkah laku irrasional sebagai akibat dari keyakinan/pandangan/sikap hidup yang irrasional terhadap peristiwa yang menimpa diri	Membantu klien mengubah konsekuensi emosional atau tingkah laku irrasional dengan mengubah keyakinan/pandangan/sikap hidup yang irrasional mencapai tingkah laku yg diharapkan.
5.	Analisis Transaksional	Mengalami hambatan bertransaksi karena konsep diri negatif, posisi dasar hidup yg "not OK", kontaminasi atau eksklusi sebagai akibat dari indoktrinasi dan pengu-	Membantu klien dalam menyadari diri akan hambatan yg diciptakan sendiri dalam bertransaksi dengan orang lain,

		languan sejak masa kanak-kanak	dan kemudian mengubah pola-pola tingkah laku yang sesuai.
--	--	--------------------------------	---

## KONSELING TRAIT AND FACTORS ( T F)

### A. Konsep Dasar / Teori

#### 1. Prinsip Dasar

Konseling Traits and Factor yang berawal dengan nama Directive Counseling, kemudian Counselor Centered dengan tokoh utama E.G. Williamson berpandangan bahwa manusia (a) dilahirkan dengan potensi baik dan buruk, (b) memiliki ciri-ciri khusus yang unik---*traits*, disamping ciri-ciri umum, sehingga dapat dikelompok-kelompokkan, (c) ingin mencapai kehidupan yang lebih baik (*good life*), (d) bukan makhluk pasif yang ditentukan oleh pembawaan dan lingkungan, tetapi aktif melakukan sesuatu.

#### 2. Konsep Dasar

a. **Konsep Inti** : Pendekatan ini berasumsi bahwa perilaku manusia dapat disusun dan diukur sepanjang kontinum dari traits atau factor terdefiniskan.

b. **Konsep Utama** : Konsep utama dalam pendekatan konseling T & F :

- 1) Traits yaitu karakteristik individu manusia yang kategoris dan dapat digunakan untuk mendeskripsikan perbedaan individu manusia; dan
- 2) Factor adalah cara dalam pengembangan definisi tentang karakteristik individu manusia.

#### c. **Perkembangan Kepribadian Individu.**

Perkembangan kepribadian individu manusia yang sejak lahir mempunyai potensi untuk menjadi baik dan jahat.

1) **Pribadi sehat** ditunjukkan ciri-ciri berikut :

- a) Berpikir rasional, memahami, menilai, menerima dan beraktualisasi diri,
- b) Mempunyai motivasi untuk meningkatkan dan menyempurnakan diri, dan
- c) Memiliki kemampuan dan keterampilan membuat keputusan

2) **Pribadi tidak sehat** ditunjukkan ciri-ciri berikut :

- a) Bergantung---tidak percaya diri, tidak mau mandiri, tidak berani mengambil keputusan,

- b) Mengalami konflik atau pertentangan batin,
- c) Tidak mampu mengarahkan diri---tidak mampu beinisiatif, mengikuti orang lain,
- d) Tidak mampu memahami diri, menilai, menerima dan beraktualisasi diri menuju ke arah good life.

### 3. Proses Konseling

#### a. Tujuan Konseling

- 1) Mencapai tingkah laku excellent dalam segala aspek kehidupan
- 2) Mengajar klien agar dapat membuat kepuasan yang efektif,
- 3) Membantu klien belajar membuat keputusan dalam pemecahan masalah, dan
- 4) Mencapai perkembangan individu yang optimal sebagai pribadi yang utuh, bukan semata-mata terlatihnya kemampuan intelek.

#### b. Prosedur Konseling

Prosedur konseling pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan kemanusiaan (*human relationships*) yang ditandai dengan *highly individualized* dan *personalized*.

Prosedur baku dikelompokkan ke dalam dua tahap pokok, yaitu: (1) **tahap pra-konseling** yang terdiri atas langkah kegiatan analisis, sintesis, diagnosis dan prognosis; dan (2) **tahap konseling**, yaitu tahap treatment dan follow up.

- 1) **Analisis**, langkah kegiatan memahami kehidupan pribadi klien dengan meng-umpulkan data lengkap, baik fisik, psikis, social dari berbagai sumber data.
- 2) **Sintesis**, langkah kegiatan mengorganisir dan menggabungkan data-data yang berhasil dikumpulkan pada tahap analisis sehingga jelas tingkah laku bermasalah, keluhan klien, dan hal-hal yang menjadi latar belakangnya.
- 3) **Diagnosis**, langkah kegiatan mengidentifikasi dan menemukan masalah klien dengan menginterpretasi data yang telah terkumpul dalam hubungannya dengan gejala masalah, kekuatan dan kelemahannya sehingga dapat ditemukan penyebab masalah

yang paling mendekati kebenaran atau menghubungkan sebab akibat yang paling logis atau rasional.

- 4) **Prognosis**, langkah kegiatan meramalkan akibat yang mungkin timbul dari masalah itu, dan menunjukkan perbuatan-perbuatan yang dapat dipilih; atau alternative bantuan yang dapat dipilih dan diberikan oleh konselor sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh klien.
- 5) **Treatment**, merupakan inti pelaksanaan konseling dengan berbagai usaha atau menerapkan teknik bantuan pemecahan masalah, diantaranya mencip-talkan hubungan yang baik (*rapport*), membantu klien meningkatkan pemahaman diri, memberikan berbagai informasi, arahan atau advice (secara langsung, persuasive, menerangkan), dan merencanakan berbagai bentuk kegiatan bersama klien dengan berbagai teknik konseling yang cocok.

Beberapa **Teknik konseling Traits and Factor** yang dimaksud adalah :

- a) **forcing conformity**, yaitu memperkuat persesuaian antara konselor dan klien mengenai tindakan atau usaha yang harus dilaksanakannya oleh klien dalam mengatasi masalahnya,
  - b) **changing attitude**, yaitu mengubah sikap negative klien terhadap hal yang mengakibatkan klien mengalami masalah,
  - c) **changing environment**, yaitu mengubah lingkungan klien agar kondusif bagi klien dalam upaya mengubah tingkah laku bermasalah klien,
  - d) **selecting appropriate environment**, yaitu memilih lingkungan klien yang lebih kondusif dalam upaya klien mampu mengatasi sendiri masalahnya.
  - e) **learning needed skill**, yaitu belajar dan berlatih keterampilan yang dibutuhkan.
- 6) **Follow up**, langkah kegiatan menentukan keefektifan treatment yang telah dilak-sanakan, dan menentukan langkah kegiatan tindak lanjut agar permasalahan klien betul-betul terpecahkan.



**B. FORM 1.**

**FORM AMATAN KEGIATAN KONSELING TRAITS & FACTOR**

**Petunjuk :** Berilah skor pada butir-butir aspek Kegiatan Konseling TRAITS & FACTOR dengan cara memberi tanda cek (✓) pada kolom kemunculan “Ya” apabila kegiatan yang diamati muncul, atau “Tidak” bila kegiatan yang diamati tidak muncul, kemudian tuliskan keterangan jika diperlukan.

No.	Aspek Kegiatan yang diamati	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>			
1	Menyambut kehadiran konseli			
2	Menciptakan hubungan baik dengan konseli			
3	Mendengarkan keluhan konseli			
4	Merumuskan tujuan konseling			
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
5	Mengumpulkan informasi			
6	Memadukan berbagai informasi			
7	Merumuskan/menetapkan masalah dan penyebabnya			
8	Mencari beberapa kemungkinan jalan keluar			
9	Memilih jalan keluar yang paling tepat			
10	Merencanakan pelaksanaan jalan keluar			
11	Memberi pertolongan menuju jalan keluar ( <i>treatment</i> ) untuk dilakukan di dalam dan di luar sesi konseling			
12	Mengevaluasi hasil pemberian pertolongan dan merencanakan tindak lanjut			
<b>III</b>	<b>Penutup</b>			
13.	Membuat kesimpulan			
14.	Menutup pertemuan			
Kesimpulan hasil pengamatan:				

**C. FORM 2.**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING TRAITS & FACTOR**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling Trait and Factor pada kolom yang telah disediakan.

<b>No.</b>	<b>Aspek Kegiatan yang diamati</b>	<b>Keterangan</b>
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>	
1	Menyambut kehadiran konseli	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2	Menciptakan hubungan baik dengan konseli	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3	Mendengarkan keluhan konseli	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
4	Merumuskan tujuan konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>	

5	Mengumpulkan informasi	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
6	Memadukan berbagai informasi	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
7	Merumuskan/menetapkan masalah dan penyebabnya	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
8	Mencari beberapa kemungkinan jalan keluar	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
9	Memilih jalan keluar yang paling tepat	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
10	Merencanakan pelaksanaan jalan keluar	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

		..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11	Memberi pertolongan menuju jalan keluar ( <i>treatment</i> ) untuk dilakukan di dalam dan di luar sesi konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12	Mengevaluasi hasil pemberian pertolongan dan merencanakan tindak lanjut	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>III</b>	<b>Penutup</b>	
13.	Membuat kesimpulan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
14.	Menutup pertemuan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20

Pengamat,

# PERSON CENTERED THERAPY

## A. Konsep Dasar / Teori

### 1. Prinsip Dasar

Person Centered Therapy yang awalnya bernama Non-Directive Counseling, dan kemudian Client Centered Therapy dengan tokoh utama sekaligus pelopornya adalah Carl Rogers ini bertolak dari pandangan bahwa manusia :

- 1) Mempunyai hak untuk berpandangan dan menentukan haluan hidupnya sendiri serta bebas mengejar kepentingan sendiri selama tidak melanggar hak orang lain,
- 2) Berakhlak baik, dapat diandalkan, dapat dipercaya, dan cenderung bersikap konstruktif.
- 3) Memiliki kemampuan, dorongan, dan kecenderungan untuk mengembangkan diri sendiri seoptimal mungkin,
- 4) Berperilaku untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan sesuai dengan pandangan-nya sendiri terhadap dirinya sendiri dan keadaan yang dihadapi,
- 5) Menghadapi permasalahan jika diantara unsur-unsur di dalam gambaran tentang diri sendiri timbul pertentangan, lebih-lebih antara "real self"---siapa saya senyatanya dengan "ideal self"---saya seharusnya menjadi yang bagaimana.

### 2. Konsep Dasar

#### a. Hakekat tingkah laku

Tingkah laku adalah perwujudan atau aktualisasi dari potensi diri dalam menghadapi permasalahan hidup dan penyesuaian diri. **Tingkah laku bermasalah** terjadi bilamana terdapat pertentangan antara ideal self dengan *real self*.

#### b. Konsep Inti dan perkembangannya

Setelah Carl Rogers sebagai tokoh utama meninggal dunia, para penganut aliran Rogerian terpecah menjadi dua kelompok, yaitu:

- a) Rogerian yang ortodok berpandangan bahwa konselor menciptakan hubungan antar pribadi yang hangat, membiarkan klien berjalan sendiri sehingga pada suatu ketika menemukan sendiri apa yang diinginkan.

- b) Rogerian yang non-ortodok tidak membiarkan klien berjalan sendiri menemukan yang diinginkan, tetapi memperbolehkan konselor untuk mengadakan strukturisasi---mengatur proses konseling dengan mengambil langkah kerja tertentu dalam proses wawancara konseling, dan memberikan informasi, petunjuk, usul, dan sugesti mengenai apa yang harus diusahakan oleh klien.

### c. Proses Konseling

#### 1) Tujuan konseling dan kondisi perubahan

Tujuan konseling: menyediakan kondisi komunikasi antar pribadi---dengan refleksi pikiran, refleksi perasaan, klarifikasi pikiran, klarifikasi perasaan, dan penerimaan agar klien mampu mengubah konsep diri dengan mendalami diri sendiri, menemukan diri sendiri, mengembangkan diri secara optimal dan beraktualisasi diri dalam mencapai keinginannya dan tercapai keselarasan antara ideal self dan real self.

Kondisi perubahan yang diperlukan dan diwujudkan oleh konselor dalam suasana hubungan antar pribadi antara konselor dan klien:

- a) Membantu klien mengakui dan mengungkapkan perasaan-perasaan yang dialami sekarang dan menghayatinya.
- b) Menunjukkan penerimaan dan penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*),
- c) Pemahaman terhadap apa yang diungkapkan oleh klien sesuai dengan kerangka acuan klien sendiri/medan fenomenal (*phenomenal field*), dan
- d) Seolah-olah konselor mengenakan kepribadian klien (*emphatic understanding*).

#### 2) Prosedur konseling

Langkah kegiatan konseling pendekatan berpusat pada pribadi dapat diformulasikan sebagai berikut:

##### a) Pendahuluan

Konselor menciptakan suasana permisif, santai, penuh keakraban dan kehangatan serta keterbukaan, sehingga klien dapat menentukan sikap dalam rangka pemecahan

masalahnya. Konselor mendorong klien menerima tanggung-jawab dalam memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya.

**b) Kegiatan Inti**

- **Penjelasan masalah**

Konselor mendorong klien untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara bebas berkenaan dengan permasalahannya. Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan-perasaan klien yang bersifat negative dan selanjutnya menerima perasaan-perasaan positif yang diungkapkan klien.

- **Penggalian latar permasalahan**

Konselor mendorong klien untuk menambah ungkapan pikiran dan perasaan agar permasalahan menjadi lebih jelas, dengan harapan melalui pencurahan pikiran dan perasaan itu diikuti dengan perkembangan yang berangsur-angsur tentang wawasan (inzight), pemahaman (understanding) dan penerimaan klien mengenai diri sendiri.

- **Penyelesaian masalah**

Bilamana klien telah memiliki pemahaman tentang permasalahannya serta menerimanya, konselor mulai mendorong klien menyalurkan pemikiran kearah pembuatan keputusan tentang cara pemecahan masalahnya sendiri dalam bentuk tindakan yang memungkinkan, konselor juga mendorong klien kearah pengurangan ketergantungannya pada konselor.

**c) Terminasi/penutupan**

Pada tahap ini konselor memberikan ringkasan tentang jalannya pembicaraan/ pembahasan, menegaskan kembali keputusan tindakan yang dibuat, memberikan semangat kepada klien untuk melakukan keputusan yang telah dibuat dan menawarkan bantuan bilamana klien mengalami masalah baru atau berkaitan dengan penyelesaian masalahnya itu.





**B. FORM 3.****FORM AMATAN KEGIATAN KONSELING PERSON CENTERED  
THERAPY**

**Petunjuk :** Berilah skor pada butir-butir aspek Kegiatan Konseling PERSON CENTERED THERAPY dengan cara memberi tanda cek (✓) pada kolom kemunculan “Ya” apabila kegiatan yang diamati muncul, atau “Tidak” bila kegiatan yang diamati tidak muncul, kemudian tuliskan keterangan jika diperlukan.

No.	Aspek kegiatan yang diamati	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>			
1	Menyambut kehadiran klien			
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien			
3	Mendorong klien merasa bebas berekspresi			
4	Mempertegas tujuan konseling dengan klien			
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
5	Mendorong klien untuk mencahkan pikiran dan perasaan negatif			
6	Menerima dengan tulus curahan pikiran dan perasaan negatif			
7	Menjernihkan perasaan pikiran negatif -- - positif			
8	Menjernihkan perasaan negatif --- positif			
9	Mengajukan pertanyaan menggali latar belakang terjadinya pikiran dan perasaan negatif			
10	Mendorong klien untuk memahami dan menerima diri sendiri---kemampuan			
11	Mendorong klien memanfaatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya			
12	Mendorong klien untuk mengambil keputusan penyelesaian masalah			
<b>III</b>	<b>Terminasi / Penutup</b>			
13.	Membuat kesimpulan penyelesaian masalah			
14.	Mempertegas keputusan klien			
15.	Menutup pertemuan			
Kesimpulan hasil pengamatan ke .... :				

**C. FORM 4.**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING PERSON CENTERED  
THERAPY**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling Person Centered Therapy pada kolom yang telah disediakan.

No.	Aspek kegiatan yang diamati	Keterangan
<b>I. Pendahuluan:</b>		
1	Menyambut kehadiran klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3	Mendorong klien merasa bebas berekspresi	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
4	Mempertegas tujuan konseling dengan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II. Kegiatan Inti</b>		
5	Mendorong klien untuk mencraahkan pikiran dan perasaan negatif	..... ..... ..... .....

		..... ..... ..... ..... ..... .....
6	Menerima dengan tulus curahan pikiran dan perasaan negatif	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7	Menjernihkan perasaan pikiran negatif --- positif	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8	Menjernihkan perasaan negatif --- positif	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9	Mengajukan pertanyaan menggali latar belakang terjadinya pikiran dan perasaan negatif	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10	Mendorong klien untuk memahami dan menerima diri sendiri--kemampuan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11	Mendorong klien	..... .....

	memanfaatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12	Mendorong klien untuk mengambil keputusan penyelesaian masalah	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>III</b>	<b>Terminasi / Penutup</b>	
13.	Membuat kesimpulan penyelesaian masalah	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
14.	Mempertegas keputusan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
15.	Menutup pertemuan	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20  
Pengamat,

## KONSELING BEHAVIORAL / BEHAVIORAL COUNSELING

### A. Konsep Dasar / Teori

#### 1. Prinsip Dasar

Konseling Behavioral yang berlandaskan Psikologi Behavioristik dengan tokoh-tokohnya Pavlov, Skinner, Bandura, Watson, Wolpe ini berpandangan bahwa manusia (a) Lahir netral, artinya manusia lahir baik atau tidak baik/buruk/jahat, (b) Lahir dengan membawa kebutuhan dasar, tetapi sebagian besar kebutuhan dipelajari dari interaksinya dengan lingkungan, (c) Kepribadiannya berkembang bersama-sama dalam interaksinya dengan lingkungannya, (d) Mempunyai tugas untuk berkembang yang dilaksanakan dengan belajar; dan (e) Hasil serta menghasilkan/penghasil lingkungan.

#### 2. Konsep Dasar

Konsep dasar dalam pendekatan konseling behavioral:

- a. **Hakekat tingkah laku** : Tingkah laku manusia (1) diperoleh melalui belajar, dan kepribadian terbentuk melalui kemasakan dan proses belajar, (2). tingkah laku tersusun dari respons-respons kognitif, motorik dan emosional terhadap stimuli, (3). dipengaruhi oleh variabel-variabel kompetensi, strategi dan susunan pribadi, harapan atau hasil, nilai stimulus, system dan rencana pengaturan diri.
- b. **Prinsip belajar** : Tingkah laku manusia dapat dilihat dari dua sisi, yaitu (1) Sisi kondisi yang mendahului/pengawal dan pemicu tingkah laku sebagai **Antecedent**, dan (2) Sisi kondisi yang menyertai atau akibat yang menyertai tingkah laku setelah tingkah laku terbentuk dengan adanya antecedent, disebut dengan **Consequence**.
- c. **Perkembangan tingkah laku**  
**Dua jenis tingkah laku** yang dipelajari dengan cara yang sama, yaitu (1) Tingkah laku yang **tepat** (pas, ...tidak lebih atau tidak kurang) dihasilkan dari proses belajar dalam interaksi antara individu dengan lingkungannya dengan cara yang benar, dan (2). Tingkah laku yang **tidak tepat** (tidak pas,...kurang atau lebih) dihasilkan dari proses belajar dengan cara yang tidak benar atau salah.

### **3. Proses konseling dan Kondisi perubahan**

#### **a. Tujuan konseling**

- 1) Tujuan umum konseling behavioral adalah menciptakan kondisi baru untuk belajar bagi para klien.
- 2) Tujuan khusus dari konseling behavioral adalah membantu klien menolong dirinya sendiri, mengembalikan klien ke dalam masyarakat, meningkatkan keterampilan sosial, memperbaiki tingkah laku yang menyimpang, dan membantu klien mengembangkan system self management dan self control.

#### **b. Fungsi dan peranan konselor**

Konselor behavioral berfungsi sebagai guru, pengarah, pendiagnosis tingkah laku yang tidak tepat, penentu prosedur yang diharapkan mengarah pada tingkah laku yang lebih baik dan tepat, serta sebagai model.

#### **c. Pengalaman klien**

Pengalaman klien oleh konselor ditempatkan pada posisi yang baik, klien berperan aktif dalam prosedur terapeutik sejak perumusan tujuan konseling, diikuti dengan proses pemanfaatan pengalaman di luar kondisi konseling.

#### **d. Hubungan konselor dan klien**

Hubungan personal di dalam konseling behavioral harus ada unsur-unsur kehangatan, antusiasme, permisif, penerimaan, empati dan wajar.

#### **e. Tahapan konseling**

Pelaksanaan konseling behavioral meliputi empat tahap:

- 1) Tahap assesment** : Tujuan tahap ini adalah memahami klien, dan menganalisis informasi tentang:
  - a) Tingkah laku bermasalah klien saat ini (Behavior).
  - b) Antecedent dan Consequence dari tingkah laku bermasalah klien saat ini.
  - c) Motivasi klien dan Self control klien; dan
  - d) Lingkungan fisik & social budaya klien.
- 2) Tahap goal setting** : Pada tahap ini tujuan konseling harus benar-benar yang diinginkan klien.

**3) Tahap techniques implementation** : Penerapan teknik-teknik konseling, yang terdiri atas tiga kelompok teknik konseling behavioral, yaitu :

- a) Teknik memperkuat tingkah laku, diantaranya adalah (1). Behavior contract, dan Reinforcement (2). Assertive training, (3). Shapping.
- b) Teknik modeling diantaranya adalah (1). Life model dan symbolic model, dan (2). Cognitive restructuring.
- c) Teknik melemahkan tingkah laku, diantaranya (1). Relaxation training, (2). Systematic Desensitisation, (3). Satiation.

**4) Tahapan evaluasi dan terminasi**

Evaluasi merupakan prosedur untuk mengetahui keefektifan konseling.

**B. FORM : 3**

**FORM AMATAN KEGIATAN KONSELING BEHAVIORAL**

**Petunjuk** : Berilah Skor pada butir-butir aspek Pelaksanaan Konseling BEHAVIORAL dengan cara memberi tanda rumput ( V ) pada kolom kemunculan **Ya**, apabila kegiatan yang diamati muncul, atau **Tidak**, bila kegiatan yang diamati tidak muncul; kemudian tuliskan keterangan bilamana diperlukan

No.	Aspek kegiatan yang diamati	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>			
1	Menyambut kehadiran klien			
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien			
3	Mendengarkan keluhan klien			
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
4.	Mengklarifikasi tingkah laku bermasalah klien			
5.	Mengumpulkan informasi tentang pemicu tingkah laku bermasalah klien			
6.	Merumuskan/menetapkan pemicu tingkah laku bermasalah klien			
7.	Mengumpulkan informasi tentang penguat berlanjutnya tingkah laku bermasalah klien			
8.	Merumuskan/menetapkan penguat berlanjutnya tingkah laku bermasalah klien			
9.	Mengumpulkan informasi tentang motivasi klien untuk menyelesaikan masalah			
10.	Mengumpulkan informasi dukungan penyelesaian masalah dari lingkungan klien			
11.	Mempersetujukan tujuan dengan klien			
12.	Mencari beberapa kemungkinan jalan keluar			
13.	Memilih jalan keluar yang paling tepat			
14.	Merencanakan pelaksanaan jalan keluar			
15.	Memberi pertolongan menuju jalan keluar ( <i>treatment</i> ) untuk dilakukan klien			
16.	Mengevaluasi hasil pemberian pertolongan dan merencanakan tindak lanjut			
<b>III</b>	<b>Penutup</b>			
17.	Membuat kesimpulan			
18.	Menutup pertemuan			
Kesimpulan hasil pengamatan ke ..... :				

Yogyakarta, ..... ,.....,20  
 Pengamat / Dosen  
 Pembimbing,





		..... ..... ..... .....
6.	Merumuskan/menetapkan pemicu tingkah laku bermasalah klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7.	Mengumpulkan informasi tentang penguat berlanjutnya tingkah laku bermasalah klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8.	Merumuskan/menetapkan penguat berlanjutnya tingkah laku bermasalah klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9.	Mengumpulkan informasi tentang motivasi klien untuk menyelesaikan masalah	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10.	Mengumpulkan informasi dukungan penyelesaian masalah dari lingkungan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....





## RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

### A. Konsep Dasar / Teori

#### 1. Prinsip Dasar

"Rational Emotive Behavior Therapy yang awalnya adalah Rational Emotive Therapy dikembangkan oleh ALBERT ELLIS merupakan model pendekatan konseling/terapi yang komprehensif, berorientasi pada aspek emosi dan rasio, dan mengarahkan terapinya pada perubahan perilaku klien dengan melalui perubahan cara berfikir klien yang irrasional/emosional menjadi cara berfikir yang rasional.

Hal ini dilandasi oleh pandangan bahwa semua manusia dilahirkan memiliki berbagai potensi kehidupan yang unik, dan diantara potensi kehidupan yang unik itu adalah *berfikir rasional* dan *berfikir irrasional*. Pikiran dan emosi merupakan dua potensi yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Emosi selalu menyertai proses berfikir. Berfikir yang rasional memerlukan kadar emosi tertentu, sehingga hasil berfikir rasional memberikan kegembiraan, kesenangan hidup, yang pada gilirannya dapat mendorong perkembangan dan aktualisasi diri pada manusia. Namun, proses berfikir yang dikendalikan oleh emosi akan mengakibatkan efek-efek tertentu, seperti: terjadinya pembiasaan, prasangka, personalisasi yang tinggi, dan berfikir yang tidak rasional.

"Rational Emotive Behavior Therapy **atau** Terapi Rasional Emotif ETingkah Laku" merupakan sintesa baru dari "Behavior Therapy" yang klasik (reinforcement dari SKINNER dan systematic desensitization dari WOLPE). Oleh karena itu ALBERT ELLIS sendiri juga menyebut terapi ini sebagai "Cognitive Behavior Therapy" atau "Comprehensive Therapy".

#### 2. Konsep Dasar

##### a. Pandangan tentang Tingkah Laku

Tingkah Laku dalam kehidupan individu manusia berada pada seputar komponen A-B-C-D-E (*Antecedent/Agent/Activity, Belief System, Consequence (emotional), Disputing, dan Effect*), artinya perilaku klien menjadi positif atau negatif sangat tergantung pada mekanisme komponen-komponen tersebut.

Oleh karenanya sering dinyatakan bahwa inti daripada konseling/terapi rasional-emotif adalah teori A-B-C-D-E ini. **A**, adalah

singkatan dari **Antecedent/Antecedent Event**, yaitu hal-hal, situasi, peristiwa (yang mendahuluinya) di luar individu---yang menimpa dirinya; **B**, adalah singkatan dari **Belief system**, yaitu sistem keyakinan/sikap individu terhadap peristiwa di luar tadi (A); **C**, adalah singkatan **Consequen (emotional consequence)** yaitu reaksi-reaksi emosional individu setelah terjadi peristiwa di luar dirinya; **D**, adalah singkatan dari **Disputing**, yaitu penentangan terhadap sistem keyakinan/sikap individu yang irrasional terhadap peristiwa di luar dirinya yang menimpa diri; Sedangkan **E**, adalah singkatan dari **Effect** yaitu hasil dari berprosesnya komponen A,B,C,dan D tersebut sebagai tingkah laku yang diharapkan (**Expectation Behavior**) setelah irrational belief berubah menjadi rational belief. Teori ini merupakan sentral dari teori dan praktek "Terapi Rasional-Emotif".

Implikasi dari teori A-B-C-D-E ini dalam "Terapi Rasional-Emotif" adalah bahwa pendekatan "Terapi Rasional-Emotif" ini lebih bersifat komprehensif. Dalam prakteknya menekankan komponen Belief System (B) serta pentingnya human values sebagai hal yang memegang peranan utama dalam usaha mencapai tujuan "Terapi Rasional-Emotif". Reaksi-reaksi emosional tertentu (C) dan sistem keyakinan/sikap tertentu (B) muncul sesudah terjadi peristiwa di luar dirinya (A). Namun, ELLIS menegaskan bahwa yang menyebabkan terjadinya reaksi emosional tertentu (C) bukanlah peristiwa di luar diri individu (A), melainkan sistem keyakinan / sikap tertentu (B) terhadap peristiwa di luar diri individu tersebut. Jadi, kalau sistem keyakinan/sikap (B) individu terhadap peristiwa di luar dirinya (A) rasional, maka reaksi emosionalnya (C) akan rasional, tidak akan terjadi pertentangan (D) dalam sistem keyakinan/sikapnya, dan hasilnya (E) akan positif baik pada tataran kognitif maupun behavioral. Sebaliknya, apabila sistem keyakinan/sikap (B) individu terhadap peristiwa di luar dirinya (A) adalah irrasional, maka reaksi emosionalnya (C) akan irrasional, menimbulkan pertentangan (D) dalam sistem keyakinan/sikapnya, dan akhirnya hasilnya (E) adalah negatif baik pada tataran kognitif maupun behavioralnya.

### **b. Ciri-ciri Rational Emotive Behavior Therapy**

Adapun **ciri-ciri** "Terapi Rasional-Emotif" adalah:

- 1) Bertolak dari asumsi bahwa penyebab pikiran atau perilaku negatif itu adalah **sikap tidak rasional** terhadap peristiwa yang di luar yang menimpa dirinya.
- 2) Perubahan perilaku klien dilakukan melalui perubahan sikap atau cara berfikir klien, yakni dari sikap/cara berfikir irrasional (banyak muatan emosi) menjadi cara berfikir rasional. Cara berpikir/berkeyakinan/berpandangan/Belief Irasional menurut Ellis ada 12 pandangan irrasional, dan menurut Nelson dan Jones ada 7 pandangan irrasional.

### **3. Teknik-teknik "Terapi Rasional-Emotif"**

Teknik-teknik konseling dalam "Terapi Rasional-Emotif" dikembangkan berdasarkan beberapa pendekatan, dan pengelompokannya adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan Pendekatan Emotif-Eksperiensial, sebagai** teknik-teknik untuk mengurangi atau menghilangkan gangguan emosional dan perasaan-perasaan yang merusak diri, meliputi teknik-teknik:
  - 1) Latihan Asertif (*assertive training*), untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus terang tanpa ganjalan psikologis untuk menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
  - 2) Sosiodrama (*sociodrama*), untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (perasaan-perasaan negatif) melalui suasana yang didramatisasikan, sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan, ataupun gerakan-gerakan dramatis.
  - 3) Contoh Pribadi (*self modeling*), dilakukan dengan cara meminta klien berjanji atau melakukan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.

4) Imitasi (*imitation*), dilakukan dengan cara klien diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud melawan (*counter*) perilakunya sendiri yang negatif.

**b. Berdasarkan Pendekatan Behavioristik**, sebagai teknik-teknik untuk memodifikasi perilaku-perilaku negatif dari klien dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang *irrational* atau *ilogis*, meliputi teknik-teknik:

1) Penguatan (*reinforcement*), untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward* atau *punishment*).

2) Model Sosial (*Social Modeling*), untuk membentuk perilaku baru pada klien. Teknik ini digunakan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan mengimitasi, mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dengan model sosial yang dibuat itu. Dalam teknik ini konselor mencoba mengamati bagaimana klien mempersepsi, menyesuaikan diri, dan menginternalisasi norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor. Model-model yang digunakan dalam teknik ini bisa *Live Models*, *Filmed Model*, atau *Auto-Tape Recorder Models*.

3) Pengkondisian yang berlawanan (*counter-conditioning*), untuk menang-gulangi perilaku-perilaku, seperti: kecemasan, perasaan takut, perilaku defensif, dan perilaku salah suai lainnya. Dalam teknik ini diperkenalkan respons-respons yang dapat menghilangkan perilaku yang bertentangan (*antagonistic*) terhadap perasaan yang ingin dihilangkan, seperti: rasa takut, cemas, dan lain-lain. Beberapa jenis teknik counter-conditioning ini, antara lain: systematic desensitization, relaxation, self-control.

**c. Berdasarkan Pendekatan Kognitif**, sebagai teknik-teknik yang digunakan untuk melawan (*counter*) sistem keyakinan yang irrational klien serta perilaku-perilaku negatifnya. Dengan teknik ini, klien didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berfikir



dengan cara yang rasional dan logis. Dengan demikian klien dapat bertindak dan berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. Beberapa teknik berdasarkan pendekatan kognitif ini, diantaranya adalah:

- 1) Pemberian tugas rumah (*home work assignments*), dilakukan dengan cara klien diberi tugas rumah untuk berlatih, membiasakan diri, serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan.
- 2) Terapi bacaan (*bibliotherapy*), untuk membongkar akar keyakinan yang irrasional dan ilogis dalam diri klien, serta melatih klien berfikir rasional dan logis dengan cara mempelajari bahan-bahan bacaan yang telah dipilih dan ditentukan oleh konselor.
- 3) Diskusi (*discussion*), dilaksanakan dalam suatu kelompok diskusi. Melalui teknik ini klien dapat memberikan pengalaman-pengalaman kepada orang lain serta dapat menimba berbagai informasi yang dapat mempengaruhi dan mengubah keyakinan serta cara-cara berfikirnya yang irrasional dan tidak obyektif.
- 4) Simulasi (*simulation*), untuk memberi kemungkinan kepada klien mem-praktekkan perilaku tertentu melalui kondisi simulatif yang mendekati kenyataan.
- 5) Permainan peran (*role playing*), yaitu melatih dengan cara menempatkan klien dalam peran tertentu, misalnya: peran sebagai ayah, sebagai seorang guru, sebagai seorang pemimpin kelas, dan lain sebagainya. Dalam kondisi ini klien dilatih dan belajar mengidentifikasikan dirinya dengan peranan dari figur tertentu yang ada pada lingkungan sosialnya.
- 6) Keinginan yang berlawanan (*paradoxical intention*), dilakukan dengan cara memberikan stimulus yang berlawanan dengan yang diinginkan klien. Teknik ini didasarkan pada asumsi bahwa seseorang yang mulai memperlihatkan keinginan/hasrat yang tidak baik/negatif akan menjadi "jera" dengan diciptakannya kondisi yang berlebihan (*hyperintention*), sehingga pada titik kulminasi tertentu orang itu pasti akan menghilangkan sama sekali keinginannya tersebut.

7) Asertif (*assertive*), untuk melatih keberanian diri klien dalam mengeks-presikan perilaku tertentu yang diharapkan, melalui role playing, dan sejenisnya.

#### **4. Langkah-langkah "Terapi Rasional-Emotif"**

Langkah-langkah "Terapi Rasional-Emotif" implisit di dalam peran konselor, yaitu :

- a. Mengajak dan mendorong klien untuk meninggalkan ide-ide irrasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku.
- b. Analisis logis untuk mengurangi keyakinan irrasional klien.
- c. Menunjukkan bahwa keyakinan irrasional ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan emosional dan behavioral.
- d. Menggunakan humor untuk menantang irrasionalitas pemikiran klien.
- e. Menjelaskan klien bagaimana ide-ide yang irrasional ini dapat ditempatkan kembali atau diganti dengan ide-ide yang rasional.
- f. Mengajar klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan ilmiah, obyektif, dan logis dalam berfikir, dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irrasional dan ilogis hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan yang dapat menghancurkan atau merusak diri.

**B. FORM : 5**

**FORM AMATAN KEGIATAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIORAL THERAPY (REBT)**

**Petunjuk :** Berilah Skor pada butir-butir aspek Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan cara memberi tanda rumput ( V ) pada kolom kemunculan **Ya**, apabila kegiatan yang diamati muncul, atau **Tidak**, bila kegiatan yang diamati tidak muncul; kemudian tuliskan keterangan bilamana diperlukan.

No.	Aspek kegiatan yang dinilai	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>			
1	Menyambut kehadiran klien			
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien			
3	Mendengarkan keluhan klien			
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
4.	Mengumpulkan informasi tentang “Antecedent Event” pemicu tingkah laku bermasalah klien			
5.	Merumuskan/menetapkan tingkah laku bermasalah klien, yaitu “Ir-rational Consequence”			
6.	Menunjukkan kepada klien mengenai Ir-rational Belief yang dilakukan klien			
7.	Mengajak klien untuk menganalisis akibat negatif dari Ir-rational Consequence”.			
8.	Mendorong klien untuk menyadari Ir-rational Consequence sebagai akibat negatif dari Ir-rational Belief			
9.	Mendorong klien untuk menentukan hasil yang diharapkan / tujuan dari konseling			
10.	Bersama klien mencari cara menghilangkan dan mengganti Ir-rational Belief			
11.	Mengajari klien bagaimana berfikir logis dan obyektif memandang peristiwa yang di menimpa diri sendiri			
12.	Menerapkan teknik konseling (emotive eksperiensial, behavioristik atau kognitif)			
13.	Memberi pertolongan melakukan teknik konseling yang ditetapkan			
14.	Mengevaluasi hasil proses konseling dan merencanakan tindak lanjut			
<b>III</b>	<b>Penutup</b>			
15..	Membuat kesimpulan			
16..	Menutup pertemuan			
<b>Kesimpulan / Komentar hasil pengamatan ke .... :</b>				

**C. FORM : 6**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIORAL THERAPY (REBT)**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling behavioral pada kolom yang telah disediakan.

No	Aspek Kegiatan Konseling	Percakapan
<b>I. Pendahuluan:</b>		
1	Menyambut kehadiran klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3	Mendengarkan keluhan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II. Kegiatan Inti</b>		
4.	Mengumpulkan informasi tentang "Antecedent Event" pemicu tingkah laku bermasalah klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
5.	Merumuskan/menetapkan tingkah laku bermasalah klien, yaitu "Irrational Consequence"	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

6.	Menunjukkan kepada klien mengenai Ir-rational Belief yang dilakukan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7.	Mengajak klien untuk menganalisis akibat negatif dari Ir-rational Consequence”.	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8.	Mendorong klien untuk menyadari Ir-rational Consequence sebagai akibat negatif dari Ir-rational Belief	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9.	Mendorong klien untuk menentukan hasil yang diharapkan / tujuan dari konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10.	Bersama klien mencari cara menghilangkan dan mengganti Ir-rational Belief	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11.	Mengajari klien bagaimana berfikir logis dan obyektif memandang peristiwa yang di menimpa diri sendiri	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

12.	Menerapkan teknik konseling (emotive ekspe-riensial, behavioristik atau kognitif)	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
13.	Memberi pertolongan melakukan teknik kon-seling yang ditetapkan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
14.	Mengevaluasi hasil proses konseling dan merencanakan tindak lanjut	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>III Penutup</b>		
15.	Membuat kesimpulan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
16.	Menutup pertemuan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20

Pengamat,

# KONSELING REALITAS

## A. Konsep Dasar / Teori

### 1. Pengantar

Konseling Realitas merupakan model konseling yang termasuk kelompok konseling *cognitive-behavior* (perilaku-kognitif). Fokus terapi konseling realitas adalah problema kehidupan yang dirasakan oleh klien saat ini, dan dilaksanakan melalui interaksi aktif antara konselor dan klien. Dalam hal ini konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan klien memberikan jawaban sebagai respons terhadap pertanyaan konselor. Berkenaan dengan hal tersebut maka keterampilan bertanya merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor realitas.

Tokoh utama model konseling realitas adalah seorang psikiater, yaitu Dr. William Glaser dengan **dasar teorinya** adalah “teori pilihan” untuk memenuhi atau memuaskan kebutuhan dasar manusia yang bersifat universal secara bertanggung jawab. Teori ini merupakan pengembangan dari “teori pengendalian”. **Ide dasarnya** adalah bahwa terlepas dari apa yang telah terjadi pada manusia, apa yang telah dikerjakan oleh manusia, dan bagaimana kebutuhan-kebutuhan manusia tidak terpenuhi atau dilanggar, manusia mampu mengevaluasi realitas terkini dan kemudian memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan secara efektif pada masa kini dan masa yang akan datang (manusia dapat memudahkan pengalaman masa lalu, dan kemudian memfokuskan pada pemenuhan kebutuhan masa kini dengan perilaku yang bertanggung jawab).

### 2. Teori dan Konsep Dasar

Teori dasar model konseling Realitas adalah “**teori pilihan**” yang menjelaskan bahwa manusia berfungsi secara individu, dan juga berfungsi secara sosial (kelompok atau masyarakat) dengan **pilihan perilaku efektif** yang bertanggung jawab.

Perilaku manusia termotivasi oleh karena faktor internal dan terpilih, yaitu bahwa perilaku manusia termotivasi oleh kebutuhan manusia yang bersifat universal dan perlu pemenuhan dengan pilihan perilaku efektif yang bertanggung jawab. Perilaku ada disini dan saat ini---*here and now (realitas terkini)*

## **Lima prinsip utama teori pilihan**

### **a. Kebutuhan Dasar manusia**

Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yang bersifat universal, yaitu kebutuhan dasar (1) Kelangsungan hidup atau pemeliharaan diri---kesehatan dan reproduksi, (2) Cinta dan kepemilikan---termasuk relasi/keterhubungan dengan orang lain, (3) Harga diri/martabat/kekuatan/kekuasaan, (4) Kebebasan/kemerdekaan membuat pilihan, dan (5) Kesenangan, kegembiraan atau kebahagiaan. Kelima kebutuhan dasar tersebut bukan merupakan hierarki, dan kebutuhan dasar saat ini yang belum terpenuhi merupakan problema (konflik) yang perlu dipenuhi melalui pilihan perilaku (*prioritas*) dengan cara yang spesifik.

### **b. Dunia berkualitas**

Manusia dalam upaya memenuhi kebutuhan dasar yang belum terpenuhi saat ini (problema/konflik) dengan pilihan perilaku yang spesifik dan unik. Hal ini terkait dengan realitas bahwa pada/dalam diri manusia terdapat hasrat-hasrat atau keinginan-keinginan spesifik dan unik untuk memenuhi kebutuhan sebagai "*album foto batin*" yang berisi gambaran atau simbol-simbol orang, tempat, benda, keyakinan, nilai dan ide yang penting atau spesial dan memiliki kualitas bagi manusia, dan dapat dipilih---disebut sebagai dunia berkualitas.

### **c. Frustrasi**

Perbedaan antara kebutuhan dan kenyataan yang dirasakan menimbulkan frustrasi yang mendorong perilaku yang spesifik dan unik untuk mengatasinya. Perilaku spesifik dan unik tersebut merupakan upaya/usaha terbaik untuk menutup celah antara kebutuhan yang diinginkan dan kenyataan yang dirasakan sebagai totalitas fisiologi, pikiran, perasaan dan tindakan.

### **d. Perilaku Total**

Totalitas yang tak terpisahkan antara fisiologi, pikiran, perasaan dan tindakan/ perbuatan merupakan perilaku total manusia. "*Ibarat mobil bagian depan mewakili pikiran dan tindakan, sedang bagian belakangnya mewakili fisiologi dan perasaan*". Dalam proses



bertindak/berperilaku kendali ada pada pikiran dan tindakan, sedang fisiologi dan perasaan secara otomatis akan mengikuti.

Perubahan pikiran dan tindakan disesuaikan dengan kenyataan yang dihadapi oleh manusia dalam upaya memenuhi kebutuhan saat ini dan disini---rencana tindakan yang realistis melalui perubahan pikiran dan tindakan agar perilakunya efektif.

#### **e. Persepsi dan “Realitas terkini”**

Realitas terkini merupakan persepsi manusia/klien terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Terkait dengan hal tersebut maka merupakan hal yang penting dalam konseling realitas adalah konselor membantu klien untuk membentuk realitas terkini dengan cara (a) memahami realitas terkini klien dan membantu mengevaluasi luasnya, kemudian (b) menemukan pilihan perilaku yang realistis yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan secara lebih efektif.

Namun demikian konseling realitas tidak mengabaikan pengalaman masa lalu klien. Memiliki informasi riwayat masa lalu klien menjadikan konselor memahami luas, dalam dan jangka waktu problema yang dihadapi oleh klien, serta ketika klien mungkin mengalami kebahagiaan atau perilaku yang lebih efektif, sebagai dasar membantu pemecahan problema saat ini dan disini.

### **3. Strategi Konseling**

Ada dua strategi konseling realitas, yaitu membangun relasi/lingkungan konseling dan prosedur **WDEP** atau **Wants, Doing and Direction, Evaluation, dan Planning** sebagai suatu sistem yang fleksibel pelaksanaannya.

**Wants** (Keinginan), yaitu langkah mengeksplorasi keinginan yang sebenarnya dari klien---*ingat pada umumnya manusia membicarakan hal-hal yang tidak diinginkan*. Konselor memberi kesempatan kepada klien untuk meng-eksplorasi tentang keinginan yang sebenarnya dari klien dengan bertanya (mengajukan pertanyaan-pertanyaan) bidang-bidang khusus yang relevan dengan problema/konfliknya, misalnya teman, pasangan, pekerjaan, karier, kehidupan spiritual, hubungan dengan atasan-bawahan), dan tentang komitmen untuk memenuhi keinginannya itu.

- a. **Doing and Direction** (Melakukan dengan ter-Arah), yaitu langkah dimana klien diharapkan mendeskripsikan perilaku secara menyeluruh berkenaan dengan 4 (empat) komponen perilaku---pikiran, tindakan, perasaan dan fisiologi yang terkait dengan hal yang bersifat umum dan bersifat khusus, Konselor memberi pertanyaan tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dilakukan dan keadaan fisik yang dialami untuk memahami perilaku klien secara menyeluruh dan kesadarannya terhadap perilakunya itu.
- b. **Evaluation** (Evaluasi), yaitu evaluasi diri klien---merupakan inti terapi realitas. Klien didorong untuk melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan terkait dengan efektifitasnya dalam memenuhi kebutuhan/keinginan ---membantu atau bahkan menyulitkan, ketepatan dan kemampuannya, arah dan keterarahannya, persepsinya, dan komitmennya dalam memenuhi keinginan serta pengaruh terhadap dirinya. Pertanyaan tentang hal-hal yang bersifat evaluatif "diri" disampaikan dengan empatik, kepedulian, dan penuh perhatian positif.
- c. **Planning** (Rencana), yaitu klien membuat rencana tindakan sebagai perilaku total dengan bantuan konselor. Dalam membantu klien membuat rencana tindakan, Konselor mendasarkan pada kriteria tentang rencana yang efektif, yaitu (a) dirumuskan oleh klien sendiri, (b) realistis atau dapat dicapai, (c) ditindak lanjuti dengan segera, dan (d) berada dibawah kontrol klien, tidak bergantung pada orang lain---tindakan bertanggung jawab.

#### 4. Langkah-langkah Konseling

- a. **Membangun keterlibatan klien dalam proses konseling**, yaitu konselor membina hubungan dan keterbatkan emosi serta kerjasama klien, dengan cara penyambutan klien, penciptaan hubungan baik, strukturing, mendengarkan keluhan klien, dan mempersetujuan tujuan.

- b. Identifikasi perilaku/tindakan kekinian dan kedisinian klien**, yaitu pengungkapan perilaku/tindakan klien pada saat akhir-akhir ini, dengan cara mengungkap perilaku saat ini, keinginan, kebutuhan, dan persepsinya---apa yang dilaku-kan, bagaimana, waktu/kapan melakukannya, dan perasa-an terkait dengan periakunya tsb.
- c. Evaluasi**, yaitu konselor mendorong klien menilai kereal-istikan perilaku/tindakan dengan prinsip *reality*, *right*, dan *responsibility* dengan cara klarifikasi perilaku sekarang, konfrontasi dengan tujuan hidup dalam hubungannya dengan standar etika, hukum, peraturan---sekolah, adat, norma sosial, keluarga, dan agama.
- d. Pengembangan perencanaan perilaku yang realistik**, yaitu konselor mendorong klien untuk menyusun rencana perilaku/tindakan yang realistik sesuai dengan tuntutan lingkungan dan kebutuhan/keinginan, terinci, keterkelolaan, dan konsekuensinya.
- e. Komitmen**, yaitu membangun motivasi dan kesanggupan klien, dengan cara pemberian harapan keberhasilan, wawas-an manfaat, membangun motivasi dan dorongan internal, dan kontrak tingkah laku.
- f. Pengakhiran tindakan**, yaitu melakukan evaluasi dan konsekuensinya bilamana klien gagal melakukan perilaku/ tindakan yang direncanakan, dengan cara mendorong klien untuk tidak menolak kegagalan, menyalahkan diri, kecewa, putusasa, dan memikirkan cara baru yang lebih realistik.

**B. FORM : 7**

**FORMAT AMATAN KEGIATAN KONSELING REALITAS**

**Petunjuk :** Berilah Skor pada butir-butir aspek Pelaksanaan Konseling REALITAS dengan cara memberi tanda rumput ( V ) pada kolom kemunculan **Ya**, apabila kegiatan yang diamati muncul, atau **Tidak**, bila kegiatan yang diamati tidak muncul; kemudian tuliskan keterangan bilamana diperlukan.

NO.	Tahap dan Kegiatan Konseling	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan</b>			
1.	Menyambut kehadiran Klien			
2.	Menciptakan hubungan baik			
3.	Mendengarkan keluhan klien			
4.	Memperjelas tujuan konseling			
<b>II.</b>	<b>Inti / Pengembangan</b>			
5.	Mengeksplorasi keinginan klien			
6.	Menanyakan komitmen klien mencapai keinginannya			
7.	Mendorong klien menjelaskan kondisi pemikirannya			
8.	Mendorong klien menjelaskan kondisi perasaannya			
9.	Mendorong klien menjelaskan kondisi fisiologisnya			
10.	Mendorong klien menjelaskan tindakan yang telah dilakukannya			
11.	Minta klien menilai kerealistikan perilakunya (pemikiran, perasaan, fisiologis, dan tindakannya)			
12.	Mendorong klien merencanakan perilaku yang realistik untuk mencapai keinginannya			
13.	Mendorong klien menjelaskan cara realistik yang akan dilakukan			
	<b>Penutup</b>			
14.	Membuat kesimpulan hasil konseling			
15.	Mengakhiri konseling			
Kesimpulan / Komentar hasil pengamatan ke ..... :				

Yogyakarta, ..... ,.....,20  
 Pengamat / Dosen  
 Pembimbing,

**C. FORM : 8**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING REALITAS**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling behavioral pada kolom yang telah disediakan.

NO.	Tahap dan Kegiatan Konseling	Percakapan
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan</b>	
1.	Menyambut kehadiran Klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2.	Menciptakan hubungan baik	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3.	Mendengarkan keluhan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
4.	Memperjelas tujuan konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II.</b>	<b>Inti / Pengembangan</b>	
5.	Mengeksplorasi keinginan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
6.	Menanyakan komitmen klien	.....

	mencapai keinginannya	..... ..... ..... ..... .....
7.	Mendorong klien menjelaskan kondisi pemikirannya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8.	Mendorong klien menjelaskan kondisi perasaannya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9.	Mendorong klien menjelaskan kondisi fisiologisnya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10.	Mendorong klien menjelaskan tindakan yang telah dilakukannya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11.	Minta klien menilai kerealistikan perilakunya (pemikiran, perasaan, fisiologis, dan tindakannya)	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12.	Mendorong klien merencanakan	.....

	perilaku yang realistik untuk mencapai keinginannya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
13.	Mendorong klien menjelaskan cara realistik yang akan dilakukan	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
	<b>Penutup</b>	
14.	Membuat kesimpulan hasil konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
15	Mengakhiri konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20

Pengamat,

## KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL

### A. Konsep Dasar / Teori

#### 1. Prinsip Dasar

Terapi atau Konseling Analisis Transaksional ini dipelopori oleh Eric Berne yang berasal dari psikoanalisis yang digunakan dalam terapi kelompok yang kemudian digunakan juga dalam terapi individual. Prinsip dasar dari terapi AT ini adalah upaya merangsang tanggung jawab pribadi atas tingkah lakunya sendiri, pemikiran yang logis, rasional, tujuan-tujuan yang realistis, berkomunikasi dengan wajar, terbuka dan pemahaman dalam berhubungan dengan orang lain.

#### 2. Konsep Dasar

Konsep Dasar dari Terapi AT ini berkaitan dengan Struktur Kepribadian, Posisi Dasar Kehidupan (Basic Life Position, Struktur Hunger, dan Kondisi sehat dan tidak sehat.

##### a. Struktur Kepribadian

Struktur Kepribadian terapi AT ini merupakan pengaruh Psikoanalisis yang oleh Berne diterjemahkan dalam konsepnya bahwa ada tiga pola dasar tingkah laku yang merupakan cerminan dari status egonya, yaitu:

- 1) Status Ego Orang Tua (SEO) yang tercermin pada pola dasar tingkah laku membimbing, mendekte, membantu, mengarahkan, menyayangi---verbalnya: pokoknya, jangan, harus, awas, lebih baik, ata non verbal: mencium, merangkul, mencibir, melotot, menuding.
- 2) Status Ego Dewasa (SED), yang tercermin pada pola dasar tingkah laku yang didasarkan pada pemikiran rasional, obyektif, logis, tanggung jawab
- 3) Status Ego Anak (SEA), yang tercermin pada pola dasar tingkah laku reaksi spontan, reaktif, humor, kreatif, berinisiatif--- ketergantungan pada orang lain, spontan, bebas, tidak mau kompromi, impulsif, agresif.



**b. Posisi Dasar Kehidupan (*Basic Life Position*)**

Posisi Dasar Kehidupan ini menentukan kehidupan pribadi dalam hubungannya dengan orang lain:

- 1) Posisi I'm OK – You OK, merupakan posisi hidup yang sehat, dan menunjukkan balans pada diri sendiri, bersifat konstruktif, menunjukkan pengakuan pada orang lain itu berhak seperti dirinya.
- 2) Posisi I'm OK – You are Not OK, merupakan posisi hidup yang menunjukkan kecenderungan diri sendiri menuntut orang lain, menyalahkan orang lain, mengkamibig hitakan orang lain, dan menuduh orang lain.---orang lain dianggapnya tidak berharga / tidak berguna bagi dirinya, mengorek kesaahan orang lain
- 3) Posisi I'm not OK – You are OK, merupakan posisi hidup yang menunjukkan bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain, merasa tidak berdaya, tidak berarti, tidak mampu berbuat apa-apa tanpa bantuan orang lain.
- 4) Posisi I'm Not OK – You are Not OK, merupakan posisi hidup yang berkecenderungan merasakan bahwa dirinya dan orang lain sama-sama tidak berdaya, sehingga tidak ada seorang pun yang mampu menolong dirinya yang juga tidak berdaya.

**d. *Stroke* sebagai tanda perhatian**

Stroke merupakan bentuk perilaku saat ini yang menunjukkan adanya perhatian orang lain kepada dirinya sejak awal kehidupannya, yang kemudian membentuk ***script***:

- 1) Stroke positif, segala bentuk perhatian yang secara langsung memperkuat motivasi dan kegairahan hidup. Stroke positif ini diperoleh sejak awal hidupnya dalam bentuk belaian, senyuman, elusan, tepukan, sentuhan, dsb.
- 2) Stroke negatif, menunjuk pada stroke yang mengecewakan, dalam bentuk tamparan, bentakan, sikap acuh tak acuh, peringatan keras, yang menyebabkan dirinya merasa tidak dihargai, tidak bernilai, yang berakibat pada tumbuh sikap defensif.

- 3) Stroke ersyarat, merupakan stroke yang diperoleh seseorang karean telah melakukan atau menyediakan sesuatu (memenuhi syarat tertentu).
- 4) Stroke tak bersyarat, merupakan stroke yang diperoleh dengan tanpa ada / memenuhi syarat tertentu

**e. Struktur *Hunger***

Hunger merupakan sumber kebutuhan seseorang untuk melakukan serangkaian transaksi dengan orang lain. Hunger terdiri atas stimulus hunger, dan recognition hunger. Struktur Hunger adakah perubahan bentuk stimuls hunger menjadi recognition hunger yang kemudian berkembang ke arah pembentukan strujtur yang jelas. Individu melakukan transaksi dengan orang lain, baik fisik maupun psikis ingin menggunakan waktu sebaik-baiknya. Cara menggunakan waktu sebaik-baiknya dalam bertransaksi dengan orang lain:

- 1) *Withdrawal*, yaitu menarik diri, dan tidak mau mengadakan transaksi terbuka.
- 2) *Rituals*, yaitu serangkaian transaksi berdasarkan aturan antara stimulus dan respon
- 3) *Pastimes*, yaitu transaksi yang dilakukan dalam waktu luang, dan tidak menimbulkan bahaya
- 4) *Activity*, yaitu serangkaian pelaksanaan tugas-tugas pekerjaan yang telah direncanakan dengan ketentuan-ketentuan.
- 5) *Games*, yaitu srrangkaian transaksi dengan ruang gerak yang jelas dan daat diramalkan, terjadi berulang, daangkal, terselubung yang komplementer.
- 6) *Intimacy*, yaitu serangkaian transaksi yang sederhana yang mengakibatkan terjadinya hubungan interpersonal yang dalam.

**f. Kondisi Individu Sehat dan Tidak Sehat**

Tanda-tanda dari Individu yang sehat kondisinya atau tidak sehat, yaitu:

- 1) **Individu Sehat**, ditandai:
  - a) dapat menggnakan ketiga status ego dengan baik---sesuai, wajar.
  - b) posis dasar hidupnya I'm OK – You are OK.
  - c) relatif bebas dari script (rencana hidup yang salah).
  - d) tidak ada kebutuhan untuk "games playing".

- e) memahami dirinya dan orang lain.
- f) bisa menyatakan diri secara bebas.
- g) bisa mencintai dan dicintai.

2) **Individu Tidak Sehat** ditandai:

- a) konsep diri negatif.
- b) hubungan dengan orang lain negatif.
- c) posis dasar hidupnya I'm OK – You ar Not OK, I'm Not OK – You are OK. I'm Not OK – You are Not OK
- d) terjadi kontaminasi atau eksklusi dalam bertingkah laku

### 3. Teknik Konseling/Terapi

Teknik konseling AT terdiri atas:

- a. Analisis Struktur, yaitu menganalisis Status Ego klien dalam bertransaksi---dalam hal ini untuk mengetahui apakah terjadi:
  - 1) kontaminasi diantara SE, yaitu SEO mencemari SED / SEA mencemari SED / SEO dan SEA mencemari SED
  - 2) eksklusi (penyisihan) SE yang meliputi:
    - a) eksklusi SEO terhadap SED dan SEA
    - b) eksklusi SED terhadap SEO dan SEA
    - c) Eksklusi SEA terhadap SEO dan SED
- b. Analisis Transaksional, yaitu menganalisis pola transaksi klien untuk memahami kesesuaian respons klien dengan stimulus yang diterima,
  - 1) Transaksi komplementer, yaitu transaksi saing mengisi, ada kesesuaian antara stimulus dan respons: O – O / D – D / A – A
  - 2) Transaksi silang (*crossed*), yaitu transaksi yang menunjukkan tidak adanya kese-suaian antara stimulus dengan respons: O – A / O – D / D – A / D – O / A – O / A – D
  - 3) Transaksi terselubung, yaitu transaksi yang menunjukkan adanya penyembu-nyian maksud yang sebenarnya.
- c. Analisis Permainan (*Games Analysis*), yaitu analisis transaksional terselubung yang berulang pada hasil psikologis yang nyata yang dapat diduga sebelumnya. Tujuannya adalah membantu klien mengubah kebiasaan, sikap dan sifat klien yang perlu diperbaiki.

- d. Analisis Naskah Hidup (*Script*), yaitu analisis naskah hidup---dalam bentuk keputusan yang telah terbentuk sejak bayi dalam transaksinya dengan orang tua dengan pola asuhnya (Hansen, 5 pola asuh negatif, sedang Berne dg injunction—10 jenis don't/jangan) yang menghasilkan rencana hidup (life plan)

#### **4. Proses Konseling**

**Tujuan Umum** konseling AT adalah menyadarkan klien akan hambatan-hambatan yang diciptakan sendiri dalam bertransaksi dengan orang lain---sadar akan keputusan awal, arah dan gaya hidup sekarang dan ke depan, kemudian mengembangkan keputusan baru tingkah laku sekarang dan arah hidupnya dengan pola-pola bertransaksi yang sesuai dengan situasinya.

**Tujuan Khusus** konseling AT adalah membantu klien (a) yang mengalami kontaminasi SE yang berlebihan, (b) mengembangkan kepastian diri dalam menggunakan SE yang sesuai, (c) mengembangkan SED yang rasional, logis, obyektif, (d) membebaskan dari rencana hidup yang tidak cocok dengan mengganti rencana hidup yang baru dan lebih produktif. Proses konseling yang utama adalah menentukan tujuan konseling kemudian diikuti dengan ***Kontrak Klien terhadap Konselor*** .

**B. FORM : 9**

**FORMAT AMATAN KEGIATAN KONSELING ANALISIS  
TRANSAKSIONAL**

**Petunjuk :** Berilah Skor pada butir-butir aspek Pelaksanaan Konseling ANALISIS TRANSAKSIONAL dengan cara memberi tanda rumput ( V ) pada kolom kemunculan **Ya**, apabila kegiatan yang diamati muncul, atau **Tidak**, bila kegiatan yang diamati tidak muncul; kemudian tuliskan keterangan bilamana diperlukan.

No.	Aspek yang dinilai	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b>Pendahuluan:</b>			
1	Menyambut kehadiran klien			
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien			
3	Mendengarkan keluhan klien			
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>			
4.	Mengklarifikasi tentang peri laku bermasalah yang dialami klien			
5.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien berkomunikasi --- untuk menentukan Status Ego klien saat bertransaksi (terjadi kontaminasi ataukah eksklusu)			
6.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien bertransaksi---untuk mengetahui kesesuaian respons dengan stimulusnya			
7.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien bertransaksi --- untuk mengetahui terjadinya transaksi terselubung			
8.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien berkomunikasi --- untuk mengetahui script yang telah terbentuk			
9..	Mengajak klien untuk menyadari akibat negatif dari Status Ego-nya saat berstransaksi, ketidak kesesuaian response, transasaksi terselubung, dan script nya			
9.	Mendorong klien untuk menentukan hasil yang diharapkan / tujuan dari konseling			
10.	Mengarahkan klien mencari cara melakukan transansaksi yang wajar, obyektif, logis dan dewasa (menggunakan Status Ego Dewasa)			
11.	Membantu Klien cara melakukan transansaksi yang wajar, obyektif, logis dan dewasa (menggunakan Status Ego Dewasa)			
12.	Mengevaluasi hasil proses konseling dan merencanakan tindak lanjut dengan membuat Kontrak			
<b>III</b>	<b>Penutup</b>			
14..	Membuat kesimpulan			
15..	Menutup pertemuan			
	Kesimpulan / Komentar hasil pengaatan ke .... :			

**C. FORM : 10**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING ANALISIS  
TRANSAKSIONAL (AT)**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling behavioral pada kolom yang telah disediakan.

No.	Aspek Kegiatan Konseling	Percakapan
<b>I. Pendahuluan:</b>		
1	Menyambut kehadiran klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3	Mendengarkan keluhan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II. Kegiatan Inti</b>		
4.	Mengklarifikasi tentang peri laku bermasalah yang dialami klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
5.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien berkomunikasi --- untuk menentukan Status Ego klien saat bertransaksi (terjadi kontaminasi ataukah eksklusif)	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
6.	Melakukan tanya jawab dan mengamati	.....

	cara klien bertransaksi---untuk mengetahui kesesuaian respons dengan stimulusnya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien bertransaksi --- untuk mengetahui terjadinya transaksi terselubung	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8.	Melakukan tanya jawab dan mengamati cara klien berkomunikasi --- untuk mengetahui script yang telah terbentuk	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9..	Mengajak klien untuk menyadari akibat negatif dari Status Ego-nya saat bertransaksi, ketidak kesesuaian response, transasaksi terselubung, dan script nya	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9.	Mendorong klien untuk menentukan hasil yang diharapkan / tujuan dari konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10.	Mengarahkan klien mencari cara melakukan transansaksi yang wajar, obyektif, logis dan dewasa (menggunakan Status Ego Dewasa)	..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11.	Membantu Klien cara melakukan	.....

	transaksi yang wajar, obyektif, logis dan dewasa (menggunakan Status Ego Dewasa)	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12.	Mengevaluasi hasil proses konseling dan merencanakan tindak lanjut dengan membuat Kontrak	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>III Penutup</b>		
14..	Membuat kesimpulan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
15..	Menutup pertemuan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20

Pengamat,



## KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI

### A. Konsep Dasar SFBT

Seperti namanya, ini adalah tentang konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Ketika ada masalah, banyak profesional menghabiskan banyak waktu berpikir, berbicara, dan menganalisis permasalahan, sementara penderitaan yang dialami klien sedang berlangsung. Oleh karena itulah muncul Konseling Singkat Berfokus Solusi.

Pelopop konseling singkat berfokus solusi adalah Insoo Kim Berg dan Steve de Shazer, serta praktisi SFBT berbasis sekolah dan ahli lainnya. Kita terfokus kepada segi-segi pokok dari teori SFBT, khususnya cara dimana para praktisi berfokus solusi berpikir tentang perubahan, kapasitas klien, dan sifat resistensi klien.

Sejak diciptakan pada tahun 1980-an, konseling singkat berfokus solusi (SFBT) perlahan-lahan telah menjadi sebuah pilihan perlakuan yang umum dan diterima bagi beberapa ahli kesehatan jiwa. Dengan penekanannya terhadap kekuatan klien dan pengobatan jangka pendek, SFBT akan tampak sangat sesuai dengan konteks kesehatan mental (jiwa), dengan berbagai masalah yang timbul di lingkungan sekolah dan muatan kasus yang besar untuk sebagian besar pekerja sosial sekolah (guru BK di sekolah).

#### a. Prinsip Dasar SFBT

Prinsip dasar dari konseling singkat berfokus solusi sebagai berikut :

1. Manusia pada dasarnya sehat, memiliki kekuatan atau kelebihan. Insoo Kim Berg dan Steve de Shazer mengatakan bahwa kekuatan-kekuatan tersebut aktif dalam membantu klien/manusia menangani situasi mereka. Masalahnya bukan pada klien tidak dapat menyelesaikan masalahnya tanpa pelatihan tambahan atau kepatuhan terhadap pandangan/nasihat konselor tentang masalah tersebut. Melainkan kekuatan yang melekat pada mereka lah yang pada akhirnya akan mereka gunakan dalam memecahkan masalah.
2. Manusia memiliki kemampuan (kompetensi)
3. Manusia memiliki keberdayaan (kapasitas) untuk membangun (mengkontruksi) solusi.
4. Manusia tidak terpaku pada masalah tetapi berfokus pada solusi.
5. Perubahan terjadi sepanjang waktu.
6. Manusia tidak bisa mengubah masa lalunya.

## **b. Konsep Dasar SFBT**

Konseling singkat berfokus solusi berbeda dari terapi tradisional karena mengabaikan masa lampau dan lebih setuju dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Konseling ini memberi penekanan yang besar pada kemungkinan sedikit atau tidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. De Shazer menganjurkan bahwa tidaklah perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Mungkin banyak orang mempertimbangkan berbagai solusi, dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar bagi orang lain. Di dalam SFBT klien memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam konseling, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah.

Menurut Gerald Corey, terapi singkat berfokus solusi didasarkan pada asumsi yang optimistik bahwa manusia itu sehat dan kompeten dan memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya. Lepas dari berbentuk seperti apapun klien yang terlibat dalam terapi adalah mampu. Berg percaya bahwa klien adalah kompeten dan peran konselor adalah membantu klien agar menyadari bahwa ia mempunyai kemampuan itu. Proses terapi menyediakan suatu keadaan yang menjadikan individu memfokuskan diri pada pemulihan dan penciptaan solusi ketimbang membicarakan problem mereka.

Sering klien datang ke terapis/konselor, orientasinya ia dalam keadaan bermasalah kendatipun dia memiliki beberapa solusi, tetapi pandangan mereka telah berbalut dalam kekuatan orientasi masalah. Klien sering memiliki satu riwayat yang berakar dalam pandangan mereka. SFBT membalas kehadiran klien dengan percakapan yang optimistik yang memberikan garis-garis besar keyakinan mereka ke dalam tujuan yang dapat digunakan dan dicapai yang ada di sekitar ruangan. Konselor menjadi alat di dalam membantu orang dalam melakukan perpindahan dari suatu keadaan bermasalah ke suatu dunia yang memiliki berbagai kemungkinan. Konselor mendorong dan menantang klien

untuk menulis suatu cerita yang berbeda yang dapat mengarah kepada suatu tujuan baru.

### **c. Tahap-Tahap SFBT**

Walter dan Peller menguraikan empat langkah yang memberikan ciri kepada proses SFBT, yaitu:

1. Menemukan apa yang klien inginkan daripada mencari apa yang mereka tidak inginkan.
2. Jangan mencari penyakit dan jangan berusaha mengurangi klien dengan memberikan label diagnostik, alih-alih mencari apa yang bisa dikerjakan klien dengan baik dan mendorong mereka untuk meneruskannya searah dengan yang sudah dilakukan.
3. Jika apa yang klien lakukan tidak bisa terlaksana dengan baik, kemudian doronglah mereka untuk mencoba hal lain yang berbeda.
4. Usahakan terapi berlangsung singkat dengan mendekati setiap pertemuan seolah-olah pertemuan itu sebagai pertemuan terakhir dan hanya satu pertemuan.

Secara garis besar konseling ringkas berfokus solusi terdiri dari lima tahap, yaitu:

#### 1. *Establishing rapport*

Kualitas hubungan konselor dan konseli sebagai modal pelaksanaan konseling. Kualitas hubungan konselor dan konseli sebagai kunci keberhasilan tahap konseling selanjutnya. Pada tahap ini kerjasama dan rasa saling percaya perlu dibangun oleh konselor.

#### 2. *Identifying a solvable complaint*

Identifikasi masalah perlu dilakukan untuk mengetahui kejelasan masalah yang dihadapi oleh konseli. pada tahap ini konselor dapat menggunakan teknik *scaling question*, contohnya:

“Jika saya menggunakan skala 1 sampai 10, rasa marah Anda ini ada di level berapa?”

#### 3. *Establishing goals*

Tujuan dibangun untuk memandu konselor dan konseli untuk mencapai hasil konseling. Tujuan perlu dibangun secara spesifik dan operasional. Tujuan dibangun sesuai realitas, dapat dicapai oleh konselor dan konseli.

#### 4. *Designing and implementing solutions*

Pada tahap ini konselor membantu konseli membangun solusi bagi konseli agar mereka mampu keluar dari masalahnya. pada teknik ini dapat

menggunakan tiga teknik, yaitu: *Miracle Questions*, *Exception Questions*, *Coping Questions*.

Menggunakan teknik *exception question*, contohnya:

“Dalam kondisi yang bagaimana Anda tidak ingin meluapkan kemarahan?”

“Hal-hal tidak biasa apa yang bisa Anda lakukan agar Anda bisa berprestasi?”

Menggunakan teknik *miracle question*, contohnya:

“Anda sedang tidur sekarang. Coba Anda bayangkan bangun tidur Anda tidak merasa tidak memiliki masalah sama sekali. Sehingga Anda tidak ingin meluapkan kemarahan. Apa yang Anda rasakan ketika itu?”

Menggunakan teknik *coping questions*, contohnya:

“Apakah Anda dulu pernah mengalami masalah seperti ini? Bagaimana Anda mengatasinya?”

#### 5. *Evaluation and Termination*

Pada tahap ini konselor menilai seberapa jauh konseli menerapkan hasil konseling. Selain itu, konselor akan menilai perubahan tingkah laku konseli dan kemudian mengakhiri sesi konseling.

### D. FORM : 11

#### FORMAT AMATAN KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI

**Petunjuk :** Berilah Skor pada butir-butir aspek Pelaksanaan Konseling Ringkas Berfokus Solusi dengan cara memberi tanda rumput ( V ) pada kolom kemunculan **Ya**, apabila kegiatan yang diamati muncul, atau **Tidak**, bila kegiatan yang diamati tidak muncul; kemudian tuliskan keterangan bilamana diperlukan.

No.	Aspek yang dinilai	Muncul		Keterangan
		Ya	Tidak	
<b>I.</b>	<b><i>Establishing rapport</i></b>			
1	Menyambut kehadiran klien			
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien			
3	Mendengarkan keluhan klien			
<b>II.</b>	<b><i>Kegiatan Inti</i></b>			
4.	Mengidentifikasi permasalahan konseli			
5.	Menentukan tingkat keparahan masalah konseli ( <i>teknik scalling question</i> )			
6.	Merumuskan tujuan konseling			
7.	Mendorong konseli mencari pemecahan masalah			
8.	Menerapkan teknik <i>miracle question</i>			
9..	Menerapkan teknik <i>exception question</i>			
9.	Menerapkan teknik <i>coping question</i>			
10.	Memberikan penguatan konseli untuk dapat melaksanakan solusi yang dirancang			

<b>III</b>	<b>Penutup</b>			
11.	Membuat kesimpulan			
12.	Menutup pertemuan			
	Kesimpulan / Komentar hasil penguatan ke .... :			

**E. FORM : 12**

**WORKSHEET PELAKSANAAN KONSELING ANALISIS  
TRANSAKSIONAL (AT)**

**Petunjuk :** Isilah hasil percakapan yang telah anda amati pada pelaksanaan konseling behavioral pada kolom yang telah disediakan.

No.	Aspek Kegiatan Konseling	Percakapan
<b>I.</b>	<b><i>Establishing rapport</i></b>	
1	Menyambut kehadiran klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
2	Menciptakan hubungan baik dengan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
3	Mendengarkan keluhan klien	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>II.</b>	<b>Kegiatan Inti</b>	
4.	Mengidentifikasi permasalahan konseli	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
5.	Menentukan tingkat keparahan masalah	.....

	konseli (teknik <i>scalling question</i> )	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
6.	Merumuskan tujuan konseling	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
7.	Mendorong konseli mencari pemecahan masalah	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8.	Menerapkan teknik <i>miracle question</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9..	Menerapkan teknik <i>exception question</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
9.	Menerapkan teknik <i>coping question</i>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
10.	Memberikan penguatan konseli untuk dapat melaksanakan solusi yang dirancang	..... ..... ..... .....

		..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
<b>III</b>	<b>Penutup</b>	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
11.	Membuat kesimpulan	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
12.	Menutup pertemuan	
		..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....

Yogyakarta, ....., ....., 20

Pengamat,

## Daftar Rujukan

- Alford, B. A., & Beck A. T. 1997. *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Dryden, W. & Branch, R. 2008. *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy : A Training Handbook*. USA : John Wiley & Sons, Ltd.
- Dryden, W. & Neenan, M. 2006. *Rational Emotive Behavior Therapy : 100 Key Points & Techniques*. London & New York : Routledge Taylor & Francis Group
- Ellis, A. & Dryden, W. 1997. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York : Springer Publishing Company
- Ellis, A. 2002. *Overcoming Resistance : A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. New York : Springer Publishing Company, LLC.
- Flanagan, S. J., & Flanagan, S. R. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Froggatt, W. 2005. A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3 (1): 1-15.
- Fryer, D. 2011. Putting the Fun Back into Dysfunctional: Is the use of humour in Rational Emotive Behaviour Therapy a desirable condition or an amusing aside?. *The Rational Emotive Behaviour Therapist*, 14 (1) : 63-72.
- Kumar, G. V. 2009. Impact of Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) on Adolescents with Conduct Disorder (CD). *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 : 103-111.
- Muhamad, Z. 2012. Rational Emotive Behavior Therapy :To Reduce Emotional Disturbance. *Journal of Educational Psychology & Counseling*, 6 : 119-122.
- Najafi, T., Jamaluddin, S., & Lea-Baranovich, D. 2012. Effectiveness of Group REBT in Reducing Irrational Beliefs in Two Groups of Iranian Female Adolescents Living in Kuala Lumpur. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3 (12) : 312-322.
- Nelson-Jones, R. 2006. *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. London: Sage Publications.
- Papalekas, C. 2011. The effects of Rational and Irrational beliefs in determining unhealthy anger and anger functional and dysfunctional inferences. *The Rational Emotive Behaviour Therapist*, 14 (1) : 7-30.
- Parrot III, L. 2003. *Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R. S. 2012. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. USA : Brooks/Cole.