

*pedoman*

**PRAKTIKUM**

**KONSELING**

**INDIVIDUAL**

Dr. Dody Hartanto S.Pd., M.Pd.



## DAFTAR ISI

1. Pendahuluan
2. Deskripsi Mata Kuliah Praktikum
3. Capaian Pembelajaran
4. Fasilitas Praktikum
5. Prosedur Pelaksanaan Praktikum
6. Penilaian Praktikum
7. Pendekatan Konseling
  - 7.1 Rational Emotive Therapy (RET)
  - 7.2 Pendekatan Behavioristik
  - 7.3 Analisis Transaksional
  - 7.4 Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)
  - 7.5 Client-Centered Therapy
8. Etika Praktikum Konseling
9. Panduan Penanganan Kasus
10. Sistem Supervisi
11. Pelaporan Hasil Praktikum
12. Daftar Pustaka

## **A. PENDAHULUAN**

Konseling individual merupakan kompetensi dasar yang harus dikuasai oleh setiap calon konselor profesional. Keterampilan melaksanakan konseling individual membutuhkan latihan intensif dan terstruktur agar mahasiswa dapat menguasai teknik-teknik dasar hingga teknik lanjutan dalam konseling. Praktikum konseling individual dirancang untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempraktikkan teori konseling yang telah dipelajari dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata dengan pengawasan yang terkontrol.

Perkembangan ilmu konseling yang semakin dinamis menuntut calon konselor untuk tidak hanya menguasai satu pendekatan konseling, tetapi beberapa pendekatan yang dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan konseli. Hasil penelitian terkini menunjukkan bahwa efektivitas konseling sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara pendekatan yang digunakan dengan karakteristik permasalahan konseli (Norcross & Wampold, 2019). Oleh karena itu, dalam praktikum ini, mahasiswa akan dilatih untuk menguasai lima pendekatan konseling yang memiliki dasar teoretis dan aplikasi praktis yang berbeda, yaitu Rational Emotive Therapy (RET), Behavioristik, Analisis Transaksional, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), dan Client-Centered Therapy.

Pedoman praktikum ini disusun untuk memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan praktikum konseling individual sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

## **B. DESKRIPSI MATA KULIAH PRAKTIKUM**

Praktikum Konseling Individual merupakan mata kuliah praktik dengan bobot 3 SKS yang setara dengan  $3 \times 170$  menit kegiatan pembelajaran per minggu, termasuk kegiatan mandiri. Mata kuliah ini merupakan implementasi dari teori konseling yang telah dipelajari sebelumnya. Praktikum dilaksanakan dalam setting laboratorium konseling yang dilengkapi dengan fasilitas one-way screen dan ruang observasi.

Praktikum dilaksanakan dengan metode peer counseling, di mana mahasiswa berlatih menjadi konselor dan konseli secara bergantian dengan menggunakan kasus simulasi yang telah dirancang sesuai dengan pendekatan konseling yang akan dilatihkan. Setiap sesi praktikum diobservasi oleh dosen pembimbing dan mahasiswa lain untuk memberikan umpan balik yang konstruktif.

Mata kuliah ini mengintegrasikan keterampilan dasar konseling dengan lima pendekatan teoretis konseling, yaitu RET, Behavioristik, Analisis Transaksional, SFBT, dan Client-Centered Therapy. Mahasiswa diharapkan dapat mendemonstrasikan keterampilan konseling sesuai dengan pendekatan-pendekatan tersebut.

## C. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti praktikum konseling individual, mahasiswa diharapkan mampu:

### 1. Keterampilan Umum:

- Menerapkan keterampilan dasar konseling (attending, empati, parafrase, refleksi, klarifikasi, konfrontasi, dan terminasi) dalam proses konseling individual.
- Mengembangkan hubungan terapeutik dengan konseli.
- Melakukan asesmen permasalahan konseli dengan teknik yang sesuai.
- Menyusun rencana intervensi berdasarkan hasil asesmen.
- Mengevaluasi proses dan hasil konseling.

### 2. Keterampilan Khusus:

- Mengaplikasikan teknik-teknik Rational Emotive Therapy dalam menangani kasus yang melibatkan distorsi kognitif.
- Menerapkan teknik-teknik Behavioristik dalam memodifikasi perilaku maladaptif.
- Menggunakan analisis struktural dan transaksional dalam pendekatan Analisis Transaksional.
- Mengimplementasikan teknik Solution-Focused Brief Therapy untuk membantu konseli menemukan solusi dari permasalahannya.
- Mendemonstrasikan prinsip-prinsip Client-Centered Therapy dalam memfasilitasi konseli untuk mencapai aktualisasi diri.

### 3. Sikap:

- Menampilkan sikap profesional sebagai konselor.
- Menerapkan kode etik konseling dalam praktik konseling individual.
- Menunjukkan kepekaan terhadap keragaman sosial-budaya konseli.
- Mengembangkan refleksi diri dan kepekaan terhadap konratransferensi.

## D. FASILITAS PRAKTIKUM

Praktikum konseling individual dilaksanakan dalam laboratorium konseling yang dilengkapi dengan fasilitas berikut:

### 1. Ruang Konseling:

- Ruangan khusus yang nyaman dan privat untuk pelaksanaan konseling.
- Dilengkapi dengan furniture yang mendukung proses konseling (meja, kursi nyaman, pencahayaan yang tepat).
- Terdapat sistem perekam audio dan video (dengan izin konseli).

### 2. One-Way Screen:

- Kaca satu arah yang memungkinkan observasi proses konseling tanpa mengganggu jalannya konseling.
- Memisahkan ruang konseling dengan ruang observasi.

### 3. Ruang Observasi:

- Ruangan yang dilengkapi dengan fasilitas untuk mengamati proses konseling melalui one-way screen.
- Dilengkapi dengan sistem audio untuk mendengarkan percakapan dalam ruang konseling.
- Dilengkapi dengan proyektor dan layar untuk diskusi pasca-sesi konseling.

### 4. Fasilitas Pendukung:

- Lembar kerja konseling sesuai dengan pendekatan yang digunakan.
- Instrumen asesmen psikologis yang relevan.
- Bahan bacaan dan referensi terkait pendekatan konseling yang dilatihkan.
- Lembar observasi dan evaluasi untuk umpan balik.

## E. PROSEDUR PELAKSANAAN PRAKTIKUM

Praktikum konseling individual dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. Persiapan Praktikum

#### a. Orientasi Praktikum:

- Penjelasan tentang tujuan, prosedur, dan evaluasi praktikum.
- Pengenalan fasilitas laboratorium konseling.
- Pembagian kelompok praktikum (2 mahasiswa per kelompok).
- Penjelasan tentang etika praktikum dan dokumentasi.

**b. Pembekalan Teoretis:**

- Review teori dan teknik dari lima pendekatan konseling.
- Demonstrasi penerapan teknik oleh dosen pembimbing.
- Diskusi kasus simulasi yang akan digunakan dalam praktikum.

**2. Pelaksanaan Praktikum**

**a. Jadwal Praktikum:**

- Praktikum dilaksanakan 1 kali per minggu selama 14 minggu.
- Setiap pertemuan berdurasi 170 menit (3 SKS).
- Minggu ke-1 dan ke-2: Keterampilan dasar konseling.
- Minggu ke-3 dan ke-4: Praktikum pendekatan RET.
- Minggu ke-5 dan ke-6: Praktikum pendekatan Behavioristik.
- Minggu ke-7 dan ke-8: Praktikum pendekatan Analisis Transaksional.
- Minggu ke-9 dan ke-10: Praktikum pendekatan SFBT.
- Minggu ke-11 dan ke-12: Praktikum pendekatan Client-Centered Therapy.
- Minggu ke-13: Praktikum integrasi pendekatan.
- Minggu ke-14: Evaluasi akhir praktikum.

**b. Format Setiap Sesi Praktikum:**

- Briefing (15 menit): Persiapan praktikum, pengulasan kasus.
- Praktik konseling (45-60 menit): Mahasiswa berperan sebagai konselor dan konseli secara bergantian.
- Observasi (dilakukan bersamaan): Mahasiswa lain dan dosen mengamati proses konseling melalui one-way screen.
- Debriefing (30 menit): Diskusi, umpan balik, dan refleksi.
- Pencatatan dan dokumentasi (15 menit): Penulisan laporan praktikum.

**c. Metode Peer Counseling:**

- Mahasiswa dibagi menjadi tiga peran: konselor, konseli, dan observer.
- Rotasi peran dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada setiap mahasiswa mencoba semua peran.
- Konseli berperan berdasarkan kasus simulasi yang telah disiapkan.

- Observer memberikan umpan balik berdasarkan lembar observasi yang telah disiapkan.

**d. Kasus Berbasis Simulasi:**

- Setiap pendekatan konseling memiliki kasus simulasi yang disesuaikan dengan karakteristik pendekatan.
- Kasus dirancang progresif dari sederhana hingga kompleks.
- Kasus mencakup berbagai area masalah: akademik, karir, pribadi, dan sosial.

### **3. Supervisi dan Umpan Balik**

**a. Supervisi Langsung:**

- Dosen pembimbing mengobservasi langsung proses konseling melalui one-way screen.
- Intervensi dapat dilakukan jika diperlukan melalui sistem komunikasi.

**b. Supervisi Tidak Langsung:**

- Review rekaman video/audio sesi konseling.
- Diskusi kasus dalam kelompok kecil.

**c. Umpan Balik:**

- Umpan balik verbal segera setelah sesi konseling.
- Umpan balik tertulis melalui lembar evaluasi.
- Self-assessment oleh mahasiswa yang berperan sebagai konselor.
- Peer-assessment oleh mahasiswa yang berperan sebagai observer.

## **F. PENILAIAN PRAKTIKUM**

Penilaian praktikum konseling individual mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

**1. Keterampilan Praktik (50%):**

- Penguasaan keterampilan dasar konseling (10%).
- Penerapan teknik sesuai pendekatan konseling (20%).
- Kemampuan menjalin hubungan terapeutik (10%).
- Kemampuan mengidentifikasi dan menangani masalah (10%).

**2. Portofolio Praktikum (30%):**

- Laporan praktikum untuk setiap sesi (15%).
- Refleksi diri dan analisis kasus (10%).
- Jurnal belajar (5%).

### 3. Ujian Praktikum (20%):

- Ujian praktik konseling dengan pendekatan pilihan mahasiswa.
- Penilaian berdasarkan rubrik yang telah ditentukan.

Kriteria kelulusan praktikum konseling individual adalah:

- Kehadiran minimal 80% dari total pertemuan praktikum.
- Nilai akhir minimal 70 (B).
- Telah mempraktikkan semua pendekatan konseling yang ditentukan.



# G. LEMBAR OBSERVASI PENGAMATAN

## PRAKTIKUM KONSELING

Lembar observasi berikut dirancang untuk membantu observer (dosen pembimbing dan mahasiswa) dalam mengamati, mencatat, dan memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktikum konseling individual. Lembar ini terdiri dari beberapa bagian yang mencakup keterampilan dasar konseling dan penerapan pendekatan konseling spesifik.

### 7.1 Lembar Observasi Keterampilan Dasar Konseling

#### LEMBAR OBSERVASI KETERAMPILAN DASAR KONSELING

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Pendekatan Konseling: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No                                  | Keterampilan                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---------|
| <b>A. Keterampilan Attending</b>    |   |   |   |   |   |   |         |
| 1                                   | Postur tubuh yang menunjukkan keterlibatan      |   |   |   |   |   |         |
| 2                                   | Kontak mata yang sesuai                         |   |   |   |   |   |         |
| 3                                   | Gesture yang mendukung                          |   |   |   |   |   |         |
| 4                                   | Variasi vokal yang tepat                        |   |   |   |   |   |         |
| <b>B. Keterampilan Mendengarkan</b> |   |   |   |   |   |   |         |
| 5                                   | Mendengarkan secara aktif                       |   |   |   |   |   |         |
| 6                                   | Memberikan respons minimal                      |   |   |   |   |   |         |
| 7                                   | Tidak memotong pembicaraan konseli              |   |   |   |   |   |         |
| 8                                   | Menunjukkan perhatian penuh                     |   |   |   |   |   |         |
| <b>C. Keterampilan Empati</b>       |   |   |   |   |   |   |         |
| 9                                   | Mampu mengidentifikasi perasaan konseli         |   |   |   |   |   |         |
| 10                                  | Mampu memahami sudut pandang konseli            |   |   |   |   |   |         |
| 11                                  | Mengkomunikasikan pemahaman empati              |   |   |   |   |   |         |
| <b>D. Keterampilan Bertanya</b>     |   |   |   |   |   |   |         |
| 12                                  | Menggunakan pertanyaan terbuka                  |   |   |   |   |   |         |
| 13                                  | Menggunakan pertanyaan tertutup saat diperlukan |   |   |   |   |   |         |

| No                                 | Keterampilan                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---------|
| 14                                 | Timing pertanyaan yang tepat                |   |   |   |   |   |         |
| <b>E. Keterampilan Parafrase</b>   |   |   |   |   |   |   |         |
| 15                                 | Mampu merangkum isi pembicaraan konseli     |   |   |   |   |   |         |
| 16                                 | Parafrase akurat dan jelas                  |   |   |   |   |   |         |
| <b>F. Keterampilan Refleksi</b>    |   |   |   |   |   |   |         |
| 17                                 | Refleksi perasaan                           |   |   |   |   |   |         |
| 18                                 | Refleksi pengalaman                         |   |   |   |   |   |         |
| 19                                 | Refleksi makna                              |   |   |   |   |   |         |
| <b>G. Keterampilan Konfrontasi</b> |   |   |   |   |   |   |         |
| 20                                 | Mengidentifikasi ketidakkonsistenan         |   |   |   |   |   |         |
| 21                                 | Konfrontasi dilakukan dengan cara mendukung |   |   |   |   |   |         |
| <b>H. Keterampilan Merangkum</b>   |   |   |   |   |   |   |         |
| 22                                 | Merangkum poin-poin penting                 |   |   |   |   |   |         |
| 23                                 | Rangkuman akurat dan komprehensif           |   |   |   |   |   |         |
| <b>I. Keterampilan Terminasi</b>   |   |   |   |   |   |   |         |
| 24                                 | Mengakhiri sesi dengan tepat                |   |   |   |   |   |         |
| 25                                 | Merencanakan tindak lanjut                  |   |   |   |   |   |         |

**Kekuatan konselor:**

---

**Area yang perlu ditingkatkan:**

---

**Rekomendasi:**

---

**Tanda tangan Observer:**

**Tanda tangan Konselor:**

## 7.2 Lembar Observasi Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET)

### LEMBAR OBSERVASI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET)

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No | Keterampilan RET                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|----|---|---|---|---|---|---|---------|
| 1  | Mengidentifikasi peristiwa pemicu (A)                 |   |   |   |   |   |         |
| 2  | Mengidentifikasi keyakinan irasional (B)              |   |   |   |   |   |         |
| 3  | Mengidentifikasi konsekuensi emosional & perilaku (C) |   |   |   |   |   |         |
| 4  | Melakukan disputing (D) terhadap keyakinan irasional  |   |   |   |   |   |         |
| 5  | Membantu konseli mengembangkan filosofi baru (E)      |   |   |   |   |   |         |
| 6  | Memberikan penugasan rumah yang relevan               |   |   |   |   |   |         |
| 7  | Menggunakan teknik cognitive restructuring            |   |   |   |   |   |         |
| 8  | Menggunakan teknik rational emotive imagery           |   |   |   |   |   |         |
| 9  | Menggunakan humor secara terapeutik                   |   |   |   |   |   |         |
| 10 | Mengajar konseli tentang model ABC                    |   |   |   |   |   |         |

**Observasi tentang penerapan RET:**

---

---

**Rekomendasi:**

---

---

### 7.3 Lembar Observasi Pendekatan Behavioristik

#### LEMBAR OBSERVASI PENDEKATAN BEHAVIORISTIK

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No | Keterampilan Behavioristik                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|----|---|---|---|---|---|---|---------|
| 1  | Melakukan analisis fungsional perilaku        |   |   |   |   |   |         |
| 2  | Mengidentifikasi antecedent (pemicu)          |   |   |   |   |   |         |
| 3  | Mengidentifikasi perilaku target dengan jelas |   |   |   |   |   |         |
| 4  | Mengidentifikasi consequences (konsekuensi)   |   |   |   |   |   |         |
| 5  | Menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur   |   |   |   |   |   |         |
| 6  | Merancang intervensi behavioral yang sesuai   |   |   |   |   |   |         |
| 7  | Menerapkan teknik reinforcement dengan tepat  |   |   |   |   |   |         |
| 8  | Menerapkan teknik modeling dengan tepat       |   |   |   |   |   |         |
| 9  | Menerapkan teknik shaping dengan tepat        |   |   |   |   |   |         |
| 10 | Merancang sistem monitoring dan evaluasi      |   |   |   |   |   |         |

**Observasi tentang penerapan Behavioristik:**

---

---

**Rekomendasi:**

---

---

## 7.4 Lembar Observasi Pendekatan Analisis Transaksional

### LEMBAR OBSERVASI PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No | Keterampilan Analisis Transaksional      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|----|--|---|---|---|---|---|---------|
| 1  | Mengidentifikasi ego state yang dominan  |   |   |   |   |   |         |
| 2  | Melakukan analisis struktural            |   |   |   |   |   |         |
| 3  | Menganalisis pola transaksi              |   |   |   |   |   |         |
| 4  | Mengidentifikasi transaksi silang        |   |   |   |   |   |         |
| 5  | Mengidentifikasi transaksi tersembunyi   |   |   |   |   |   |         |
| 6  | Menganalisis permainan psikologis        |   |   |   |   |   |         |
| 7  | Menganalisis posisi hidup                |   |   |   |   |   |         |
| 8  | Mengidentifikasi script (skenario) hidup |   |   |   |   |   |         |
| 9  | Membuat kontrak perubahan yang spesifik  |   |   |   |   |   |         |
| 10 | Mengajarkan konsep AT kepada konseli     |   |   |   |   |   |         |

**Observasi tentang penerapan Analisis Transaksional:**

---

---

**Rekomendasi:**

---

---

## 7.5 Lembar Observasi Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

### LEMBAR OBSERVASI PENDEKATAN SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No | Keterampilan SFBT                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|----|--|---|---|---|---|---|---------|
| 1  | Menggunakan miracle question dengan efektif    |   |   |   |   |   |         |
| 2  | Mengidentifikasi exceptions (pengecualian)     |   |   |   |   |   |         |
| 3  | Menggunakan scaling questions dengan tepat     |   |   |   |   |   |         |
| 4  | Memberikan compliments (pujian) yang genuine   |   |   |   |   |   |         |
| 5  | Menggunakan coping questions dengan tepat      |   |   |   |   |   |         |
| 6  | Berfokus pada solusi, bukan masalah            |   |   |   |   |   |         |
| 7  | Mengembangkan tujuan yang spesifik dan terukur |   |   |   |   |   |         |
| 8  | Menggunakan pertanyaan berorientasi masa depan |   |   |   |   |   |         |
| 9  | Membangun harapan konseli                      |   |   |   |   |   |         |
| 10 | Menggunakan tugas antar sesi yang relevan      |   |   |   |   |   |         |

**Observasi tentang penerapan SFBT:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Rekomendasi:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 7.6 Lembar Observasi Pendekatan Client-Centered Therapy

### LEMBAR OBSERVASI PENDEKATAN CLIENT-CENTERED THERAPY

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

Nama Observer: \_\_\_\_\_

Tanggal Observasi: \_\_\_\_\_

Sesi ke-: \_\_\_\_\_

**Petunjuk:** Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan performa konselor berdasarkan kriteria berikut: 1 = Tidak terlihat (tidak ditunjukkan sama sekali) 2 = Kurang (ditunjukkan dengan kualitas rendah) 3 = Cukup (ditunjukkan dengan kualitas sedang) 4 = Baik (ditunjukkan dengan kualitas baik) 5 = Sangat baik (ditunjukkan dengan kualitas sangat baik)

| No | Keterampilan Client-Centered                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Catatan |
|----|--|---|---|---|---|---|---------|
| 1  | Menunjukkan unconditional positive regard          |   |   |   |   |   |         |
| 2  | Menunjukkan empathic understanding                 |   |   |   |   |   |         |
| 3  | Menunjukkan congruence (genuineness)               |   |   |   |   |   |         |
| 4  | Melakukan active listening                         |   |   |   |   |   |         |
| 5  | Melakukan reflection of feelings dengan akurat     |   |   |   |   |   |         |
| 6  | Melakukan reflection of meaning dengan akurat      |   |   |   |   |   |         |
| 7  | Memfasilitasi eksplorasi diri konseli              |   |   |   |   |   |         |
| 8  | Memfasilitasi self-discovery konseli               |   |   |   |   |   |         |
| 9  | Mengikuti (following) arah yang ditentukan konseli |   |   |   |   |   |         |
| 10 | Menciptakan atmosfer yang aman dan mendukung       |   |   |   |   |   |         |

**Observasi tentang penerapan Client-Centered Therapy:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Rekomendasi:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8. PENDEKATAN KONSELING

### 7.1 Rational Emotive Therapy (RET)

**Konsep Dasar:** Rational Emotive Therapy, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada perubahan pikiran irasional yang menyebabkan gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Teori ini menganut model ABC, di mana A (Activating Event) memicu B (Belief) yang kemudian menghasilkan C (Consequence). Tujuan RET adalah menantang dan mengubah belief irasional menjadi lebih rasional.

#### Teknik-teknik Utama:

1. **Disputing Irrational Beliefs (DIB):** Mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional.
2. **Cognitive Restructuring:** Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.
3. **Rational Emotive Imagery:** Membayangkan situasi sulit dan belajar mengatasinya dengan pikiran rasional.
4. **Homework Assignments:** Penugasan untuk mempraktikkan keterampilan baru di luar sesi konseling.

**Aplikasi dalam Praktikum:** Mahasiswa berlatih mengidentifikasi pikiran irasional konseli, menerapkan teknik ABCDE, dan membantu konseli mengembangkan filosofi hidup yang lebih rasional. Kasus simulasi akan berfokus pada masalah yang melibatkan distorsi kognitif seperti perfectionism, catastrophizing, dan overgeneralization.

**Kajian Mutakhir:** Penelitian terbaru oleh David et al. (2018) menunjukkan bahwa RET efektif dalam menangani kecemasan, depresi, dan manajemen kemarahan. Studi meta-analisis oleh DiGiuseppe et al. (2020) mengungkapkan bahwa RET memiliki effect size sedang hingga besar dalam mengurangi gejala psikopatologi pada berbagai populasi.

### 7.2 Pendekatan Behavioristik

**Konsep Dasar:** Pendekatan Behavioristik berfokus pada perilaku yang teramati dan dapat diukur. Teori ini didasarkan pada prinsip-prinsip conditioning dan learning, di mana perilaku dipandang sebagai hasil dari pembelajaran dan dapat dimodifikasi melalui penerapan prinsip-prinsip tersebut.

#### Teknik-teknik Utama:

1. **Systematic Desensitization:** Mengurangi kecemasan dengan paparan bertahap terhadap stimulus yang ditakuti.
2. **Positive Reinforcement:** Memberikan penguatan positif untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.
3. **Token Economy:** Sistem penghargaan untuk perilaku yang diinginkan.
4. **Modeling:** Belajar melalui pengamatan perilaku orang lain.
5. **Skill Training:** Pelatihan keterampilan spesifik untuk mengatasi defisit perilaku.



**Aplikasi dalam Praktikum:** Mahasiswa berlatih melakukan asesmen behaviorial, mengidentifikasi target perilaku, dan merancang intervensi yang sesuai. Kasus simulasi akan berfokus pada masalah perilaku seperti prokrastinasi, fobia, dan defisit keterampilan sosial.

**Kajian Mutakhir:** Penelitian oleh Kazdin (2020) menunjukkan efektivitas terapi perilaku dalam penanganan masalah perilaku pada anak dan remaja. Studi oleh Cooper et al. (2021) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis behavioristik yang terkomputerisasi efektif dalam mengatasi kecemasan sosial pada orang dewasa muda. Perkembangan terbaru dalam pendekatan behavioristik juga mencakup integrasi dengan unsur-unsur mindfulness dan acceptance (Hayes & Hofmann, 2018).

### 7.3 Analisis Transaksional

**Konsep Dasar:** Analisis Transaksional (AT), yang dikembangkan oleh Eric Berne, memandang interaksi antarmanusia sebagai transaksi antara berbagai ego state (Parent, Adult, Child). AT berfokus pada analisis transaksi, permainan psikologis, dan skenario hidup yang mempengaruhi fungsi psikologis individu.

**Teknik-teknik Utama:**

1. **Analisis Struktural:** Mengidentifikasi ego state yang dominan.
2. **Analisis Transaksional:** Menganalisis pola komunikasi dan transaksional.
3. **Analisis Permainan:** Mengidentifikasi "permainan" psikologis yang merugikan.
4. **Analisis Skrip:** Mengeksplorasi "skenario hidup" yang dibentuk sejak masa kanak-kanak.
5. **Kontrak:** Membuat kesepakatan spesifik untuk perubahan.

**Aplikasi dalam Praktikum:** Mahasiswa berlatih mengidentifikasi ego state, menganalisis transaksi, dan mengintervensi permainan psikologis yang tidak produktif. Kasus simulasi akan berfokus pada masalah relasional, konflik interpersonal, dan pola komunikasi disfungsi.

**Kajian Mutakhir:** Penelitian oleh Widdowson (2021) menunjukkan efektivitas AT dalam penanganan masalah relasional dan depresi. Studi oleh Ohlsson (2022) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis AT dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik pada pasangan. Perkembangan terbaru dalam AT mencakup integrasi dengan terapi relasional dan pendekatan berbasis penguatan (Lister-Ford, 2019).

### 7.4 Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

**Konsep Dasar:** Solution-Focused Brief Therapy, yang dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg, berfokus pada pengembangan solusi daripada analisis mendalam tentang masalah. SFBT berorientasi pada masa depan dan bertujuan untuk membantu konseli mengidentifikasi solusi yang sudah ada dan mengembangkan tujuan yang jelas.

**Teknik-teknik Utama:**

1. **Miracle Question:** "Jika masalah Anda terselesaikan secara ajaib, bagaimana kehidupan Anda?"
2. **Exception Finding:** Mengidentifikasi saat-saat ketika masalah tidak terjadi.

3. **Scaling Questions:** Menggunakan skala 1-10 untuk mengevaluasi situasi dan kemajuan.
4. **Compliments:** Memberikan pujian atas kekuatan dan sumber daya konseli.
5. **Coping Questions:** Mengeksplorasi bagaimana konseli berhasil mengatasi situasi sulit.

**Aplikasi dalam Praktikum:** Mahasiswa berlatih menggunakan pertanyaan solusi-fokus, mengidentifikasi pengecualian (exceptions), dan membantu konseli mengembangkan tujuan yang spesifik dan terukur. Kasus simulasi akan berfokus pada masalah yang membutuhkan solusi praktis dan jangka pendek.

**Kajian Mutakhir:** Meta-analisis oleh Kim et al. (2019) menunjukkan efektivitas SFBT dalam berbagai setting dan populasi. Penelitian oleh Franklin et al. (2021) mengungkapkan bahwa SFBT efektif dalam setting sekolah untuk menangani masalah perilaku dan akademik. Perkembangan terbaru dalam SFBT mencakup adaptasi budaya dan integrasi dengan pendekatan berbasis kekuatan (Trepper et al., 2022).

## 7.5 Client-Centered Therapy

**Konsep Dasar:** Client-Centered Therapy, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, berfokus pada hubungan terapeutik yang ditandai oleh empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan keaslian (genuineness). Pendekatan ini mempercayai bahwa konseli memiliki kapasitas untuk tumbuh dan mengaktualisasikan diri jika berada dalam lingkungan yang mendukung.

### Teknik-teknik Utama:

1. **Active Listening:** Mendengarkan dengan penuh perhatian dan pemahaman.
2. **Reflection of Feelings:** Merefleksikan perasaan yang diungkapkan konseli.
3. **Unconditional Positive Regard:** Menerima konseli tanpa syarat.
4. **Empathic Understanding:** Memahami pengalaman konseli dari sudut pandang mereka.
5. **Congruence/Genuineness:** Bersikap otentik dan terbuka dalam hubungan terapeutik.

**Aplikasi dalam Praktikum:** Mahasiswa berlatih menerapkan kondisi inti terapi Client-Centered, mengembangkan empati yang akurat, dan memfasilitasi eksplorasi diri konseli. Kasus simulasi akan berfokus pada masalah yang melibatkan konflik internal, eksplorasi identitas, dan pertumbuhan pribadi.

**Kajian Mutakhir:** Studi oleh Elliott et al. (2018) menunjukkan efektivitas terapi humanistik, termasuk Client-Centered Therapy, dalam menangani depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Murphy et al. (2020) mengungkapkan bahwa kualitas hubungan terapeutik merupakan prediktor kuat dari hasil terapi. Perkembangan terbaru dalam Client-Centered Therapy mencakup integrasi dengan pendekatan ekspresif dan mindfulness (Cooper et al., 2022).

## 8. ETIKA PRAKTIKUM KONSELING

Praktikum konseling individual harus dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika sebagai berikut:

1. **Kerahasiaan:**
  - Informasi yang diungkapkan dalam sesi konseling bersifat rahasia.
  - Rekaman video/audio hanya digunakan untuk keperluan pembelajaran.
  - Diskusi kasus hanya dilakukan dalam konteks pembelajaran.
2. **Informed Consent:**
  - Mahasiswa yang berperan sebagai konseli menandatangani persetujuan untuk praktikum.
  - Persetujuan mencakup perekaman sesi dan observasi.
3. **Kompetensi:**
  - Mahasiswa hanya menerapkan teknik yang telah dipelajari.
  - Kasus simulasi disesuaikan dengan tingkat kompetensi mahasiswa.
4. **Non-maleficence:**
  - Praktikum dirancang untuk mencegah terjadinya kerugian psikologis pada peserta.
  - Debriefing dilakukan setelah sesi untuk memastikan kesejahteraan mahasiswa.
5. **Supervisi:**
  - Semua praktikum dilakukan di bawah supervisi dosen yang kompeten.
  - Intervensi dapat dilakukan jika praktikum berpotensi merugikan.

## 9. PANDUAN PENANGANAN KASUS

Untuk memfasilitasi praktikum berbasis kasus, berikut ini adalah panduan penanganan kasus untuk masing-masing pendekatan konseling:

### 9.1 Panduan Kasus RET

- Kasus berfokus pada masalah yang melibatkan distorsi kognitif.
- Identifikasi pikiran irasional menggunakan model ABC.
- Terapkan teknik disputing untuk menantang keyakinan irasional.
- Kembangkan filosofi hidup yang lebih rasional.

### 9.2 Panduan Kasus Behavioristik

- Kasus berfokus pada perilaku maladaptif yang dapat diobservasi.
- Lakukan analisis fungsional untuk mengidentifikasi antecedent dan consequence.
- Tetapkan target perilaku yang spesifik dan terukur.
- Rancang intervensi behaviorial yang sesuai.
- Evaluasi perubahan perilaku secara objektif.

### 9.3 Panduan Kasus Analisis Transaksional

- Kasus berfokus pada masalah relasional dan pola komunikasi.
- Identifikasi ego state yang dominan dalam berbagai situasi.
- Analisis transaksi dan identifikasi transaksi silang atau tersembunyi.

- Identifikasi permainan psikologis dan manfaat sekunder.
- Buat kontrak untuk perubahan yang spesifik.

#### 9.4 Panduan Kasus SFBT

- Kasus berfokus pada masalah yang membutuhkan solusi praktis.
- Gunakan pertanyaan miracle untuk memvisualisasikan solusi.
- Identifikasi pengecualian ketika masalah tidak terjadi.
- Kembangkan tujuan yang spesifik, terukur, dan berorientasi pada solusi.
- Gunakan pertanyaan skala untuk mengevaluasi kemajuan.

#### 9.5 Panduan Kasus Client-Centered Therapy

- Kasus berfokus pada eksplorasi diri dan aktualisasi.
- Ciptakan lingkungan yang aman untuk eksplorasi diri.
- Terapkan kondisi inti: empati, penerimaan positif tanpa syarat, dan keaslian.
- Fasilitasi eksplorasi nilai, perasaan, dan makna hidup.
- Hindari mengarahkan atau memberikan saran langsung.

## 10. SISTEM SUPERVISI

Supervisi merupakan komponen penting dalam praktikum konseling individual untuk memastikan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan semua pihak yang terlibat.

1. **Supervisor:**
  - Dosen pembimbing dengan kualifikasi minimal Magister Bimbingan dan Konseling atau Psikologi.
  - Memiliki pengalaman praktik konseling minimal 3 tahun.
  - Menguasai pendekatan konseling yang dilatihkan.
2. **Rasio Supervisor-Mahasiswa:**
  - 1 supervisor untuk maksimal 10 mahasiswa (2 kelompok praktikum).
  - Setiap kelompok praktikum terdiri dari 4-5 mahasiswa.
3. **Format Supervisi:**
  - Supervisi langsung melalui observasi dengan one-way screen.
  - Supervisi tidak langsung melalui review rekaman dan laporan praktikum.
  - Supervisi kelompok melalui diskusi kasus mingguan.
  - Supervisi individual jika diperlukan.
4. **Fokus Supervisi:**
  - Keterampilan teknis konseling.
  - Penerapan teori dalam praktik.
  - Dinamika relasi konselor-konseli.
  - Isu etis dan profesional.
  - Kesejahteraan mahasiswa yang berperan sebagai konselor dan konseli.

## 11. PELAPORAN HASIL PRAKTIKUM

Pelaporan hasil praktikum konseling individual dilakukan dalam beberapa format sebagai berikut:

1. **Laporan Per Sesi:**
  - Format: Terstruktur dengan template yang disediakan.
  - Isi: Deskripsi proses konseling, teknik yang digunakan, refleksi diri, dan rencana tindak lanjut.
  - Waktu Pengumpulan: Maksimal 3 hari setelah praktikum.
2. **Jurnal Belajar:**
  - Format: Naratif.
  - Isi: Refleksi pembelajaran, pengalaman signifikan, dan perkembangan kompetensi.
  - Waktu Pengumpulan: Setiap 2 minggu.
3. **Laporan Akhir Praktikum:**
  - Format: Terstruktur mengikuti pedoman penulisan ilmiah.
  - Isi: Integrasi teori dan praktik, analisis kasus komprehensif, evaluasi diri, dan rencana pengembangan profesional.
  - Waktu Pengumpulan: Akhir semester.
4. **Portofolio Praktikum:**
  - Format: Kompilasi dokumen dalam bentuk digital dan cetak.
  - Isi: Semua laporan sesi, jurnal belajar, evaluasi supervisor, rekaman sesi (jika diizinkan), dan laporan akhir.
  - Waktu Pengumpulan: Akhir semester.

## DAFTAR PUSTAKA

Cooper, M., Norcross, J. C., Raymond-Barker, B., & Hogan, T. P. (2022). *Person-centered psychotherapy: Theory, research, and practice*. American Psychological Association.

David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>

DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2020). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy* (3rd ed.). Oxford University Press.

Elliott, R., Watson, J. C., Greenberg, L. S., Timulak, L., & Freire, E. (2018). Research on humanistic-experiential psychotherapies. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 495-538). Wiley.

Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2021). Solution-focused brief therapy: A meta-analysis of outcomes with school-aged clients. *School Mental Health*, 13(1), 1-19. <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09385-8>

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.

Kazdin, A. E. (2020). *Single-case experimental designs: Methods for clinical and applied settings* (2nd ed.). Oxford University Press.


Kim, J. S., Jordan, S. S., Franklin, C., & Froerer, A. (2019). Is solution-focused brief therapy evidence-based? An update 10 years later. *Families in Society*, 100(2), 127-138. <https://doi.org/10.1177/1044389419841688>

Lister-Ford, C. (2019). *Skills in transactional analysis counselling & psychotherapy* (2nd ed.). SAGE Publications.

Murphy, D., Phelps, C., & Qamar, N. (2020). Person-centred experiential therapy: A contemporary review and meta-analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(3), 470-482. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2019). Relationships and responsiveness in the psychological treatment of trauma: The tragedy of the APA Clinical Practice Guideline. *Psychotherapy*, 56(3), 391-399. <https://doi.org/10.1037/pst0000228>

Ohlsson, T. (2022). Transactional analysis in relationships: Improving communication skills and understanding patterns. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 13(1), 19-35.



Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., & Franklin, C. (2022). Solution-focused brief therapy treatment manual. In *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice* (pp. 20-36). Oxford University Press.

Widdowson, M. (2021). *Transactional analysis for depression: A step-by-step treatment manual* (2nd ed.). Routledge.



**UAD** Universitas  
Ahmad Dahlan

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
Universitas Ahmad Dahlan  
2024