

# **TEKNIK BIMBINGAN KONSELING**

**(Dosen Pengampu Matakuliah : Dr. A. A. Ngurah Adhiputra, MPd.)**

## **I. Pendahuluan**

### **1.1 Latar Belakang**

Apa itu Bimbingan dan Konseling? Membahas bimbingan dan Konseling untuk dunia pendidikan menjadi menarik. Karena, hal ini berkaitan dengan masa depan generasi muda yang akan memimpin bangsa ini ke depan. Berbagai masalah di era modern sekarang ini menurut pihak sekolah untuk meningkatkan profesionalitas konselor, sehingga mampu memecahkan setiap problem yang dialami siswa, baik pribadi maupun sosial.

Kompleksitas problem di era globalisasi memang sulit dikendalikan. Ia melaju dengan kecepatan mahadasyat dan selalu menimbulkan masalah psikologi, moral, mental, *mind set*, dan transformasi kultural dan struktural yang canggih dan supercepat. Lambat mengantisipasi dinamika akseleratif ini membuat sekolah semakin ketinggalan zaman. Di sinilah urgensinya optimalisasi fungsi konseling sebagai *starting point* mengembangkan potensi besar anak didik dan menjaganya dari berbagai godaan dan penyimpangan, yang setiap saat siap menerkam.

Menuju sekolah yang berkualitas dengan proses dan *output* yang berkualitas membutuhkan sentuhan tangan dingin konselor yang profesional. Hal ini harus dilakukan secara intensif untuk mengawali tujuan inti pendidikan sebagai proses memanusiakan manusia, yakni menjadikan manusia sebagai makhluk terbaik yang diciptakan Tuhan di muka bumi ini. Anak didik dipersiapkan menjadi manusia terbaik dengan sederet kualitas unggul yang sulit tertandingi.

Menurut Prof. Dr. Sudarwan Danim (2007), lembaga pendidikan formal atau sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi reproduksi, penyadaran, dan mediasi secara simultan. Fungsi-fungsi sekolah itu diwadahi melalui proses pendidikan dan pembelajaran sebagai inti bisnisnya. Pada proses pendidikan dan pembelajaran itulah terjadi aktivitas kemanusiaan dan pemanusiaan sejati.1[1]

Indikator yang sekarang ini menunjukkan sumber daya manusia Indonesia belum menunjukkan tanda-tanda yang positif . Prof. Dr. E. Mulyasa, M.Pd. (2007) menyebutkan beberapa indikator

yang menunjukkan pendidikan belum mampu menghasilkan SDM berkualitas. *Pertama*, Masalah tenaga kerja yang sering terkantong-kantung, bahkan tanpa pemecahan yang jelas, seperti masalah tenaga kerja Indonesia (TKI). *Kedua*, banyak isu teroris. Bahkan Indonesia telah dituduh sebagai sarangnya teroris. *Ketiga*, hasil analisis berbagai ahli yang menunjukkan bahwa bangsa Indonesia merupakan bangsa koruptor terdepan di dunia. *Keempat*, banyak generasi muda, pelajar, dan mahasiswa yang diharapkan menjadi tulang punggung justru menjadi beban pembangunan karena keterlibatannya dengan narkoba, VCD porno, dan perjudian. *Kelima*, sebagai akumulasi dari keempat indikator di atas, karena dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, belum tumbuh budaya mutu, budaya malu, dan budaya kerja, baik di kalangan para pemimpin maupun dimasyarakat.<sup>2[2]</sup>

Lima indikator di atas menjadi tantangan bagi dunia pendidikan untuk meningkatkan kualitas SDM yang kompetitif, sportif, dan produktif. Di sinilah faktor bimbingan dan konseling menjadi amat vital. Karena, lewat bimbingan dan konseling, kesadaran akan besarnya potensi yang ada pada diri anak didik akan tumbuh dengan baik. Di sisi lain, anak didik juga terhindar dari pegaulan negatif dan perilaku deviasi lainnya yang mengancam masa depannya.

Bimbingan dan konseling di sekolah, selain meminimalisir angka kenakalan murid, juga mempunyai peran vital dalam meningkatkan kualitas anak didik. Hal tersebut, tidak lepas dari kualifikasi konselor yang multifungsi. Seorang konselor adalah seorang psikolog yang pandai menyelami dunia anak secara mendalam. Ia cepat mengidentifikasi, memetakan, dan menemukan factor penyebab masalah, lalu menyusun formula untuk menanganinya dengan cara mengetahui tehnik dan prosedur dalam bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling membutuhkan tehnik yang tidak mudah. Diperlukan pembiasaan terhadap macam-macam tehnik yang ada, supaya konselor mahir dalam kerja praktiknya. Di samping itu, keberanian dalam mempraktikan macam-macam tehnik yang ada, supaya ada pengalaman dari berbagai tehnik. Selain konselor harus menguasai tehnik juga harus paham tentang prosedur-prosedur dalam bimbingan dan konseling.

Terkadang ada konselor yang sudah merasa nyaman dengan satu tehnik, sehingga tidak mau untuk mencoba tehnik yang lainnya. Mental status quo semacam ini harus dihilangkan. Diperlukan

eksperimentasi dan observasi yang terus-menerus untuk mengembangkan teknik konseling sebagai jawaban terhadap kompleksitas suatu problem.

### **1.2 Perumusan Masalah**

1. Apa pengertian teknik bimbingan dan konseling?
2. Sebutkan macam-macam teknik bimbingan dan konseling?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Adapun pembatasan masalah yang dibahas oleh penulis dalam makalah ini yaitu hanya dalam pembatasan masalah mengenai “Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling”.

### **1.4 Maksud dan Tujuan**

Adapun maksud penulis dalam penulisan makalah ini yaitu sebagai salah satu tugas dalam pemenuhan syarat dari mata kuliah Profesi Kependidikan Dalam melakukan penulisan makalah ini hal yang menjadi tujuan dalam penulisan adalah sebagai berikut: Secara umum, penulisan makalah ini bertujuan untuk membuka wawasan bagi pembaca tentang Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling. Secara khusus, penulisan makalah bertujuan untuk :

- Untuk memberikan penambahan serta wawasan bagi penulis mengenai teknik-teknik yang dapat dilakukan didalam proses bimbingan dan konselin Untuk mengetahui macam-macam teknik dalam bimbingan dan konseling

## **II. Pembahasan**

### **2.1 Pengertian Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling**

Teknik adalah cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan ialah mengarahkan, memandu, mengelola, dan menyetir.<sup>3[3]</sup> Bimbingan juga dapat diartikan sebagai bantuan atau pertolongan.

Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Pendapat lain mengatakan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat

keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.4[4]

Jadi, teknik Bimbingan dan Konseling adalah cara atau metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan atau memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

## **2.2 Macam-Macam Teknik Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan Konseling membutuhkan teknik yang tidak mudah. Diperlukan pembiasaan terhadap macam-macam teknik yang ada supaya konselor mahir dalam kerja praktik. Di samping itu, diperlukan keberanian dalam mempraktikkan macam-macam teknik yang ada, supaya ada pengalaman dari berbagai teknik.

Terkadang, ada seseorang yang ketika enjoy dengan satu teknik, dia tidak mau mencoba teknik lain. Mental *status quo* semacam ini harus dihilangkan. Diperlukan eksperimentasi dan observasi terus-menerus untuk mengembangkan teknik konseling sebagai jawaban terhadap kompleksitas problem di era modernisasi dan informasi sekarang ini.

### **A. Teknik Umum Konseling I**

Teknik umum merupakan teknik konseling yang lazim digunakan dalam tahap-tahap konseling dan merupakan teknik dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan disampaikan beberapa jenis teknik umum.

#### **1. Perilaku *Attending***

Perilaku *attending* disebut juga perilaku menghampiri klien. Hal ini mencakup komponen kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik dapat menimbulkan hal positif, seperti meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas. Contoh perilaku *attending* yang baik, misalnya :

- Kepala : melakukan anggukan jika setuju

- Ekspresi wajah : tenang, cerita, senyum
- Posisi wajah : tenang, ceria, senyum
- Posisi tubuh : agak condong ke arah klien, jarak antara konselor dengan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan atau berdampingan
- Tangan : variasi gerakan tangan/lengan spontan berubah-ubah, menggunakan tangan sebagai isyarat, menggunakan tangan untuk menekankan ucapan.
- Mendengarkan : aktif penuh perhatian, menunggu ucapan klien hingga selesai, diam (menanti saat kesempatan bereaksi), perhatian terarah pada lawan bicara.

Contoh perilaku *attending* yang tidak baik, misalnya :

- Kepala : kaku
- Muka : kaku, ekspresi melamun, mengalihkan pandangan, tidak melihat saat klien sedang bicara, mata melotot
- Posisi tubuh : tegak, kaku, bersandar, miring, jarak duduk dengan klien menjauh, duduk kurang akrab dan berpaling
- Memutuskan pembicaraan, berbicara terus tanpa ada teknik diam untuk member kesempatan klien berpikir dan berbicara
- Perhatian : terpecah, mudah buyar oleh gangguan luar

**Catatan :** Attending disebut juga perilaku menghapiri klien. Hal ini cukup kompeten kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan. Attending yang baik dapat menimbulkan beberapa hal positif, seperti meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

## 2. Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien; merasa dan berpikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan sejalan dengan perilaku *attending*. Tanpa perilaku *attending*, mustahil terbentuk empati. Terdapat dua macam empati, yaitu :

a. *Empati Primer*, yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, dan keinginan klien dengan tujuan agar klien dapat terlihat dan terbuka. Contoh ungkapan empati primer : “Saya dapat merasakan bagaimana perasaan Anda” ; “Saya mengerti keinginan Anda.”

*b. Empati tingkat tinggi*, yaitu empati apabila kepehaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan, serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien, karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keterlibatan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman, dan termasuk penderitaannya. Contoh ungkapan empati tingkat tinggi : “Saya dapat merasakan apa yang Anda rasakan, dan saya ikut terluka dengan pengalaman Anda itu.”

### **3. Refleksi**

Refleksi adalah teknik untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Terdapat tiga jenis refleksi, yaitu:

*a. Refleksi perasaan*, yaitu keterampilan atau teknik untuk dapat memantulkan perasaan klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh : “Tampaknya yang Anda katakan adalah .....

*b. Refleksi pikiran*, yaitu teknik untuk memantulkan ide, pikiran, dan pendapat klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh : “Tampaknya yang Anda katakan.....”

*c. Refleksi pengalaman*, yaitu teknik untuk memantulkan pengalaman-pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal klien. Contoh : “Tampaknya yang Anda katakan sesuatu .....

### **4. Eksplorasi**

Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengamatan klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya. Teknik ini memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tekanan, dan terancam. Seperti halnya pada teknik refleksi, dalam teknik eksplorasi ini pun terdapat tiga macam teknik yaitu :

*a. Eksplorasi perasaan*, yaitu teknik untuk dapat menggali perasaan klien yang tersimpan. Contoh : “Bisakah Anda menjelaskan apa perasaan bingung yang dimaksud ....”

*b. Eksplorasi pikiran*, yaitu teknik untuk menggali ide, pikiran, dan pendapat klien. Contoh : “Saya yakin Anda dapat menjelaskan lebih lanjut ide Anda tentang sekolah sambil bekerja.

c. *Eksplorasi pengalaman*, yaitu keterampilan atau teknik untuk menggali pengalaman-pengalaman klien. Contoh : ‘Saya terkesan dengan pengalaman yang Anda lalui. Namun, saya ingin memahami lebih jauh tentang pengalaman tersebut dan pengaruhnya terhadap pendidikan Anda.’

**Catatan :** Eksplorasi adalah teknik untuk menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien. Hal ini penting dilakukan karena banyak klien menyimpan rahasia bathin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya.

### **5. Menangkap Pesan (*Paraphrasing*)**

Menangkap pesan (*Paraphrasing*) adalah teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti ungkapan klien, dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana. Biasanya, ini ditandai dengan kalimat awal : “adakah “ atau “tampaknya” dan mengamati respon klien terhadap konselor.

Tujuan *Paraphrasing* adalah : (1) untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien; (2) mengedepankan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan; (3) member arah wawancara konseling; dan (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien. Berikut contoh dialognya : Klien : “Itu suatu pekerjaan yang baik, akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak tahu mengapa demikian?” Konselor : “Tampaknya Anda masih ragu.”

### **6. Pertanyaan Terbuka (*Opened Question*)**

Pertanyaan terbuka yaitu teknik untuk memancing siswa agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan pemikirannya. Pertanyaan yang diajukan sebaliknya tidak menggunakan kata Tanya mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaan semacam ini akan menyulitkan klien jika ia tidak tahu alasan atau sebab-sebabnya. Oleh karenanya, lebih baik gunakan kata Tanya apakah, bagaimana, adakah, atau dapatkah. Contoh : “Apakah Anda merasa ada sesuatu yang ingin kita bicarakan ?”

### **7. Pertanyaan Tertutup (*Closed Question*)**

Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka. Dalam hal-hal tertentu, dapat pula digunakan pertanyaan tertutup yang harus dijawab dengan kata “ya” atau

“tidak”, atau dengan kata-kata singkat. Tujuan pertanyaan tertutup adalah untuk : (1) mengumpulkan informasi; (2) menjernihkan atau memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh. Contoh dialog :

Klien : “Saya berusaha meningkatkan prestasi dengan mengikuti belajar kelompok yang selama ini belum pernah saya lakukan.’

Konselor : “Biasanya Anda menempati peringkat berapa?”

Klien:”Empat.”

Konselor:”Sekarang berapa?”

Klien:”Sebelas.”

### **8. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)**

Dorongan minimal adalah teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan klien. Misalnya dengan menggunakan ungkapan *oh .....*, *ya.....*, *lalu.....*, *terus.....* atau *dan...*

Tujuan dorongan minimal agar klien terus berbicara dan dapat mengarah agar pembicaraan mencapai tujuan. Dorongan ini diberikan pada saat klien akan mengurangi atau menghentikan pembicaraannya, dan pada saat klien kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan, atau pada saat konselor ragu atas pembicaraan klien. Contoh dialog :

Klien : “Saya putus asa .... dan saya nyaris .... “(klien menghentikan pembicaraan)

Konselor : “Ya ....”

Klien : “Nekat bunuh diri.”

Konselor : “Lalu ....”

### **9. Interpretasi**

Teknik ini yaitu untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, bukan pandangan subjek konselor. Hal ini bertujuan untuk memberikan rujukan pandangan agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut. Contoh dialog :

Klien : “Saya pikir dengan berhenti sekolah dan memutuskan perhatian membantu orang tua merupakan bakti saya pada keluarga, karena adik-adik saya banyak dan amat membutuhkan biaya.”



Konselor : “Pendidikan tingkat SMA pada masa sekarang adalah mutlak bagi semua warga negara. Terutama hidup di kota besar seperti Anda. Karena tantangan masa depan makin banyak, maka dibutuhkan manusia Indonesia yang berkualitas. Membantu orang tua memang harus, namun mungkin disayangkan jika orang seperti Anda yang tergolong cerdas akan meninggalkan SMA.”

### **10. Mengarahkan (*Directing*)**

Teknik mengarahkan ini yaitu teknik untuk mengajak dan mengarahkan klien melakukan sesuatu. Misalnya, menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor atau mengkhayalkan sesuatu. Misalnya :

Klien : “Ayah saya sering marah-marah tanpa sebab. Saya tak dapat lagi menahan diri. Akhirnya, terjadi pertengkaran sengit.”

Konselor : “Bisakah Anda mencoba memperlihatkan di depan saya bagaimana sikap dan kata-kata ayah Anda jika memarahi Anda.”

**Catatan :** Dalam konseling tidak selamanya harus menggunakan pertanyaan terbuka. Dalam hal-hal tertentu dapat pula digunakan pertanyaan tertutup yang harus dijawab dengan kata “ya” atau “tidak”, atau dengan kata-kata singkat.

### **11. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)**

Teknik ini yaitu teknik untuk menyimpulkan sementara pembicaraan, sehingga arah pembicaraan semakin jelas. Tujuan menyimpulkan sementara adalah untuk (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan; (2) menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap; (3) meningkatkan kualitas diskusi; (4) mempertajam fokus pada wawancara konseling. Contoh :

Konselor: “Setelah kita berdiskusi beberapa waktu, alangkah baiknya jika disimpulkan dulu agar semakin jelas hasil pembicaraan kita. Dari materi-materi pembicaraan yang kita diskusikan, kita sudah sampai pada dua hal. Pertama, tekad Anda untuk bekerja sambil kuliah makin jelas. Kedua, namun masih ada hambatan yang akan dihadapi, yaitu sikap orang tua Anda yang menginginkan Anda segera menyelesaikan studi dan waktu bekerja yang penuh sebagaimana tuntutan dari perusahaan yang akan Anda masuki.”

## **B. Teknik Umum Konseling II**

### **1. Memimpin (*Leading*) :**

*Leading* yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam wawancara konseling sehingga tujuan konseling tercapai. Contoh dialog :

Klien : “Saya mungkin berpikir juga tentang masalah hubungan dengan pacar. Tapi, bagaimana, ya?”

Konselor : “Sampai sini, kepedulian Anda tertuju pada kuliah sambil bekerja. Mungkin Anda tinggal merinci kepedulian itu. Mengenai pacaran apakah termasuk dalam kerangka kepedulian Anda juga?”

### **2. Fokus**

Fokus yaitu teknik untuk membantu klien memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Pada umumnya, dalam wawancara konseling, klien akan mengungkapkan sejumlah permasalahan yang sedang dihadapinya. Oleh karena itu, konselor seyogyanya dapat membantu klien agar dapat menentukan apa yang fokus dari masalah tersebut. Misalnya, dengan mengatakan : “Apakah tidak sebaiknya jika pokok pembicaraan kita berkisar dulu soal hubungan Anda dengan orang tua yang kurang harmonis.” Ada beberapa yang dapat dilakukan dalam teknik fokus ini, diantaranya :

- a. Fokus pada diri klien. Contoh : “Tanti, Anda tidak yakin apa yang akan Anda lakukan.”
- b. Fokus pada orang lain. Contoh : “Roni telah membuat kamu menderita, terangkanlah tentang dia dan apa yang telah dilakukannya?”
- c. Fokus pada topic. Contoh : “Pengguguran kandungan? Kamu membiarkan aborsi? Pikirkanlah masak-masak dengan berbagai pertimbangan.”
- d. Fokus mengenai budaya. Contoh : “Mungkin budaya menyerah dan mengalah pada laki-laki harus diatasi sendiri oleh kaum wanita. Wanita tak boleh menjadi objek laki-laki.”

### **3. Konfrontasi**

Konfrontasi yaitu teknik yang menantang klien untuk melihat adanya inkonsistensi antara perkataan dengan perbuatan atau bahasa badan, ide awal dengan ide berikutnya, senyuman

dengan kepedihan, dan sebagainya. Tujuannya adalah (1) mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur; (2) meningkatkan potensi klien; (3) membawa klien kepada kesadaran adanya *discrepancy*; konflik, atau kontradiksi dalam dirinya. Penggunaan teknik ini hendaknya dilakukan secara hati-hati, yaitu dengan (1) member komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan cara dan waktu yang tepat; (2) tidak menilai apalagi menyalahkan; serta (3) dilakukan dengan perilaku *attending* dan empati. Contoh dialog :

Klien : “Saya baik-baik saja.” (suara rendah, wajah murung, posisi tubuh gelisah)

Konselor : “Anda mengatakan baik-baik saja, tetapi kelihatannya ada yang tidak beres. Saya melihat ada perbedaan antara ucapan dengan kenyataan diri.”

#### **4. Menjernihkan (*Clarifying*)**

*Clarifying* yaitu teknik untuk menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan. Tujuannya adalah (1) mengundang klien untuk menyatakan pesannya dengan jelas, dengan ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis; (2) agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya. Contoh dialog :

Klien : “Perubahan yang terjadi di keluarga saya membuat saya bingung. Saya tidak mengerti siapa yang menjadi pemimpin di rumah itu.”

Konselor : “Bisakah Anda menjelaskan persoalan pokoknya? Misalnya pran ayah, ibu, atau saudara-saudara Anda.”

**Catatan :** Pada umumnya, dalam wawancara konseling, klien akan mengungkapkan sejumlah permasalahan yang sedang dihadapinya. Oleh karena itu konselor seyogyanya dapat membantu klien agar dia dapat menentukan apa yang fokus dari masalah tersebut.

#### **5. Memudahkan (*Facilitating*)**

*Facilitating* yaitu teknik untuk membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, serta pengalaman secara bebas. Contohnya dengan perkataan: “Saya yakin Anda akan berbicara apa adanya, karena saya akan mendengarkan dengan sebaik-baiknya.”

## **6. Diam**

Teknik diam dilakukan dengan cara *attending*, paling lama 5-10 detik. Komunikasi yang terjadi dalam bentuk perilaku non verbal. Tujuannya adalah (1) mananti klien sedang berpikir; (2) sebagai protes jika klien ngomong berbelit-belit; serta (3) menunjang perilaku *attending* dan empati, sehingga klien bebas bicara. Contoh dialog ;

Klien : “Saya tidak senang dengan perilaku guru itu.”

Konselor : “....” (diam)

Klien :”Saya .... Harus bagaimana ..., Saya ... tidak tahu ...”

Konselor ; “....” (diam)

## **7. Mengambil Inisiatif**

Teknik ini dilakukan manakalah klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Teknik ini bertujuan untuk: (1) mengambil inisiatif jika klien kurang bersemangat; (2) untuk mengambil keputusan jika klien lambat berpikir; (3) untuk meluruskan jika klien kehilangan arah pembicaraan. Misalnya, dengan mengatakan: “Baiklah, saya pikir Anda mempunyai satu keputusan namun masih belum keluar. Contoh Anda renungkan kembali.”

## **8. Memberi Nasihat**

Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya apakah pantas untuk member nasihat atau tidak. Sebab, dalam member nasihat, tetap dijaga agar tujuan konseling, yakni kemandirian klien, tetap harus tercapai. Contoh respons konselor terhadap permintaan klien: “Apakah dalam hal seperti ini saya pantas untuk member nasihat pada Anda ? Sebab, dalam hal seperti ini, saya yakin Anda lebih mengetahuinya daripada saya.”

## **9. Pemberian Informasi**

Sama halnya dengan nasihat, jika konselor tidak memiliki informasi, sebaiknya dengan jujur katakan bahwa dia mengetahui hal itu. Kalaupun konselor mengetahuinya, sebaiknya tetap diupayakan agar klien mengusahakannya. Misalnya, dengan mengatakan: “Mengenai berapa biaya

masuk ke Universitas Negeri Jakarta, saya sarankan Anda bisa langsung bertanya ke pihak UNJ atau Anda berkunjung ke situs [www.unj.com](http://www.unj.com) di internet.”

Catatan : Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkan apakah pantas untuk member nasihat atau tidak. Sebab, dalam member nasihat, tetap dijaga agar tujuan konseling, yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

## **10. Merencanakan**

Teknik ini digunakan menjelang akhir sesi konseling untuk membantu agar klien dapat membuat rencana tindakan (*action*), perbuatan yang produktif untuk kemajuan klien. Misalnya, dengan berkata, “Nah, apakah tidak lebih baik jika Anda mulai menyusun rencana yang baik dengan berpedoman pada hasil pembicaraan kita sejak tadi.”

## **11. Menyimpulkan**

Teknik ini digunakan untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut (1) bagaimana keadaan perasaan klien saat ini, terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana klien; (3) pemahaman baru klien; dan (4) pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikutnya, jika pandangan masih perlu dilakukan konseling lanjutan.

## **C. Teknik Khusus Konseling**

Dalam konseling, disamping menggunakan teknik-teknik umu, dalam hal-hal tertentu dapat menggunakan teknik-teknik khusus. Teknik-teknik khusus ini dikembangkan dari berbagai pendekatan konseling, seperti pendekatan *behaviorism*, *rational emotive therapy*, *gestalt*, dan sebagainya. Berikut ini akan disampaikan beberapa teknik-teknik khusus konseling.

### **1. Latihan Asertif**

Teknik ini digunakan untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak dan benar. Latihan ini terutama berguna, di antaranya, untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi, dan respons positif lainnya.

Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

## **2. Desensitisasi Sistematis**

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari keterangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengondisian klasik, respons-respons yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi, desensitisasi sistematis, hakikatnya, merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif. Biasanya, ini merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.

**Catatan :** Desensitisasi sistematis, hakikatnya, merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative. Biasanya, ini merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respons yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan.

## **3. Pengondisian Aversi**

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respons pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Dari pengondisian ini diharapkan terbentuknya asosiasi antara perilaku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

## **4. Pembentukan Perilaku Model**

Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini, konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan model audio, model fisik, model hidup, atau lainnya yang teramati dan dipahami jelas perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran dari konselor. Ganjaran dapat berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

## 5. Permainan Dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *topdog* dan kecenderungan *underdog*. Contohnya :

- a. Kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak
- b. Kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh
- c. Kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh”
- d. Kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung
- e. Kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah

Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt, pada akhirnya, klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi dimana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

## 6. Latihan Saya Bertanggung Jawab

Teknik ini merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya daripada memperoyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini, konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: “... dan saya bertanggung jawab atas hal itu.” Misalnya :

- “Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu.”
- “Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab atas ketidaktahuan itu.”
- “Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu.”

Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt, hal ini akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

## 7. Bermain Proyeksi

Proyeksi yaitu memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya; mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkan kepada orang lain. Sering terjadi perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang

lain merupakan atribut yang dimilikinya. Dalam teknik bermain proyeksi, konselor meminta kepada klien untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

### **8. Teknik Pembalikan**

Gejala-gejala dan perilaku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini, konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya. Misalnya, konselor member kesempatan kepada klien untuk memainkan peran “*exhibitionist*” bagi klien pemalu yang berlebihan.

### **9. Bertahan dengan Perasaan**

Teknik ini dapat digunakan untuk klien yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan, atau ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong klien untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu. Kebanyakan klien ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.

Dalam hal ini, konselor tetap mendorong klien untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang, dan mendorong klien untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingkah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu. Untuk membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang lebih baru tidak cukup hanya mengkonfortasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindarinya, tetapi membuat keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesaktian peerasaan yang ingin dihidainya itu.

### **10. Home Work Assignments**

Teknik ini yaitu teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, serta mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan *home work assignment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka denga konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan



mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri, serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien, dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

### **11. Adaptive**

Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk terus – menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

### **12. Bermain Peran**

Teknik ini digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa, sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

**Catatan:** Untuk membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang lebih baru tidak cukup hanya mengkonfrontasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindari, tetapi membutuhkan keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesakitan perasaan yang ingin dihindari itu.

### **13. Imitasi**

Teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif. Khususnya dalam teknik wawancara, menurut Nurhadi, ada beberapa teknik yang bisa digunakan. Berikut penjelasannya.

#### **a. Pendekatan Directive (Counselor Centered)**

Konselor yang mempergunakan metode ini membantu memecahkan masalah konseli dengan secara sadar mempergunakan sumber-sumber intelektualnya. Tujuan utama dari metode ini adalah membantu konseli mengganti tingkah laku emosional dan implusif dengan tingkah laku yang rasional. Lepasnya tegangan-tegangan dan didapatnya “*insight*” dipandang sebagai suatu hal yang penting.

Di dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi konseli dengan rasional, konselor tidak boleh bersikap otoriter dan menuduh, walaupun dikatakan direktif. Larangan-

larangan yang langsung, petuah dan didaktis, dan petuah yang sifatnya mengatur sebaiknya dihindari.

Konsep direktif meliputi bahwa konseli membutuhkan bantuan dan konselor membantu menemukan apa yang menjadi masalahnya dan apa yang mesti kerjakan. Teknik-teknik yang bisa digunakan antara lain: (i) informasi tentang dirinya, hal ini digunakan untuk mengkonfrontasikan antara informasi yang diberikan dengan kenyataan yang ada. Dari sini, konseli diharapkan mampu mengevaluasi kembali sikapnya; (ii) *case history* digunakan sebagai alat diagnosis dan *therapeutic* dengan tujuan membantu dalam "*rapport*", mengembangkan kartatis, memberikan keyakinan kembali, dan kembali mengembangkan "*insight*"; dan (iii) konflik yang digunakan sebagai alat *therapeutic*. Situasi konflik sengaja ditimbulkan, konseli dihadapkan pada situasi yang memancing sikapnya dalam menghadapi realitas dan konseli dimotivasi untuk memecahkannya.

#### **b. Pendekatan *Nondirective (Client Centered)***

Pada teknik ini, konseli diberi kesempatan untuk memimpin wawancara dan memikul sebagian besar dari tanggung jawab atas pemecahan masalahnya. Beberapa ciri-cirinya, antara lain : (a) konseli bebas untuk mengekspresikan dirinya; (b) konseli menerima, mengetahui, menjelaskan, mengulang lebih secara objektif pertanyaan-pertanyaan dari konseli; (c) konseli ditolong untuk makin mengenal diri sendiri; dan (d) konseli membuat asal-usul yang berhubungan dengan pemecahan masalahnya.

Salah satu keuntungan terbesar dari metode ini adalah mengurangi ketergantungan konseli. Bahkan, memberikan pelepasan emosi yang dalam dan member lebih banyak kesempatan untuk pertumbuhan "*self sufficiency*".

Sebenarnya, masih ada satu lagi metode yang dikenal dengan *pendekatan yang eclectic*. Dalam pendekatan ini, konselor mempergunakan cara-cara yang dinggap baik atau tepat, yang disesuaikan dengan konseli dan masalahnya. Dengan demikian, konselor dapat menggunakan kedua teknik tersebut di atas dalam satu *counseling session* yang berarti konselor menggunakan teknik-teknik memberi saran, nasihat, dorongan, dan member konseli.

Teknik-teknik seperti telah dijelaskan tadi, dalam dunia pendidikan, digunakan untuk mendiagnosis problem-problem kesiswaan yang terjadi. Seorang konselor harus mampu mendiagnosis masalah-masalah siswa, misalnya dalam hal kesulitan belajar. Konselor harus mengenali peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, memahami sifat dan jenis kesulitan

belajarnya, menetapkan usaha-usaha bantuan, bagaimana tindak lanjutnya, dan lain-lain. Kemampuan ini akan terus dikembangkan demi peningkatan profesionalitas konselor dan peningkatan kualitas sekolah.

Teknik umum 1,2, dan teknik khusus di atas harus dipelajari secara serius oleh konselor. Jangan sampai teknik yang banyak dan kaya di atas hanya sebagai pajangan saja. Dibutuhkan keberanian untuk mempraktikkan, menilai, dan mengembangkannya. Dari eksperimentasi terus-menerus itu, seorang konselor akan mempunyai talenta konseling yang menyatu dalam jiwanya (inheren). Sehingga, dalam keadaan apa pun, secara refleks, kemampuan tersebut muncul dari dirinya.

Aspek pengasahan terus-menerus akan memunculkan kemampuan hebat yang tidak disangka-sangka sebelumnya. Di sinilah hebatnya faktor konsistensi dalam melakukan sesuatu. Prestasi yang dilahirkan dari konsistensi ini tidak terbayangkan sebelumnya, bahkan oleh si pelakunya sendiri, apalagi orang lain.

**Catatan:** Di dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi konselidengan rasional, konselor tidak boleh bersikap otoriter dan menuduh, walaupun dikatakan direktif. Larangan-larangan yang langsung, petuah yang didaktis, dan petuah yang sifatnya mengatur sebaliknya dihindari.

### **III. Penutup**

#### **3.1. Simpulan**

- Teknik adalah cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Bimbingan adalah mengarahkan, memandu, mengelola dan menyetir atau dapat diartikan pula sebagai bantuan atau pertolongan. Sedangkan Konseling upaya untuk membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya.
- Teknik bimbingan konseling adalah cara ataupun metode yang dilakukan untuk membantu, mengarahkan ataupun memandu seseorang atau sekelompok orang agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya, serta mampu mengambil sebuah keputusan dan menentukan tujuan hidupnya dengan cara berinteraksi atau bertatap muka.

- Macam-macam teknik bimbingan konseling antara lain teknik umum dan teknik khusus. Teknik umum adalah teknik yang lazim digunakan dalam tahap-tahap konseling dan merupakan dasar konseling yang harus dikuasai oleh konselor. Sedangkan teknik khusus adalah teknik yang dikembangkan dari berbagai pendekatan konseling seperti pendekatan behaviorism, rational emotive therapy, gestalt dan sebagainya.

### **3.2 Saran**

Teknik-teknik dalam bimbingan konseling sangat penting untuk dipelajari dan dipahami dalam proses belajar mengajar di karenakan dengan kita mengetahui dan mempelajari teknik-teknik bimbingan konseling kita mampu berpikir dengan baik dalam mengambil sebuah keputusan dengan bijak sehingga cara ataupun metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan dapat membantu, dan dapat mengarahkan seseorang atau kelompok agar menyadari dan mengembangkan potensi-potensi dirinya supaya bisa menentukan tujuan hidup.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asman, Jamal Ma'mur. 2010. Panduan Efekif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Jogjakarta: Diva Press
- Sudarwan Danim, Visi Baru Manajemen Sekolah, dari Unit Birokrasi ke Lembaga Akademik, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 1
- E. Mulyana, Menjadi Kepala Sekolah Profesional, (Bandung:Rosda Kara, 2007), hlm. 5-6
- Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. 2008. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prayitno& Amti Erman. 1999. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.PT. Rineka Cipta Jakarta, hlm. 5
- Nurihsan, A. Juntika. 2007. Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: Refika Aditama. hlm 20

---

Sudarwan Danim, Visi Baru Manajemen Sekolah, dari Unit Birokrasi ke Lembaga Akademik, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 1

E. Mulyana, Menjadi Kepala Sekolah Profesional, (Bandung:Rosda Kara, 2007), hlm. 5-6

Prayitno& Amti Erman. 1999. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.PT. Rineka Cipta Jakarta, hlm. 5

Nurihsan, A. Juntika. 2007. Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung: Refika Aditama. hlm 20 [Email ThisBlogThis!Share to TwitterShare to Facebook](#)