

REVIEW BUKU : BASIC PERSONAL COUNSELLING: A TRAINING MANUAL FOR COUNSELORS

*Yulianti*¹

RUMUSAN POKOK-POKOK PIKIRAN

Buku *Basic Personal Counselling (a training manual for counselors)* adalah buku yang ditulis oleh David Geldard dan Kathryn Geldard. David Geldard adalah seorang ahli psikologi konseling dan Kathryn Geldard adalah isteri David Geldard yang berprofesi sebagai ahli terapi anak dan keluarga serta dosen tamu di Universitas Teknologi Queensland, Australia. Buku ini diterbitkan oleh *Pearson Education Australia* pada tahun 1998 yang merupakan edisi ketiga dari dua terbitan sebelumnya yaitu tahun 1993 dan 1989 berisi 400 halaman.

Buku *Basic Personal Counselling* ini terdiri dari Sembilan bab. Bab pertama membahas tentang pengertian konseling secara umum dan hubungan yang terjadi di dalam konseling. Bab ini dimulai dengan pertanyaan penting : “*what is counseling?*”. Untuk menjawab pertanyaan ini, maka kita harus memahami hakikat konseling dan alasannya kenapa orang-orang datang kepada konselor. Alasan utama kenapa orang-orang datang kepada konselor adalah berhubungan dengan perubahan yang terjadi didalam kehidupan yang mempengaruhi kondisi fisik, psikis, social dan spiritual mereka. Oleh sebab itu, konseling dibutuhkan karena konseling terlibat dalam suatu hubungan/*relationship*.

Bab kedua membahas tentang prinsip-prinsip dasar dan keterampilan dalam konseling. Pada prinsipnya, untuk menjadi konselor yang professional diperlukan latihan dan supervise

yang baik sesuai dengan pengetahuan secara teoritis. Keterampilan mikro adalah suatu bagian kecil dari perilaku konselor yang dapat dipelajari dan dilatih. Fungsi utama seorang konselor adalah menjadi pendengar yang baik. Mendengar adalah keterampilan yang melibatkan respon minimal bisa berbentuk verbal ataupun nonverbal. Keterampilan lainnya yang harus dimiliki konselor adalah dapat merefleksikan isi dan perasaan klien, menggunakan pertanyaan-pertanyaan, dapat menyimpulkan dan dapat menciptakan suasana yang nyaman.

Bab ketiga membahas perubahan-perubahan yang muncul sebagai akibat dari konseling. Ada beberapa teori dan praktek yang memberikan kontribusi terhadap konseling, yaitu psikoterapi psikoanalisa (Sigmund Freud), Konseling humanistic/eksistensial (Carl Rogers, Frederick (Fritz) Perla, Richard Bandler dan John Grinder), Konseling kognitif behavioural (Albert Ellis), Terapi Narrative (Michael White, David Epston) dan Terapi yang focus pada solusi. Beberapa konselor menggunakan pendekatan integrative atau eklektik kepada kliennya agar terjadi perubahan kearah yang positif setelah terjadinya konseling.

Bab keempat membicarakan tentang keterampilan-keterampilan tambahan agar terjadinya perubahan pada klien. Ada tiga hal penting keterampilan tambahan dalam konseling, yaitu melihat/*seeing*, merasa/*feeling* dan mendengar/*hearing*. Menyelaraskan pandangan konselor dan klien akan membantu dalam hubungan konselor klien. Keterampilan tambahan lainnya adalah reframing, konfrontasi,

¹ Mahasiswa Program Doktor Universitas Pendidikan Indonesia

mempertahankan diri, normalisasi, eksplorasi, menggunakan pengalaman 'here dan now', mengeksplorasi pilihan dan memfasilitasi tindakan dalam pengambilan keputusan.

Bab kelima adalah membicarakan pendekatan-pendekatan post-modern. Ada dua pendekatan yaitu konseling yang berfokus pada solusi. Pendekatan ini menekankan pada adanya saling menghargai antara klien dan konselor, kekuatan dan sumber klien, pandangan optimis akan masa depan. Pendekatan focus pada solusi menekankan pentingnya proses komunikasi secara intensif. Tujuan dari pendekatan ini adalah orientasi pada tindakan dan kenyataan, dapat dijangkau oleh klien, mengikuti pilihan dan bahasa klien, menentuka tujuan adalah sumber utama dari klien. Terapi narative membantu klien untuk memahami 'cerita utama klien' membngun ulang masalah yang sudah diceritakan. Terapis narrative mendengarkan, memahami, mendengarkan cerita klien, memecahkan masalah, menggunakan teknik 'menceritakan kembali' untuk mencapai perubahan.

Bab ketujuh membicarakan konseling melalui telepon dan intervensi apa yang dilakukan untuk menghadapi krisis melalui telepon. Konseling melalui telepon lebih sulit daripada konseling melalui 'face to face' karena konselor mempunyai sedikit informasi nonverbal. Konselor telepon membutuhkan persiapan yang matang sebelum melakukan percakapan. Keterampilan yang paling penting dalam konseling telepon adalah *attending*/ hadir secara penuh karena konselor telepon membutuhkan perhatian yang ekstra ketika menyimak permasalahan klien. Ketika terjadi krisis, konselor telepon harus mempersiapkan akses informasi tentang sumber-sumber yang tersedia dalam praktek pertolongan.

Bab kedelapan berkaitan dengan isu-isu praktis. Ada dua sub bab yaitu lingkungan konseling dan yang kedua adalah melaporkan sesi konseling. Ruang konseling harus nyaman dan bersahabat bagi klien. Kursi klien dan konselor sejajar dan tidak ada batasan.

Melihat keluar jendela adalah hal yang tidak menyenangkan bagi klie. Ruang konseling idealnya kedapsuara, ada whiteboard dan tisu. Selanjutnya, dalam proses konseling idealnya ada catatan tertulis setelah melakukan sesi. Catatn itu meliputi tanggal, informasi detail dan factual dari masalah klien, catatan dalam proses dan hasil sesi, catatan penggunaan intervensi, tujuan, persetujuan kontrak.

Bab kesembilan membicarakan tentang isu-isu profesional yang terdiri dari isu budaya, pengaruh nilai-nilai dan keyakinan konselor terhadap klien dan kerahasiaan dan isu etik lainnya.

ANALISIS

Konselingbukanhanyasebuahperistiwa yang terjadi diantara dua individu, tetapi juga merupakan institusi social yang tertanam dalam kultur masyarakat industry modern (Mc.Leod, 2003). Konseling mengindikasikan adanya hubungan professional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Mc.Leod selanjutnya mengemukakan bahwa hubungan baik dalam konseling ditandai dengan pengaplikasian satu atau lebih teori psikologi dan satu set keterampilan komunikasi yang dikenal, dimodifikasi melalui pengalaman, intuisi, dan factor interpersonal lainnya.

Banyak konselor yang memberikan bantuan kepada klien, tanpa memahami dan mengerti kemampuan mereka dalam menolong. (Brammer, 2003). Dalam konseling, ada beberapa langkah dalam memberikan bantuan kepada klien. Seperti, bagaimana sikap konselor ketika klien berbicara, apa yang harus konselor lakukan ketika ada kejadian yang di luar perkiraan dan masih banyak langkah lagi. Tetapi terlepas dari semua itu, konselor juga seharusnya memahami dan mengerti terlebih dahulu kemampuan-kemampuan mereka dalam memberikan bantuan. Ada beberapa kemampuan/ *skill* yang harus dimiliki dan

dipahami oleh seorang konselor, diantaranya adalah :

1. *Listening skill*/ kemampuan mendengarkan.
2. *Leading skill*/kemampuan mengarahkan dan memimpin. Suatu proses konseling harus dapat mencapai tujuan secara efektif .Namun seringkali terjadi klien tidak mampu mengarahkan pembicaraan dan terkesan melantur, menyimpang dan kebanyakan materi keluar dari pokok pembicaraan. Untuk mengatasi hal ini, seorang konselor harus mampu memimpin agar pembicaraan klien lurus ke tujuan konseling.
3. *Reflecting skill*/kemampuan merefleksikan kembali. Refleksi yang dimaksud disini adalah memantulkan kembali kepada klien tentang apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh klien.Konselor mendapatkan pengalaman dari klien dengan mengumpulkan informasi melalui observasi klien baik secara verbal ataupun non verbal.
4. *Challenging skill*/ kemampuan menantang. Maksud dari *challenging* adalah untuk mengenali secara jujur dan langsung serta untuk menyampaikan kepada helpee apa yang sedang terjadi atau apa yang kamu duga sedang terjadi. Terkadang helpee merasa cemas ketika dikenalkan dengan feedback yang sulit untuk didengar. Bagaimanapun juga, sering ada perasaan berterimakasih pada helpee untuk kepedulian dan kejujuran helper. Dengan kata lain, *challenging skills* termasuk berisiko, salah satunya menghasilkan perlawanan dari helpee atau menginginkan komunikasi yang terbuka.
5. *Interpreting skill*/kemampuan mengin-

terpretasi. Interpreting (menginterpretasi) merupakan proses aktif seorang helper dalam menjelaskan arti atau makna dari kejadian-kejadian kepada helpee, sehingga helpee dapat melihat atau memandang permasalahan mereka dari sisi yang berbeda atau sisi yang baru. Pada dasarnya, tujuan utama dari Interpreting ini adalah mengajarkan para helpee untuk menginterpretasikan sendiri kejadian-kejadian yang dialami oleh helpee. Interpretasi lebih tepat digunakan pada psikoterapi formal daripada proses “helping” sederhana, karena para terapis diharuskan untuk berpikir diagnostic. Helpee kemungkinan besar terpengaruh oleh firasat-firasat setiap saat mengenai “apa yang sedang terjadi?” dan “penjelasan logika seperti apa yang harus dijabarkan mengenai perilaku helpee-nya?”. Helper tidak akan mengemukakan pendapatnya, karena dengan melayani (dalam hal ini mendengarkan penjelasan) helpee membantu helper memahami apa yang sedang terjadi pada helpee. Kebanyakan helper merasa bahwa pikiran-pikiran seperti ini menghalangi “the Helping Process”, karena helper akan “keasyikan” dengan melakukan memikirkan atau menginterpretasikan terlebih dahulu mengenai helpee, dibandingkan dengan memahami permasalahan helpee.

6. *Informing skill*/ kemampuan memberi informasi. Penginformasian termasuk dalam mengidentifikasi berbagai fakta sederhana yang dimiliki oleh helper yang kadang-kadang sangat membantu. Beberapa jenis Informing adalah seperti informasi dari alat test, yang membutuhkan keahlian yang khusus untuk perencanaan dan pembuatan keputusan yang berlandaskan pada buku pedoman umum. Informasi selanjutnya adalah, menginformasikan tentang minat dan bakat dan kepriba-

dian yang mungkin terpecahkan dari sugesti.

7. *Summarizing skill* kemampuan meringkas. Kemampuan meringkas merupakan perhatian untuk apa yang Helpsee katakan (content), bagaimana itu dikatakan (Feelings), dan tujuan, waktu, serta pengaruh pernyataan (process). Kebanyakan bantuan itu mencakup ide-ide dan perasaan. Ketika helpsee menunjukkan ketidakyamanannya melalui perlawanan arah diskusi, maka sebaiknya Anda menjaga jarak emosi untuk sementara. Summarizing (meringkas) merupakan kesimpulan akhir yang didapatkan dalam diskusi atau interview. Tujuan utama dari Summarizing adalah untuk membuat Helpsee bergerak maju untuk mengeksplor ide-ide dan perasaan, membantu menyelesaikan catatan interview, mengklarifikasi, dan memperjelas ide baru. Ketika hubungan dibatasi, Summarizing akan memunculkan usaha untuk mengeksplor esensi, kemajuan pencapaian, dan perencanaan langkah selanjutnya.

Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri. Relasi konselor klien dalam hubungan konseling ditandai dengan nuansa efektif. Artinya konselor berupaya menciptakan agar hubungan akrab, saling percaya sehingga terjadi self-disclosure (keterbukaan diri) klien dan keterlibatan secara emosional dalam proses konseling.

Carkhuff (1983) menjelaskan ragam teknik konseling sebagai berikut:

1. perilaku *attending* yaitu sebagai perilaku menghampiri klien yang mencakup kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan.
2. Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien.
3. Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal.
4. Eksplorasi adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia bathin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terang.
5. Menangkap pesan utama (*paraphrasing*) yang baik adalah dengan teliti mendengarkan pesan utama klien, nyatakan kembali dengan ringkas, amati respon klien terhadap konselor.
6. Bertanya untuk membuka percakapan (*open question*) yang baik dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, bolehkah, dapatkah dll.
7. Bertanya tertutup (*closed question*) tujuannya adalah untuk mengumpulkan informasi, menjernihkan dan memperjelas sesuatu, dan menghentikan omongan klien yang melantur menyimpang jauh.
8. Dorongan minimal (*minimal encouragement*) adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti oh....ya...., terus...., lalu... dan...
9. Interpretasi adalah bertujuan untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku

- klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.
10. Mengarahkan adalah suatu keterampilan yang mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata lain mengarahkannya agar melakukan sesuatu
 11. Menyimpulkan sementara (*summarizing*) tujuannya adalah memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan, menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, untuk meningkatkan kualitas diskusi, mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.
 12. Memimpin (*leading*) bertujuan agar klien tidak menyimpang dari fokus pembicaraan, agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.
 13. Fokus adalah membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan.
 14. Konfrontasi adalah suatu tehnik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan dan sebagainya
 15. Menjernihkan (*clarifying*) adalah menjernihkan ucapan-ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas, dan agak meragukan.
 16. Memudahkan (*facilitating*) adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas, sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.
 17. Diam tujuannya adalah menanti klien berfikir, sebagai protes jika klien ngomong berbelit-belit, dan menunjang perilaku attending dan empati sehingga klien bebas berbicara.
 18. Mengambil inisiatif tujuannya adalah mengambil inisiatif jika klien kurang semangat, jika klien lambat berfikir untuk mengambil keputusan, jika klien kehilangan arah pembicaraan.
 19. Memberi nasehat, ini bisa dilakukan jika klien memintanya dan konselor perlu mempertimbangkannya sebab dalam pemberian nasehat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien harus tetap tercapai.
 20. Pemberian informasi dalam hal ini perlu keterbukaan dan kejujuran, bila konselor mengetahui informasi atau tidak sebaiknya tidak melayani klien tetapi diarahkan ketempat yang lebih sesuai / kesumber informasi tersebut agar lebih jelas.
 21. Merencanakan yaitu membantu klien pada akhir sesi untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya.
 22. Menyimpulkan. Pada akhir sesi konseling membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan menyangkut bagaimana keadaan/perasaan klien terutama mengenai kecemasan, memantapkan rencana klien, dan pokok-pokok yang akan dibicarakan pada sesi berikutnya.
- Keterampilan diatas merupakan keterampilan yang secara otomatis harus

dimiliki konselor. Melalui training dan latihan yang kontinyu konselor diharapkan memiliki jiwa menolong secara professional.

Buku *Basic Personal Counselling* menurut penulis adalah buku yang praktis, kreatif dan relative menyeluruh/komprehensif. Praktis karena buku ini berisi petunjuk-petunjuk teknis pelaksanaan konseling secara praktis (dapat diaplikasikan), Penjelasan secara teoritik dibahas sedikit dan dilanjutkan dengan contoh serta petunjuk pelaksanaannya. Kreatif karena dalam menjelaskan buku ini disertai gambar-gambar menarik dan tulisan interaktif. Disebut komprehensif karena meskipun buku ini bersifat teknis dan manual untuk pelatihan dalam konseling, didalamnya terdapat unsure konseling secara menyeluruh.

Tetapi ada kelemahan lainnya yang terdapat dalam buku ini yaitu tidak memberikan petunjuk penggunaan bagi budaya yang berbeda di tiap-tiap Negara. Proses konseling dilakukan dengan pendekatan Barat tanpa memasukkan nilai budaya local. Pendekatannya bersifat rasional dan ilmiah. Meskipun pada delapan dibahas sekilas tentang isu-isu budaya, disana hanya ditekankan adanya pluralistic dalam suatu masyarakat yang harus dihargai, dan tidak disebutkan teknisnya seperti apa.

APLIKASI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING DI INDONESIA

Landasan dasar dalam konseling pada hakekatnya merupakan faktor-faktor yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan khususnya oleh konselor selaku pelaksana utama dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Ibarat sebuah bangunan, untuk dapat berdiri tegak dan kokoh tentu membutuhkan fundasi yang kuat dan tahan lama. Apabila bangunan tersebut tidak memiliki fundasi yang kokoh, maka bangunan itu akan mudah goyah atau bahkan ambruk. Demikian pula, dengan layanan bimbingan dan konseling, apabila tidak didasari oleh fundasi atau landasan yang kokoh akan mengakibatkan kehancuran terhadap

layanan bimbingan dan konseling itu sendiri dan yang menjadi taruhannya adalah individu yang dilayaninya (klien).

Landasan dasar konseling/*basic personal counseling* merupakan landasan yang dapat memberikan arahan dan pemahaman khususnya bagi konselor dalam melaksanakan setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang lebih bisa dipertanggungjawabkan secara logis, etis maupun estetis.

Aplikasi buku *basic personal counseling* dalam bimbingan konseling di Indonesia adalah dapat dijadikan buku panduan secara teknis bagi konselor untuk melakukan praktik konseling di sekolah. Karena selama ini layanan bimbingan dan konseling di Indonesia dilakukan secara umum tanpa ada panduan ilmiah dan tegas bagaimana proses bimbingan konseling dilakukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Brammer, L. & Ginger, M. *The Helping Relationship*. 2003. Boston: Allyn and Bacon.
- Carkhuff, R. (1983). *The Art of Helping*. Amherst: Human Resources Development Press
- Geldard, D. & Gekdard, K. (1998). *Basic Personal Counseling: A training manual for counselor* (3thEdition). Melbourne: Pearson Education .
- Geldard, D. & Gekdard. (2003). *Counseling Skill in Everyday Life*. New York: Palgrave MacMillan .
- Mc.Leod, J. (2003). *Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Group