

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian Bimbingan**

Bimbingan yaitu sebuah bantuan yang diberikan pada siswa-siswa atau individu-individu dari konselor (seorang ahli) dalam memahami pribadinya, mengenal lingkungannya, dan merencanakan masa depannya. Menurut Anas Salahudin bimbingan ialah suatu proses pemberian pertolongan yang diberikan oleh seorang ahli pada individu ataupun kelompok dalam memahami pribadinya, menselaraskan pemahaman mengenai pribadinya dengan lingkungannya, menemukan dan menyusun rencana dalam menyesuaikan konsep diri dan juga lingkungannya sesuai dengan norma-norma yang berlaku.¹

Menurut Giyono berpendapat mengenai bimbingan yaitu merupakan upaya pemberian bantuan oleh ahlinya pada seorang individu yang meliputi anak-anak, remaja dan juga dewasa supaya seorang individu yang diberikan bimbingan dapat mengenali dirinya, dapat mengembangkan skill potensi yang dimilikinya, serta mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan, memanfaatkan energy yang dimiliki individu tersebut serta sarana yang bisa dikembangkan lagi, atas dasar norma-norma yang berlaku mampu menentukan pilihan didalam perjalanan hidupnya ke depan.²

Pandangan Bimbingan menurut Prayitno dalam bukunya yaitu sebuah proses dalam pemberian bantuan oleh seorang konselor atau ahli dibidangnya pada individu atau kelompok, baik anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Agar seorang individu atau kelompok mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, sengan

¹ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2017), 15.

² Giyono, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), 4.

memanfaatkan kekuatannya dan juga sarana yang mendukung serta berdasarkan norma yang berlaku.³

Winkel mengemukakan makna bimbingan yaitu pemberian assistance pada seseorang atau beberapa individu dalam membuat pilihan-pilihan yang bicaksana dan dalam penyesuaian diri mengenai tuntutan hidup.⁴ Sedangkan menurut pandangan Deni Febrini Bimbingan adalah suatu proses pelayanan bantuan untuk siswa baik itu individu maupun kelompok agar menjadi jiwa yang mandiri dan berkembang secara optimal pribadi, sosial, belajar, dan karir, dengan berbagai jenis layanan dan kegiatan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.⁵

Beberapa pendapat mengenai pengertian bimbingan dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan ialah proses dilakukannya dengan pemberian layanan bantuan pada individu atau kelompok oleh seorang ahli dalam bidangnya secara berkesinambungan menjadikan individu atau kelompok tersebut mampu mengembangkan kemampuan dan menjadi pribadi yang mandiri, melalui cara memanfaatkan energi individu tersebut dan juga sarana yang mendukung dalam mengembangkannya, sesuai dengan kaidah-kaidah norma yang berlaku.

2. Pengertian Konseling

Secara etimologis, istilah konseling bermula dari Bahasa Latin, yakni *consilium* memiliki arti “dengan atau bersama” disusun dengan “menerima atau memahami”. Namun dalam Bahasa *Anglo-Saxon*, ialah konseling bermula dari *sellan* yang bermakna “menyerahkan atau menyampaikan”. Maka dari itu konseling ialah sebuah proses pelayanan pemberian bantuan dilaksanakan dengan

³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 99.

⁴ W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: PT Gramedia, 1991), 17.

⁵ Deni Febriana, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras, 2011), 9.

cara *interview* konseling dari seorang ahli yang bermuara pada penyelesaian problem yang dihadapi oleh konseli.⁶

J.P Chaplin mengemukakan dalam bukunya bahwa konseling yaitu sebuah nama yang mempunyai luas pemaknaannya beraneka ragam guna membantu orang lain agar mampu menyesuaikan diri sesuai dengan prosedur; seperti, nasihat, diskusi terapautis, pengadministrasian dan penafsiran tes, serta bantuan kejuruan.⁷

Farid mengemukakan makna konseling yaitu proses pemberian bantuan dengan cara *interview* konseling yang dilaksanakan oleh seorang ahli (konselor) dengan seorang individu dalam keadaan bermasalah (konseli). Sehingga masalah yang dihadapi dapat terselesaikan.⁸

Seiring berjalannya perkembangan zaman konseling semakin dibutuhkan disegala lini, yang paling menonjol yaitu di dalam lini pendidikan karena peran konseling untuk membantu siswa dalam proses perkembangan kepribadian yang baik dan juga mandiri, serta membantu dalam menumbuhkan sikap tanggung jawab pada jiwa siswa. Maka dari itu Konseling adalah terjadinya interaksi antara dua orang terdiri dari satu seorang profesional (konselor) dan satu lagi adalah seorang konseli yang memiliki problem, bertatap muka untuk memecahkan berbagai problem yang sedang dialami oleh konseli.

Konseling merupakan layanan yang profesional banyak dikenal sebagai penggunaan dalam konteks dunia pendidikan dikarenakan awal perkembangan konseling di Indonesia pula konseling berakar dari dunia pendidikan. Konseling merupakan keterkaitan dalam membantu, yang dimana suatu teknik untuk intervensi, untuk mengubah tingkah laku.⁹ Menurut Deni Febrini

⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 99.

⁷ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2017),114

⁸ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Sumenep: IRCiSoD, 2011), 18.

⁹ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press), 2005), 1.

mengenai konseling yaitu upaya membantu konseli secara tatap muka yang dilakukan oleh konselor bertujuan agar konseli mampu mengambil tanggung jawabnya mengenai problem-problem, sehingga menjadi teratasinya problem yang dihadapi oleh konseli.¹⁰

Milton E. Hahn mengungkapkan didalam buku Sofyan bahwa konseling merupakan suatu proses interaksi antara individu dengan individu meliputi individu yang mempunyai problem (konseli) dengan individu yang professional (konselor) yang telah memiliki pengalaman untuk membantu seorang konseli dalam memecahkan problem yang dihadapinya.¹¹

Menurut Agus Sukirno konseling yaitu seorang ahli (konselor) dalam proses pelaksanaan memberikan bantuan dengan cara *face to face* terhadap seorang konseli yang memiliki problem untuk membantu dalam menuntaskan problem yang dihadapinya.¹²

Beberapa para ahli mengemukakan mengenai pengertian diatas dapat dipahami bahwa suatu konseling ialah upaya dalam memberikan bantuan yang dilakukan oleh guru pada siswa yang memiliki problem dengan cara wawancara konseling sesuai dengan keadaan norma-norma yang berlaku supaya dapat teratasi. Maka dari itu dapat disimpulkan mengenai bimbingan dan konseling adalah proses pelaksanaan pemberian layanan bantuan secara sistematis yang dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk mengembangkan pribadi, sosial, belajar, dan jenjang karir untuk masa depannya dengan melalui jenis-jenis layanan berdasarkan norma-norma yang berlaku sehingga individu atau kelompok dapat berkembang dan mandiri secara optimal.

Bimbingan dan konseling masih dijumpai mengenai mengartikan secara kurang tepat oleh beberapa orang, bahkan oleh seorang praktisi sekalipun, bimbingan

¹⁰ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 10.

¹¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 17.

¹² Agus Sukirno, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Serang: A-Empat, 2014), 59.

disatu sisi dan konseling disisi lain. Keduanya dijadikan dalam satu istilah, yaitu konseling. Dikarenakan integral kerja konselor meliputi pendekatan, teknik, langkah-langkah, sarana dan prasarana yang dipergunakan untuk membantu konseli, merupakan pekerjaan konseling.¹³

3. Pengertian Konseling Individu

Individu termasuk dalam suatu unit yang terkecil dalam pembentukan masyarakat. Di dalam ruang lingkup ilmu sosial, seorang individu memiliki arti bagian yang terkecil didalam kelompok masyarakat yang tidak terpisahkan lagi menjadi bagian lebih kecil. Dapat dicontohkan sebuah keluarga meliputi ayah, bunda dan anak. Ayah bagian dari individu didalam kelompok sosial, dan tidak bisa lagi dibagi dalam satuan menjadi lebih kecil lagi.

Individu memiliki ciri perberbedaan. Latar belakang perbedaan tersebut terdapat dari pengalamannya, pendidikan, lingkungan, dan sifat-sifat yang dimiliki dalam kepribadian, dsb.¹⁴ Setiap individu ketika bergabung akan membentuk sebuah kelompok atau masyarakat. Individu akan memiliki karakter yang sama seperti kelompok yang diikutinya atau menyesuaikan dengan kelompok yang diikutinya. Konselor dalam menghadapi individu yang memiliki problem dan memerlukan bantuan maka disebut *Individual Counseling*.¹⁵

Konseling Individu termasuk dalam salah satu banyaknya bentuk dari layanan bimbingan (*guidance services*). Pembahasan dalam layanan konseling individu bersifat *holistic* dan mendalam serta memahami diri konseli secara mendalam dan menyeluruh, akan tetapi juga bersifat spesifik dalam pemecahan problem. Agar

¹³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 110.

¹⁴ Wardati & Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan & Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2011), 59.

¹⁵ Abu Ahmadi & widoso Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), 119.

memperoleh gambaran yang luas mengenai konseling individu, akan di bahas dibawah ini, yaitu:

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mengemukakan di dalam bukunya bahwa konseling individu diartikan sebagai suatu pelayanan konseling yang harus diberikan pada siswa (konseli/klien) dengan cara bertatap muka dengan guru (konselor) dalam menuntaskan apa yang menjadi problem siswa tersebut.¹⁶

Konseling individu menurut prayitno dan Amti adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang memiliki problem (konseli) melalui *interview* konseling untuk memecahkan problem yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut.¹⁷

Melalui layanan konseling individu, konseli dapat memahami keadaan yang dialaminya, lingkungannya, problem yang dihadapi, kekuatan dan kelemahannya, serta upaya dalam mengatasi problem yang sedang dihadapinya.¹⁸

Dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu layanan yang bersifat *holistic* dan mendalam untuk membantu klien/konseli dalam upaya mengentaskan problem yang sedang dialami oleh konseli tersebut melalui *face to face* dengan seorang ahli dibidangnya (konselor).

4. Tujuan Konseling

Tujuan Konseling menurut Tohirin yaitu agar seorang konseli dapat memahami keadaannya, lingkungannya, problem yang dialami, mengetahui kekuatan dan kelemahannya/kekurangan memiliki pilihan untuk mengatasinya. Dengan demikian, siklus bimbingan

¹⁶ Dewa Kutut S & Nila Kusmawati, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 20017), 62.

¹⁷ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, 105.

¹⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 157-158.

individu bermaksud untuk mengurangi kesulitan yang mampu dilakukan oleh seorang konseli.¹⁹

Prayitno berpendapat bahwa tujuan mengenai konseling tunggal memiliki dua sudut pandang yaitu secara umum dan khusus. Tujuan umum ialah mitigasi problem yang sulit bagi konseli/klien. Tujuan Khusus yaitu suatu layanan yang dapat memahami secara sentral problem yang dihadapi secara integral dan komprehensif, serta positif dan dinamis.²⁰

Layanan konseling bukan hanya bersifat memulihkan atau pengentasan masalah (*curative*), tetapi konseling juga bertujuan untuk membuat konseli setelah mendapatkan layanan konseling, diharapkan bahwa ia dapat menghindari masalah dalam kehidupannya (*preventive*) sehari-hari (*precegaan*), memperoleh pemahaman tentang dirinya sendiri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan peningkatan kondisinya yang sudah baik tetap mempertahankan, dan dapat juga berperilaku terhadap pemenuhan setiap haknya sebagai siswa dan sebagai penghuni (*warga negara*).²¹

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan untuk konseling individu/tunggal adalah untuk mengurangi masalah konseli sehingga mereka bisa menjadi lebih baik dari sebelumnya dan menyebabkan konseli menjadi mandiri dan dapat mengantisipasi masalah yang sama sehingga mereka dapat dicegah.

5. Fungsi Konseling

Fungsi Konseling menurut Prayitno dalam bukunya ada lima hal. Secara spesifik, kapasitas pemahaman, kapasitas pelanggaran (*pengentasan*),

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 158.

²⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, 4.

²¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), Cet Ke 3 165

kapasitas pemeliharaan, kapasitas penangkal (pencegahan), dan kapasitas dukungan (advokasi).²²

a. Fungsi Pencegahan

Fungsi ini sebagai pelayanan BK yang dimaksudkan untuk pencegahan terjadinya problem dalam konseli sehingga mereka dijauhkan dari berbagai problem yang dapat mengganggu aktivitas/kegiatannya dan juga perkembangannya.²³

b. Fungsi Pemahaman

Fungsi atau kapasitas ini sebagai administrasi BK untuk memberikan pemahaman tentang diri konseli dan masalahnya serta iklim konseli itu sendiri dan juga pertemuan yang bersangkutan (tutor / kolaborator/ pembimbingnya). Terdapat dua aspek yang terkait dengan fungsi pemahaman, yaitu pemahaman konseli, dan pemahaman lingkungan.²⁴

c. Fungsi Pengentasan

Seorang konseli ketika mengalami problem di dalam suatu keadaan atau kondisi, namun konseli tidak dapat menuntaskan sendiri, namun konseli tidak dapat menangani semuanya sendirian, sehingga harus dihilangkan dari keadaan atau kondisi tersebut. Konsekuensinya, konseli harus diangkat dari keadaan yang tidak dipedulikannya atau tidak disukainya. Upaya untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan mengarahkan administrasi konseling pada dasarnya upaya mengurangi.²⁵

d. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi ini terkait dengan menjaga semua yang dapat diterima (positif) yang terkandung dalam diri manusia yang individu-individu, Kapasitas ini terlepas dari

²² Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang, Universitas Negeri Padang, 2015), 52.

²³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 36-37.

²⁴ Giyono, *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Media Akademi, 20017), 81.

²⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 42.

apakah itu bagian dari pembawaan atau akibat dari perbaikan yang telah dicapai.²⁶

- e. Fungsi Penyaluran
Fungsi ini merupakan bantuan pelayanan konseling yang mencoba melihat setiap konseli secara mandiri atau individual, setelah itu memberi bantuan penyaluran kearah kegiatan yang bisa menunjang perkembangan secara optimal.²⁷
- f. Fungsi Penyesuaian
Fungsi ini sebagai konseling memberi bantuan dalam penyesuaian antara konseli secara baik dengan iklimnya.²⁸
- g. Fungsi Pengembangan
Fungsi ini bertujuan dalam layanan konseling yang dilaksanakan oleh konseli mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara terstruktur.²⁹
- h. Fungsi Perbaikan
Fungsi ini bertujuan dalam pelaksanaan konseling melalui fungsi penghindaran (pencegahan), pengangkutan (penyaluran), dan perubahan (penyesuaian) sudah terlaksana, namun individu tersebut memiliki problem-problem tertentu, sehingga diperlukannya fungsi perbaikan atau pemeliharaan. Dengan adanya fungsi ini, layanan konseling ini mampu membantu konseli dalam menuntaskan problem-problem yang dihadapinya.³⁰
- i. Fungsi Advokasi
Fungsi ini memberikan layanan dalam membantu seorang konseli mendapatkan pembelaan atas hak-hak yang belum sesuai dalam mendapatkan perhatian dari sorang ahli yaitu konselor.³¹

²⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* 43.

²⁷ Abror Sodik, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2017), 16.

²⁸ Wardati & Muhammad Jauhar, 23-24.

²⁹ Giyono, *Bimbingan Konseling*, 87-88.

³⁰ Abror Sodik, *Manajemen Bimbingan dan Konseling*, 17.

³¹ Giyono, *Bimbingan Konseling*, 91.

6. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

a. Layanan Orientasi

Layanan ini sebagai pendahuluan bagi siswa baru atau seseorang tentang iklim baru mereka selama dalam proses perkembangannya. Lingkungan baru bagi seseorang merupakan suatu hal yang asing. Seseorang tersebut akan mengalami kesulitan ketika bersosialisasi atau berinteraksi, maka diperlukannya layanan bimbingan orientasi kepada siswa baru untuk menghadapi lingkungan barunya.³²

Layanan orientasi memiliki tujuan guna membantu seorang individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya dan memperoleh manfaat dari lingkungan baru.³³

b. Layanan Informasi

Layanan informasi dengan layanan orientasi sejatinya sama-sama memberikan pemahaman kepada seseorang yang memiliki minat pada berbagai hal yang diharapkan dapat menyelesaikan suatu pergerakan atau kegiatan. Thohirin mengemukakan bahwa layanan informasi upaya-upaya yang diberikan kepada siswa mengenai pengetahuan, pemahaman lingkungannya serta proses perkembangan.³⁴

Tujuan layanan informasi bagi seseorang, yaitu: a) memahami dan mengakui iklim dengan tegas, tidak memihak dan progresif, b) pilihan, c) mengimplimentasikan sesuai pilihan yang diambil, d) mengintegrasikan.³⁵

c. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan adalah Berusaha membantu para siswa dalam mengkoordinasikan dan mengatur masa depan mereka selama masih bersekolah atau seusai

³² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 255.

³³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 138.

³⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 142.

³⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 143.

sekolah, menentukan program studi lanjutan sebagai dasar pencapaian yang diharapkan dimasa depannya.³⁶

Serta tujuan dari layanan ini tidak bukan adalah untuk meminimalisir terjadinya *mismatch* (ketidak cocokan), sehingga individu dapat mengembangkan bakat, minat dan potensi dari setiap individu supaya dapat berkembang secara optimal.³⁷

d. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten pendapat Prayitno dalam Thohirin layanan penguasaan konten ialah merupakan suatu dukungan dari bantuan orang (siswa) baik sendiri atau dalam pertemuan untuk mendominasi kapasitas atau keterampilan tertentu melalui memperoleh latihan, dan dalam pembelajaran ini berisi realitas dan informasi tentang ide, siklus, hukum dan aturan nilai yang signifikan, kesan kesukaan, mentalitas dan aktivitas. Untuk situasi ini setiap siswa perlu menguasai kapasitas dan kemampuan yang berbeda, dengan kemampuan ini siswa dapat berkreasi.³⁸

Tujuan layanan penguasaan *content* menguasai bagian-bagian tertentu *content* (kompetensi atau kemampuan) secara terpadu dan terintegrasi. Otoritas substansi penguasaan *content* ini di manfaat untuk membangun pengetahuan dan penglihatan, penilaian langsung dan mentalitas, menguasai cara-cara tertentu, untuk mengatasi masalah dan mengalahkan masalah.

e. Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan yakni dilakukan oleh konselor terhadap koneli dalam rangka mengentaskan permasalahan. Dalam komunikasi ini dilakukan secara langsung *face to face*.³⁹

³⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 272.

³⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 148.

³⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 152.

³⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 157.

Tujuan layanan konseling tunggal (perorangan) diharapkan agar klien memahami kondisinya sendiri, keadaannya saat ini dan masalah yang dialami.⁴⁰

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok ialah memberikan solusi dengan bimbingan kelompok, seperti kategori dinamika kelompok dan ketua dalam bimbingan kelompok adalah orang yang terlatih dalam bidangnya

Tujuan utama dalam layanan bimbingan kelompok adalah melakukan peningkatan pergaulan, terutama kapasitas untuk berbicara dengan teman sebaya. Terlebih lagi, lebih eksplisit tujuannya adalah untuk memberdayakan sejauh sentimen, pertimbangan, kebijaksanaan, pengalaman dan mentalitas menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

g. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok seperti layanan konseling individual/perorangan namun dilaksanakan di dalam suasana banyak orang, disitu terdiri dari konselor dan ada konseli, anggota minimal berjumlah dua orang.⁴¹

Layanan konseling kelompok bertujuan berkembangnya *skill* siswa dalam bersosialisasi, khususnya dalam berkomunikasi.⁴²

h. Layanan Konsultasi

Layanan konsultasi yaitu sebuah bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada klien untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan metode menangani masalah yang dilihat oleh orang luar.⁴³

⁴⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 158.

⁴¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 311.

⁴² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 173.

⁴³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 178.

Tujuan layanan konsultasi agar konseli mampu menyelesaikan permasalahannya yang dihadapi pihak ketiga.⁴⁴

i. Layanan Mediasi

Layanan mediasi yaitu sebuah gerakan sebagai perantara untuk menghubungkan sesuatu yang semula terpisah. Tujuan layanan mediasi yaitu agar terwujudnya suasana yang kondusif dan positif dalam kegiatan atau hubungan antar kedua pihak.⁴⁵

7. Metode Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual memiliki beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang diselesaikan oleh konselor terhadap konseli. Dalam metode konseling individu, ada tiga cara berbeda yang umumnya dilakukan, untuk lebih spesifiknya:⁴⁶

a. Konseling Direktif. (*Directive Counseling*)

Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang paling dinamis atau paling berperan adalah konselor. Secara praktis konselor berusaha mengarahkan konseli sesuai dengan permasalahannya. Selain itu, konselor juga memberikan saran, anjuran dan juga nasehat kepada konseli tersebut.

b. Konseling Nondirektif. (*Non-Directive Counseling*)

Mengenai praktik konseling nondirektif, konselor hanya mewajibkan pembicaraan. Konseli bebas berbicara namun sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Dalam metode ini tentunya sulit diterapkan untuk siswa yang mempunyai kepribadian tertutup, karena siswa dengan kepribadian tertutup biasanya tenang, pendiam dan sulit diajak berbicara.

⁴⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 179.

⁴⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 186.

⁴⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 157-158..

c. **Konseling Eklektif (*Eclective Counseling*)**

Siswa di sekolah memiliki tipe karakter yang khas dan berbeda-beda. Dengan cara ini, sama sekali tidak mungkin untuk menerapkan metode konseling direktif atau non-direktif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentunya perlu melihat siswa yang dibantu atau diarahkan dan melihat permasalahan yang dialami oleh siswa dan melihat kondisi konseling. Penerapan metode ini bahwa dalam kondisi tertentu konselor menasihati dan mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya, dan dalam kondisi yang berbeda konselor menawarkan kesempatan kepada konseli untuk berbicara sementara konselor mengarahkan.

8. Proses Konseling

Proses konseling dapat terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer dalam Willis proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap mendefinisikan masalah (tahap awal), (2) tahap bekerja dengan defenisi masalah (tahap pertengahan), (3) tahap keputusan untuk berbuat (tahap akhir).⁴⁷

a. **Tahap Awal Konseling**

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan defenisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal itu adalah sebagai berikut:

- 1) membangun hubungan konseling dengan melibatkan klien yang mengalami masalah.

Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dan berdiskusi dengan klien. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yaitu

⁴⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 50.

hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan konseling diantaranya sangat ditentukan oleh tahap awal ini. Kunci keberhasilan tahap ini diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan keterbukaan klien. Keterbukaan klien untuk mengungkapkan isi hati, perasaan, dan harapan sehubungan dengan masalah ini akan sangat bergantung pada kepercayaan klien terhadap konselor. Konselor hendaknya mampu menunjukkan kemampuannya untuk dapat dipercaya oleh klien, tidak pura-pura, asli, mengerti dan menghargai klien. Pada tahap ini konselor hendaknya mampu melibatkan klien untuk terus menerus dalam proses konseling.

2) Memperjelas dan mendefenisikan masalah.

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dan klien sudah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan klien bisa dilanjutkan dengan mengangkat isu, kepedulian, dan masalah yang dialami klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya. Klien juga sering tidak mengetahui potensi yang dia miliki yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Tugas konselor adalah membantu mengembangkan potensi klien sehingga klien dengan kemampuannya itu dapat mengatasi masalahnya. Untuk mengatasi masalahnya itu terlebih dahulu klien harus mampu menjelaskan masalahnya tersebut. Tugas konselor adalah membantu menjelaskan masalah yang dialami kliennya itu.

3) Membuat penajakan alternative bantuan untuk mengatasi masalah.

Konselor berusaha menajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua

potensi klien dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah kliennya.

4) Menegosiasi kontrak.

Kontrak konselor dengan klien mengenai waktu, tempat, tugas dan tanggung jawab konselor, tugas dan tanggung jawab klien, tujuan konseling dan kerja sama lainnya dengan pihak-pihak yang akan membantu perlu dilakukan pada tahap ini. Kontrak itu mengatur kegiatan konseling termasuk kegiatan konselor dan klien. Ini artinya konseling adalah kegiatan yang saling menunjang dan bukan pekerjaan konselor saja. Disamping itu pula dalam kontrak ini konselor mengajak klien dan pihak lain untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah kliennya.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: a) penjelajahan masalah klien, b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternative baru yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat berarti klien sudah begitu terlibat dan terbuka. Klien kan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula dengan berbagai alternatif.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakan keperluan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya, kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan, kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternative sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
 - 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Oleh karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien setelah jujur dan terbuka dan menggali lagi lebih dalam masalahnya, karena dikonsisikan sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya, kedua, menantang klien sehingga klien mempunyai strategi baru dan rencana baru melalui pilihan dari beberapa alternative untuk meningkatkan dirinya.
- c. Tahap akhir Konseling (tahap tindakan)
- Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:
- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
 - 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
 - 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

- 4) Terjadinya perubahan sikap positif yaitu, mulai dapat engoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti, orangtua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Maksudnya klien sudah berpikir realistic dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku memadai. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena klien sejak awal sudah menciptakan berbagai alternative dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu klien putuskan alternative mana yang terbaik.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya di luar proses konseling. Artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk keperluan akan suatu perubahan.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab klien datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- 4) Mengakhiri hubungan konseling. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu, pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling, ketiga membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indicator keberhasilan konseling adalah:

- 1) Menurunnya kecemasan klien
- 2) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- 3) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya

konselor sudah dapat mengecek hasil pelaksanaan rencananya.⁴⁸

9. Langkah-langkah Layanan Teknik Konseling

a. Perilaku Attending

Perilaku attending merupakan tingkah laku yang mendekati konseli. Untuk situasi ini ditunjukkan melalui bagian-bagian dengan hubungan mata ke mata, gerak tubuh, penampilan, dan dikomunikasikan dalam bahasa. Secara terperinci, berikut ini dijelaskan mengenai sikap *attending* (melayani) yang baik, yaitu:⁴⁹

- 1) Kepala : menganggukkan jika setuju
- 2) Ekspresi wajah : senyum, ceria, menyenangkan, tenang
- 3) Gerak tubuh : condong ke arah konseli, konselor dan konseli berdekatan, duduk akrab bersebelahan atau berhadapan.
- 4) Lengan tangan : variasi dalam gerakan tangan, tangan sebagai komunikasi melalui gerak tubuh, tangan sebagai aksentuasi wacana.
- 5) Aktif mendengar : dinamis dengan perhatian penuh, bersabarlah agar konseli menyelesaikan pembicaraan / pembicaraan, diam (percaya bahwa waktunya akan berbicara), perhatian terarah pada lawan bicara.

Perilaku Attending yang baik sangatlah dibutuhkan, dikarenakan dapat:

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri konseli,
- 2) Menciptakan suasana nyaman,

⁴⁸ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 12-14.

⁴⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 310.

- 3) Permudah konseli untuk mengkomunikasikan perasaannya secara terbuka. Mengenai sikap attending yang kurang baik, yaitu:
 - a) Kepala : Tidak Fleksibel,
 - b) Ekspresi wajah : Mengeras (kaku), artikulasi menunjukkan fantasi, mata tidak fokus pada konseli saat berbicara, mata membengkok.
 - c) Keadaan tubuh : Berdiri tegak, berbaring, bergeser, duduk agak jauh dari konseli, duduk tanpa henti dan kurang alami.
 - d) Menghentikan pembicaraan, bicara tanpa henti menggunakan strategi untuk menawarkan konseli kesempatan untuk berpikir dan berbicara.
 - e) Pertimbangan : terpecahkan, ditangani, secara efektif tersebar karena impedansi luar.

b. Empati

Empati sebagai kapasitas yang harus dimiliki oleh konselor dalam merasakan segala sesuatu yang dirasakan oleh klien, merasa dan berpikir bersama klien. Empati (welas asih) tidak terpisahkan dengan perilaku. Tanpa adanya itu, tidak mungkin dapat terbentuknya empati. Empati terbagi menjadi dua bagian, yaitu:⁵⁰

- 1) *Empati Primer*, ialah bentuk empati konselor untuk memahami sentimen, renungan, dan asumsi konseli bersama-sama agar konseli dapat berbicara dan terbuka.
Contoh dari *empati primer*: “saya dapat merasakan bagaimana perasaan anda”, “saya memahami apa yang menjadi harapan anda”.
- 2) *Empati tingkat tinggi*, ialah ketika empati yang dirasakan seorang konselor terhadap konseli sehubungan dengan sentimen, renungan, harapan, dan pertemuan lebih dalam dan menghubungi konseli dengan alasan bahwa konselor mengikuti

⁵⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 161.

sentimen ini. Melalui Empati tersebut, konselor akan membuat konseli tersentuh dan membuka diri dalam mengutarakan isi hati yang tersimpan meliputi pikiran, pengalaman, perasaan, dan juga penderitaan yang dihadapi oleh konseli.

Contoh dari *empati tingkat signifikan*: “*saya dapat merasakan bagaimana perasaan yang anda rasakan, dan saya ikut terluka dengan pengalaman yang anda alami,*”

c. Refleksi Perasaan

Refleksi merupakan sebuah ketrampilan yang dimiliki oleh seorang konselor untuk merefleksikan kembali kepada konseli sehubungan dengan sentiment (perasaan), kontemplasi (pikiran), dan pertemuan (pengalaman) karena cara memperhatikan perilaku verbal dan non-verbal mereka. Hal ini ada tiga macam *refleksi*, yaitu:⁵¹

- 1) Refleksi perasaan, merupakan sebuah keahlian atau prosedur (teknik) agar dapat mencerminkan sensasi konseli karena cara memperhatikan perilaku verbal dan non-verbal konseli.

Contoh: “*Tampaknya yang anda katakan adalah ...*” atau “*Barang kali Anda merasa....*”

- 2) Refleksi pikiran, merupakan sebuah keahlian atau strategi (teknik) untuk mencerminkan pikiran, kontemplasi, dan perasaan konseli sebagai cara untuk memperhatikan perilaku verbal dan non-verbal konseli.

Contoh: “*Mungkin yang anda utarakan adalah ...*” atau “*apakah yang anda maksudkan ...*”.

- 3) Refleksi pengalaman, merupakan sebuah kemampuan atau prosedur untuk mencerminkan pengalaman-pengalaman konseli karena cara memperhatikan perilaku verbal dan non-verbal konseli.

Contoh: “*Tampaknya yang Anda katakan/kemukakan sesuatu*” Atau “*Adakah yang Anda maksudkan suatu peristiwa ...*”.

⁵¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, 162.

d. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan sebuah metode untuk menyelidiki sentimen, kontemplasi, dan persepsi konseli. Hal ini penting untuk diterapkan mengingat masih banyak konseli yang tetap berhati-hati, menutup diri, atau belum mampu menyatakan sudut pandangnya. Oleh karena itu, dalam teknik ini memungkinkan seorang konseli untuk bebas berbicara tanpa ada rasa takut, tertekan, dan lebih jauh lagi direndahkan. Seperti teknik refleksi, dalam teknik eksplorasi ini memiliki tiga macam jenis, sebagai berikut.⁵²

- 1) Eksplorasi perasaan, sebagai strategi untuk menyelidiki perasaan konseli yang disembunyikan.
Contoh: *“Bisakah anda menjelaskan lebih rinci apa perasaan yang dimaksud ...”*.
- 2) Eksplorasi pikiran, sebagai teknik untuk menyelidiki pikiran, ide dan gagasan konseli.
Contoh: *“Saya yakin anda dapat menjelaskan lebih lanjut ide Anda mengenai sekolah sambil bekerja ...”*
- 3) Eksplorasi pengalaman, sebagai teknik untuk menyelidiki pengalaman dari konseli.
Contoh: *“Saya terkesan dengan pengalaman yang anda alami, namun, saya ingin memahami lebih jauh lagi mengenai pengalaman tersebut dan pengaruhnya dengan pendidikan anda.”*

e. Paraphrasing (Menangkap Pesan)

Menangkap Pesan (*Paraphrasing*) merupakan strategi (teknik) yang mengulangi intisari dari apa yang dikomunikasikan oleh konseli, dengan mendengarkan dengan cermat artikulasi yang disampaikan oleh konseli, mengkomunikasikan kalimat yang sederhana dan lugas. Atur secara teratur kalimat di awal: “ada” atau “muncul” dan perhatikan reaksi konseli terhadap konselor.

Teknik ini bertujuan: a) sebagai penyampaian pada konseli bahwa konselor bersamanya dan berupaya

⁵² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 315-316.

memahami perkataan konseli, b) fokus pada apa yang dikatakan konseli dalam kondisi ringkasan, c) memberikan pengarah *interview* konseling, dan d) mengevaluasi kembali pandangan konselor mengenai hal apa yang sudah diungkapkan oleh konseli.⁵³

Contoh dialog: Konseli: “*Itu suatu pekerjaan yang baik, akan tetapi saya tidak mengambilnya. Saya tidak mengerti mengapa demikian?*”

Konselor: “*Tampaknya Anda masih ragu dengan pekerjaan tersebut*”.

f. *Opened Question* (Pertanyaan Terbuka)

Pertanyaan terbuka merupakan teknik untuk menarik konseli berbicara dengan mengungkapkan sentimen, pertemuan, dan perenungan mereka. Pertanyaan yang disajikan sekali lagi tidak menggunakan kata bertanya tentang apa sebabnya atau mengapa. Pertanyaan ini dapat mempersulit konseli jika Anda tidak memiliki petunjuk tentang penjelasan dan alasannya. Sejalan dengan itu, akan lebih cerdas jika menggunakan kata tanya apakah, bagaimana, ada, atau bisa.⁵⁴

Contoh: “*Apakah Anda merasa ada sesuatu hal yang ingin kita bicarakan?*”

g. *Closed Question* (Pertanyaan Tertutup)

Pelaksanaan konseling umumnya tidak menggunakan pertanyaan terbuka. Dalam kondisi tertentu, dapat juga digunakan bahwa pertanyaan tertutup harus dijawab dengan kata “*ya*” atau “*tidak*”, atau dengan jawaban singkat. Pertanyaan tertutup bertujuan guna (1) merangkum data informasi; (2) menjernihkan atau menjelaskan sesuatu; dan (3) menghentikan diskusi konseli yang melantur atau mengembara tanpa henti.⁵⁵ Sebagai berikut ilustrasi dialog;

⁵³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 316.

⁵⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 316.

⁵⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 165.

Konseli : “Saya berusaha untuk meningkatkan pencapaian saya dengan mengikuti bimbingan belajar kelompok yang belum pernah saya lakukan sama sekali.
 Konselor : “Menurut Anda, peringkat yang biasanya Anda dapatkan?”
 Konseli : “Enam.”
 Konselor : “Berapa jumlahnya sekarang?”
 Konseli : “Lima.”

h. *Minimal Encouragement* (Dorongan Minimal)

Teknik Dorongan minimal sebagai pemberian gambaran singkat tentang apa yang telah diungkapkan oleh konseli. Ungkapan tersebut seperti ramah oh, ya..., ya..., pada saat itu ..., lanjutkan, .. atau kemudian lagi dan

Dorongan minimal bertujuan agar konseli mampu berbicara terus-menerus dan mendorong diskusi yang mencapai tujuan. Dorongan ini diberikan ketika konseli akan menghentikan diskusi, dan ketika konseli kurang fokus pada diskusi, atau ketika konselor merasa ragu atas pembicaraan konseli.⁵⁶ Sebagai berikut ilustrasi dialog.

Konseli : “Saya cukupkan saja.. terlebih lagi, saya hampir ..”(klien menghentikan diskusi)
 Konselor : “Ya..”
 Konseli : “Pada saat itu ..”

i. *Interpretasi*

Teknik ini sebagai pengulasan berpikir, perasaan, dan perjumpaan yang dialami konseli dengan merujuk spekulasi (teori-teori), bukan dari sudut pandangan subjek konselor. Bertujuan guna memberikan perspektif referensi sehingga konseli memahami dan berubah melalui pemahaman konsekuensi dari referensi tersebut.⁵⁷ Ilustrasi dialog :

Konseli : “Menurut saya dengan berhenti sekolah dan menenangkan serta membantu kedua orang tua merupakan bakti saya kepada keluarga dengan alasan

⁵⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 166.

⁵⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 318.

bahwa saudara saya yang lebih kecil membutuhkan banyak aset untuk biaya sekolah.”

Konselor ;”Pendidikan hingga tingkat SMA pada masa sekarang merupakan hak mutlak yang ideal bagi semua penduduk. Pada prinsipnya yang tinggal di kota besar seperti Anda menghadapi ini. Karena semakin banyak kesulitan dalam kehidupan masa depan, budaya Indonesia yang berkualitas sangat dibutuhkan. Membantu orang tua memang perlu serta begitu dianjurkan, namun akan menyedihkan jika orang tua sepertimu yang cerdas akan meninggalkan jenjang SMA.”

j. *Directing* (Mengarahkan)

Teknik membimbing/mengarahkan ini merupakan teknik untuk menyambut dan mengarahkan konseli untuk mencapai sesuatu. Misalnya, meminta konseli untuk bermain peran dengan konselor atau berfantasi sesuatu.⁵⁸ Misalnya:

Konseli; ”Ayahku sering meledak tanpa penjelasan yang jelas. Kemudian diri ini tidak bisa menahan diri lagi dan akhirnya, ada pertempuran di antara keduanya.”

Konselor; ”Maukah Anda menyebutkan kepada saya watak dan kata-kata apa yang akan digunakan oleh ayah anda saat dia menegur Anda.”

Catatan:

Konseling ini tidak perlu menggunakan pertanyaan terbuka. Dalam kasus tertentu, pertanyaan tertutup dapat digunakan dengan jawaban yang sesuai "ya" atau "tidak", atau dengan kata pendek.

k. *Summarizing* (Menyimpulkan Sementara)

Teknik ini digunakan sebagai menyimpulkan sementara dalam berdiskusi, dengan tujuan agar jalannya pembahasan menjadi lebih jelas. Menyimpulkan sementara bertujuan untuk (1) memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengingat kembali hal-hal yang telah disampaikan; (2) menyelesaikan kemajuan dari konsekuensi percakapan secara efisien; (3)

⁵⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 167.

meningkatkan kualitas dalam diskusi; (4) berpusat pada proses dilaksanakannya konseling.⁵⁹ Ilustrasi:

Konselor: “Setelah kita membicarakannya cukup lama, lebih baik kita tutup dulu dengan tujuan agar konsekuensi pembicaraan kita jelas. Berawal dari materi pembelajaran yang kita bicarakan tadi, sekarang kita berada di dua hal. Dalam Pertama, jaminan Anda untuk bekerja bersamaan dengan sekolah semakin jelas. Kedua, bagaimanapun, ada hambatan yang akan dihadapi nanti, yaitu wali (orang tua) khusus yang mengharuskan Anda untuk segera menyelesaikan ujian dan juga kondisi waktu kerja yang diminta. tugas di tempat Anda akan masuk.”

1. *Leading* (Memimpin)

Leading merupakan teknik yang mengkoordinasikan diskusi dalam pertemuan memberi nasihat untuk mencapai tujuan mengarahkan (konseling).⁶⁰ Ilustrasi dialog:

Konseli : “Saya mungkin mempertimbangkan masalah hubungan dengan kekasih saya. Atau sebaliknya bagaimana, ya?”

Konselor ; “Sampai dini, Kepedulian Anda berpusat pada berpikir dan bekerja secara bersamaan. Mungkin Anda hanya merinci kekhawatirannya. Seperti, apakah itu juga bagian dari komponen kepedulian diri anda juga?”

m. Fokus

Fokus merupakan teknik untuk membantu konseli memusatkan pada topik utama pembicaraan ketika semua dikatakan selesai, dalam pertemuan pengarahan, konseli akan menggambarkan berbagai masalah yang dia hadapi. Dengan cara ini, konselor dapat membantu konseli sehingga dapat menentukan memutuskan titik fokus masalahnya. misalnya, katakan,⁶¹

⁵⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 167-168.

⁶⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 168.

⁶¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 320.

“Apakah akan lebih baik jika topik diskusi kita diidentifikasi dengan hubungan Anda dengan orang-orang Anda yang tidak sepenuhnya menyenangkan?”

Ada beberapa hal yang mungkin dalam metode pusat ini, untuk lebih spesifik, yaitu:

- 1) Fokus terhadap diri klien. Contoh: “Ayu, kamu tidak yakin apa yang akan kamu lakukan.”
- 2) Fokus terhadap orang lain. Contoh: “Firman telah menyebabkan Anda menanggung banyak hal, menjelaskan tentang dia dan apa yang telah dia lakukan?”
- 3) Fokus terhadap topik. Contoh: “pengakhiran dini? Anda membiarkan dia mengeluarkan janin? pertimbangkan baik-baik dengan berbagai perenungan dan efeknya.”
- 4) Fokus mengenai budaya. Contoh: ”Mungkin Mungkin cara hidup berserah diri dan menyerah kepada pria harus dibanjiri oleh wanita itu sendiri. Wanita seharusnya tidak menjadi objek pelecehan pria.”

n. Konfrontasi

Konfrontasi merupakan teknik yang mempersulit konseli untuk melihat adanya kejanggalan antara wacana dan perilaku atau komunikasi non-verbal, pemikiran yang mendasari dengan pemikiran berikut, seringai dengan siksaan, dll. Tujuannya adalah: (1) guna mendorong konseli untuk diri sendiri secara jujur; (2) mengembangkan potensi yang dimiliki oleh konseli; (3) membuat konseli sadar akan ketidakcocokan (*discrepancy*); konflik. Atau di sisi lain inkonsistensi logis dalam dirinya.

Penggunaan teknik ini dilakukan dengan kehati-hatian, tepatnya dengan (1) memberi komentar luar biasa kepada konseli yang berkonflik dengan cara dan waktu yang tepat; (2) tidak menghakimi, apalagi kesalahan (3) dilakukan dengan sifat empati dan perilaku attending. Ilustrasi dialog sebagai berikut:⁶²

⁶² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 169.

Konseli; “saya nada lembut, wajah sedih, posisi tubuh gelisah)

Konselor ; “Kamu bilang kamu baik-baik saja, namun kamu terlihat tidak benar. Saya melihat ada perbedaan antara wacana dan kenyataan.”

o. Memudahkan (*Facilitating*)

Facilitating merupakan teknik untuk membuka korespondensi sehingga konseli dapat dengan mudah berbicara dengan konselor dan mengekspresikan sentimen (perasaan), renungan (pikiran), dan pertemuan (pengalaman) tanpa syarat dan menyatakan.⁶³ Ilustrasi kalimat: “Saya yakin Anda akan membicarakan semua hal yang dipertimbangkan, dengan alasan saya akan mendengarkan dengan seksama.”

p. Diam

Teknik diam dipergunakan dengan bergabung, paling lama 5-10 detik. Korespondensi yang terjadi sebagai perilaku non-verbal. berarti (1) menahan konseli untuk berpikir, (2) sebagai perbedaan pendapat ketika konseli berbicara dengan cara yang membingungkan; dan (3) dukungan akan tingkah laku dan beremati, sehingga konseli dapat berbicara tanpa ada halangan.⁶⁴ Ilustrasi dialog:

Konseli : “Saya tidak puas dengan perilaku pendidik tersebut.”

Konselor : “...”(diam)

Konseli : “Saya.. apa yang harus dilakukan.. saya tidak punya petunjuk..”

Konselor : “...”(diam)

q. Mengambil Inisiatif

Teknik ini digunakan jika konseli kurang bersemangat dalam berbicara, biasanya diam, dan kurang partisipatif. Konselor mempersilahkan konseli untuk melangkah dalam menyelesaikan diskusi. Teknik ini menunjukkan; (1) berinisiatif kedepan jika konseli kurang bersemangat; (2) menetapkan pilihan jika konseli

⁶³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 323.

⁶⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 170.

terlambat berpikir, (3) memperbaiki jika konseli kehilangan arah diskusi. Ilustrasi, dengan merenungkan: “Baiklah, saya pikir Anda punya pilihan namun belum keluar. Model yang Anda pertimbangkan.”⁶⁵

r. Memberi Nasihat

Pemberian nasihat paling baik dilakukan jika konseli memintanya. Semua hal dianggap sama, konselor harus mempertimbangkan apakah pantas untuk menawarkan bimbingan. Hal ini dengan alasan bahwa pemberian bimbingan tetap dipertahankan agar tujuan dari konseling, yakni khususnya otonomi konseli, harus tercapai. Sebuah ilustrasi dari reaksi seorang konseli terhadap ajakan konseli: “Apakah cocok bagi saya untuk membisikkan kepada Anda untuk situasi ini? Karena, dalam masalah seperti ini, saya yakin Anda lebih tahu dibandingkan dengan saya.”⁶⁶

s. Pemberian Informasi

Masih sama halnya dengan nasihat, jika seorang konselor tidak mempunyai data informasi, sangat baik untuk benar-benar mengatakan bahwa dia mengetahuinya. Terlepas dari apakah konselor mendapat jawaban mengenai hal itu, dan harus berusaha membuat konseli tetap mengusahakannya. Misalnya, dengan mengatakan: “tentang biaya masuk perguruan tinggi di Indonesia, saya usulkan Anda bisa langsung bertanya ke UI atau mengunjungi laman www.ui.com di web.”⁶⁷

Catatan: Bimbingan seharusnya dilakukan jika konseli memintanya. Bagaimanapun, konselor benar-benar perlu mempertimbangkan apakah tepat untuk menawarkan bimbingan. Sejak, dalam menawarkan

⁶⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 324.

⁶⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 324.

⁶⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 171-172.

bimbingan. Dipertahankan agar tujuan membimbing, khususnya kemandirian konseli, harus tercapai.

t. Merencanakan

Teknik ini dipergunakan menjelang akhir pertemuan konseling untuk membantu konseli membuat pengaturan kegiatan, latihan yang berguna untuk kemajuan konseli. Misalnya, dengan mengatakan: “Semua dipertimbangkan, apakah lebih buruk jika Anda mulai mengatur rencana yang layak tergantung pada efek samping dari diskusi kita.”⁶⁸

u. Menyimpulkan

Teknik berikut dipergunakan untuk menyelesaikan konsekuensi diskusi yang diidentifikasi dengan (1) bagaimana status konseli saat ini, terutama dalam hal ketegangan; (2) memperkuat pengaturan konseli; (3) kesepakatan baru konseli; dan (4) fokus yang akan dibahas dalam pertemuan berikutnya, jika pandangan masih ada, perlu dilakukan konseling tambahan.⁶⁹

v. Teknik Mengakhiri (Menutup sesi Konseling)

Teknik mengakhiri atau penutupan merupakan suatu teknik yang ada dalam siklus konseling. Untuk mengakhiri sesi konseling dapat dilakukan oleh konselor sebagai berikut, contoh: waktu habis, meringkas substansi diskusi, kita merencanakan pertemuan berikutnya, dan lain-lain.⁷⁰

10. Asas-asas Dalam Konseling Individu

Asas-asas Konseling memudahkan dalam kemajuan proses yang ada di dalam layanan konseling individual. Konselor memasuki pribadi konseli dan konseli memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan selaras dengan suasana yang demikian, bersamaan dengan di dalamnya dibangun kemampuan

⁶⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 325.

⁶⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, 172.

⁷⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 326.

husus konseli untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas yang terdapat pada konseling, yaitu:⁷¹

a. Sebuah. Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang sangat serius bahkan dapat mengungkap substansi individu yang paling dalam, terutama di sisi konseli. Adalah tugas konselor untuk mengamankan dan melindungi setiap fakta orang dalam pelanggan yang terungkap. Kepercayaan konseli terhadap adanya jaminan tersebut merupakan jaminan atas tercapainya pelayanan tersebut.

b. Sukarela

Proses dalam layanan konseling, konseli dengan suka rela tanpa ada keragu-raguan meminta bantuan kepada konselor. Konseli ialah seorang individu yang membutuhkan konseling tanpa ada tekanan dari pihak lain. Maka sebagai konselor diharuskan dalam pemberian bantuan dengan hati ikhlas tanpa memaksa konseli dalam pelaksanaan konseling.

c. Keterbukaan

Transparansi/keterbukaan menyiratkan bahwa ada perilaku yang jelas, jujur dan adil tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik itu dari konseli maupun konselor. Asas transparansi harus diakui apakah konselor dapat menjalankan aturan privasi atau asas kerahasiaan, dan konseli menerima bahwa konseling bersifat rahasia.

11. Macam-macam Teknik Konseling

Teknik Konseling ialah cara atau metode yang digunakan dalam membantu, atau membimbing individu ataupun kelompok untuk mengetahui dan mengembangkan kapasitas terpendam mereka, dan juga siap untuk menentukan pilihan dan memutuskan tujuan hidup dengan bekerja sama berinteraksi.

Seorang konselor dalam pelaksanaan konseling membutuhkan teknik, namun itu tidaklah mudah. Dibutuhkan penyesuaian dalam pemanfaatan berbagai

⁷¹ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 12-14

prosedur teknik agar supaya konselor mampu dalam mengaplikasikannya. Di sisi lain, dibutuhkan keberanian dalam mempraktikkan teknik konseling supaya memiliki pengalaman dalam berbagai teknik yang sudah tersedia. Dalam siklus konseling, penguasaan terhadap teknik merupakan cara untuk mencapai pencapaian dalam mencapai tujuan pemberian cara untuk mencapai pencapaian dalam mencapai tujuan pelaksanaan konseling.⁷² Berikut ini klasifikasi macam-macam teknik di dalam konseling :

a. Teknik Umum Konseling

Teknik umum adalah merupakan strategi atau teknik panduan mendasar konseling yang biasanya masih digunakan dalam memberikan saran pada langkah-langkah yang harus didominasi oleh seorang konselor, meliputi teknik konseling kelompok dan teknik konseling individu.⁷³ Lebih jelasnya akan diuraikan dibawah ini yang berkaitan dengan jenis teknik umum:

1) Konseling Kelompok (*Group Counseling*)

Teknik ini digunakan untuk membantu siswa dalam menangani masalah dalam aktivitas kelompok. Ini menyiratkan bahwa masalah tersebut dirasakan oleh perkumpulan atau orang yang merupakan individu dari perkumpulan tersebut. Beberapa jenis tertentu dari strategi arah pengumpulan ini adalah sebagai berikut:⁷⁴

Ada lagi metode alternatif untuk mengumpulkan arahan, misalnya, sosiodrama, psikodrama, instruksi penyembuhan, dll.

- a) Home room program
- b) Karyawisata
- c) Perbincangan bersama atau perkumpulan
- d) Kegiatan bersama
- e) Kumpulan Organisasi siswa

⁷² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, 157.

⁷³ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, 96-97.

⁷⁴ Abu Ahmadi & widoso Supriyono, *Psikologi Belajar*, 121.

Masih ada lagi alternatif lain untuk bimbingan kelompok, seperti: sosiodrama, psikodrama, instruksi penyembuhan (teaching), dan lain-lain.

2) Konseling individual (*Individual Counseling*)

Konseling merupakan salah satu metode pemberian bantuan secara individu dan langsung. Pemberian diberikan dengan cara *face to face relationship*. Biasanya masalah yang di konselingkan adalah problem pribadi seseorang. Dalam konseling, konselor penuh dengan rasa iba (empati) dan simpati. Ini menyiratkan menunjukkan sikap merasakan apa yang dirasakan oleh klien dengan setiap problem yang dihadapinya. Dengan demikian, setiap masalah yang dihadapi klien dapat dikurangi. Karena dengan disposisi ini, akan memberikan kepercayaan penuh kepada konselor dan ini sangat membantu pelaksanaan konseling.⁷⁵

b. Teknik Khusus Konseling

Pelaksanaan konseling, selain menggunakan cara-cara umum, dalam keadaan yang belum tentu juga dapat menggunakan prosedur-prosedur atau cara-cara khusus. Teknik-teknik khusus tersebut dikembangkan dari berbagai pendekatan konseling yang berbeda, seperti pendekatan *gestalt*, *behaviorism*, *rational emotive therapy*, dll. Sebagian dari beberapa teknik-teknik khusus konseling sebagai berikut:

1) Teknik Latihan Asertif

Teknik ini digunakan sebagai suatu strategi konseling di dalam pendekatan perilaku. Perilaku asertif ialah sebagai keterampilan guna menegakkan hak-hak seorang individu yang rasional dengan berbagai cara agar orang lain tidak dapat mengabaikan hak individu tersebut.⁷⁶ Latihan ini sangat bermanfaat, antara lain untuk membantu individu atau perorangan yang tidak dapat

⁷⁵ Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, 98.

⁷⁶ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 45.

mengkomunikasikan sensasi tersinggung, kesulitan mengungkapkan tidak, mengomunikasikan rasa suka, dan reaksi positif lainnya.

2) Teknik Penskalaan (*Scaling*)

Scaling question atau pertanyaan penskalaan sebagai strategi yang digunakan dalam membimbing di mana konseli didekati untuk memberikan penilaian dari ukuran 0 atau 1 menjadi nilai terbaik (tidak ada kontrol sama sekali pada masalah) ke ukuran 10 untuk skor sangat tidak berdaya (memiliki kontrol atas masalah).

Teknik yang berpusat pada solusi juga menggunakan kondisi penskalaan ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak dapat segera terdeteksi, temperamen (suasana hati) atau komunikasi. *Scaling question* memungkinkan konselor untuk lebih fokus pada hal yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka dapat menemukan cara untuk mendorong kemajuan yang mereka butuhkan.

3) *Exception Question* (Pertanyaan Pengecualian)

Teknik SFBT meminta pertanyaan kasus khusus (*exception*) untuk mengoordinasikan pelanggan pada saat masalah tidak ada atau ketika masalah kurang luar biasa. Kasus khusus adalah perjumpaan masa lalu dalam kehidupan konseli ketika wajar untuk memiliki beberapa harapan bahwa masalah itu terjadi, tetapi perlahan-lahan tidak terjadi.⁷⁷ eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah tidak semuanya solid dan tidak umum. ada, tetapi juga memberikan kesempatan untuk menggerakkan asset atau sumber daya, melalui kualitas dan menemani pengaturan potensial. Dalam kosakata fokus solusi, ini dimaksudkan *change-start*.⁷⁸

⁷⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. ERESCO, 2001),

⁷⁸ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 19.

- 4) *Konseling Client Centered* (Berfokus pada klien)
 Seperti yang ditunjukkan oleh Roger konseling dan psikoterapi tidak memiliki perbedaan. Konseling yang berfokus pada klien sebagai ide dan alat lain dalam teknik yang dapat diterapkan pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa.⁷⁹
- a) Perspektif tentang naluri manusia
 - b) Prinsip-prinsip mengenai teknik *client centered*
 - Keterbukaan pada pengalaman
 - Kepercayaan pada organisme
 - Tempat evaluasi internal
 - Kesiediaan untuk menjadi satu proses
- 5) *Pertanyaan supernatural atau keajaiban (miracle question)*
 Pertanyaan supernatural atau keajaiban merupakan salah satu teknik SFBT. Konselor meminta konseli untuk memikirkan bahwa sebagai kejadian supernatural membuka peluang yang berbeda untuk kedepannya. Konseli didesak untuk membiarkan diri mereka bermimpi sebagai cara untuk membedakan jenis kemajuan yang paling mereka dambakan. Pertanyaan ini memiliki pusat masa depan di mana konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan alternatif yang tidak terbebani oleh masalah masa lalu.⁸⁰
- Konselor mungkin bertanya “jika kejadian supernatural terjadi dan kekhawatiran Anda ditangani untuk saat ini, dengan cara apa Anda akan menyadari bahwa itu telah diselesaikan, dan apa yang mungkin luar biasa?” Kemudian konseli didesak untuk menerapkan “apa yang mungkin unik” meskipun masalahnya tampak jelas. Jika konseli mengatakan bahwa orang tersebut perlu merasa lebih tersembunyi (diam-diam) dan aman, konselor berbicara: “Biarkan diri Anda membayangkan bahwa Anda meninggalkan tempat

⁷⁹ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 61-65.

⁸⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 34.

kerja hari ini dan bahwa Anda tepat sasaran untuk bertindak lebih tanpa ragu dan aman. Apa yang mungkin terjadi? Anda telah melakukan cara lain?"

6) Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan salah satu strategi dalam menurunkan maupun mengatasi stres dan juga ketegangan emosi pada konseli. Ketika situasi rileks sepenuhnya, tidaklah mungkin manusia merasakan takut ataupun cemas pada dirinya. Teknik relaksasi ialah proses yang membebaskan mental maupun fisik dari berbagai faktor yang menyebabkan ketegangan serta mengatasi kecemasan atau stress yang terjadi, melalui pengendoran pada otot-otot saraf.⁸¹

7) Umpan balik (*feed back*)

Pakar SFBT pada sebagian besar menikmati istirahat 5-10 menit singkat menjelang akhir setiap pertemuan untuk membuat pesan sinopsis untuk konseli. Selama waktu ini, penasihat menghitung input yang akan diberikan kepada konseli setelah istirahat. Di dalam bukunya corray, De Jongh Danberg menggambarkan tiga bagian penting khususnya yaitu:⁸²

- a) Pujian merupakan desakan atau afirmasi yang ditegaskan tentang apa yang telah diselesaikan oleh konseli yang mendorong pada solusi yang berhasil atau efektif. Memuji tidak dilakukan dalam praktik sehari-hari atau cara mekanis, namun dengan cara yang menginspirasi yang membuat kepercayaan dan menyampaikan keinginan kepada pelanggan bahwa mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan memanfaatkan kualitas.
- b) Perancah menghubungkan pengenalan awal dengan tugas.

⁸¹ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, 21-22.

⁸² Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. ERESCO, 2001),

- c) Menawarkan tugas untuk konseli, yang dapat dianggap sebagai tugas sekolah. Penugasan *observasional* meminta konseli untuk fokus pada perspektif tertentu dari kehidupan mereka. Interaksi pengamatan diri membantu konseli menunjukkan perbedaan ketika sesuatu lebih baik, terutama apa yang berbeda tentang cara mereka berpikir, merasa, bertindak.
- 8) *Self-Disclosure*
Self-disclosure ialah teknik penyampaian data informasi tentang diri sendiri yang secara teratur tetap diam namun justru mengungkapkannya kepada orang lain. Sesuai pandangan teknik Johari, informasi tentang diri sendiri akan meningkatkan korespondensi atau komunikasi dan secara bersamaan berbicara dengan orang lain akan memperluas informasi tentang diri kita sendiri. Dengan membuka diri kita akan bergerak menuju dunia nyata dan dengan asumsi demikian, secara umum kita akan lebih terbuka dengan orang lain yang dengan demikian akan mendapatkan data dan pertemuan serta pemikiran inovatif dari siapa pun. Teknik Johari window juga juga dapat disinggung sebagai metode yang mengkondisikan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain dengan menerima kritik dan berbagi apa yang dia butuhkan sehingga seseorang dapat memperoleh data tentang dirinya, sehingga seseorang dapat mengetahui dirinya sendiri, mengetahui kualitas dan kekurangannya.⁸³
- 9) *Konseling Behavioral*
Konsep yang terkandung pada behavioral yaitu: tingkah laku manusia yang merupakan akibat dari belajar, dengan tujuan agar ia berubah dengan mengendalikan kondisi-kondisi ketika belajar, pelaksanaan siklus konseling merupakan rencana interaksi atau pengalaman belajar sebagai dorongan

⁸³ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 179.

untuk membantu orang mengubah perilaku mereka untuk mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi.⁸⁴

Salah satu kualitas prinsip kontak sosial adalah bahwa ia mengharapkan individu dapat diprediksi. Dengan cara ini, kontak pada umumnya akan terkenal di kalangan anak muda karena dapat memberikan kewajiban kepada wali siswa atau pendidik dalam hal kesepakatan bersama.

10) Teknik REBT

Prosedur teknik REBT sebagai model perlakuan perilaku yang tersusun secara intelektual akhirnya diubah menjadi metodologi atau pendekatan yang lengkap (komprehensif) dan beragam yang menekankan pada komponen penalaran, pengukuran, pemilihan, dan tindakan. Adalah salah satu jenis nasihat tatanan dinamis yang mengambil setelah siklus sekolah (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan menjaga komponen jiwa (pikiran) yang bertentangan dengan perasaan. REBT memiliki tempat dengan pendekatan konseling yang diatur secara intelektual - sesuai dengan konseling realitas yang dibuat oleh Glaser dengan beberapa kualitas yang mencolok, menjadi instruksional yang spesifik, dinamis, ketertiban, menggaris bawahi keadaan saat ini dan penalaran yang lebih tidak masuk akal dan menggaris bawahi aktivitas konseli.⁸⁵ REBT adalah pemikiran kritis yang berpusat di sekitar bagian penalaran, penilaian, pemilihan, ketertiban (*directif*) tanpa mengelola komponen jiwa dibandingkan dengan elemen perasaan.

⁸⁴ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 55.

⁸⁵ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 269.

11) Konseling Psikoanalisa

Ide yang telah dikemukakan oleh Freud pada dasarnya adalah tentang inspirasi, perjuangan, dan citra yang tidak disadari sebagai ide-ide esensial. Manusia adalah hewan yang pada dasarnya bersifat biologis, dilahirkan ke dunia dengan dorongan naluriah, dan melakukan kapasitas sebagai respons mendalam terhadap motivasi ini. Orang-orang tidak masuk akal dan tidak sosial, dan berbahaya bagi diri mereka sendiri serta orang lain. Energi psikis yang paling penting disebut *moxie* atau libido yang berasal dari dorongan seksual yang dikoordinasikan menuju pencapaian kegembiraan.⁸⁶

12) *Desensitisasi Sistematis*

Desensitisasi yang efisien merupakan teknik konseling behavioral (perilaku) yang menitik beratkan pada membantu menenangkan konseli dari data-data yang dialami dengan mendidik konseli untuk melepas lelah. Perwujudan dari teknik ini adalah membuang perilaku (negatif) yang didukung secara berlawanan dan memasukkan reaksi yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihapuskan. Dengan pengondisian gaya lama atau klasik, reaksi yang tidak diinginkan dapat terus menerus dihilangkan.⁸⁷ Dengan cara ini, Desensitisasi yang Disengaja, pada umumnya, merupakan strategi pelepasan yang digunakan untuk menghilangkan perilaku yang dibangun secara merugikan. Umumnya, ini adalah kegelisahan, dan ini mencakup reaksi yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan..

Catatan:

Desensitisasi sistematis, pada dasarnya, adalah strategi atau teknik pelepasan yang digunakan untuk menghilangkan perilaku yang didukung secara berlawanan. Biasanya, ini adalah

⁸⁶ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 56-57.

⁸⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 71.

kegelisahan, dan ini menggabungkan reaksi yang berlawanan dengan perilaku yang akan dibunuh.

13) Teknik Reframing

Teknik reframing merupakan salah satu strategi pendekatan intelektual conduct advising yang bermaksud untuk menata kembali substansi antusias yang dia pikirkan dan mengalihkannya kembali ke otak yang wajar, sehingga kita dapat memahami perspektif yang berbeda dalam ide diri atau ide psikologis (kognitifnya) dalam situasi yang berbeda.⁸⁸

Meninjau ulang (reframing) adalah salah satu gagasan bahwa psikoterapi telah berkembang secara efektif. Reframing adalah upaya yang dilakukan untuk memikirkan kembali suatu peristiwa, dengan mengubah perspektif tanpa mengubah peristiwa yang dialami, yang bertujuan untuk mengubah cara pandang dalam problem yang dialami serta mengurangi reaksi emosional konseli, supaya berfokus pada tujuan.⁸⁹

14) Konseling Analisis Transaksional

Dalam perlakuan ini adanya hubungan konselor dan klien dipandang sebagai suatu nilai berbasis atau transaksional (komunikasi, gerak yang dapat dilakukan, tanya jawab) di mana setiap anggota mengidentifikasi satu sama lain. Sebagai komponen alasan tertentu. Transaksi atau pertukaran seperti yang ditunjukkan oleh Berne adalah tanda-tanda hubungan sosial.

Berne membagi psikoterapi reguler menjadi dua bagian:

- a) Kelompok atau pertemuan yang melibatkan ide, dukungan kembali atau penghiburan (reassurance), dan kapasitas prenatal lain.
- b) Kelompok atau pertemuan yang mencakup pendekatan yang masuk akal, memanfaatkan

⁸⁸ Gentina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011),

⁸⁹ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, 78.

konfrontasi dan pemahaman seperti perlakuan dan analisis non-order atau psiko analisa dan non direktif.⁹⁰

15) Teknik Sociodrama

Sociodrama ialah teknik bermain peran dalam rangka sebagai memecahkan problem sosial yang hadir dengan korelasi interpersonal yang dilakukan dalam kelompok. Sociodrama bertujuan mengidentifikasi problem, memahami, dan mencari jalan penyelesaian sehingga terjadinya perubahan dan perkembangan pada diri anak.⁹¹

16) *Home Work Assignments* (Tugas Pekerjaan Rumah)

Prosedur ini adalah metode yang digunakan sebagai tugas sekolah untuk bekerja membiasakan diri, dan menyamakan kerangka nilai tertentu yang sesuai dengan standar perilaku pribadi yang diharapkan. Dengan tugas sekolah yang diberikan, konseli diharuskan memiliki pilihan untuk mengurangi atau membuang ide-ide perasaan yang tidak masuk akal dan aneh, membiasakan diri dengan materi yang dialokasikan untuk mengubah beberapa bagian yang tidak dapat diterima dari persepsinya, dan mengarahkan aktivitas tertentu tergantung pada tugas yang diturunkan atau diberikan.

Pelaksanaan tugas pekerjaan rumah (*homework assignment*) yang diberikan oleh konselor dipertanggung jawabkan oleh konseli secara tatap muka dengan konselor. Teknik ini diharapkan dapat mendorong dan menumbuhkan mentalitas kewajiban, keyakinan diri, dan kapasitas untuk memimpin sendiri, mengelola sendiri konseli, dan menurunkan ketergantungan pada seorang ahli atau konselor.

⁹⁰ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 59-60.

⁹¹ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, 95-96.

17) Teknik Modeling

Teknik modeling yaitu proses belajar melalui persepsi di mana perilaku orang dan pertemuan, sebagai model, berlangsung sebagai dorongan untuk pertimbangan, sikap-sikap, atau perilaku seperti orang lain yang memperhatikan. Teknik modeling meliputi modeling langsung, modeling simbolis (peragaan lambing), dan modeling ganda (peragaan banyak).⁹² Teknik ini bertujuan membingkai perilaku baru dalam diri konseli dan membentengi perilaku yang telah terbentuk.⁹³ Untuk situasi ini, konselor menunjukkan kepada konseli tentang perilaku model. Teknik ini harus dimungkinkan dengan memanfaatkan model suara, model actual (fisik), model langsung (hidup), atau orang lain yang perilakunya jelas diperhatikan dan dirasakan. Perilaku yang ditiru secara efektif dikompensasi oleh konselor. Hadiah bisa sama pujiannya dengan hadiah persahabatan atau sosial.

18) Permainan Dialog

Teknik Strategi ini diselesaikan oleh konseli yang dibentuk untuk berbicara antara dua kecenderungan yang berbenturan, yaitu kecenderungan *top dog* dan kecenderungan *under dog*. Ilustrasinya:

- a) Sebagai kecenderungan orang tua versus kecenderungan anak-anak.
- b) Kecenderungan yang mampu versus kecenderungan menyendiri.
- c) Kecenderungan “anak baik” versus kecenderungan “anak belum baik”
- d) Kecenderungan otonom versus kecenderungan bawahan
- e) Kecenderungan yang solid atau solid versus kecenderungan yang tidak berdaya.

Melalui dialog yang saling bertentangan ini seperti yang ditunjukkan oleh pandangan Gestalt, pada akhirnya, konseli akan membimbing dirinya sendiri

⁹² Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, 55.

⁹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek*, 78.

ke posisi di mana ia bersiap untuk menghadapi tantangan. Penggunaan permainan dialog ini dapat diselesaikan dengan menggunakan metode "kursi kosong".

19) Kursi Kosong (*Emphy Chair*)

Teknik kursi kosong merupakan teknik yang dimainkan oleh konseli dengan bermain peran secara bergantian menggunakan alat bantu tempat duduk. Metode ini digunakan untuk mengkomunikasikan berbagai jenis sentimen penekan (sentimen atau perasaan negatif) melalui lingkungan yang dibentuk sehingga konseli tanpa syarat dapat menempatkan dirinya di luar sana melalui peran tertentu.⁹⁴

B. Konseling Teknik Kursi Kosong (*Empty Chair*)

1. Pengertian Teknik Kursi Kosong

Teknik atau metode Kursi Kosong (*Empty Chair*) merupakan salah satu metode yang bergantung pada pendekatan Gestalt yang diciptakan oleh Frederick Pearls, strategi ini adalah prosedur berpura-pura, seorang konseli memainkan dirinya sendiri dan selanjutnya juga memainkan orang lain di kursi kosong yang sudah disediakan secara berpindah-pindah. Dalam pendekatan konseling Gestalt berpandangan bahwa diri manusia berdasar dari filsafat *fenomenologi* dan *eksistensial*. Pandangan ini m menggaris bawahi ide-ide seperti dasar kesadaran secara integral, bahwa individu-individu dapat menuntaskan problem dalam dirinya, mampu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadinya jika berharap mencapai kematangan.⁹⁵

Timbulnya problem pada diri individu-individu dalam pandangan Gestalt adalah pada saat ketidak mampuannya individu-individu dalam menyelesaikan problemnya sehingga menghindarinya.⁹⁶ Pendapat Gestalt

⁹⁴ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*,

⁹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 129.

⁹⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 161.

adalah bahwa individu memiliki problem namun individu tersebut mencari berbagai cara untuk menghindari problem tersebut, dan karenanya tidak berkembang dan menemui jalan buntu dalam pertumbuhan pribadinya. Akibatnya, pendekatan Gestalt menghadirkan *intervensi* dan kesulitan atau tantangan dalam membantu konseli mencapai kehormatan diri dan menjadi lebih tulus (otentik/autentik).⁹⁷ Maka dari itu bantuan di dalam konseling diberikan bertujuan adanya kesadaran penuh dari konseli tersebut dan mampu memikul tanggung jawab untuk menuntaskan problem yang dialami.

Konsep Dasar pada pendekatan gestalt ini yaitu “Di Sini dan Sekarang (*Here and Now*)”. Dalam perjalanan kehidupan manusia, bagi Perls menekankan bahwa tidak ada yang “ada” selain dari “saat ini atau sekarang”. Karena masa lalu telah berlalu dan masa depan belum dijalani, maka yang penting adalah masa kini. Pendekatan Gestalt menggaris bawahi “di sini” dan “sekarang”. Pandangan Gestalt, kebanyakan individu pada saat sekarang kehilangan kekuatannya karena seorang individu menginvestasikan tenaganya dalam hal mengeluh mengenai kesalahan sebelumnya dan berfantasi tentang keberadaan dan perencanaan masadepan yang tak berkesudahan. Maka dari itu, kekuatan seorang individu dalam kesanggupan memanfaatkan pada saat ini berkurang atau bahkan hilang.⁹⁸

Pearls berpendapat bahwa kegelisahan dipandang sebagai “kesenjangan antara saat ini dan apa yang akan datang”. Jika seorang individu yang menyimpang pada masa saat ini dan ternyata terlalu fokus pada masa depan, maka mereka memiliki masalah ketegangan atau kecemasan.⁹⁹

Anggapan perilaku berbahaya dalam pendekatan Gestalt adalah bahwa seseorang itu rumit mengingat pertentangan dengan dua sudut pandang, untuk lebih

⁹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 118.

⁹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 118-119.

⁹⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 119.

spesifik antara kekuatan “*top dog*” dan kehadiran “*under dog*”. *Top dog* yaitu kekuatan yang mewajibkan, menuntut, kompromi, mengancam. *Under dog* yaitu suatu keadaan *defensive*, keadaan tidak berdaya, kondisi kerentanan, tidak aktif, lemah, membela diri, ingin dimengerti.¹⁰⁰

Teori gestalt melihat bahwa manusia dapat menjadi sesuatu dan manusia merupakan makhluk yang dapat menghadapi dirinya sendiri. Pada premis ini, teori Gestalt bermaksud membantu konseli memiliki pilihan untuk membina diri, sampai pada perkembangan dan dapat diandalkan.¹⁰¹ Teknik-teknik yang terdapat di dalam perkembangan konseling gestalt sangatlah banyak, diantaranya merupakan teknik kursi kosong salah satunya.

Teknik atau Strategi kursi kosong ialah metode yang digunakan untuk membuat seorang konseli kokoh dalam kesadarannya, menyelidiki ekstremitas, proyeksi, dan introjeksi yang terdapat pada diri konseli.¹⁰² Teknik kursi kosong buah dari perkembangan dari teknik permainan peran yang melibatkan konseli. Konseli duduk di kursi yang sudah disediakan dan memainkan perannya dengan berpindah-pindah. Saat ini metode ini telah digunakan secara umum, termasuk sebagai permainan dialog. Dalam memanfaatkan metode kursi kosong sebagai alat pura-pura atau memainkan pertukaran dialog dengan tahap yang telah ditentukan, seperti berikut.¹⁰³

- a. Konselor mengkondisikan konseli dalam memainkan peran tersebut sesuai dengan problem yang ingin diselesaikan oleh konseli.
- b. Konseli diharapkan berbicara sesuai dengan peran dirinya secara lengkap dan sebenarnya.
- c. Dengan mengambil bagian dari lawannya, konseli mengambil bagiannya secara bergantian..

¹⁰⁰ Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, 71.

¹⁰¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 118.

¹⁰² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 134.

¹⁰³ Ridha Prafitria Ramahani, (2018), Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Sikap Berkata Kasar Siswa di SMP 5 Negeri Kota Jambi. <http://e-jurnal.repository.unja.ac.id>, 3.

- d. Dialog/ pembicaraan terkoordinasi luar hingga dalam dan tidak berhenti sebelum menemukan jawaban dari bermain peran tersebut.
- e. Percakapan, artikulasi keterlibatan dengan permainan kursi kosong dapat dihubungkan bersamaan problem konseli dan konselorpun memperkuat tiap peningkatan dan perbaikan pada konseli.

2. Tujuan Teknik Kursi Kosong

Tujuan dari penggunaan konseling dengan metode kursi kosong adalah agar menyelesaikan problem-problem yang belum terselesaikan yang dialami oleh konseli berasal dari masa lampau. Maka dari itu konseling Gestalt pada teknik ini diajarkan agar konseli mampu berempati serta dapat mengentaskan konflik-konflik yang dialaminya pada masa lampau. Secara spesifik mengenai tujuan konseling Gestalt yaitu, sebagai berikut:¹⁰⁴

- a. Membantu konseli supaya mendapatkan kesadarannya, memahami realitas yang dihadapi, serta memperoleh insight atau pemahaman secara keseluruhan.
- b. Membantu seorang konseli dalam mencapai kejujuran kepribadiannya.
- c. Menuntaskan konseli dari kondisinya yang bergantung dengan orang lain menjadi mengondisikan dirinya sendiri secara otomatis.
- d. Meningkatkan daya kesadaran individu tersebut, supaya seorang konseli dapat bertingkah laku sesuai.

Ratna mengemukakan tujuan dari teknik kursi kosong secara rinci yaitu, sebagai berikut:¹⁰⁵

- a. Untuk mengakhiri problem-problem konseli yang belum terselesaikan dimasa lampau.
- b. Sebagai alat dalam membantu seorang konseli untuk mendapatkan kesadaran yang penuh menyelesaikan perselisihan di dalam diri konseli dan kesadaran konseli mampu mengubah diri diwaktu yang sama dan menghargai pribadinya sendiri.

¹⁰⁴ Dyastuti 2012

¹⁰⁵ Lilis Ratna, *Teknik-teknik Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2013), 83.

- c. Supaya terjadinya katarsis (pembersihan/pemurnian) pada diri konseli.
- d. Sebagai sarana ikhtiar pengungkapan perasaan yang terpendam dan memperlancar berkomunikasi.
- e. Membantu seorang konseli mengetahui introjeksi orang tua yang tidak disukai, tidak dipahami, diabaikan..
- f. Konseli dapat bertanggung jawab atas setiap hasil yang dilakukan konseli setelah terjadi pelaksanaan konseling.

3. Proses Teknik Kursi Kosong

Sebelum pelaksanaan teknik kursi kosong ada tahapan-tahapan yang harus dipenuhi dalam proses teknik kursi kosong:¹⁰⁶

a. Tahap Pra Pelaksanaan/ Permulaan

Tahap ini seorang konselor menjabarkan mengenai teknik kursi kosong, pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan.

b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Tahap ini yang dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Konselor menyediakan sarana prasarannya
- 2) Konselor meminta konseli untuk membayangkan lawan bicaranya yang berada di kursi yang sudah disediakan.
- 3) Konselor meminta konseli mengutarakan problem yang dihadapi kepada orang yang dibayangkan.
- 4) Konselor menguatkan dan memperbaiki isi dan cara konseli dalam berbicara.
- 5) Konseli diminta oleh konselor agar mengulangi latihan yang lebih baik lagi dalam penyampaiannya.
- 6) Konseli diminta oleh konselor untuk mengemukakan hambatan dan kemudahan yang nantinya ditemui dalam melakukan usahanya tersebut. Selanjutnya konselor mengajak konseli

¹⁰⁶ Joyce & sill, *Dimensi Top Dog dan Under Dog*, (Jakarta: Alam Safira, 2005), 116.

berfikir menemukan cara dalam mengatasi hambatan yang mungkin ditemui.

c. Tahap Penutupan

Tahap ini seorang konselor menjabarkan kontrak dengan konseli mengenai waktu dan tempat konseli akan melakukan kegiatan yang telah dilatihkan. Serta dalam pembahasan ini perlu atau tidaknya konselor melaporkan hasil kegiatannya pada konseli dan perlu atau tidaknya konseling lanjutan. Bila mana problem konseli sudah diatasi dan konseli sudah siap maka proses konseling sudah diakhiri.

C. Problem Psikologis

1. Pengertian Problem Psikologis

Term Psikologis berasal dari perkataan Yunani *psyche* menyiratkan jiwa dan logos ditandai sebagai sains atau ilmu pengetahuan. Akibatnya, secara etimologis, sains yang mempelajari mengenai jiwa, macam-macam gejalanya serta proses maupun fondasinya atau latar belakangnya.¹⁰⁷ Psikologis berkaitan dengan proses mental serta perilaku manusia.¹⁰⁸ Oleh karena itu, masalah psikologis adalah permasalahan yang dirasakan oleh orang-orang yang menekankan pada mental dan tingkah laku manusia menjadi marah atau terganggu.

Problem-problem kejiwaan atau psikologis yang dialami oleh seseorang akan menimbulkan kondisi tekanan dan kesedihan atau depresi jika seseorang tidak memiliki mental yang kokoh dan juga spiritual kuat.¹⁰⁹ Dari situlah dapat dipahami bahwa seorang individu sangat rentan terhadap problem yang mengakibatkan terjadinya stres, kecemasan dan juga depresi, apalagi seorang siswa yang

¹⁰⁷ Abu Ahmadi & Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 1.

¹⁰⁸ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), 3.

¹⁰⁹ Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem)," *Jurnal KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol.13, no.1, (2019), 81-96.
<http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika>

dimana dalam siklus perkembangannya masih tahap belajar dan juga tahap pencarian jati diri untuk proses kedewasaan.

Problematika psikologis siswa cenderung pada psikologi perkembangan remaja yang berkaitan dengan fisik, moral, emosi, perkembangan sosial serta interaksinya. Perkembangan dapat menimbulkan terjadinya beberapa problem psikologis. Problem yang dialami oleh siswa pada umumnya yaitu, meliputi:¹¹⁰ a). kecemasan, b) stres c) kesepian, d). kebosanan, e) perilaku menyimpang, f) depresi, g) dll. Munculnya problem psikologis yang dihadapi oleh siswa mengakibatkan rendahnya ingin tahu dalam belajar, tidak adanya keinginan untuk berkembang, bahkan tidak ada kemauan dalam membenahi kesalahan yang telah diperbuat.¹¹¹ Dari sejumlah problem tersebut yang terdapat pada diri siswa secara menyeluruh maupun sebagian sehingga siswa merasakan problem psikologis silih bergantian.

Problem kehidupan atau bisa disebut dengan *stressor* dapat dipahami bahwasannya setiap keadaan yang mengakibatkan perubahan dalam kehidupan seseorang itu tanpa mengenal usia (anak, remaja, bahkan dewasa). Problem yang dialami oleh seseorang semakin hari semakin kompleks, mulai dari problem pribadi, keluarga, lingkungan, maupun problem secara umum dalam kehidupan, sebagaimana diketahui termasuk psikoproblem atau problem psikologis.¹¹² Dalam hal ini seseorang yang mengalami problem psikologis tanpa memandang kriteria, siswapun tak luput dalam persoalan tersebut, kapanpun dimanapun akan menghadapi keadaan yang bisa merubah tatanan kepribadian seorang siswa yang dilatar belakangi dari problem kehidupan yang berdampak pada psikologis atau kejiwaannya.

¹¹⁰ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramedina, 2000), 8-12.

¹¹¹ Sumadi Suryabrata, 236.

¹¹² Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoproblem)," *Jurnal KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol.13, no.1, (2019), 81-96.
<http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika>

Adanya gejala terjadinya gangguan problem psikologis pada siswa di sekolah juga disebut problem kesehatan mental. Di lingkungan sekolah sering dijumpai pada siswa adanya gejala problem psikologis yang tekanannya cukup kuat, seperti bersikap dingin, murung, slalu cemas, pesimis berlebihan, acuh, mudah tersinggung, dsb.¹¹³

2. Macam-macam Problem Psikologis Siswa

Beberapa problem psikologis yang sering dialami oleh siswa, diantaranya depresi, anxiety/kecemasan, stress. Diuraikan sebagai berikut:

1. Kecemasan (*Anxiety Disorders*)

Pada umumnya di masyarakat biasanya menggabungkan mejadi satu mengenai pemaknaan *fear*, *phobia*, dan *anxiety*. Semuanya itu dimaknai “takut”, namun di dalam psikiatri dan psikologi, ketiga istilah itu memiliki arti yang berbeda.¹¹⁴ Anxiety atau sering dikenal kecemasan yaitu perasaan-perasaan yang menjadi satu berisikan tentang ketakutan, kegelisahan dan keprihatinan pada masa yang kan datang tanpa sebab khusus.¹¹⁵ Mengenai Anxiety atau cemas merupakan rasa takut yang yang dialami seseorang namun tidak jelas objeknya dan juga tidak jelas alasannya.

Kecemasan merupakan bagian salah satu faktor memperlambat proses dalam belajar siswa yang menghambat kinerja fungsi intelektual seorang siswa, misalnya ketika berkonsentrasi, menghafalkan, mengingat, dan mengatasi permasalahan.¹¹⁶

¹¹³ Dede Rahmat H dan Herdi, *Bimbingan Konseling (Kesehatan Mental di Sekolah)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 2016), 96.

¹¹⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 250.

¹¹⁵ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan)*, 32.

¹¹⁶ Sammy A. Walasary, Anita E.Dundu, Theresia Kaunang, Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon, Dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Jurnal e-Clinic(eCI)*, Vol 3 No 1 (2015), 510-515.

Menurut Rathus dalam jurnal penelitian Dwi Handayani kecemasan diartikan sebagai suatu keadaan psikologis yang bercirikan adanya tekanan, ketakutan, kegelisahan, dan rasa ancaman dari lingkungan.¹¹⁷ Jadi seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan jika salah satunya mengalami rasa khawatir terus menerus akan kondisi yang belum membaik yang akan dialaminya atau seseorang terdekat dalam kehidupannya.

Problem kecemasan pada umumnya fase pemuncakan dimasa remaja sesuai dengan pemaparan Zahn-Waxler dkk dalam jurnal Annastasia dan diperjelas lebih lanjut dengan perbedaan gender, yakni dikarenakan remaja pria dan remaja wanita: 1) mempunyai faktor bahaya dari kondisi iklim yang berbeda; 2) proses siklus biologis gen yang berbagai kualitas yang berbeda; 3) menghadapi interaksi dari faktor biologis dan kondisi iklim yang berbeda.¹¹⁸

Siswa-siswa sekolah yang mengalami gangguan kecemasan biasanya menanggapi sesuatu hal tertentu atau situasi yang dirasakannya menjadi takut dan ketakutan, yang ditandai dengan tanda-tanda fisik kegugupan, seperti denyut nadi yang tidak normal, berkeringat dan bergemetar.¹¹⁹ Puspitasari dkk dalam penelitian Sammy dkk menjabarkan bahwa gejala dari kecemasan juga muncul sebagai gangguan fisik (*somatic*), misalnya: pencernaan bermasalah, kencing berturut-turut, kepala terasa nyeri atau sakit, adanya masalah pada jantung, merasa sesak nafas, gemetaran bahkan bisa berakibat tidak sadarkan diri.¹²⁰

¹¹⁷ Shinta Dwi Handayani, *Pengaruh Konsep Diri dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika*, Jurnal Formatif, Vol 6 no 1 (2016), 23-34

¹¹⁸ Annastasia Ediati, "Profil Problem Emosi/Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA di Kota Semarang," Jurnal Psikologi Undip, 14 no.2 (2015), 190-198.

¹¹⁹ Dede Rahmat H. & Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, 105.

¹²⁰ Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, Theresia Kaunang, *Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon*, Dalam

2. Stress

Selye dalam penelitian ilmiah buletin psikologi mengemukakan bahwa stress itu dipandang dalam dua cara, yaitu 1) distress yang berpandangan bahwa stress yang tidak menyenangkan, yang dapat menyebabkan seseorang marah, tegang, gelisah, cemas, bersalah, dan dapat mengganggu kepribadian seseorang, 2) eustress sebagai stress yang akhirnya menjadi pengalaman yang menyenangkan yakni dapat meningkatkan kesadaran, meningkatkan kewaspadaan, dan hasil kinerja yang unggul, seperti kompetisi olahraga, teater, upacara pernikahan.¹²¹ Stress yang berupa ketegangan atau dalam hal ini disebut distress itu bersumber dari faktor akademik dan juga lingkungan baik keluarga maupun lingkungan masyarakat/teman, yang dialami oleh seorang siswa dapat terjadinya yang berakibat distorsi pada pola pikiran siswa dan juga memengaruhi fisik, emosi, tingkah laku, dan juga terganggunya dalam proses belajar terutama dalam ingatannya.

Stress ialah suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yaitu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologisnya.¹²² Stress yaitu fenomena psikofisik merupakan hal yang manusiawi. Maksudnya, stress itu memiliki sifat inheren pada diri manusia yang menjalani kehidupannya dalam sehari-hari. Stress itu dialami oleh semua manusia tanpa mengenal gender, usia, kedudukan, status sosial. Stresspun dapat dialami oleh bayi, anak-anak, remaja, dewasa, pejabat, masyarakat, dan semua kalangan tanpa memandang kriteria.¹²³

Menghadapi Ujian Nasional, *Jurnal e-Clinic(eCI)*, Vol 3 No 1 (2015), 510-515.

¹²¹ Suyono, Triyono, dan Dany M, Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA, *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol 4 No 2 (2016), 115-120.

¹²² J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan)*, 488.

¹²³ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling (Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*, (Sumenep: IRCiSoD, 2017), 183.

Stres memiliki pengaruh, baik itu pengaruh positif maupun yang negatif terhadap individu yang mengalami dalam kehidupan. Pengaruh positif, menjadikan individu tersebut melakukan sesuatu, membangkitkan kesadarannya, dan membuat pengalaman baru. Disisi lain pengaruh negatif, yaitu memunculkan perasaan-perasaan ketidak percaya diri, penolakan, marah; dan memicu sakit kepala, sakit perut, insomnia, dan tekanan darah tinggi.¹²⁴

3. Depresi (*Depression*)

Depresi atau depression di dalam Kamus Psikologi yaitu keadaan diri orang normal yang merasakan atau mengalami kemurungan (patah semangat, putus asa, sengsara, kesedihan) yang digambarkan melalui perasaan yang tidak selaras, berkurangnya aktivitas/tindakan, dan ketidak percaya diri sendiri dalam menghadapi keadaan kedepannya.¹²⁵

Depresi disebut juga dengan nama *unipolar disorder*, merupakan gangguan psikologis paling sering dijumpai yang dialami oleh manusia. Depresi itu sendiri memiliki gejala-gejala sebagai respon dari pengalaman-pengalaman yang negative pada diri seseorang, seperti kehilangan benda berharga, harapan yang tidak terwujud, kehilangan orang yang disayangi baik keluarga, kerabat, sahabat, dsb. Maka dari itu, depresi juga dapat dilihat sebagai kontinum yang berkembang melalui kesedihan yang khas menjadi kesuraman klinis.¹²⁶

Jiwo dalam bukunya mengemukakan depresi yaitu keadaan seseorang yang menghadapi permasalahan kecenderungan yang khas, yaitu permasalahan mengenai suasana hati dan disposisi tertentu, dan ditandainya oleh perasaan kesengsaraan terlalu mendalam, tidak adanya antusiasme, merasa dirinya tidak berguna, tidak memiliki harapan sama

¹²⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental (Perspektif psikologis dan Agama)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 116.

¹²⁵ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan)*, 130.

¹²⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, 249.

sekali pada dirinya sendiri, selanjutnya pola pikirnya terpaku pada perilaku buruk dirinya sendiri, dan merasakan bahwa dirinya tidak mempunyai keinginan dan pikiran mengenai mengakhiri hidupnya. Masih banyak seseorang dengan penderitaan depresi yang menjadikannya berubah minat berpenampilan serta aktif dalam kegiatan kesehariannya.¹²⁷

Seorang siswa yang mengalami gangguan depresi akan memperlihatkan gejala-gejala seperti perasaan sedih yang berkelanjutan, menutup diri, melamun disekolah maupun dirumah atau ponpes, menurunnya nafsu makan atau berlebihan, sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan, lelah, lesu, merasa rendah diri, kesulitan berkonsentrasi dan sulit mengambil keputusan, putus asa, tanpa gairah belajar, tanpa ada inisiatif, hipo/hiperaktivitas. Seorang siswa yang mengalami gejala-gejala depresi akan menunjukkan kreativitas, inisiatif dan motivasi belajar menurun, sehingga berakibat kesulitannya belajar siswa yang membuat prestasinya terus menurun.¹²⁸

Angold, Costello, & Worthman dalam penelitiannya bahwasannya depresi ketika remaja berusia 12-16 tahun secara umum ditemukan bahwa, taraf tingkatan depresi remaja wanita sangatlah besar dibandingkan pria dan depresi yang dialami wanita ujungnya berada di usia 13, selanjutnya menurun dengan sendirinya dan kemudian stabil sampai pada usia 17 tahun. Akan tetapi pada remaja pria, depresi mulai ada peningkatan pada usia 12 tahun dan memuncak pada usia 17 tahun.¹²⁹ Dari sini dapat diperjelas bahwasannya adanya pembeda pada gender

¹²⁷ Jiwo T. *Depresi: Panduan Bagi Pasien, Keluarga, Teman Dekat*, (Jawa Tengah: Pusat Pemulihan dan pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa, 2016),

¹²⁸ Dede Rahmat H. & Herdi, *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*, 103.

¹²⁹ Annastasia Ediati, "Profil Problem Emosi/Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA di Kota Semarang," *Jurnal Psikologi Undip*, 14 no.2 (2015), 190-198.

yang terdapat pada pola depresi yang dialami oleh seorang remaja yang berusia 12-17 tahun.

3. Faktor-faktor Penyebab Problem Psikologis

Faktor penyebab terjadinya problem psikologis terdapat dua faktor ialah dari faktor dalam (*internal*) dan jugafaktor luar (*eksternal*). Faktor dalam yaitu berasal dari dalam diri seseorang atau individu tersebut. Dan faktor luar adalah faktor dari iklim eksternal meliputi teman, pendidik, keluarga, dll, mengenai hal ini sangat dapat membuat individu memiliki problem seperti kecemasan, depresi, stress, hingga bisa problem fobia.

Hal itu juga melalui fobia, yang dimana fobia merupakan ketakutan irasional terhadap sesuatu yang dikarenakan dari faktor dalam diri seseorang maupun faktor kondisi iklim. Sarlito menjelaskan menurut teori Sigmund Freud bahwa fobia disebabkan oleh suatu hal yang dimana hal tersebut membuat diri seseorang tidak menyenangkan yang disimpan dalam alam ketidaksadarannya.¹³⁰ Dengan kata lain, individu yang memiliki fobia lebih cenderung masih bisa mengontrol diri dengan cara menghindari objek yang tidak disukainya atau ditakuti. Jika individu tersebut tidak mampu dalam mengontrol diri akan ketakutannya, maka diagnosis yang tepat untuk individu tersebut adalah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Penyebab terjadinya depresi sangatlah bermacam-macam. Baik faktor dalam maupun luar yang menjadi problem psikologis yang dapat menyebabkan depresi yaitu adanya keinginan (harapan, cita-cita, dll) yang tidak bisa terpenuhi oleh individu-individu tersebut, seperti patah hati, tidak diterima diperguruan tinggi yang di inginkan, atau masalah perkawinan, perasaan yang kandas, merasa bersalah, dan ada perasaan ambivalen antara mencintai dan kebencian. Ambivalen di dalam keadaan depresi, terdapat dua bagian, yaitu¹³¹

¹³⁰ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, 257.

¹³¹ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2016), 249.

- a. Kemarahan dan kebencian kepada objek yang hilang disebabkan persepsi mengenai dirinya yang dihianati atau ditolak karena hal cinta.
- b. perasaan bersalah disebabkan oleh keyakinan bahwasannya diri seorang individu yang gagal dalam merespon dengan tepat mengenai cinta yang kandas.

D. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menganalisis beberapa karya ilmiah yang relevan sesuai dengan topik yang akan dibahas nantinya. Beberapa karya ilmiah ini diharapkan dapat memberi gambaran umum mengenai fokus penelitian yang dituangkan dalam tesis ini. Ada beberapa karya ilmiah yang dipandang memiliki focus yang hamper sama, diantaranya:

1. Jurnal Undiksa Volume: 2 No 1, Tahun 2014 yang disusun oleh I Nyoman Oka Mudana, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata dengan judul “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 Negeri 4 Singaraja Tahun 2013/2014”. Penelitian ini memperlihatkan terjadinya taraf peningkatan kesadaran dalam belajar pada siswa dari nilai dasar memperlihatkan bahwa rata-rata 58,93% (kesadaran rendah dalam belajar) menjadi 81,73% (kesadaran diri meningkat dalam belajar) menjadi 88, 33% (kesadaran diri tinggi dalam belajar) pada siklus ke II. Maka dari itu hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya penggunaan strategi konseling gestalt dengan teknik reframing terjadi peningkatan kesadaran diri siswa kelas VIII 1A SMPN 4 Singaraja dalam belajar pada Tahun 2013/2014.
2. Jurnal Prosiding SNBK Vol: 3 No.1 2019 yang disusun oleh Eny Kusumawati dengan judul “Teknik *Empty chair* untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam *antisocial personality disorder* pada mahasiswa” penelitian ini menunjukkan bahwa teknik tersebut bertujuan untuk menyadarkan seseorang dalam hal berkomunikasi, melalui teknik *empty chair* konseli dapat menyadari dan merasakan dapat memahami dan merasakan keadaan orang lain yang tidak dirasakan oleh konseli

sebelumnya. Sehingga konseli akan mengetahui bahwa akan menginstropeksi sikapnya kepada orang lain, sehingga korelasi pertemanan dapat terealisasikan dengan baik.

3. Jurnal Muria yaitu Jurnal Layanan Masyarakat, Volume: 01 No 01, Maret 2019 Ha. 1-9 yang disusun oleh Kusnarto Kurniawan, Eko Nusantoro, Awalya, Dian Wahyu Utami, Trubus Inggariani Kencana, dan Sinta Saraswati, dengan judul “Peningkatan Pelayanan BK di SD melalui teknik Empty Chair bagi guru SD KKG Gugus pandanaran UPTD pendidikan Kecamatan Semarang Tengah” penelitian ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam konseling yang dinilai dapat dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan komunikasi sosial. Dengan metode dalam pelatihan adalah ceramah, diskusi, simulasi dan tugas.
4. Tesis yang ditulis oleh Zulham mahasiswa Pascasarjana IAIN SUMATERA UTARA yang berjudul “Program Hafalan Al-Qur’an di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Stabat Kabupaten Langkat”. Penelitian ini tujuannya untuk menentukan bait-bait yang menjadi titik fokus siswa dalam menghafal Al-Qur'an, untuk mengetahui materi yang diajarkan oleh pengajar dalam program hafalan Al-Qur'an, strategi yang digunakan, bentuk evaluasi yang diterapkan setelah penghafalan al-Qur’an, dan untuk memahami peran dan partisipasi pendidik untuk meningkatkan penghafalan bagi para santri di PonPes Ulumul Qur’an Stabat. Penelitian ini menelusuri hasil mengenai program khusus hafalan al-Qur’an yang diterapkan di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Stabat sudah berjalan baik, dan telah unggul dalam mendidik *huffadzul* Qur’an yang hebat, kenyataannya dari jumlah santri yang tertarik program *tahfidz* yang setiap tahunnya terus berkembang.
5. Tesis yang ditulis saudara M. Nur Cahyono mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Implementasi Metode Menghafal Al Qur’an Dalam Mewujudkan Kualitas Hafalan Al Qur’an (Study Komparasi di Pondok Pesantren *Tahfidz* Al Qur’an Shohihuddin Surabaya dan Pondok Pesantren Modern Al Azhar Gresik)”. Penelitian ini berpusat pada teknik yang

digunakan oleh kedua Ponpes. Karena kedua pesantren ini menggunakan strategi yang sama namun kontras dalam penerapannya. Pengujian tersebut memperoleh hasil dalam pelaksanaan strategi menghafal Al-Qur'an di Ponpes Tahfidz Al-Qur'an Shohihuddin dan Pondok pesantren Modern Al Azhar, keduanya mencakup 4 sudut pandang, khususnya penataan, sebelum menghafalkan, teknik yang digunakan, dilaksanakan, dan pengevaluasian kegiatan. 1) Penelitian ini menghasilkan bahwasannya dipondok pesantren Tahfidz Al-qur'an Shohihuddin adalah dilihat dari data interview, menguji hafalan santri dan alumni memberitahu bahwa sangat baik dapat dikatakan menciptakan kualitas yang hebat dan luar biasa, meskipun tidak begitu luar biasa. Hasil dari manfaat dan hambatan dari penelitian ini adalah menggabungkan 2 strategi korelatif sekaligus, siswa tidak putus asa karena tidak ada ketentuan atau tarjet, tidak ada ketentuan waktu untuk menyelesaikan 30 juz, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan 30 juz umumnya panjang. 2) Penelitian ini menghasilkan bahwa dipondok pesantren Modern Al Azhar adalah dilihat dari data pertemuan, pengujian hafalan santri dan alumni memberitahukan bahwa sangat baik dapat dikatakan memberikan kualitas rendah, dan akan bisa menjadi baik jika hafalannya di muroja'ah secara istiqomah dan sabar, kelebihan dan kekurangan dari hasil penelitian ini adalah adanya tarjet waktu yang harus selesai hafalan 30 juz yaitu 40 hari, santri bingung dengan hafalannya ketika selesai menghafal 30 juz.

6. Tesis yang ditulis oleh Ainul Yaqin mahasiswa Pascasarjana Universitas Islam Indonesia (UII) yang berjudul "Metode Hafalan Dalam Peningkatan Pemahaman Santri Terhadap Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Riyadlotul 'Uqul Nampudadi Petanahan Kebumen". Penelitian ini menunjukkan hasil mengenai: 1) Strategi teknik hafalan untuk menguatkan pemahaman santri meliputi; tahap persiapan yaitu berulang-ulang dalam membaca, menghafalkan sesuai dengan kenyamanan keadaan santri, dan tahap pelaksanaan dan pengevaluasian. 2) pemahaman santri mengenai kitab Alfiyah Ibnu Malik pada tingkatan awal sesuai indikator meliputi; sangat baik,

baik, sedang. Sedangkan tingkat berikutnya dimana seorang santri bisa menyatukan bagian-bagian sebelumnya dengan seterusnya.

Tabel. 2.1
Perbedaan dan Persamaan

No	Peneliti	Judul	Perbedaan	Persamaan
1	I Nyoman Oka Mudana, I Ketut Dharsana, dan Kadek Suranata dengan judul (Jurnal Undiksa Volume: 2 No 1, Tahun 2014).	“Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar siswa kelas VIII A1 Negeri 4 Singaraja Tahun 2013/2014”.	Terdapat perbedaan dalam penggunaan teknik konseling dimana I I Nyoman, dkk menggunakan teknik Refreミング, sedangkan peneliti menggunakan teknik konseling kursi kosong.	Terdapat persamaan yaitu sama-sama berlandaskan pendekatan Gestalt. Persamaan tujuan yaitu sama-sama bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dalam belajar (menghafal)
2	Jurnal Prosiding SNBK Vol: 3 No.1 2019 yang disusun oleh Eny Kusumawati	“Teknik <i>Empty chair</i> untuk mengurangi ketidakmampuan menjaga hubungan pertemanan dalam <i>antisocial personality disorder</i> pada mahasiswa”	Terdapat perbedaan yaitu dalam hal tujuan dimana Eny Kusumawati menggunakan teknik kursi kosong untuk menyadarkan seseorang dalam berkomunikasi sedangkan peneliti menggunakan teknik kursi	Terdapat persamaan yaitu sama-sama menggunakan teknik kursi kosong (<i>empty chair</i>) dalam pelaksanaan konseling.

			kosong dengan tujuan menyadarkan siswa dalam hal belajar (menghafal)	
3	<p>Junal Muria Jurnal Layanan Masyarakat, Volume: 01 No 01, Maret 2019 Ha. 1-9 yang disusun oleh Kusnarto Kurniawan, Eko Nusantoro, Awalya, Dian Wahyu Utami, Trubus Inggariani Kencana, dan Sinta Saraswati</p>	<p>“Peningkatan Pelayanan BK di SD melalui teknik Empty Chair bagi guru SD KKG Gugus pandanaran UPTD pendidikan Kecamatan Semarang Tengah”</p>	<p>Terdapat perbedaan yaitu dalam objek penelitian dimana jurnal kusnarto, dkk berfokus bagi guru SD, sedangkan peneliti berfokus bagi siswa.</p>	<p>Terdapat persamaan yaitu sama-sama menggunakan teknik kursi kosong (empty chair) dalam pelaksanaan konseling.</p>
4	<p>Tesis yang ditulis oleh Zulham mahasiswa Pascasarjana IAIN SUMATERA UTARA</p>	<p>“Program Hafalan Al-Qur’an di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Stabat Kabupaten Langkat”.</p>	<p>Terdapat perbedaan dalam dalam tesis Zulham mempunyai tujuan untuk mengerti ayat-ayat Al-Qur’an yang dijadikan hafalan santri, sedangkan peneliti bertujuan untuk</p>	<p>Terdapat persamaan yaitu tugas santri/siswa dalam program hafalan</p>

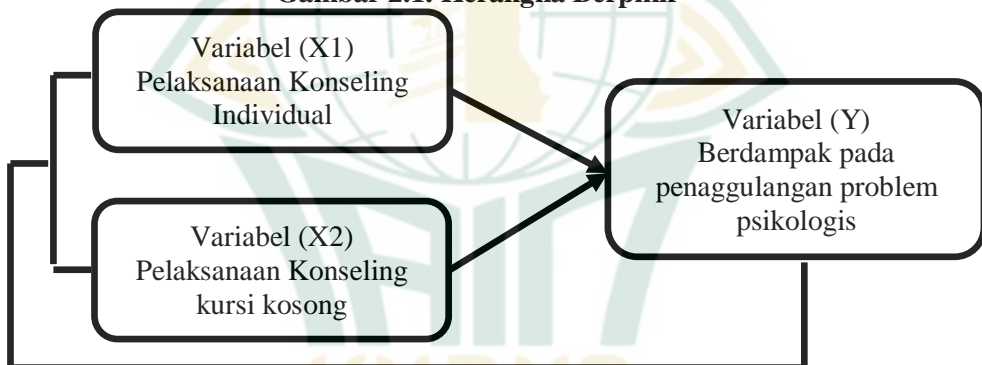
			mengetahui bait-bait nadhom Alfiyyah yang menjadi hafalan siswa/santri.	
5	Tesis yang ditulis saudara M. Nur Cahyono mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya	“Implementasi Metode Menghafal Al Qur’an Dalam Mewujudkan Kualitas Hafalan Al Qur’an (Study Komparasi di Pondok Pesantren <i>Tahfidz</i> Al Qur’an Shohihuddin Surabaya dan Pondok Pesantren Modern Al Azhar Gresik)”.	Terdapat perbedaan dalam dalam tesis M Nur Cahyono mempunyai tujuan untuk mengerti ayat-ayat Al-Qur’an yang dijadikan hafalan para santri, sedangkan peneliti bertujuan untuk mengetahui bait-bait nadhom Alfiyyah yang menjadi hafalan siswa/santri.	Terdapat persamaan dalam mewujudkan kualitas hafalan siswa
6	Tesis yang ditulis oleh Ainul Yaqin mahasiswa Pascasarjana Universitas Islam Indonesia (UII)	“Metode Hafalan Dalam Peningkatan Pemahaman Santri Terhadap Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Riyadlotul ‘Uqul Nampudadi	Terdapat perbedaan dalam dalam tesis Ainul Yaqin yaitu tempat pelaksanaann dipondok pesantren, sedangkan peneliti tempat	Terdapat persamaan sama-sama berfokus pada hafalan nadhom Alfiyyah Ibnu Malik.

		Petanahan Kebumen”.	pelaksanaannya di Madrasah formal.	
--	--	---------------------	------------------------------------	--

E. Kerangka Berpikir

Juliansyah Noor mengemukakan bahwa kerangka atau struktur berpikir sebagai konseptual yang mengenai bagaimanakah satu teori yang berkorelasi dengan berbagai faktor yang sudah diidentifikasi sebagai permasalahan yang berharga dalam sebuah penelitian.¹³² Mengenai tiga variable yang dimaksudkan di dalam struktur kerangka berpikir ini yaitu pengaruh konseling individu dan teknik kursi kosong untuk mengatasi problem psikologis penghafal Nadhom Alfiyyah. Dibawah ini bagian di dalam penelitian sebagai kerangka berpikir, yaitu:

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah tanggapan atau jawaban singkat terhadap rumusan masalah dalam penelitian yang dapat diujikan. Hal ini dikatakan sementara, karena jawaban atau tanggapan yang tepat yang diberikan untuk spekulasi ini tergantung pada hipotesis yang relevan dan empiris, yang sudah diperoleh untuk kajian teori sebelumnya.¹³³ Maka dari

¹³² Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi Dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2011), 76.

¹³³ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi Dan Karya Ilmiah*, 79-80.

itu hipotesis dapat dikategorikan sebagai tanggapan teoritis pada rumusan masalah di dalam penelitian, belum terdapat sebuah jawaban yang sesuai dengan data *empiric*.

Sebagai isu yang sangat tegas diidentikkan dengan struktur kerangka teoritik. Hipotesis juga sangat erat diidentifikasi dengan permasalahan penelitian. Secara jelas, bahwa sebuah hipotesis penelitian nantinya diteliti berlandaskan pada sebuah kerangka teoritik yang bagus. Namun, suatu struktur kerangka teoritik belum pasti bermuara mengenai suatu hipotesis.

Semua penelitian diawali dengan soal yang diajukan oleh seorang peneliti. Hipotesis itu sendiri pada esensinya sebagai tanggapan praduga terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Jawaban atau tanggapan yang diuraikan ini masih perlu diuji kembali keabsahannya (diuji hipotesisnya, bukan dibuktikan kebenarannya). Secara keseluruhan, hipotesis merupakan sebagai tanggapan sementara yang diuraikan oleh peneliti mengenai pertanyaan sendiri dalam penelitiannya.¹³⁴

Pada Penelitian ini penulis mengambil hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Konseling Individual

Ha : Variabel Konseling Individual berpengaruh (*positive*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

Ho : Variabel Konseling Individual tidak berpengaruh (*negative*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

2. Teknik Kursi Kosong

Ha : Variabel Teknik Kursi Kosong berpengaruh (*positive*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

Ho : Variabel Teknik Kursi Kosong tidak berpengaruh (*negative*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

¹³⁴ Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penelitian*, (Jakarta: STIA-LAN Press, 1999), 47.

3. **Konseling Individual**

Ha : Variabel Konseling Individual dan Teknik Kursi Kosong berpengaruh (*positive*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

Ho : Variabel Konseling Individual dan Teknik Kursi Kosong tidak berpengaruh (*negative*) yang signifikan terhadap penanggulangan problem psikologis siswa.

