

PELATIHAN KETERAMPILAN KONSELING GURU SEKOLAH DASAR NEGERI 4 PENARUKAN, SINGARAJA

Kadek Ari Dwiawati¹, Yeni², I Nyoman Tri Esaputra³

¹Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha; ²Pendidikan Bahasa Jepang FBS Undiksha; ³MPK LPPPM Undiksha
Email: ari.dwiawati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

In the process of developing the potential of students and forming the character of students, schools are obliged to provide guidance and counseling services. The phenomenon that occurs is that elementary school teachers find it difficult to provide counseling services to their students so that teachers have difficulty in assessing students' readiness when participating in class learning. It is important to carry out counseling skills training to improve the counseling skills of teachers in guidance and counseling services. The training was carried out through seminars and workshops involving 15 teachers at the State Elementary School 4 Penarukan Singaraja. Subject selection with consideration that many students do not get guidance and counseling services by teachers because teachers are less skilled in counseling students. After the training activities, the participants will be given a questionnaire as an evaluation material for the implementation of the training activities. The results of the analysis found that all participants gave positive responses. Participants feel that they have learned new knowledge that can be used when serving students who need special services at the school. The participants also hoped that this kind of training would continue.

Keywords: *Counseling Guidance, Counseling Skills, Learning Motivation*

ABSTRAK

Dalam proses pengembangan potensi peserta didik yang dimiliki dan pembentukan karakter peserta didik, sekolah wajib memberi layanan bimbingan dan konseling. Fenomena yang terjadi guru Sekolah Dasar kesulitan untuk memberikan layanan konseling kepada siswanya sehingga Guru kesulitan dalam menilai kesiapan siswa saat mengikuti pembelajaran dikelas. Pelatihan keterampilan konseling ini penting dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan konseling guru dalam layanan bimbingan dan konseling. Pelatihan dilaksanakan melalui seminar dan lokakarya dengan melibatkan 15 Guru pada Sekolah Dasar Negeri 4 Penarukan Singaraja. Pemilihan subjek dengan pertimbangan banyak siswa yang kurang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling oleh guru dikarenakan guru kurang terampil dalam konseling siswa. Setelah kegiatan pelatihan, para peserta akan diberikan kuesioner sebagai bahan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan. Hasil analisis ditemukan bahwa seluruh peserta memberikan tanggapan yang positif. Peserta merasa mendapat ilmu baru yang dapat dimanfaatkan saat melayani siswa yang membutuhkan pelayanan khusus di Sekolah. Para peserta juga berharap agar pelatihan seperti ini terus dilaksanakan.

Kata kunci: *Bimbingan Konseling, Keterampilan Konseling, Motivasi Belajar*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah suatu lembaga pendidikan yang memiliki peran sangat penting dalam pembentukan karakter seseorang atau siswa, baik sebagai individu atau anggota masyarakat. Dalam hal ini, sekolah memberi layanan bimbingan dan konseling untuk lebih membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dan membantu membentuk karakter siswa itu juga.

Namun, layanan bimbingan dan konseling ini tidak hanya diberikan di SMP (Sekolah Menengah Pertama) ataupun SMA (Sekolah Menengah Atas) saja, melainkan untuk di SD (Sekolah Dasar) juga. Seiring perkembangan zaman sekarang, permasalahan yang dihadapi peserta didik sangat beragam, khususnya di SD (Sekolah Dasar).

Saat ini banyak perilaku peserta didik pada usia SD atau masih tergolong

anak-anak ini yang dapat menghambatnya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya maupun dalam pembentukan karakternya. Peserta didik pada usia SD juga sering menemukan hambatan dan permasalahan yang belum bisa diselesaikan sendiri dan membuat mereka bergantung kepada orang lain, terutama orang tua dan guru kelasnya. Dalam perkembangan IPTEK khususnya media elektronik dan juga media cetak, banyak fenomena masalah yang terjadi pada siswa SD mulai dari kekerasan seksual, merokok, tawuran, dan sebagainya. Baik sebagai pelaku maupun korban. Dalam permasalahan tersebut, guru kelas tidak dapat bergerak sendiri untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut. Tetap memerlukan orang yang ahli dalam bimbingan dan konseling. Oleh sebab itu bimbingan dan konseling merupakan suatu komponen yang harus ada di sekolah khususnya SD untuk membantu guru kelas dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi peserta didik itu dan membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dan juga membantu membentuk karakter yang baik bagi peserta didik.

Dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SD No. 4 Penarukan Putu Suparmi, S.Pd.SD, M.Pd. pada observasi awal didapatkan bahwa Guru kelas kesulitan dalam menilai kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran dikelas. Guru kelas merasa bahwa siswa memperhatikan guru saat menerangkan tetapi tidak fokus dengan materi yang diterangkan. Menurutnya siswa hanya duduk diam serta tangan dilipat dengan tatapan yang kosong. Sedangkan saat diluar kelas, siswa sangat menikmati proses bermain di halaman sekolah. Sehingga guru mengambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan minat belajar siswa di kelas. Seharusnya guru mampu untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan cara mengetahui bagaimana kondisi siswa saat itu. Agar guru dapat mengetahui bagaimana kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran, guru harus memiliki keterampilan konseling sehingga bisa mendekatkan diri dengan siswa agar siswa bisa

bercerita apa masalah yang sedang dialami siswa sehingga minat belajarnya menurun.

Analisis Situasi

Pelatihan empati ini menysasar seluruh guru sekolah SD No. 4 Penarukan yang beralamat di Jl. Pulau Seribu, Penarukan Singaraja. Sekolah ini terakreditasi A dengan jumlah Guru sebanyak 15 orang.

Dari hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SD No. 4 Penarukan Putu Suparmi, S.Pd.SD, M.Pd. pada observasi awal didapatkan bahwa Guru kelas kesulitan dalam menilai kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran dikelas. Guru kelas merasa bahwa siswa memperhatikan guru saat menerangkan tetapi tidak fokus dengan materi yang diterangkan. Menurutnya siswa hanya duduk diam serta tangan dilipat dengan tatapan yang kosong. Sedangkan saat diluar kelas, siswa sangat menikmati proses bermain di halaman sekolah. Sehingga guru mengambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan minat belajar siswa di kelas. Menurut beliau siswa merasa terpaksa untuk mengikuti pembelajaran di kelas karena takut oleh guru. Seharusnya guru mampu untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan cara mengetahui bagaimana kondisi siswa saat itu. Agar guru dapat mengetahui bagaimana kondisi siswa saat mengikuti pembelajaran, guru harus memiliki keterampilan konseling sehingga bisa mendekatkan diri dengan siswa agar siswa bisa bercerita apa masalah yang sedang dialami siswa sehingga minat belajarnya menurun.

Selain itu, menurut Kepala Sekolah SD No. 4 Penarukan, saat berada di bangku kuliah, beliau hanya di ajarkan untuk memberikan cara pembelajaran yang menarik agar siswa mau untuk mengikuti pembelajaran di kelas. Padahal yang terpenting disini yaitu guru harus terlebih dahulu bagaimana kondisi siswanya saat mengikuti pembelajaran. Sehingga guru mempunyai strategi-strategi pembelajaran yang menarik untuk siswa. Jadi yang terpenting disini adalah bagaimana siswa merasa dekat dengan Gurunya sehingga siswa bisa menceritakan apa yang dialami oleh siswa tersebut.

Berdasarkan dari masalah tersebut, diharapkan program ini nantinya dapat membantu meningkatkan keterampilan konseling Guru dan menjadi bekal saat melaksanakan tugasnya menjadi Guru.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Konseling

American Counseling Association mendefinisikan konseling sebagai hubungan profesional yang memberdayakan keberagaman individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesehatan, pendidikan, dan tujuan karir.

Menurut Jones dalam Sutirna (2013: 13) bahwa konseling itu membicarakan masalah seseorang dengan berdiskusi dengan prosesnya, hal ini dapat dilakukan secara individual dan kelompok, jika dilakukan secara individual dimana masalahnya sangat rahasia dan kelompok masalahnya yang umum (bukan rahasia).

Menurut Mulyadi (2016: 58), konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor (orang yang ahli) dengan klien (orang menerima bantuan) melalui wawancara profesional dalam rangka upaya membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Sedangkan Menurut Sofyan (2013: 18), konseling adalah upaya bantuan yang diberikan oleh seseorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang juga potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Jadi dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulannya bahwa konseling adalah hubungan timbal balik antara konselor dan konseli dalam mengungkapkan fakta dan mengatasi masalah tersebut.

Menurut Mulyadi (2016: 60) Bimbingan dan Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang konselor kepada individu (Klien) yang mengalami masalah baik pribadi, sosial, belajar, karier dengan harapan klien

mampu membuat pilihan dalam menjalani hidupnya.

Sehingga bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli mampu menyelesaikan masalah yang di hadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal.

Keterampilan Konseling

Menurut Mulawarman (2017) seorang konselor harus mempunyai berbagai keterampilan dasar konseling sebagai fasilitator penyelenggaraan konseling agar mencapai tujuan konseling yang efektif. Keterampilan konseling meliputi: Keterampilan-keterampilan yang dimaksud adalah Keterampilan Attending, Keterampilan Empati, Keterampilan Bertanya, Perilaku Genuine, Keterampilan Konfrontasi, Keterampilan Merangkum, dan Keterampilan Pemecahan Masalah.

METODE

Pelaksanaan diawali dengan melakukan observasi awal di Sekolah Dasar No. 4 Penarukan, Singaraja. Penjajakan ini dimaksudkan agar pengabdian dapat mengidentifikasi kondisi dan situasi di Sekolah tersebut. Metode pelaksanaannya dalam bentuk pelatihan yang diikuti oleh 15 orang guru. Guru dapat secara langsung melatih keterampilan konseling dengan didampingi oleh pakar/ahli di bidangnya. Pada akhir pelatihan, pengabdian akan memberikan kuesioner yang berisi tentang bagaimana pendapat peserta tentang pelatihan yang diikuti. Hal ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan kedepan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pelatihan keterampilan konseling ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Peserta akan mendapatkan modul keterampilan konseling yang dibahas dan dipraktikkan selama pelatihan berlangsung. **Keterampilan yang pertama** yakni Keterampilan attending.

Attending adalah pemberian perhatian fisik kepada orang lain. Attending juga berarti mendengarkan dengan menggunakan seluruh tubuh kita. Attending merupakan komunikasi nonverbal yang menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian secara penuh terhadap lawan bicara yang sedang berbicara. Keterampilan attending meliputi: keterlibatan postur tubuh, gerakan tubuh secara tepat, kontak mata, dan lingkungan yang nyaman.



1. Keterlibatan Postur Tubuh

Bahasa tubuh sering kali "berbicara lebih keras" dari pada bahasa verbal. Suatu komunikasi menjadi lebih kuat jika konselor menampilkan sikap tubuh yang rileks tetapi penuh perhatian dan siap siaga mendengarkan pembicaraan konseli, agak condong kedepan menghadap konseli dengan tetap menjaga situasi dan posisi diri yang terbuka dalam jarak yang tepat dari konseli. Seorang pendengar yang baik mengkomunikasikan perhatiannya melalui ekspresi tubuh yang rileks selama pembicaraan berlangsung.

Ekspresi rileks mengandung pesan bahwa "Saya merasa nyaman bersamamu dan saya menerima anda". Sedangkan kesiap-siagaan perhatian yang ditunjukkan melalui ekspresi tubuh menunjukkan bahwa, "Saya merasa apa yang anda ceritakan adalah penting, dan saya sungguh memahami anda".



Perpaduan antara kedua pesan tubuh tersebut menghasilkan aktivitas mendengarkan yang efektif.

Posisi tubuh konselor yang sedikit condong ke depan ke arah konseli, mengkomunikasikan pesan bahwa konselor memberikan perhatian yang lebih besar. Sebaliknya, posisi tubuh yang condong ke belakang bersandar pada kursi dipandang kurang memberikan perhatian kepada konseli. Pandangan dengan muka lurus menghadap kearah konseli akan membantu konselor mengkomunikasikan bahwa konselor melibatkan diri secara penuh dalam pembicaraan konseli.

Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah menjaga posisi tubuh tetap terbuka dengan tidak menyilangkan kaki dan atau menyilangkan tangan. Kaki yang disilangkan, atau tangan yang bersidakep (menyilang rapat kedua tangan) dapat menggambarkan ketertutupan atau sikap bertahan.

(salah satu contoh bukan attending)

Jarak antara konselor dengan konseli juga perlu diperhatikan. Jarak yang terlalu dekat atau terlalu jauh akan mengganggu komunikasi karena konseli merasa kurang nyaman. Meskipun demikian jarak yang paling nyaman antara konselor dan konseli sangat tergantung dari budaya masing-masing. Oleh karena itu konselor seyogyanya mencermati dan peka terhadap ekspresi atau sinyal yang ditunjukkan oleh konseli terkait dengan jarak yang diambil oleh konselor dari konseli. Pada umumnya, jarak 90 – 100 cm adalah jarak yang nyaman bagi kebanyakan masyarakat.

2. Gerak Tubuh secara Tepat

Gerak tubuh yang tepat merupakan bagian utama dari aktivitas mendengarkan dengan baik. Seorang konselor yang sedang mendengarkan konselinya tetapi tanpa diikuti dengan gerakan tubuh akan tampak kaku,

dingin, dan terasa adanya jarak yang jauh. Sebaliknya konselor yang menyertakan gerakan-gerakan aktif saat mendengarkan konseli (bukan gerakan gelisah atau gerakan grogi) akan dimaknai sebagai konselor yang bersahabat, dan hangat. Pada umumnya orang lebih suka berbicara dengan pendengar yang gerakan tubuhnya tidak kaku dan tidak terpaku. Meskipun demikian, hindari gerakan-gerakan tubuh dan mimik wajah yang merusak. Konselor yang baik menggerakkan tubuhnya dalam merespon klien yang sedang berbicara kepadanya.

Sebaliknya konselor yang tidak efektif, melakukan gerakan-gerakan untuk merespon hal-hal yang tidak terkait dengan pembicaraan konseli, misalnya memainkan pensil atau kunci, memainkan uang logam, gugup dan gelisah, mengetuk-ngetukkan jari, mematah-matahkan (menggeretakkan) tulang jari-jemari secara terus menerus duduk beringsut, secara terus menerus memindah-mindahkan kaki menyilang, duduk dengan satu kaki diangkat dan ditumpangkan pada kaki lainnya sambil digerak-gerakkan. Ketika seseorang sedang berbicara kepadanya, konselor juga tidak boleh melakukan hal-hal yang dapat merusak suasana seperti, menonton televisi, menggelengkan atau menganggukkan kepala kepada orang lain yang lewat, mengerjakan aktivitas lain seperti membaca koran, dan menyiapkan makanan atau minuman.

3. Kontak Mata

Kontak mata yang efektif mengekspresikan minat dan keinginan untuk mendengarkan orang lain. Kontak mata mencakup pemusatan pandangan mata secara lembut pada pembicara dan kadang-kadang memindahkan pandangan dari wajah konseli ke bagian tubuh lainnya misalnya tangan, dan kemudian kembali ke wajah, lalu kontak mata terjadi lagi. Kontak mata tidak terjadi jika konselor memandang jauh atau membuang pandangan dari konseli, memandang wajah konseli dengan pandangan kosong, dan konselor menghindari tatapan mata konseli.

Kontak mata memungkinkan konseli menyadari penerimaan konselor terhadap diri konseli beserta pesan-pesan dan keluhan-keluhan yang disampaikan konseli. Kontak mata membantu konseli untuk menggambarkan betapa amannya dia bersama dengan konselor.

Demikian pula konselor, melalui kontak mata konselor dapat menangkap makna yang lebih mendalam dari berbagai hal yang disampaikan konseli kepadanya. Kontak mata bisa diibaratkan sebagai "jendela" untuk melihat pengalaman dan dunia pribadi yang mendalam dari konseli.

Kemampuan untuk memiliki kontak mata yang baik merupakan bagian penting dan pokok dari komunikasi antar individu. Kontak mata merupakan salah satu keterampilan mendengarkan yang efektif. Kontak mata yang buruk mungkin menjadi pertanda dari sebuah ketidak-acuhan atau ketidak-tertarikan.

4. Lingkungan yang nyaman

Attending menuntut pemberian perhatian kepada orang lain. Hal ini tidak mungkin terjadi dalam lingkungan yang bising, hiruk pikuk, dan kacau. Radio, televisi dan sejenisnya bisa menjadi pengganggu, oleh karena itu perlu dimatikan. Demikian juga dering telephon.

Keterampilan kedua yaitu keterampilan berempati. Empati merupakan kemampuan untuk memahami pribadi orang lain sebaik dia memahami dirinya sendiri. Tingkah laku empatik merupakan salah satu keterampilan mendengarkan dengan penuh pemahaman (mendengarkan secara aktif). Seorang konselor hendaknya dapat menerima secara tepat makna dan perasaan-perasaan konselinya. Konselor yang empatik mampu "merayap di bawah kulit konseli" dan melihat dunia melalui mata konseli, mampu mendengarkan konseli dengan tanpa prasangka dan tidak menilai (jelek), dan mampu mendengarkan cerita konseli dengan baik. Konselor yang empatik dapat merasakan kepedihan konseli tetapi dia tidak larut terhanyut karenanya. Dengan demikian konselor yang empatik mampu membaca tanda-tanda (isyarat, gesture, mimik) yang menggambarkan keadaan psikologis dan emosi

yang sedang dialami orang lain. Orang yang empatik mampu merespon secara tepat kebutuhan- kebutuhan orang lain tanpa kehilangan kendali.

Sebagian individu terampil menginterpretasikan ekspresi non verbal (ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh), dan pikiran serta perasaan orang lain. Semen- tara, orang lain tidak mengembangkan keterampilan-keterampilan tersebut sehingga tidak mampu menempatkan dirinya dalam “diri orang lain”, tidak dapat memperkirakan apa yang sedang orang lain rasakan, dan tidak dapat memperkirakan apa yang orang lain senang lakukan. Hal demikian tentu sangat merugikan hubungan personal dengan orang lain. Individu dengan empati yang rendah, cenderung mengulangi pola-pola tingkah laku yang sama yang tidak menyenangkan orang lain, dan cenderung menyamaratakan perasaan dan keinginan orang lain.

Empati berbeda dengan simpati dan antipati. Apati berarti tidak peduli dan tidak melibatkan perasaan atau tidak menaruh minat dan perhatian terhadap seseorang atau beberapa orang. Seseorang yang apati terhadap sesuatu biasanya tidak mau melibatkan diri, dan biasanya memberikan pesan non verbal yang mengisaratkan ketidakpedulian seperti “Apa peduliku”, “Ah, itu masalahmu, bukan urusanku”, dan lain sebagainya. Dalam masyarakat moderen seperti sekarang ini, kita memang perlu bersikap apati untuk orang-orang tertentu.

Artinya tidak mungkin kita harus menaruh peduli kepada semua orang yang kita jumpai padahal kita tidak mengenalnya. Akan tetapi jika kita terlalu apatis kita juga akan kehilangan hakikat kemanusiaan kita. Jika apati terjadi pada hubungan- hubungan antar individu yang bermakna maka akan sangat merusak hubungan tersebut.

Simpati, adalah suatu keterlibatan emosi yang berlebihan kepada orang lain. Simpati dapat mengurangi kekuatan dan kemandirian konselor (sebagai helper) dimana konselor menjadi tidak mampu memberi bantuan ketika dia sangat

dibutuhkan. Orang yang simpati kadang kala dikuasai oleh kesedihan orang lain. Ada tendensi yang kuat bahwa simpati mudah tenggelam dalam suasana sentimentil. Sentimentil merupakan pengalaman emosional yang berlebihan yang dialami oleh seseorang. Simpati bisa dikatakan sebagai “perasaan untuk” (“*feeling for*”) orang lain. Hal ini sangat berbeda dengan empati yang lebih bersifat “*feeling with*” (perasaan bersama) orang lain.

Empati memiliki tiga komponen penting yaitu 1) pemahaman yang sensitif dan akurat tentang perasaan-perasaan orang lain sambil tetap menjaga agar dirinya tidak terlena menjadi orang lain; 2) memahami situasi yang memicu perasaan- perasaan tersebut; 3) mengkomunikasikan dengan orang lain dengan cara-cara yang membuat orang lain merasa diterima dan dipahami. Pengkomunikasian sikap-sikap empatik dapat dilakukan melalui verbal dan melalui tingkah laku non verbal. Perlu dicatat bahwa dalam mengekspresikan sikap-sikap empatik, kita harus tetap memperhatikan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku.

Keterampilan ketiga keterampilan bertanya. Dalam komunikasi antara konselor dan konseli, konselor dapat membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik dengan mengajukan pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang memungkinkan konseli memberikan jawaban secara terbuka dan luas. Pertanyaan terbuka dapat membantu konseli menggali dirinya guna memperoleh pemahaman diri yang lebih baik. Melalui penggunaan pertanyaan terbuka, konselor juga mengkomunikasikan minatnya untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi diri. Pertanyaan terbuka dapat diungkapkan misalnya dengan “Apa yang anda pikirkan ketika merenung sendirian?” “Bagaimana perasaan anda ketika dia meninggalkan anda?” “Apa rencana anda selanjutnya?”.

Pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang biasanya dapat dijawab dengan jawaban ya atau tidak, atau dijawab dengan satu dua kata.

Beberapa contoh pertanyaan tertutup adalah, "Ketika ibumu meninggal kamu berusia berapa tahun?" "Apakah anda merasa kesal atas perlakuan yang anda terima?" "Berapa jumlah saudara kandungmu?". Pertanyaan tertutup cenderung memutus pembicaraan. Pertanyaan tertutup lebih menekankan pada isi pembicaraan yang faktual dari pada memperhatikan perasaan. Jika konselor menginginkan konseli berbicara banyak tentang berbagai hal, penggunaan pertanyaan tertutup kurang tepat. Meskipun demikian, jika konselor menginginkan konseli memberikan suatu jawaban yang singkat dan jelas, pertanyaan tertutup tepat digunakan. Pertanyaan tertutup sering kali menimbulkan kesan pada konseli bahwa konselor kurang menaruh perhatian kepada konseli.

Keterampilan keempat yaitu keterampilan konfrontasi. Konfrontasi adalah usaha sadar konselor untuk mengemukakan kembali dua pesan atau lebih yang saling bertentangan yang disampaikan konseli.

Konfrontasi merupakan salah satu respon konselor yang sangat membantu konseli. Jika disampaikan secara tepat, konfrontasi memungkinkan konselor mengemukakan dua pesan ganda konseli (pesan yang berlawanan) tanpa menimbulkan kemarahan dan sikap bertahan konseli terhadap konselor. Konfrontasi akan membantu konseli untuk menyadari dan menghadapi berbagai pikiran, perasaan dan kenyataan yang terjadi pada dirinya, yang ingin disembunyikan atau diingkarinya. Konfrontasi juga membantu konseli untuk mencapai kesesuaian (*congruency*), yaitu suatu keadaan dimana kata-kata konseli sesuai dengan tingkah lakunya.

Konselor perlu melakukan konfrontasi apabila pada diri konseli didapati adanya: 1) pertentangan antara apa yang dia katakan dengan apa yang dia lakukan, 2) pertentangan antara dua perkataan yang disampaikan dalam waktu yang berbeda, 3) pertentangan antara perasaan yang dia katakan dengan tingkah laku yang tidak mencerminkan perasaan tersebut.

Dalam praktiknya, konfrontasi diungkapkan melalui kalimat gabungan yang mengandung dua kondisi yang kontradiktif seperti, "Anda mengatakan bahwa anda senang bersekolah di sekolahmu, tetapi anda sering membolos"; "Nanda mengatakan sangat senang dengan keputusan orang tua, tetapi Nanda menangis"; "Tadi kamu katakan bahwa kamu tidak mencintainya, tetapi baru saja kamu juga mengatakan bahwa kamu tidak bisa hidup tanpa dia." Konfrontasi digunakan hanya melalui kata-kata yang merupakan penyimpulan dari perkataan, dan atau perbuatan konseli. Dengan kata lain, konfrontasi mendiskripsikan pesan konseli, mengobservasi tingkah laku konseli, dan bukti- bukti lain yang sedang terjadi pada konseli. Konfrontasi tidak boleh berisikan tuduhan, penilaian, atau pemecahan masalah.

Keterampilan kelima yaitu keterampilan merangkum. Dalam proses konseling seringkali konseli mengemukakan berbagai isi hatinya dan terkadang tidak fokus pada satu persoalan tertentu. Tidak jarang pula konseli mencampurbaurkan antara masalah sebagai fakta dengan masalah yang berkembang sebagai akibat dari penafsiran atau persepsi mereka terhadap masalah faktual tersebut. Persepsi konseli terhadap masalah inilah yang membuat respon konseli unik. Dengan kata lain, suatu masalah yang sama akan dihayati secara berbeda-beda oleh dua orang atau lebih. Kadang kala masalah akan terasa menjadi lebih besar akibat penghayatan individu yang berlebihan terhadap masalah tersebut. Meskipun demikian, seorang konselor tidak boleh memberikan penilaian (*judgment*) atas persepsi konseli seperti "Ah itu kan hanya perasaanmu saja", "Kamu kok cengeng sih, begitu aja dibesar-besarkan".

Seorang konselor harus penuh perhatian kepada konseli. Dalam proses komunikasi konseling, konselor harus dapat menangkap pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan penting yang diekspresikan oleh konseli. Pada saat yang sama konselor juga dituntut mampu memberikan umpan balik (*feed back*) kepada konseli pada bagian-bagian yang penting dan sekaligus memberikan kesempatan kepada

konseli untuk memperoleh kesadaran baru terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Untuk mampu melakukan hal-hal tersebut keterampilan merangkum, perlu dikuasai oleh seorang konselor.

Merangkum dalam komunikasi konseling adalah aktivitas konselor mengungkapkan kembali pokok-pokok pikiran dan perasaan yang diungkapkan konseli. Dalam suatu dialog yang panjang antara konseli dan konselor, banyak pokok-pokok pikiran dan perasaan konseli yang diungkapkan secara "berserakan". Konselor harus mencermati pokok-pokok pikiran dan perasaan tersebut, mengingat dalam hati, mengidentifikasi dalam hati, lalu pada saat yang tepat mengungkapkan kembali kepada konseli dengan gaya bahasa konselor sendiri. Ketepatan konselor membuat rangkuman akan menumbuhkan kesan pada konseli bahwa konseli diperhatikan, didengarkan kata-katanya, dipahami, dan diterima kehadirannya oleh konselor. Perlu diingat bahwa kata-kata untuk mengawali rangkuman perlu ditata dengan baik sehingga tidak ada kesan konselor menghakimi. Beberapa kata yang dapat digunakan untuk mengawali suatu rangkuman misalnya: "Saya mendengar bahwa anda benar-benar mengatakan.....", "Hal yang anda katakan mengesankan bahwa ", "Makna yang ada dibalik hal-hal yang anda ungkapkan adalah.....", "Makna yang ada dibalik ungkapan perasaan anda adalah.....", "Poin-poin penting yang anda kemukakan adalah. ". Melalui pelatihan-pelatihan pada sesi ini, keterampilan merangkum akan dapat anda kuasai dengan baik. Ikutilah dengan seksama berbagai kegiatan dan latihan yang dipandu oleh fasilitator, dan jangan malu mencoba.

Keterampilan keenam yaitu keterampilan berperilaku genuin. Dalam suatu komunikasi antara konselor dengan konseli, ketidak jujuran atau menutup-nutupi berbagai perasaan yang berkecamuk dalam diri konselor seyogyanya dihilangkan. Konselor harus memancarkan kejujuran dan keterbukaan terhadap konseli. Pertanyaan yang muncul adalah bagaimana jika dalam diri konselor muncul perasaan tidak suka

kepada konseli, haruskah perasaan itu secara jujur dikemukakan kepada konseli? Akankah kejujuran tersebut merusak hubungan antar pribadi?. Kejujuran konselor harus disampaikan atau diekspresikan secara tepat sehingga tidak melukai hati konseli. Sebagai konselor, sebelum anda dapat mengekspresikan perasaan-perasaan anda, anda harus menyadari adanya perasaan-perasaan tersebut. Untuk mengomunikasikan keterbukaan dan kejujuran kepada konseli, pertama kali anda harus menguasai diri dan perasaan-perasaan anda, sadar diri siapa diri anda beserta pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang ada pada diri anda. Kemampuan ini meliputi bagaimana anda belajar membedakan berbagai perasaan yang hinggap dalam diri tanpa harus menyangkalnya atau menutup-nutupinya. Jika anda merasa bahagia, anda dapat menyadari bahwa anda bahagia, atau ketika anda merasa marah, anda dapat menyadari adanya kemarahan anda tersebut.

Untuk berlatih mengekspresikan keaslian atau kejujuran atau kesejatan perasaan dan pikiran, anda perlu belajar membedakan antara respon-respon yang tidak responsif, respon yang tidak genuin, dan respon yang genuin. Sebagai contoh, dalam situasi dimana konseli mengemukakan "Saya jengkel dan kesal kepada kakak saya"; respon yang tidak responsif adalah "Kamu harus benar-benar menyukai kakakmu", "Kamu harus hormat kepada kakakmu". Respon yang tidak genuin terhadap pernyataan konseli misalnya: "Anda membuat pernyataan yang memalukan tentang kakakmu". Sedangkan pernyataan yang genuin dapat diungkapkan melalui pernyataan berikut, "Jika anda jengkel dan kesal kepada kakak anda, saya rasa tidak mudah untuk berpisah darinya dan pergi meninggalkan rumah".

Keterampilan ketujuh yakni keterampilan pemecahan masalah. Pemecahan masalah akan menjadi efektif apabila konseli dan konselor telah mengeksplorasi dan memahami seluruh dimensi dari masalah. Jika dimensi-dimensi masalah telah ditemukan, konseli kemudian didorong untuk taat melakukan perubahan tingkah laku. Seorang konselor hendaknya

mampu mendengarkan inti ungkapan konseli yang merupakan pokok-pokok masalah yang perlu dibantu untuk dipecahkan.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk membantu memecahkan masalah. Penggunaan keterampilan komunikasi (misalnya keterampilan mendengarkan) merupakan salah satu cara yang dapat digunakan. Pada banyak kasus, keterampilan komunikasi saja tidak cukup. Beberapa konseli membutuhkan bantuan yang memerlukan teknik-teknik pemecahan masalah.

Dalam pemecahan masalah, konselor hanya memfasilitasi atau membantu konseli untuk mengambil tindakan nyata kearah pemecahan masalah. Ada tujuh prosedur umum dalam pemecahan masalah. Ketujuh prosedur tersebut tertata dalam tujuh tahap pemecahan masalah yaitu:

1. Mengeksplorasi masalah

Mengeksplorasi masalah merupakan aktifitas untuk melihat berbagai dimensi yang mungkin terkait dengan masalah tersebut. Eksplorasi masalah biasanya terjadi pada tahap awal hubungan konseling, tetapi dapat diintensifkan kembali setiap saat selama proses konseling berlangsung. Untuk membantu konseli mengeksplorasi masalah, dibutuhkan keterampilan attending, empati, merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan keterampilan konfrontasi.

2. Memahami masalah

Memahami masalah berarti meningkatkan kesadaran tentang bagaimana berbagai aspek yang terkait dapat menyebabkan munculnya masalah. Pemahaman biasanya berkembang ketika perasaan-perasaan yang mengganggu dapat diatasi. Untuk membantu konseli memahami masalahnya, konselor perlu menggunakan keterampilan konfrontasi dan perilaku genuin. Selain itu keterampilan empati dan attending juga tetap diperlukan. Pemahaman secara penuh akan terjadi apabila berbagai aspek yang terkait dengan masalah telah dieksplorasi. Setelah dapat memahami masalah yang dimiliki, konseli menjadi sadar siapa dirinya dan mau kemana dia menuju.

Diharapkan, dari pemahaman tersebut konseli tertarik untuk melakukan perubahan diri.

3. Menentukan masalah

Menentukan masalah berarti menajamkan issue-issue yang diduga kuat menjadi penyebab munculnya masalah. Penajaman ini diperlukan agar dapat digunakan untuk memetakan masalah mana yang paling memungkinkan ditemukan solusinya. Penentuan masalah mencakup dua aspek yaitu menemukan penyebab masalah, dan tujuan yang diinginkan. Penyebab munculnya masalah dan tujuan yang diinginkan dapat ditemukan apabila eksplorasi dan pemahaman masalah sudah dapat dikuasai. Tanpa eksplorasi yang cukup dan pemahaman masalah secara baik, pemecahan masalah tidak akan berjalan secara baik karena terlalu banyak aspek yang terkait dengan masalah tidak diketahui. Jika ini yang terjadi, maka pemecahan masalah tidak akan ditemukan secara tepat.

4. Curah pendapat (*brainstorming*)

Secara esensial, curah pendapat berarti bahwa seluruh prosedur atau alternatif- alternatif yang dapat membantu memecahkan masalah dikemukakan tanpa dicela atau tanpa dikritik keefektifannya. Hal penting yang perlu dicatat adalah pentingnya tanggung jawab masing-masing pihak untuk mencurahkan ide-ide yang memungkinkan.

5. Menilai berbagai alternatif

Pada langkah ini, dikaji kaitan antara nilai-nilai, dan kekuatan, serta kelemahan-kelemahan konseli yang terkait dengan berbagai alternatif pemecahan masalah yang dimunculkan melalui curah pendapat. Nilai-nilai yang dipegang teguh oleh konseli yang terkait dengan berbagai issue pemecahan masalah, sangat berpengaruh terhadap proses pengambilan keputusan. Jika nilai-nilai tersebut diabaikan dalam pemilihan solusi, kemungkinan keberhasilan pemecahan masalah menjadi kurang maksimal. Sebelum menentukan alternatif terbaik, identifikasilah dan garis bawahilah terlebih dahulu nilai-nilai yang paling penting yang terkait dengan masalah, serta kekuatan-kekuatan yang akan

paling mempermudah keberhasilan pemecahan masalah.

6. Menetapkan alternatif yang terbaik
Penetapan alternatif terbaik merupakan keputusan final terhadap satu atau dua alternatif yang dipandang paling baik yang dipilih dari berbagai alternatif yang dimunculkan dari curah pendapat setelah mempertimbangkan nilai-nilai, faktor kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh konseli. Masing-masing solusi dipertimbangkan dan dibandingkan. Alternatif terbaik yang diambil sebagai keputusan terakhir adalah alternatif yang dipandang sebagai solusi yang paling efektif dan paling mudah dilakukan.

7. Melaksanakan alternatif yang telah ditentukan/dipilih
Langkah terakhir dari pemecahan masalah adalah mendorong konseli untuk melaksanakan alternatif yang: a) paling sesuai dengan nilai-nilai konseli, b) sesuai dengan kekuatan-kekuatan yang dimiliki, dan c) paling sedikit melibatkan kekuarangan /kelemahan konseli.

Berdasarkan hasil observasi awal, guru kurang terampil dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling. Pelatihan ini ditujukan bagi Guru Sekolah Dasar karena di SD tidak ada guru BK. Guru SD selain mengajar, mereka juga dituntut untuk dapat melayani dan memberikan solusi bagi siswa yang membutuhkan pelayanan khusus. Saat di bangku kuliah, para guru tidak terlalu mendalami tentang teknik-teknik pelayanan konseling terhadap siswa. Jadi guru sangat antusias mengikuti pelatihan ini.

Untuk mengetahui dampak pelatihan, peserta mengisi kuesioner setelah pelatihan selesai dilakukan. Peserta secara keseluruhan berjumlah 15 orang. Tabel 1 berikut adalah hasil kuesioner evaluasi pelatihan yang disampaikan oleh peserta.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Peserta Setelah Mengikuti Kegiatan Pelatihan Keterampilan Konseling

No	Pernyataan	4	3	2	1
1	Saya bisa memahami topik Pelatihan	93,3 %	6,7 %		
2	Saya merasa bahwa pelatihan empati ini penting untuk guru Sekolah Dasar	80 %	20 %		
3	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang Keterampilan Konseling	53,3 %	46,7 %		
4	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang komponen-komponen Keterampilan Konseling	66,7 %	33,3 %		
5	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang pelayanan konseling di Sekolah Dasar	66,7 %	33,3 %		
6	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang strategi-strategi dalam komunikasi Guru Sekolah Dasar	53,3 %	46,7 %		
7	Pelatihan ini menambah wawasan saya tentang tipe respon yang empatik	40 %	60 %		
8	Contoh keterampilan konseling mudah diikuti	66,7 %	33,3 %		
9	Dengan contoh-contoh keterampilan konseling yang diberikan, Guru merasa yakin untuk dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa yang membutuhkan perlakuan khusus.	73,3 %	26,7 %		
10	Setelah mengikuti pelatihan guru merasa lebih yakin dapat melaksanakan bimbingan dan konseling	66,7 %	33,3 %		
11	Setelah mengikuti pelatihan Guru sadar akan pentingnya	86,7 %	13,3 %		

bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah Dasar

Keterangan :

4. Sangat Setuju
3. Setuju
2. Kurang Setuju
1. Tidak Setuju

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa 11 pernyataan yang diberikan kepada peserta latihan, seluruh peserta pelatihan merespon dengan nilai paling kecil 3 / setuju, dan sebagian besar memilih nilai 4 / sangat setuju.

Artinya semua pernyataan tentang dampak positif pelatihan disetujui oleh seluruh peserta. respon ini dikonfirmasi dengan komentar yang diberikan terkait dengan pelatihan empati seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Komentar Peserta Pelatihan Keterampilan Konseling

No	Komentar tentang Pelatihan Keterampilan Konseling
1	Kegiatan yang sangat bermanfaat
2	Pelatihan yang sangat membantu
3	Perbanyak pelatihan yang serupa
4	Pelatihan yang sangat bermanfaat
5	Narasumber sangat berkopentent
6	Topiknya sangat sesuai dengan kondisi disekolah saya, saya susah nasehati murid yang nakal
7	Sangat membantu kami para guru SD yang kurang dalam komunikasi dengan siswa
8	pelatihan yang angat menarik
9	mohon nanti diadakan pelatihan dengan tatap muka, karena sangat bermanfaat
10	suka dengan penjelasan narasumber
11	panitia hebat, bisa walaupun secara daring tetap dapat mengikuti dengan baik
12	good job
13	luar biasa
14	penjelasan narasumber sangat mudah dimengerti
15	Sangat baik

Berdasarkan tabel 2 di atas, dampak positif yang diberikan oleh peserta sangat logis dan bisa dipahami, karena guru merasa wajib memiliki keterampilan konseling. Dengan begitu guru dapat memahami kondisi dan situasi siswa saat di sekolah dan siswa nyaman bercerita dengan guru. Selain itu respon positif yang diberikan karena guru kurang mendapatkan pendidikan tentang cara melayani masalah-masalah siswa sd saat berkegiatan di sekolah. Meskipun pelatihan ini merupakan pelatihan pertama yang diberikan, mereka semua menyadari bahwa pelatihan ini membuka wawasan mereka dan dirasa sangat bermanfaat. Harapan kedepannya, guru dapat berkonsultasi langsung dengan pengabdian tentang cara meningkatkan keterampilan konseling khususnya guru-guru sekolah dasar sehingga walaupun di sekolah dasar tidak ada guru BK, guru-guru disekolah dapat melayani masalah-masalah yang dihadapi siswa di sekolah maupun di lingkungan rumah.

SIMPULAN

Dalam proses pengembangan potensi peserta didik yang dimiliki dan pembentukan karakter peserta didik, sekolah wajib memberi layanan bimbingan dan konseling. Pelatihan ini menyasar Guru Sekolah Dasar Negeri 4 Penarukan Singaraja. Menurut Kepala Sekolah SD N 4 Penarukan, saat berada di bangku kuliah, beliau hanya di ajarkan untuk memberikan cara pembelajaran yang menarik agar siswa mau untuk mengikuti pembelajaran di kelas. Padahal yang terpenting disini yaitu guru harus terlebih dahulu bagaimana kondisi siswanya saat mengikuti pembelajaran. Sehingga guru mempunyai strategi-strategi pembelajaran yang menarik untuk siswa. Jadi yang terpenting disini adalah bagaimana siswa merasa dekat dengan Gurunya sehingga siswa bisa menceritakan apa yang dialami oleh siswa tersebut.

Metode pelatihan, guru akan diberikan pemahaman mengenai keterampilan konseling oleh narasumber. Selanjutnya proses peningkatan keterampilan konseling, guru akan

didampingi oleh para pengabdian. Setelah kegiatan pelatihan, guru akan diberikan kuesioner melalui *google form* tentang bagaimana pendapat guru mengenai pelatihan. Hasil kuesioner akan dijadikan bahan evaluasi oleh para pengabdian. Hasil kuesioner dan hasil observasi terhadap proses pelatihan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan memberi dampak yang positif. Dapat dilihat pada hasil kuesioner dengan nilai minimal 3 dan persentase nilai 4 tinggi.
2. Para peserta memberikan komentar yang positif pada pelatihan ini.

Meskipun pelatihan ini merupakan pelatihan pertama yang diberikan, mereka semua menyadari bahwa pelatihan ini membuka wawasan mereka dan dirasa sangat bermanfaat. Harapan kedepannya, guru dapat berkonsultasi langsung dengan pengabdian tentang cara meningkatkan keterampilan konseling khususnya guru-guru sekolah dasar sehingga walaupun di sekolah dasar tidak ada guru BK, guru-guru disekolah dapat melayani masalah-masalah yang dihadapi siswa di sekolah maupun di lingkungan rumah.

DAFTAR RUJUKAN

- Asrowi. (2011). *Pengembangan program keterampilan konseling untuk meningkatkan efektivitas konseling individual para guru bimbingan dan konseling*. (Disertasi). Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi (ed.Terjemahan)*. Bandung : Refika Aditama
- Effendi, Kusno. (2016). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldard, Kathryn dan David Geldard. (2011). *Keterampilan praktik konseling :*

- pendekatan integratif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hafina, A. Anne. (2010). *Bahan materi latihan keterampilan attending*. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia
- Hafina, A. Anne. (2010). *Teknik latihan keterampilan dasarkonseling individual*. (Disertasi). Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia
- Jones, Richard Nelson. (2012). *Pengantar keterampilan konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mufrihah, Arina. (2018). *Bimbingan dan Konseling: Teori-Teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling, dan Teknik Konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Mulawarman. (2017) *Buku Ajar Pengantar Keterampilan Dasar Konseling bagi Konselor Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. - 20 Oktober, 2020
https://www.researchgate.net/publication/318743506_Buku_Ajar_Keterampilan_Dasar_Konseling
- Mulyadi (2016). *Bimbingan Konseling Di Sekolah & Madrasah*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Setiawan, Muhammad Andri. (2013). *Penerapan keterampilan konseling oleh guru BK SMA berdasarkan model skilled helper*. Tesis, Fakultas Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
- Sofyan (2013). *Konseling Keluarga*. Bandung : Alfabet.
- Sutirna (2013). *Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.