

BAB VII
TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING
TAHAP III: MENGEMBANGKAN INISIATIF

CPMK	Mampu mendesain tahap-tahap dan keterampilan konseling (CPMK 3)
Sub-CPMK	Menguasai keterampilan kunci dalam konseling
Materi/Pokok Pembahasan	<ol style="list-style-type: none"> 3. Menentukan tujuan 4. Mengembangkan program 5. Merencanakan jadwal 6. Rencana pemberian penguatan 7. Mengindividualisasi Langkah-Langkah
Waktu	TM: 2x (3x50'') BT+BM: 2+2 (3x50')
Indikator	3. Ketepatan dalam Mengembangkan inisiatif.
Kriteria Penilaian/Bentuk Evaluasi	Kriteria Ketepatan dan Penguasaan Bentuk Evaluasi Keaktifan dan Ketertarikan
Bobot/Poin	5%
	<ul style="list-style-type: none"> • TM: Tatap Muka, BT: Belajar terstruktur, BM: Belajar Mandiri • TM: 2x (2x50) dibaca kuliah tata muka 2 kali (minggu) x 3 sks x 50 menit= 300 menit (5) jam (minggu) 3 sks x 60 menit= 180 menit • (BT+ BM: (1+1) x (3x60) dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu x dan belajar mandiri 1 kali



A. Kegiatan Belajar 1: Mengembangkan inisiatif



a. Menetapkan Tujuan



Carkhuff (1983) berpendapat bahwa tugas penting dalam mendukung perkembangan inisiatif konseli adalah mengartikulasikan dan merencanakan tujuan. Menetapkan tujuan dengan jelas merupakan langkah yang sangat penting dalam proses konseling. Langkah ini memberikan fokus dan arah yang diperlukan oleh konseli, serta menyediakan landasan konkret untuk mengukur kemajuan yang dicapai. Carkhuff percaya bahwa jika konseli terlibat dalam merumuskan tujuan secara pribadi, mereka akan merasa

lebih terikat untuk mencapainya. Dengan menguraikan tujuan secara operasional, arah tindakan yang perlu diambil akan menjadi jelas. Pertanyaan mendasar seperti "Bagaimana kita akan tahu jika tujuan telah tercapai?" dapat dijawab dengan memastikan bahwa tujuan telah dirumuskan dengan baik.

Dalam proses menetapkan tujuan, konselor secara kreatif menggunakan kata tanya dasar. Kata tanya dasar seperti Siapa, Apa, Mengapa, Kapan, Dimana, dan Bagaimana digunakan untuk merumuskan tujuan secara operasional. Pendekatan ini mencakup elemen-elemen seperti komponen, fungsi, proses, kondisi (syarat), dan standar dalam deskripsi operasional tujuan, sesuai dengan pandangan Carkhuff (1983). Elemen-elemen ini bekerja bersama-sama untuk mewujudkan semua aspek yang diperlukan guna mencapai tujuan yang ditetapkan.

a. Menetapkan komponen-komponen

Carkhuff (1983) mengemukakan bahwa elemen pertama dari sebuah tujuan adalah komponen. Komponen ini menggambarkan individu atau hal-hal yang terlibat dalam tujuan tersebut. Komponen bisa berupa orang atau objek yang memiliki peran penting dalam konteks tujuan. Sebagai contoh, dalam masalah yang dihadapi oleh konseli dalam kehidupan sehari-hari, unsur komponen seringkali melibatkan individu lain. Dalam konteks pendidikan, elemen-elemen komponen dapat mencakup faktor-faktor seperti materi pelajaran, guru, dan siswa. Ketika berbicara mengenai masalah pekerjaan, unsur-unsur komponen bisa mencakup tugas-tugas pekerjaan, atasan, rekan kerja, dan bawahan. Oleh karena itu, saat menetapkan tujuan, penting untuk tidak melupakan peran komponen individu atau benda. Terkadang, intervensi dari pihak ketiga atau pengalaman yang tidak langsung juga dapat menjadi hambatan dalam pencapaian tujuan konseli.

b. Menetapkan Fungsi

Carkhuff (1983) mengindikasikan bahwa unsur berikutnya dalam penetapan tujuan adalah fungsi. Fungsi ini menggambarkan apa yang dilakukan oleh individu atau objek. Fungsi mengandung kata kerja yang menggambarkan aktivitas yang dilakukan. Contohnya, ketika konseli menghadapi permasalahan yang melibatkan keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti mengungkapkan cinta dalam hubungan pertemanan atau antara orangtua dan anak, fungsi dalam konteks tersebut mungkin melibatkan tindakan seperti mengungkapkan, mendengarkan, atau mendukung. Dalam lingkup pendidikan, dalam hal belajar, fungsi ini dapat merujuk pada aktivitas pembelajaran spesifik seperti menerima informasi, mengolah pengetahuan, atau mengaplikasikan konsep. Dalam lingkup pekerjaan, fungsi ini mencakup tugas-tugas yang dilakukan seperti perencanaan, pelaksanaan, pengelolaan, dan pengembangan tugas.

Dalam penetapan fungsi ini, penting untuk memasukkan semua aktivitas yang relevan. Hal ini memastikan bahwa tidak ada aktivitas penting yang terlewatkan dalam upaya mencapai tujuan.

c. Menetapkan proses.

Unsur ketiga dalam merumuskan tujuan adalah proses. Sesuai dengan Carkhuff (1983), proses menggambarkan metode dan alasan-alasan yang memungkinkan elemen-elemen tersebut menjalankan fungsi-fungsinya. Proses merupakan deskripsi adverbial yang memodifikasi fungsi atau aktivitas. Contohnya, dalam hal konseli belajar berkomunikasi secara efektif melalui merespons dengan tepat menggunakan keterampilan interpersonal. Dalam lingkup pembelajaran, konseli mungkin perlu mengembangkan keterampilan belajar atau mempelajari bagaimana cara belajar yang efektif untuk menguasai materi yang dia pelajari. Di tempat kerja, konseli mungkin membutuhkan pembelajaran untuk mengatasi masalah atau mengasah keterampilan pengambilan keputusan agar dapat bekerja secara produktif. Sekali lagi, penting untuk mencakup seluruh proses ini dalam merumuskan tujuan agar menghindari penghilangan aspek penting dalam pelaksanaan tujuan tersebut.

d. Menetapkan kondisi.

Unsur keempat dalam menentukan tujuan adalah kondisi atau situasi. Sesuai dengan pandangan Carkhuff (1993), kondisi menggambarkan dimana dan kapan fungsi yang telah diuraikan sebelumnya akan terjadi. Kondisi juga merupakan deskripsi adverbial yang menjelaskan fungsi. Sebagai contoh, fungsi hubungan interpersonal konseli dapat terjadi di lingkungan rumah saat waktu makan bersama dengan orangtua, atau saat berkunjung kepada pacar pada malam hari saat akhir pekan. Demikian pula, proses belajar konseli mungkin terjadi di dalam ruang kelas di sekolah selama jam pelajaran, dan aktivitas bekerja dapat terjadi di area kerja selama jam kerja.

Oleh Karena itu, sangatlah penting untuk merumuskan secara spesifik mengenai kondisi di mana fungsi ini akan dijalankan. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa penyelesaian tugas dilakukan dengan tepat dalam kondisi yang sesuai.

e. Menetapkan standar

Unsur terakhir dan kelima dalam mengartikulasikan tujuan adalah standar atau kriteria. Menurut Carkhuff (1983), standar menggambarkan sejauh mana tingkat keberhasilan fungsi tersebut. Standar juga berperan sebagai kata penjelas yang mengartikan atau menerangkan fungsi. Contohnya, dalam konteks hubungan antar pribadi konseli, mungkin diperlukan dasar komunikasi yang mencakup setidaknya enam respons yang dapat ditukar secara saling berhubungan. Dalam hal keterampilan belajar konseli,

dapat memerlukan kemampuan untuk menyelidiki dan memahami, sementara dalam kerangka kerja pekerjaan, mungkin dibutuhkan kemampuan yang terprogram untuk menyelesaikan masalah atau membuat keputusan. Kembali, di sini, penting untuk merinci sejelas mungkin dalam merumuskan kriteria efektivitas. Jika tidak, konseli mungkin tidak akan tahu kapan ia telah mencapai tujuannya.

f. Mengkomunikasikan Tujuan Operasional.

Menurut Carkhuff (1983), setelah berhasil membantu konseli merumuskan tujuan yang dapat diukur dan diterapkan secara operasional, langkah selanjutnya adalah mengkomunikasikan kembali hasil rumusan tujuan tersebut kepada konseli. Tujuannya adalah agar tujuan tersebut benar-benar menjadi milik pribadi konseli. Untuk mempersonalisasi tujuan itu digunakan format sebagai berikut:

"Anda merasa Karena anda tidak dapat dan anda ingin Sebagaimana ditandai oleh"

Contoh:

Konseli : "Saya merasa tersisih karena saya tidak bisa berhubungan dengan baik dengan orangtua, karena itu saya ingin dapat berkomunikasi dengan mereka secara efektif di rumah ketika makan malam. Saya akan berusaha merespon secara akurat sedikitnya 6 kali.

Konselor : "Anda merasa kesunyian karena anda tidak bisa berkomunikasi dengan baik dengan orangtua anda, dan anda ingin dapat berkomunikasi dengan baik sebagaimana ditandai oleh respon anda yang saling dapat dipertukarkan sebanyak 6 kali."

saat merumuskan tujuan yang operasional, perlu dengan tegas mencakup elemen-elemen seperti komponen, fungsi, proses, kondisi, dan standar. Unsur komponen dapat mengacu pada individu atau benda tertentu. Biasanya, unsur fungsi berbentuk kata kerja yang menggambarkan aktivitas yang dilakukan oleh individu atau benda. Unsur proses biasanya memberikan alasan dan cara di mana komponen tersebut menjalankan fungsi, dan karena itu, unsur proses umumnya terdiri dari kata-kata yang memberikan deskripsi lebih lanjut. Unsur kondisi menggambarkan di mana dan kapan fungsi tersebut terjadi, dan biasanya terdiri dari kata-kata yang memberikan konteks temporal dan spasial. Sementara itu, standar atau kriteria menguraikan seberapa baik pelaksanaan fungsi tersebut diukur.

Contohnya dalam merumuskan tujuan secara operasional untuk memecahkan masalah hubungan antar pribadi dengan orang tua, maka unsur-unsurnya adalah sebagai berikut:

- 1) Komponen : orangtua dan konseli
- 2) Fungsi : berhubungan secara efektif
- 3) Proses : Merespon secara akurat
- 4) Kondisi : di rumah sewaktu makan malam
- 5) Standar : mewujudkan suatu dasar komunikasi yang saling dapat dipertukarkan, setidaknya meliputi enam respon.

Apabila diubah menjadi kalimat, maka isinya akan menjadi sebagai berikut: Konseli memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang efektif dengan orangtua melalui setidaknya enam respons yang akurat dan saling dipertukarkan di rumah saat makan malam.

Contoh percakapan konselor dan konseli dalam merumuskan tujuan meta komponen-komponen yang ada di dalamnya.

Konselor : Dalam pertemuan yang lalu kamu menyatakan mengalami kesulitan berkomunikasi dengan ayahmu, dan kamu ingin dapat berkomunikasi secara baik. Bukankah demikian?"

Konseli : "Benar Pak

Konselor : "Kalau begitu lebih dahulu kamu hendaknya dapat menetapkan dengan jelas tujuan yang ingin kamu capai. Dalam merumuskan tujuan ini kamu harus mempertimbangkan siapa yang terlibat, melakukan apa saja mereka. mengapa dan bagaimana mereka melakukannya, di mana dan kapan mereka melakukannya, dan seberapa baik seharusnya mereka melakukannya. Nah, siapa saja yang terlibat dalam komunikasi itu?"

Konseli : "Pertama-tama ya saya sendiri. Ke dua, tentu saja ayah."

Konselor : "Benar sekali. Lalu apa yang kamu lakukan dalam komunikasi itu?"

Konseli : "Saya harus dapat berhubungan dengan ayah saya secara efektif."

Konselor : "Ya. Tetapi yang lebih penting adalah bagaimana caramu berhubungan dengan ayahmu itu?"

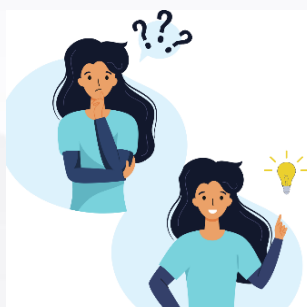
Konseli : " Ini yang sukar bagi saya. Di samping karena saya takut pada bapak, saya tak begitu tahu cara berhubungan yang baik dengan orang lain."

Konseli : "Ini yang sukar bagi saya. Di samping karena saya takut pada bapak, saya tak begitu tahu cara berhubungan yang baik dengan orang lain."

Konselor : "Kamu mengalami kesulitan berhubungan dengan bapakmu karena kurang keterampilan berhubungan dan adanya rasa takut. Baiklah, pertama kamu harus dapat menghilangkan rasa takut, dan kedua kamu harus bisa merespon secara akurat.

- Konseli : "Untuk menghilangkan rasa takut mungkin dapat segera saya capai, tetapi bagaimana caranya agar bisa merespon secara akurat?"
- Konselor : "Kamu dapat merespon secara akurat jika kamu dapat memahami apa yang dikemukakan oleh orang lain, dan kamu dapat mengkomunikasikan pemahaman itu dengan kata atau kalimat lain yang artinya sama. Bagaimana kamu sudah mengerti?"
- Konseli : Ya Pak."
- Konselor : "Di Samping itu masih ada lagi yang harus kamu terapkan dalam merumuskan tujuan ini, yaitu di dalam kondisi yang bagaimana komunikasi itu berlangsung?"
- Konseli : "Ya, ini mudah saja. Komunikasi yang saya maksudkan itu berlangsung selama waktu makan di rumah."
- Konselor : "Bagus. Akhirnya kamu harus menetapkan standarnya, yaitu banyaknya respon yang kamu kemukakan dengan cara lain itu, misalnya empat kali atau lima kali."
- Konseli : "Ya. Akan saya coba untuk dapat melakukannya lima kali setiap waktu makan bersama bapak, ibu, dan adik saya."
- Konselor : "Bagus sekali. Nah, sekarang coba kamu rumuskan apa tujuan yang ingin kamu capai setelah konseling ini?"
- Konseli : "Baiklah. Saya merasa cemas karena tidak dapat berhubungan dengan baik dengan bapak saya, karena itu saya ingin dapat berhubungan dengan baik selama waktu makan di rumah, sebagaimana ditunjukkan oleh tidak adanya rasa takut pada diri saya dan telah saya lakukan respon secara akurat sebanyak lima kali."
- Konselor : "Bagus sekali. Kamu telah merumuskan tujuan untuk mengatasi masalahmu dengan baik."

B. Mengembangkan Program



Carkhuff (1983) menyatakan bahwa program adalah serangkaian langkah-langkah prosedural yang dirancang untuk mencapai tujuan. Dengan tujuan yang telah ditetapkan, program dapat dikembangkan. Setiap langkah dalam program sebaiknya mengarah pada pencapaian operasi-operasi yang terkandung dalam tujuan tersebut.

Program umumnya dibentuk dengan keterkaitan antar langkah. Ini berarti bahwa tiap langkah bergantung pada keberhasilan langkah sebelumnya. Oleh karena itu, kita

menentukan langkah yang perlu dilakukan sebagai langkah awal untuk langkah berikutnya, dan seterusnya. Dalam hal ini, suatu program kegiatan mencakup tujuan operasional, langkah awal sebagai fondasi, serta langkah-langkah perantara untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan merupakan hal yang diinginkan atau dibutuhkan oleh konseli. Langkah awal adalah Langkah dasar yang dimulai dari situasi saat ini konseli. Langkah perantara adalah serangkaian langkah yang secara langsung mengarah menuju pencapaian tujuan.

Langkah-langkah ini membimbing dari situasi saat ini konseli menuju situasi yang diharapkan oleh konseli. Menurut Egan (1975), ada tiga tugas utama bagi konselor dalam mendukung konseli dalam mengembangkan program, yaitu (1) membantu konseli mengidentifikasi berbagai pilihan program, (2) membantu konseli memilih program yang sesuai, dan (3) membantu konseli merencanakan langkah-langkah program.

a. Membantu Konseli Mengidentifikasi Kemungkinan-kemungkinan Program

Seringkali, tujuan tidak tercapai karena konseli terburu-buru dalam memilih program tanpa menguji apakah program tersebut dapat dilaksanakan atau tidak. Heppner (sebagaimana dikutip oleh Egan, 1975) berpendapat bahwa kualitas dan efektivitas suatu program cenderung lebih baik jika dipilih dari beberapa opsi program yang tersedia. Sebagai contoh, untuk mengatasi masalah prestasi belajar rendah yang disebabkan oleh metode belajar yang tidak efisien, beberapa pilihan program yang bisa diambil oleh konseli meliputi:

- 1) Mengikuti pelajaran perbaikan untuk mata pelajaran yang masih kurang dikuasai.
- 2) Mengikuti seminar mengenai teknik belajar yang efektif.
- 3) Konsultasi dengan konselor mengenai cara belajar yang efisien.
- 4) Berbicara dengan teman yang sukses dalam belajar untuk mendapatkan tips dan saran.
- 5) Membaca buku yang membahas atau memberikan panduan mengenai cara belajar yang efisien.

Kemungkinan-kemungkinan program ini diidentifikasi bersama oleh konselor dan konseli dengan menggunakan berbagai teknik yang sesuai, seperti "brainstorming", saran, atau teknik lainnya. Melalui metode-metode tersebut, konseli dapat mendapatkan gambaran mengenai berbagai opsi program yang dapat dipilih untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

b. Membantu Konseli Memilih Program

Terdapat situasi di mana beberapa konseli mampu dengan cepat merancang program terpadu yang cocok untuk kebutuhan mereka dengan melihat berbagai kemungkinan program yang berbeda. Namun, ada konseli lain yang masih memerlukan

bantuan dalam merancang program. Apabila hal ini terjadi, setelah berbagai kemungkinan program diidentifikasi, konselor akan membantu konseli dalam memilih program atau elemen program yang paling sesuai dengan nilai-nilai, sumber daya, dan situasi mereka. Untuk melakukan ini, konselor membutuhkan keterampilan yang melampaui hanya kemampuan berkomunikasi, sehingga mereka dapat memberikan dukungan dan tantangan yang berkelanjutan. Keterampilan ini melibatkan pengujian alternatif program-program yang telah diidentifikasi dengan menggunakan alat seperti "lembar keseimbangan". Pengujian alternatif ini dimaksudkan untuk mengurangi risiko dan meningkatkan peluang kesuksesan.

Selain pengujian alternatif program, konselor juga harus memiliki pemahaman tentang kriteria untuk memilih program yang sesuai. Pengetahuan ini memungkinkan konselor untuk membantu konseli dalam memilih dan merumuskan program yang cocok dengan kapabilitas mereka. Keterampilan dalam memilih program ini dibagi menjadi dua jenis dan akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Pengujian Alternatif Program

Setelah beberapa alternatif program diidentifikasi, langkah berikutnya bagi konselor adalah membantu konseli dalam menguji masing-masing alternatif tersebut, untuk menentukan apakah alternatif tersebut menghasilkan manfaat atau dampak yang kurang menguntungkan. Proses ini melibatkan penggunaan lembar keseimbangan. Di dalam lembar keseimbangan tersebut, dijelaskan aspek-aspek yang bersifat menguntungkan dan aspek yang bisa berdampak merugikan. Setiap aspek, baik yang positif maupun yang negatif, dianalisis dari tiga perspektif: dampak bagi konseli sendiri, dampak bagi keluarganya, dan dampak bagi masyarakat di mana konseli berpartisipasi.

LEMBAR KESEIMBANGAN KEPUTUSAN

Jika memilih alternatif:

Keuntungan	kerugian
Bagi saya:	Bagi saya:
Bagi keluarga saya:	Bagi keluarga saya:
Bagi Masyarakat dimana saya menjadi anggota:	Bagi Masyarakat dimana saya menjadi anggota:

Sebagai ilustrasi, setelah melakukan sesi "brainstorming", Karlina berhasil mengidentifikasi satu alternatif program, yaitu mengadakan konsultasi dengan konselor mengenai teknik belajar yang efisien. Mengingat alternatif ini menjadi pilihan yang serius untuk dipertimbangkan, konselor memberikan bantuan kepada Karlina dalam menguji potensi keuntungan dan kerugian dengan memanfaatkan Lembar Keseimbangan. Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat dari Lembar Keseimbangan serta cara untuk mengisinya. Lembar Keseimbangan dapat diisi di rumah atau saat berkonsultasi langsung dengan konselor. Setelah pengisian selesai, konselor meminta Karlina untuk menandai poin-poin yang perlu dibahas lebih lanjut dalam diskusi dengan konselor. Setelah Karlina kembali dengan Lembar Keseimbangan yang telah diisi, langkah selanjutnya adalah sebagai berikut:

Konselor : "Sangat baik, kamu telah mengisi Lembar Keseimbangan ini. Sekarang mari kita bahas hasil pengisian kamu. Apa keuntungan yang kamu lihat jika kamu memilih untuk berkonsultasi dengan konselor?"

Konseli : "Menurut saya, ini akan sangat membantu dalam merubah metode belajar saya yang selama ini kurang efektif. Selain itu, juga sangat nyaman karena saya dapat berkonsultasi saat istirahat atau saat luang."

Konselor : "Apakah ada potensi kerugian menurut pandanganmu?"

Konselor : "Tidak ada kerugiannya."

Konseli : "Saya juga tidak melihat ada dampak negatif bagi keluarga saya dan masyarakat di sekolah tempat saya belajar setiap hari."

Konselor : "Memang, terlihat bahwa tidak ada risiko dalam berkonsultasi dengan konselor sekolah. Malah, akan memberikan manfaat bagi diri kamu, keluarga, dan sekolah secara keseluruhan. Nah, sekarang bagaimana dengan alternatif program yang lain?"

Konselor : Berikutnya, wawancara dilanjutkan hingga selesai dengan membahas keuntungan dan kerugian yang mungkin muncul bagi konseli.

Kemudian, wawancara dilanjutkan dengan melakukan perbandingan, mana yang memiliki manfaat lebih banyak atau dampak buruk lebih sedikit. Proses ini diulangi untuk alternatif program berikutnya, hingga seluruh alternatif program yang diidentifikasi telah dianalisis. Setelah itu, hasil pengujian setiap alternatif dibandingkan. Alternatif program dengan manfaat paling signifikan kemudian diputuskan sebagai pilihan yang dipilih.

2) Kriteria untuk memilih suatu program

Kriteria dalam memilih program tidak berbeda dari kriteria dalam memilih tujuan. Egan (1982) mengidentifikasi kriteria tersebut sebagai berikut: konkret dan spesifik, dapat

diukur, realistis, memadai, sesuai dengan nilai-nilai konseli, dan sesuai dengan waktu. Setiap kriteria tersebut dijelaskan dan diilustrasikan dalam contoh-contoh berikut:

- a) Program Harus Bersifat Konkret dan Spesifik. Suatu program perlu bersifat konkret dan spesifik untuk dapat diwujudkan dalam tindakan nyata. Sebagai contoh, jika Karlina menyatakan tujuannya adalah menghentikan kebiasaan minum, dan program yang direncanakannya adalah mengurangi tingkat stres dalam hidupnya, maka program semacam itu dianggap kurang spesifik. Hal ini berbeda dengan situasi Johan yang ingin mengatasi gangguan sakit punggung. Program ini dirancang untuk mengurangi dan merawat sakit punggungnya agar tidak berkembang menjadi kondisi yang kronis. Dia telah membuat suatu program dengan fokus pada pengendalian reaksi tubuhnya melalui metode biofeedback. Program yang Johan susun dinilai memiliki sifat yang konkret dan realistis.
- b) Program Harus Dapat Diukur. Keterhubungan antara program dan pencapaian tujuan harus memiliki kemampuan untuk diukur secara konkret. Tanpa adanya metode pengukuran yang jelas, sulit untuk menilai apakah konseli telah terlibat dalam program tersebut atau tidak. Misalnya, Tutik memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuannya dalam berkomunikasi, baik di kelas maupun dengan orangtuanya di rumah. Dia mendaftar dalam mata kuliah Latihan Sensitivitas, tetapi belum pasti mengenai bagaimana program tersebut dapat memperbaiki kemampuannya. Oleh karena itu, sulit untuk menyimpulkan apakah program tersebut berhasil membantu Tutik dalam mencapai tujuannya. Sebaliknya, Taufik memiliki tujuan serupa dengan Tutik, yaitu meningkatkan keterampilan berkomunikasi nya. Dia mengikuti mata kuliah yang mendalami konsep dan praktik keterampilan berkomunikasi. Karena dia memahami dengan jelas apa yang dipelajarinya dan bagaimana itu dapat mengarahkan dia mencapai tujuannya, program yang dijalani oleh Taufik terukur dan jauh lebih berhasil.
- c) Program Harus Realistis. Program harus sesuai dengan sumber daya yang tersedia bagi konseli, berada dalam kontrolnya, dapat diwujudkan berdasarkan lingkungan, dan memang sesuai dengan kemampuan konseli. Sebagai contoh, Ahmad yang selalu merasa down ingin mendapatkan pekerjaan untuk mengatasi perasaannya. Namun, dia tidak memiliki kualifikasi yang dibutuhkan untuk pekerjaan yang diimpikannya. Dalam hal ini, konselor membantu Ahmad untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya.
- d) Program Harus Memadai. Program harus memberikan kontribusi yang signifikan untuk mencapai tujuan. Terkadang, tujuan tidak tercapai karena program yang dijalankan

kurang memadai atau tidak relevan meskipun sebenarnya sudah cukup. Sebagai contoh, Susi menderita skizofrenia dan mendapat perawatan di rumah sakit. Perawatan ini membantu dia untuk tidak lagi menyerang orang lain dan bisa merawat dirinya sendiri, tetapi dia masih cenderung menyendiri. Meskipun dia telah menerima terapi lingkungan di rumah sakit, tetap saja keadaannya belum sepenuhnya memadai.

- e) Program seperti juga tujuan, harus sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh konseli. Sebagai contoh, Fredy adalah seorang ayah yang sering merasa marah. Konselor Kemudian, saat merumuskan tujuan tersebut, konselor menemukan bahwa Fredy dan isterinya menghadapi permasalahan seksual yang terkait dengan kecenderungan marahnya. Dalam kaitannya dengan sifat mudah marah tersebut, konselor memberikan saran kepada Fredy untuk mengurangi frustasinya dengan menjalin hubungan seksual dengan wanita lain. Fredy kemudian menerapkan saran tersebut, namun ia merasa berdosa dan merasa sedih. Ini terjadi karena saran konselor mengarah pada tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai yang dianut oleh Fredy. Nilai-nilai tersebut melarang berhubungan intim dengan wanita lain selagi ia masih memiliki isteri.
 - f) Program Harus Memperhitungkan Waktu. Ini mengindikasikan bahwa konseli perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang langkah-langkah program serta tahu kapan harus melaksanakan setiap kegiatan. Dengan kata lain, program harus terstruktur dalam tahapan-tahapan yang terencana, dan setiap tahap memiliki jangka waktu untuk memulai dan menyelesaikannya.
- c. Membantu Konseli Mengatur Langkah-langkah Program.

Carkhuff (1983) mengungkapkan bahwa program adalah suatu rangkaian langkah-langkah yang saling terkait untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Setelah alternatif program dipilih, langkah selanjutnya bagi konselor adalah membantu konseli merencanakan detail langkah-langkah program. Bagaimana pengaturan langkah-langkah ini dilakukan tergantung pada kompleksitas program itu sendiri. Terdapat program yang sederhana dan tidak memerlukan bantuan untuk mengidentifikasi langkah-langkah atau tahapan programnya. Namun, ada pula program yang kompleks, di mana konseli perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang langkah-langkah yang akan diambil. Tanpa pemahaman ini, konseli mungkin akan merasa bingung dan merasa kesulitan dalam melanjutkan program tersebut, bahkan bisa berujung pada pengunduran diri dari program.

Carkhuff (1983) menunjukkan bahwa ada tiga tahap dalam mengatur program, yaitu langkah awal, langkah pengantara, dan sub-langkah, yang dapat berasal dari

langkah awal atau langkah pengantara. Rincian ketiga tahap pengaturan program ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Mengembangkan Langkah Awal

Langkah awal adalah yang paling mendasar yang harus ditempuh oleh konseli. Karena itu langkah awal ini hendaknya menjadi landasan dari program. Dari landasan itu kita bisa membangun langkah-langkah lain di atasnya. Misalnya, jika tujuannya adalah lari satu mil dalam waktu delapan menit, maka langkah pertama dari program itu adalah lari satu mil dalam waktu 12 menit. Bagi konseli yang tujuannya ingin dapat berhubungan dengan baik maka langkah awal yang harus ditempuh adalah datang atau menghadap mereka.

Dalam mengembangkan langkah awal dari suatu program Cormier dan Cormier (1985) menyarankan konselor untuk dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- i. Apa yang sebenarnya Anda perbuat agar tujuan ini dapat tercapai.
- ii. Mari brainstorming tentang tindakan-tindakan yang Anda perlukan untuk mewujudkan tujuan Anda.
- iii. Apa yang pernah Anda lakukan untuk mencapai tujuan ini? Seberapa jauh hal itu berhasil?
- iv. Mari kita pikirkan bersama langkah-langkah yang Anda perlukan untuk beranjak dari keadaan Anda sekarang ke keadaan atau hal yang Anda inginkan.

2) Mengembangkan Langkah Pengantara.

Tahap penghubung atau langkah pengantara memadukan kesenjangan antara langkah pertama menuju tujuan akhir. Biasanya, langkah penghubung pertama harus ditempatkan sekitar setengah perjalanan antara langkah pertama dan tujuan akhir. Sebagai contoh, jika tujuan yang ingin dicapai adalah berlari satu mil dalam waktu 8 menit, langkah penghubung pertama dapat berupa berlari setengah mil atau satu mil dalam waktu 12 menit. Bagi individu yang ingin memperbaiki hubungan dengan orangtua, langkah penghubung pertamanya bisa berupa mendengarkan pembicaraan orang tua.

Dalam merancang langkah penghubung ini, tugas konselor menurut Carkhuff (1983) adalah secara langsung berkomunikasi mengenai langkah penghubung yang sebaiknya diambil oleh konseli dengan menggunakan format seperti berikut: "Langkah penghubung Anda adalah..." Komunikasi langsung semacam ini bermanfaat terutama untuk konseli yang lebih pasif atau jika konselor berupaya untuk merangkum hasil percakapan konseli yang telah mengidentifikasi satu atau lebih langkah pengantara itu sehingga konseli merasa yakin bahwa langkah pengantara itu tidak salah lagi.

Contoh:

i. Cara Langsung

Konselor : Tom, tindakan selanjutnya yang sebaiknya Anda lakukan adalah bekerjasama dengan Toni untuk menentukan tindakan spesifik mana yang akan menjadi prioritas pertama dalam usaha Anda menghilangkan perilaku tertentu. Sementara itu, bagi Toni, langkah yang Anda perlu ambil adalah mengidentifikasi tindakan-tindakan konkret yang perlu diambil oleh individu untuk mencapai pilihan mereka.

Tom : "Saya setuju dengan usulan ini."

Toni : "Benar, saya menghargai arah pandangan yang Anda tunjukkan."

ii. Pendekatan Kurang Langsung

Konseli : "Ya, di samping tahap awal ini, saya merasa penting untuk mengembangkan kemampuan merencanakan. Dengan memiliki kemampuan tersebut, saya dapat dengan jelas mengidentifikasi tujuan saya dan strategi untuk mencapainya."

Konselor : "Pandangan Anda benar. Dengan keterampilan merencanakan, Anda dapat menggunakan keterampilan merencanakan tersebut, Anda dapat mengatur langkah-langkah untuk mengembangkan keterampilan lain yang diperlukan dalam mengatasi situasi yang Anda hadapi. Dengan demikian, tindakan yang perlu Anda lakukan adalah merancang rencana yang konkret untuk mengatasi masalah yang Anda alami.

Sebaliknya, pendekatan Cormier dan Cormier (1985) lebih cenderung menuju strategi pengarahan, di mana konselor mendorong terus menerus partisipasi dan tanggung jawab dari konseli dalam merumuskan serta mengupayakan tujuan mereka. Oleh karena itu, konselor harus aktif dalam mengajukan pertanyaan atau ajakan yang merangsang partisipasi dan kreativitas dari konseli.

Contoh:

Konselor : "Oke, tampaknya tahap pertama benar-benar sesuai dengan kemampuanmu. Jadi, kita sudah menyelesaikan perencanaan untuk tahap ini. Sekarang, mari kita pikirkan tentang tahap-tahap berikutnya, seperti Menghubungkan antara tahap awal ini dengan pencapaian akhir yang ingin Anda raih. Pertimbangkan tindakan yang perlu Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Rangkumlah kemungkinan program untuk setiap tahap."

Konseli : "Misalnya, setelah saya melakukan langkah pertama dengan datang dan menghadap mereka, tahap berikutnya akan melibatkan mendengarkan dengan saksama saat mereka berbicara."

3) Mengembangkan sub Langkah

Sub-langkah merupakan bagian-bagian dari suatu langkah, yakni tindakan-tindakan yang direncanakan untuk mencapai langkah tersebut. Setelah langkah awal dan pengantara telah dibuat, langkah berikutnya melibatkan pengembangan sub-langkah tambahan. Proses ini dilakukan dengan memandang setiap langkah dalam program sebagai suatu sub-tujuan. Pendekatan ini terus dilakukan secara berkesinambungan hingga semua langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan telah tercakup. Keberhasilan dalam mencapai tujuan akan terganggu jika ada langkah yang terlupakan atau diabaikan.

Sebagai contoh, jika kita memiliki rencana untuk berlari satu mil, kita harus membagi jarak tersebut menjadi sub-tahap yang berurutan, seperti dari seperempat mil ke setengah mil, dari setengah mil ke tiga perempat mil, dan akhirnya mencapai satu mil. Alternatifnya, kita juga dapat membagi waktu yang diperlukan, misalnya dari 12 menit menjadi 10 menit, lalu 9 menit, hingga akhirnya mencapai target 8 menit per mil. Dalam konteks konseling, konseli yang ingin memperbaiki hubungan dengan orangtuanya akan memerlukan sub-langkah seperti keterampilan mengamati dan merespons. Langkah ini dapat dianggap sebagai sub-tujuan, yang kemudian dapat dipecah menjadi sub-langkah yang lebih rinci untuk mencapai tujuan tersebut.

Berikutnya, terdapat contoh percakapan antara konselor dan konseli dalam tahap pengembangan program. Dalam percakapan ini, terlihat aspek-aspek keterampilan yang diperlukan dalam pengembangan program, seperti mengidentifikasi alternatif program, memilih program yang sesuai, dan merencanakan langkah-langkah program.

(Percakapan ini merupakan kelanjutan dari sesi sebelumnya dimana Tono telah menetapkan tujuan konseling. Percakapan ini berfokus pada pengembangan program).

Konselor : "Apakah Anda belum pernah mencoba berhubungan secara baik dengan ayah tirimu?"

Konseli : "Iya. Setiap kali berjumpa dengan beliau, saya selalu mengucapkan salam. Jika beliau bertanya, saya memberikan jawaban. Tidak lebih dari itu."

- Konselor : "Paham. Tindakan salam dan responsmu adalah salah satu cara positif dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, adakah hal lain yang bisa kamu coba?"
- Konseli : "Saya masih bingung. Yang pasti, saya sering merasa takut dan enggan berhadapan dengan beliau. Bagaimana cara mengatasi perasaan seperti itu?"
- Konselor : "Rasa takut dan rasa enggan bisa menjadi hambatan dalam berhubungan dengan ayah tirimu. Dalam situasi serupa, latihan untuk menjadi lebih tegas bisa membantu. Pertama-tama, penting untuk mengatasi perasaan enggan tersebut. Selain dari salam dan menjawab pertanyaan, apakah ada langkah lain yang mungkin bisa kamu lakukan?"
- Konseli : "Saya agak sulit dalam bergaul. Saya tidak tahu banyak cara untuk berinteraksi. Bisakah Anda memberi contoh cara lain yang bisa saya coba?"
- Konselor : "Tentu saja. Ada beberapa alternatif lain yang bisa kamu pertimbangkan, seperti menghadapinya dan mendiskusikan hal-hal dengan lebih mendalam. Bagaimana pendapatmu tentang ini?"
- Konseli : "Baiklah, Pak. Tapi bagaimana dengan memberikan hadiah saat ulang tahunnya?"
- Konselor : "Itu juga bisa menjadi opsi. Oleh karena itu, alternatif-alternatif yang dapat dipertimbangkan meliputi: memberi salam, memberikan respon, mengurangi rasa enggan, menghadapinya, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan hadiah pada hari ulang tahunnya. Dari pilihan-pilihan ini, mana yang menurutmu paling cocok untuk dijadikan langkah yang akan kamu ambil?"
- Konseli : "Semua terdengar bagus. Tetapi terasa sedikit berlebihan."
- Konselor : "Saya mengerti. Kamu tidak perlu menerapkan semuanya. Pilihlah beberapa yang sesuai dengan situasimu. Untuk membuat pilihan yang tepat, penting untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan dari setiap alternatif, baik bagi dirimu maupun keluargamu. Jangan lupa juga untuk mempertimbangkan kemampuan dan sumber daya yang kamu miliki yang dapat membantu kamu dalam melaksanakan Rencana ini, beserta potensi rintangan yang mungkin muncul, bisa dijelaskan. Untuk tujuan ini, kamu bisa menggunakan formulir "lembar evaluasi" yang ada di sini. Sekarang mari kita coba melakukan evaluasi bersama. Kita akan memulai dengan mempertimbangkan alternatif yang memiliki signifikansi paling tinggi."

Konseli : "Menurut saya, yang memiliki tingkat signifikansi tertinggi adalah mengatasi perasaan segan atau enggan terhadap ayah tiri saya."

Konselor : "Untuk mengatasi rasa segan, kamu dapat menggunakan latihan ketegasan. Untuk menguji apakah alternatif ini bermanfaat atau berpotensi merugikan, kamu perlu memahami apa yang dimaksud dengan latihan ketegasan. Latihan ketegasan melibatkan mengajarkan keterampilan-keterampilan seperti mengatasi keyakinan irasional yang mendasari perilaku yang enggan, memahami perbedaan antara tindakan tegas, agresif, dan tidak tegas, mengembangkan pemahaman rasional yang mendukung perilaku tegas dibanding perilaku agresif atau tidak tegas, serta memahami esensi dari perilaku tegas (tanpa rasa enggan) dibanding perilaku agresif atau tidak tegas. Bagaimana menurutmu rencana ini?"

Konseli : "Saya melihat manfaat besar dari program ini, bukan hanya untuk diri saya tetapi juga untuk ibu saya. Ini bisa membantu saya mengatasi rasa enggan terhadap ayah tiri saya, dan ibu saya pasti akan senang melihat bahwa saya lebih berani dengan ayah tiri. Walaupun memerlukan waktu, saya merasa mampu untuk menjalani latihan ketegasan ini. Saya rasa kerugiannya hampir tidak ada."

Konselor : "Bagus. Oleh karena itu, kamu memilih latihan ketegasan sebagai program untuk mengatasi rasa segan yang menghambat hubunganmu dengan ayah tiri. Karena waktu kita sudah habis, kamu bisa melanjutkan pengujian alternatif program lainnya di rumah dengan menggunakan lembar evaluasi ini. Catat keuntungan bagi dirimu, keluargamu, masyarakat, serta identifikasi kekurangan-kekurangannya juga. Kita akan berbicara lagi besok. Selamat siang dan sampai jumpa besok."

Pada pertemuan berikutnya, dilakukan pembahasan mengenai hasil pengujian berbagai alternatif program yang telah dijalankan oleh konseli di rumah. Proses diskusi tersebut dilaksanakan dengan cara yang serupa seperti saat membahas pengujian program latihan ketegasan. Untuk mempersingkat pelaksanaan, rincian tentang proses tersebut tidak disajikan di sini. Mari kita langsung melangkah ke simpulan dari hasil diskusi tersebut.

Konselor : "Sangat baik. Anda telah mengidentifikasi program yang akan membantu mengatasi masalah hubungan dengan ayah tirimu. Program ini melibatkan latihan ketegasan, latihan pertemuan dengan ayah tiri, dan latihan

mendengarkan. Selanjutnya, kita perlu merencanakan langkah-langkah program ini, termasuk urutan prioritas langkah, langkah penengah, dan sub-langkah dari langkah penengah tersebut. Sekarang, dari semua langkah program tersebut, langkah awal mana yang menurutmu memiliki prioritas lebih tinggi, dan langkah penengah mana yang akan menjadi penghubung untuk mencapai tujuan?"

Konseli : "Saya berpikir langkah awal seharusnya dimulai dengan latihan ketegasan. Karena jika rasa enggan sudah teratasi, maka akan lebih mudah untuk melaksanakan keterampilan komunikasi lainnya. Kemudian, sebagai langkah penengah, saya akan menempatkan pertemuan dengan ayah tiri dan juga latihan mendengarkan."

Konselor : "Pilihanmu adalah memulai dengan langkah latihan ketegasan, dan sebagai langkah penengah adalah pertemuan dengan ayah tiri dan latihan mendengarkan. Sangat bagus. Selanjutnya, untuk mencapai langkah-langkah tersebut, kamu perlu merencanakan sub-langkah atau langkah tambahan yang diperlukan. Sekarang, apakah kamu masih ingat sub-langkah yang telah kita diskusikan sebelumnya?"

Konseli : "Tentu. Pertama, melibatkan kegiatan untuk menghilangkan keyakinan irasional yang mendasari rasa enggan. Kedua, mengidentifikasi perbedaan antara perilaku tegas, perilaku agresif, dan perilaku tidak tegas. Ketiga, melatih pelaksanaan perilaku tegas."

Konselor : "Anda telah menyajikan tiga sub-langkah untuk merealisasikan langkah awal. Sangat bagus. Selanjutnya, sub-langkah apa yang Anda pertimbangkan untuk langkah penengah, yaitu bertemu dengan ayah tiri Anda dan mendengarkan pembicaraannya?"

Konseli : "Saya tidak memiliki pengetahuan tentang ini. Bisakah Anda memberikan panduan lebih lanjut tentang apa yang harus saya lakukan?"

Konselor : "Tentu saja. Untuk bertemu dengan ayah tirimu, langkah-langkah yang sebaiknya Anda lakukan adalah mengetuk pintu, memberikan salam, memilih tempat duduk yang tersedia, dan menjaga kontak mata sesuai kebutuhan. Apakah Anda merasa nyaman dengan panduan ini?"

Konseli : "Ya, saya mengerti. Namun, bisakah Anda menjelaskan lebih rinci tentang bagaimana menjaga kontak mata yang sesuai?"

Konselor : "Pertanyaan yang baik. Ketika Anda berinteraksi dengan seseorang, pastikan Anda melihat wajahnya sesuai dengan situasi, seperti saat berbicara atau

mendengarkan ayah tiri Anda bicara. Selain itu, Anda dapat memandang jendela atau benda-benda di sekitar ruangan. Namun, hindari perubahan pandangan yang terlalu cepat agar tidak terlihat canggung atau tidak konsentrasi. Apakah penjelasan ini cukup jelas bagi Anda?"

Konseli : "Saya paham, terima kasih."

Konselor : "Selanjutnya, langkah tambahan apa yang Anda pikirkan untuk langkah penengah mendengarkan?"

Konseli : "Menurut saya, saya perlu fokus pada pembicaraan dan juga menunjukkan bahwa saya memahami serta mengikuti apa yang ayah tiri saya katakan."

Konselor : "Sangat bagus. Jadi, sub-langkah yang Anda rencanakan untuk langkah penengah 'mendengarkan' meliputi fokus pada pembicaraan dan menunjukkan pemahaman. Bagaimana Anda berencana untuk benar-benar memahami apa yang ayah tiri Anda sampaikan?"

Konseli : "Saya akan menganggukkan kepala, mengatakan 'ya', atau bahkan mengajukan pertanyaan singkat seperti 'Bagaimana selanjutnya?' untuk menunjukkan bahwa saya benar-benar memahami dan mengikuti pembicaraannya."

Konselor : "Yang kamu kemukakan sudah benar, tetapi belum sepenuhnya menunjukkan bahwa kamu telah mendengarkan dengan baik. Kami masih harus menambahkannya dengan merespon pembicaraan ayah tirimu secara akurat, yaitu mengemukakan kembali isi pembicaraan ayah tirimu dengan kata atau kalimat lain yang maksudnya sama. Bagaimana pendapatmu?"

Konseli : "Baik sekali Pak. Jadi sub-langkah dari langkah pengantar mendengarkan dengan baik meliputi: memperhatikan, mengikuti pembicaraan, dan merespon secara akurat. Mudah-mudahan saya dapat melaksanakan program ini dengan baik."

3. Merencanakan Jadwal



Proses kelanjutan pengembangan inisiatif mencapai puncaknya dengan merencanakan jadwal waktu yang mencakup tahapan dan target penyelesaian masalah konseli. Dengan jadwal yang terstruktur, risiko terlewatnya aktivitas dapat diminimalisir. Fokus utama saat menyusun jadwal adalah menetapkan waktu awal dan akhir untuk masing-masing tahapan program. Dengan cara ini, jadwal berfungsi sebagai panduan bagi konselor dan konseli dalam menentukan kapan setiap aktivitas program akan dilaksanakan. Tidak ada program yang lengkap tanpa definisi awal dan akhir yang jelas.

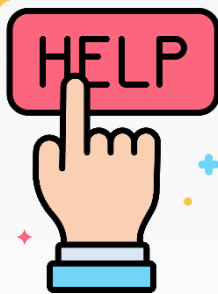
a. Menetapkan Waktu Penyelesaian.

Langkah awal dalam merencanakan jadwal adalah menentukan waktu atau tanggal dimana program diharapkan selesai. Sebagai contoh, kita dapat mengatur periode enam bulan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti berlari satu mil dalam waktu delapan menit.

b. Menetapkan waktu memulai.

Langkah selanjutnya adalah menetapkan waktu atau tanggal saat memulai. Tahap kedua dalam pengembangan jadwal melibatkan menentukan apakah akan memulai kegiatan program sekarang, esok pagi, atau mungkin pada tanggal satu bulan mendatang.

4. Rencana Pemberian Penguatan



Langkah selanjutnya dalam membantu konseli merumuskan inisiatif adalah mendukung mereka dalam mengembangkan penguatan. Penguatan ini bertujuan untuk mendorong konseli agar melaksanakan tindakan yang telah direncanakan. Penguatan dapat berbentuk hal-hal yang memiliki makna penting bagi konseli. Efek dari penguatan ini akan lebih terasa jika diberikan segera setelah berhasilnya pelaksanaan suatu tindakan. Dengan cara ini, konseli merasa termotivasi untuk menjalankan program kegiatan berikutnya.

Lebih jelasnya, penguatan ini sebaiknya relevan dan berasal dari minat pribadi konseli. Dengan kata lain, pandangan kita tentang konseli harus benar-benar bersesuaian dengan kebutuhan mereka. Banyak program bantuan gagal karena ketidakmampuan kita dalam memberikan penguatan yang sesuai. Kita familiar dengan cerita orang yang senantiasa mencari perhatian, baik dalam bentuk positif maupun negatif, dan perhatian tersebut akan memberikan mereka penguatan. Dalam konteks ini, tugas konselor adalah terus memberikan perhatian melalui rasa empati, karena empati adalah sumber utama penguatan bagi konseli. Selain itu, dalam beberapa situasi, konseli mungkin memerlukan kerja kelompok atau dukungan dari individu yang dapat memantau perkembangannya serta menyediakan penguatan. Jenis penguatan ini meliputi penguatan positif dan penguatan negatif.

a. Penguatan Positif.

Penguatan positif memiliki potensi yang besar dalam membangkitkan semangat kerja konseli. Orang cenderung bersungguh-sungguh dalam bekerja untuk hal-hal yang memiliki nilai signifikan bagi mereka. Ini menunjukkan bahwa konselor perlu secara aktif mengembangkan penguatan positif yang relevan dengan kebutuhan konseli. Di sisi lain, konseli perlu bersungguh-sungguh dalam menerima penguatan tersebut. Dengan cara ini, penguatan positif menjadi bentuk penghargaan terhadap aspek yang dibutuhkan oleh konseli, yang dinyatakan oleh konselor melalui kata-kata atau frasa singkat setelah konseli

berhasil menyelesaikan tugas-tugas mereka. Untuk tujuan ini, konselor dapat menggunakan format kalimat berikut: **"Saat Anda menyelesaikan setiap langkah, Anda diberi izin untuk....."**

b. Penguatan Negatif.

Penguatan negatif yang merujuk pada konsepsi hukuman sebaiknya dielakkan. Karena jika penguatan negatif dikonotasikan sebagai hukuman, hal tersebut berpotensi menimbulkan tanggapan negatif seperti penolakan terhadap individu yang memberikan hukuman. Agar dapat menghindari terciptanya reaksi-reaksi seperti ini, sebaiknya konselor berusaha memberikan penguatan negatif dengan arti bahwa ganjaran tidak diberikan. Oleh karena itu, penguatan negatif mengacu pada penolakan pemberian penghargaan dalam rangka mencapai reaksi yang diinginkan. Sesuai dengan ini, Masters dan rekan-rekan (1987) menjelaskan bahwa penguatan negatif melibatkan situasi dimana sesuatu ditarik kembali namun malah memperkuat tingkat respons tertentu. Sebagai contoh, konseli mungkin menggambarkan penguatan negatif dengan memilih untuk tinggal di rumah pada malam minggu untuk menyelesaikan tugas yang belum terselesaikan. Untuk tujuan ini, konselor bisa menggunakan kalimat seperti berikut: **"Jika Anda tidak berhasil menyelesaikan langkah ini, maka Anda tidak akan dapat..."**

Contoh percakapan konselor dan konseli dalam rencana pemberian penguatan, baik penguatan positif maupun penguatan negatif.

Konselor : "Saya mengerti bahwa tugas ini bukanlah hal yang mudah. Namun, jika Anda berhasil menyelesaikan setiap tahap dengan baik, Anda akan merasakan kebahagiaan dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan ayah tiri Anda."

Konseli : "Anda benar, saya sangat ingin dapat memiliki hubungan normal seperti anak dengan ayah. Itulah sebabnya saya akan berkomitmen untuk melaksanakan setiap langkah program ini dengan sebaik mungkin."

Konselor : "Sangat positif mendengar tekad Anda. Namun, sebaliknya, jika Anda tidak mampu menyelesaikan langkah-langkah tersebut dengan baik, maka Anda mungkin akan mengalami kendala dalam berinteraksi dengan ayah dan merasa tidak bahagia. Bagaimana pendapat Anda mengenai situasi semacam itu?"

Konseli : "Tentu saja tidak. Saya tidak ingin merasa tertekan karena tidak bisa membangun hubungan yang baik dengan ayah. Oleh karena itu, saya akan sungguh-sungguh berusaha untuk menyelesaikan setiap langkah dengan baik."

5. Mengindividualisasi Langkah-Langkah.



Pada umumnya, suatu program memiliki langkah-langkah yang diurutkan secara berjenjang, dimana setiap langkah bergantung pada keberhasilan langkah sebelumnya. Namun, beberapa konseli mungkin tidak mampu menjalankan langkah-langkah tersebut sebagaimana yang telah direncanakan. Mereka memerlukan pendekatan program yang cocok dengan gaya belajar mereka sendiri. Ini adalah konsep dari mengadaptasi program secara individual. Seiring dengan konsep ini, cara-cara untuk mengadaptasi langkah-langkah tersebut mencakup mengurutkan langkah dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang konkret ke yang abstrak, dan dari yang dekat ke yang jauh, sesuai dengan gaya belajar dan kemampuan konseli dalam memproses kegiatan program tersebut.

Oleh karena itu, setiap langkah dalam inisiatif seharusnya disesuaikan dengan konseli melalui pengecekan kembali. Pengecekan ini dilakukan dengan menghasilkan respons yang dapat berinteraksi antara pernyataan konseli dan respons dari konselor, sehingga konseli memiliki keyakinan bahwa konselor memahami sudut pandang mereka. Upaya mengadaptasi langkah-langkah tersebut akan diuraikan selanjutnya.

a. Mengurutkan Langkah dari yang Sederhana ke yang Komplek

Salah satu prinsip mendasar dalam mengatur urutan langkah-langkah ke dalam program adalah memulainya dari yang paling mudah hingga yang lebih kompleks. Dengan mengambil langkah-langkah yang lebih mudah terlebih dahulu, konseli dapat merasa produktif dalam melaksanakan program tersebut. Keterampilan yang lebih sederhana memungkinkan konseli untuk merasa yakin dan berhasil dalam mencapainya. Sebagai contoh, dalam situasi di mana konseli bertujuan untuk membangun hubungan yang baik dengan ayah tirinya, langkah pertama yang paling mudah bisa berupa menghadapinya. Konselor dapat menggunakan pola komunikasi berikut: "Anda dapat memulai dengan langkah yang lebih sederhana terlebih dahulu. Apa langkah paling sederhana menurut Anda?".

b. Mengatur Langkah dari yang Nyata ke yang Abstrak

Alternatif lain dalam merencanakan urutan langkah-langkah program adalah dengan mengatur langkah-langkah dari yang nyata ke yang lebih abstrak. Pendekatan ini memungkinkan konseli untuk lebih efektif dalam menghadapi program. Dalam hal ini, pola komunikasi konselor dapat berbentuk sebagai berikut: "Anda dapat melakukan langkah yang paling segera lebih dahulu. Apakah langkah anda yang paling segera itu?"

c. Mengurutkan Langkah dari yang Segera ke yang Jauh

Salah satu cara lain untuk mengadaptasi langkah-langkah pelaksanaan program adalah dengan mengorganisirnya dari yang dekat ke yang jauh. Dalam pendekatan ini, konseli lebih suka memulai dengan langkah-langkah yang berhubungan langsung dengan pengalaman mereka. Sebagai contoh, konseli yang berusaha membangun hubungan yang baik dengan ayah tirinya bisa memulai dengan tindakan sederhana seperti mengetuk pintu untuk mengundangnya makan bersama. Sementara langkah yang lebih jauh dalam hal ini bisa melibatkan merespons perasaan ayah tirinya. Konselor dapat menggunakan pola komunikasi seperti berikut: "Anda bisa memulai dengan langkah yang paling mendekati terlebih dahulu. Apa menurut Anda langkah yang paling mendekati itu?"

Contoh percakapan antara konselor dan konseli dalam mengindividualisasikan langkah-langkah pelaksanaan program:

Konselor : "Apa pendapat Anda, apakah setiap tahapan kegiatan yang akan Anda lakukan sesuai dengan kemampuan Anda?"

Konseli : "Saya sedang memikirkannya, Bagaimana cara yang tepat untuk menyelesaikan setiap tahap dengan baik."

Konselor : "Anda masih mencari cara untuk mengejar setiap langkah kegiatan. Tentu saja. Untuk itu, Anda dapat menyesuaikan setiap tahap kegiatan yang akan Anda jalani sesuai dengan kemampuan Anda. Anda dapat memulai dengan tahap yang lebih mudah terlebih dahulu, atau yang lebih konkret terlebih dahulu, atau bahkan memprioritaskan yang lebih mendesak terlebih dahulu. Jika tahap pertengahan dari program Anda adalah bertemu dengan ayah tiri, tahap yang paling sederhana menurut Anda apa?"

Konseli : "Hmm... Mungkin mengetuk pintu kamar kerja ayah."

Konselor : "Sangat tepat. Kemudian, apakah tahap yang menurut Anda paling kompleks?"

Konseli : "Melakukan kontak mata yang memadai."

Konselor : "Sangat bagus."

(Konselor dapat meneruskan percakapan ini dengan bertanya mengenai langkah-langkah yang paling sederhana dan paling kompleks untuk tahap merespon secara akurat, serta tahap awal latihan ketegasan). Contoh dialog antara konselor dan konseli dalam pengembangan inisiatif.

Tono adalah seorang siswa SMA kelas dua. Pada minggu lalu, ia memiliki seorang ayah tiri baru, setelah selama tiga tahun hidup hanya bersama ibunya setelah ayah kandungnya meninggal dunia. Tono menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan dengan ayah tirinya. Situasi ini dipahami karena pernikahan ibunya kali ini diatur oleh kakek dan neneknya. Ini merupakan pertemuan konseling kedua, di mana pertemuan sebelumnya telah membantu Tono merumuskan masalah yang dihadapinya.

Dalam respon 1 - 9, konselor membantu Tono merumuskan tujuan, yaitu dengan mengidentifikasi komponen-komponen fungsi, proses, kondisi, dan standar yang akan membentuk rumusan tujuan operasional yang dapat diukur.

1. Konselor : Pada pertemuan sebelumnya, anda mengungkapkan bahwa kamu menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan ayah tirimu, dan anda ingin bisa menjalin komunikasi yang baik. Apakah itu benar?

Konseli : Iya, Pak.

2. Konselor : Jika begitu, langkah pertama adalah menetapkan tujuan secara jelas yang ingin kamu capai. Dalam merumuskan tujuan ini, kamu perlu mempertimbangkan siapa yang terlibat dalam tujuan tersebut, apa yang mereka lakukan, mengapa dan bagaimana mereka melakukannya, di mana serta kapan mereka melakukannya, dan sejauh mana tingkat keberhasilannya. Sekarang, siapa saja yang terlibat dalam proses komunikasi ini?

Konseli : Pertama, saya sendiri. Kedua, tentu saja ayah saya.

3. Konselor : Sangat tepat. Lalu, apa yang ingin anda capai melalui komunikasi ini?

Konseli : Saya ingin dapat berinteraksi dengan ayah saya secara efektif.

4. Konselor : Benar. Namun, yang lebih penting adalah bagaimana cara anda menjalin hubungan yang baik dengan ayahmu?

Konseli : "Situasi ini sulit bagi saya. Selain rasa takut kepada ayah, saya juga tidak memiliki cukup pengetahuan tentang bagaimana berhubungan baik dengan orang lain."

5. Konselor : "anda memiliki kesulitan dalam berhubungan dengan ayah karena rasa takut. Oke, pertama-tama kamu harus mengatasi rasa takut tersebut, dan kedua kamu perlu mengembangkan kemampuan merespon dengan tepat."

Konseli : "Untuk mengatasi rasa takut, mungkin bisa saya lakukan, tetapi bagaimana saya bisa belajar merespon dengan tepat?"

6. Konselor : "anda akan dapat merespon dengan tepat jika kamu mampu memahami apa yang dikatakan oleh orang lain dan mampu mengungkapkannya dengan kata-kata lain yang memiliki makna yang sama. Apakah anda mengerti?"

- Konseli : "Ya, Pak."
7. Konselor : "Selain itu, anda juga perlu menetapkan kondisi dimana komunikasi akan berlangsung."
- Konseli : "Tentu, ini cukup mudah. Saya berencana untuk berlatih berkomunikasi saat waktu makan di rumah."
8. Konselor : "Bagus. Terakhir, anda perlu menetapkan standar pencapaian. Seberapa banyak respon yang akan anda lakukan dengan cara yang berbeda, misalnya empat atau lima kali?"
- Konseli : "Ya. Saya akan berusaha untuk melakukannya lima kali selama waktu makan bersama keluarga."
9. Konselor : "Sangat baik. Sekarang, apakah anda bisa merumuskan tujuan yang ingin kamu capai setelah sesi konseling ini?"
- Konseli : "Tentu. Saya ingin merasa lebih percaya diri dalam berhubungan dengan ayah saya selama waktu makan di rumah, dan saya berkomitmen untuk melakukan setidaknya lima kali respon yang berbeda selama kesempatan tersebut."
- Konselor : Bagus sekali. anda telah merumuskan tujuan untuk mengatasi masalahmu dengan baik."
- Dalam respon 10-18, konselor membantu konseli dalam mengembangkan program. Dalam percakapan ini, terlihat komponen-komponen berikut: mengidentifikasi potensi program, memilih program yang sesuai, dan merencanakan langkah-langkah program.
10. Konselor : "Apakah anda pernah mencoba untuk berhubungan baik dengan ayah tirimu sebelumnya?"
- Konseli : "Iya. Saya biasanya memberi salam saat bertemu dan menjawab jika dia bertanya. Tapi itu saja."
11. Konselor : "Bagus. Memberi salam dan menjawab pertanyaannya adalah langkah awal yang baik dalam berkomunikasi. Selain itu, apa lagi yang anda pikirkan untuk meningkatkan hubungan?"
- Konseli : "Saya belum terlalu tahu, Pak. Yang jelas, saya merasa takut dan ragu-ragu ketika bersama beliau. Bagaimana cara saya dapat mengatasi perasaan seperti itu?"
12. Konselor : "Rasa takut dan keragu-raguan memang bisa menghambat interaksi dengan ayah tirimu. Biasanya, masalah ini bisa diatasi dengan latihan ketegasan. Pertama-tama, kita harus mengatasi rasa ragu-ragu tersebut."

Selain memberi salam, menjawab pertanyaan, dan mengatasi rasa ragu-ragu, apakah anda memiliki ide lain untuk meningkatkan hubungan?"

Konseli : "Saya merasa sulit untuk bergaul. Saya tidak tahu banyak cara berinteraksi dengan orang lain. Bisakah Anda memberikan beberapa cara lain untuk mengatasi masalah ini?"

13. Konselor : "Tentu saja. Beberapa alternatif lain yang mungkin bisa anda lakukan adalah mengajak bicara atau mendekati ayah tirimu, dan mendengarkan dengan saksama saat dia berbicara. Bagaimana menurutmu mengenai alternatif-alternatif ini?"

Konseli : " Baiklah pak. Tapi bagaimana halnya dengan pemberian hadiah pada ulang tahun beliau?"

14. Konselor : "Jadi, alternatif program yang telah diidentifikasi meliputi: memberi salam, menjawab pertanyaan, mengatasi rasa segan, mendekatinya, mendengarkan, dan memberi hadiah pada ulang tahunnya. Dari semua pilihan ini, mana yang menurutmu akan menjadi program yang paling cocok untuk anda jalankan?"

Konseli : "Semua pilihan terlihat menarik. Namun, rasanya banyak sekali."

15. Konselor : "Tidak masalah, kamu bisa memilih beberapa yang sesuai dengan situasimu. Untuk memilih program yang tepat, anda perlu menguji setiap alternatif program tersebut berdasarkan keuntungan dan kerugiannya, baik untuk dirimu maupun keluargamu. Jelaskan juga kemampuan dan sumber daya yang anda miliki yang mendukung pilihan program ini, serta kemungkinan kendala yang mungkin muncul. Untuk membantu, anda bisa menggunakan 'lembar keseimbangan'. Mari kita coba uji bersama, dan kita bisa mulai dengan mempertimbangkan alternatif yang paling penting."

Konseli : "Menurut saya, yang paling penting adalah mengatasi rasa segan atau keraguanku terhadap ayah tiri saya."

16. Konselor : "Mengatasi rasa segan bisa dilakukan dengan latihan ketegasan. Untuk menguji apakah ini adalah pilihan yang tepat, anda perlu memahami apa itu latihan ketegasan. Latihan ketegasan melibatkan pengembangan keterampilan seperti: mengatasi keyakinan irasional yang mendasari rasa segan, membedakan antara tingkah laku tegas, agresif, dan tidak tegas, memahami gagasan yang rasional untuk tingkah laku tegas daripada agresif atau tidak tegas, serta memahami konsep tingkah laku tegas

(tidak segan) dibandingkan dengan agresif atau tidak tegas. Bagaimana menurutmu mengenai program ini?"

Konseli : "Program ini sangat menguntungkan bagi saya dan juga bagi ibu saya. Saya dapat mengatasi rasa segan terhadap ayah, dan ibu saya pasti senang melihat saya lebih nyaman dengan ayah. Meskipun program ini membutuhkan waktu, saya merasa waktu tidak akan menjadi masalah, dan saya merasa mampu untuk menjalankan kegiatan-kegiatan dalam latihan ketegasan ini."

17. Konselor : "Bagaimana dengan potensi kerugiannya?"

Konseli : "Saya pikir potensi kerugiannya hampir tidak ada."

18. Konselor : "Itu baik. Jadi, anda telah memilih latihan ketegasan sebagai program untuk mengatasi rasa segan yang menghambat hubunganmu dengan ayah tirimu."

Tanggapan pada nomor 19-27 mewakili kelanjutan pertemuan setelah klien melengkapi lembar keseimbangan selama lima menit. Pada nomor 19, konselor menanyakan apakah klien telah menyelesaikan pekerjaan terkait pengujian alternatif program.

19. Konselor : "Bagaimana dengan alternatif program lainnya?"

Konseli : "Benar, Pak. Saya telah mengisi lembar keseimbangan ini. Semua aspek kecuali opsi program dengan hadiah memiliki dampak positif bagi saya dan ibu saya. Tidak ada kerugian atau hambatan yang saya lihat, dan saya merasa memiliki potensi dan kemampuan untuk melaksanakannya. Namun, jika berbicara tentang opsi program dengan hadiah, saya melihat itu akan merugikan saya dan ibu saya. Terutama dari segi finansial karena saya belum memiliki pendapatan sendiri. Saya tidak memiliki cukup uang untuk membeli hadiah bagi ayah tiri saya. Jadi, saya lebih condong untuk memilih program latihan mengenai ketegasan, berinteraksi dengan ayah tiri, dan keterampilan mendengarkan."

20. Konselor : "Keputusan yang sangat baik. anda telah berhasil merumuskan rencana untuk mengatasi permasalahan hubungan dengan ayah tirimu. Rencana tersebut mencakup latihan tentang ketegasan, cara berinteraksi dengan ayah tiri, dan keterampilan mendengarkan. Selanjutnya, kita perlu melakukan langkah-langkah untuk melanjutkan proses ini. langkah-langkah program, yaitu langkah mana yang akan anda lakukan lebih dahulu, kemudian langkah pengantara, dan sub-langkah, baik sub-langkah

dari langkah awal maupun sub-langkah dari langkah pengantara itu. Nah, langkah awal mana yang menurut kamu lebih penting dari semua program tersebut, dan mana langkah pengantara yang menjadi jembatan untuk mencapai tujuan?"

Konseli : "Saya kira langkah awal saya adalah latihan ketegasan, sebab jika rasa segan telah hilang maka terbukalah kemungkinan pelaksanaan keterampilan komunikasi lainnya. Kemudian langkah pengantara saya adalah menemui dan mendengarkan beliau."

21. Konselor : "Rencana awal program yang telah anda bentuk melibatkan latihan ketegasan, serta bertemu dan mendengarkan ayah tirimu. Sangat baik. Untuk merealisasikan langkah-langkah ini, kamu harus menyusun rencana sub-langkah atau langkah-langkah tambahan yang akan membantu kamu mencapai tujuan-tujuan tersebut. Sekarang, apa saja sub-langkah yang harus kamu rencanakan dalam latihan ketegasan? Masih ingat informasi yang saya jelaskan sebelumnya?"

Konseli : "Ya, saya masih ingat. Pertama, saya harus melibatkan diri dalam aktivitas untuk mengatasi pikiran-pikiran irasional yang menjadi dasar dari rasa segan. Kedua, saya perlu melibatkan diri dalam aktivitas yang membantu saya memahami perbedaan antara tindakan tegas, tindakan agresif, dan tindakan yang tidak tegas. Ketiga, saya akan melibatkan diri dalam latihan untuk menerapkan perilaku tegas."

22. Konselor : "anda telah menjelaskan tiga sub-langkah yang akan mendukung pencapaian langkah pertama ini. Bagus sekali. Sekarang, mengenai langkah pengantara yaitu menemui dan memberikan perhatian pada ayah tirimu, apa saja sub-langkah yang menurutmu diperlukan?"

Konseli : "Saya agak bingung dengan langkah ini. Apakah Anda bisa memberikan panduan tentang langkah-langkah yang sebaiknya saya lakukan?"

23. Konselor : "Tentu saja, tidak masalah. Pertama-tama, saat ingin bertemu dengan ayah tirimu, anda bisa mengetuk pintunya dengan lembut dan memberikan salam, mengambil tempat duduk yang disediakan, dan melakukan kontak mata seperlunya. Bagaimana, apa bisa kamu terima yang Bapak kemukakan ini?"

Konseli : "Tentu, terima kasih atas penjelasannya. Namun, bisakah Anda menjelaskan langkah-langkah yang sebaiknya saya ambil untuk melakukan kontak mata sesuai keperluan?"

24. Konselor : "Pertanyaan yang sangat baik. Saat berhadapan dengan seseorang, pastikan untuk menatap wajahnya saat kamu berbicara atau saat mendengarkan ayah tirimu berbicara. Jangan ragu untuk memandangi wajahnya dalam situasi-situasi seperti ini. Namun, jika tidak sedang berbicara atau mendengarkan, kamu dapat mengalihkan pandanganmu ke jendela atau objek-objek lain di sekitar ruangan. Yang perlu diingat adalah jangan melakukan perubahan pandangan terlalu cepat, agar tidak terkesan gelisah atau tidak fokus. Apakah penjelasan ini sudah cukup jelas bagimu?"
- Konseli : "Saya mengerti, Pak. Terima kasih."
25. Konselor : "Selanjutnya, bagaimana sub-langkah yang akan anda rencanakan dalam langkah mendengarkan?"
- Konseli : "Saya berpikir, pertama, saya harus benar-benar memberi perhatian pada ayah tiriku. Selain itu, saya juga perlu menunjukkan bahwa saya mengikuti dan memahami pembicaraannya."
26. Konselor : "Sangat baik. Jadi, sub-langkah mendengarkan yang kamu rencanakan adalah memberikan perhatian sepenuhnya, menunjukkan keterlibatan, dan pemahaman terhadap apa yang ayah tirimu sampaikan. Bagaimana cara anda memastikan bahwa kamu benar-benar memahami isi pembicaraannya?"
- Konseli : "Di antaranya, saya bisa menganggukkan kepala, mengucapkan 'ya', atau mengajukan pertanyaan singkat seperti 'Bagaimana kelanjutannya?'"
27. Konselor : "Penjelasanmu sudah benar, tetapi masih perlu sedikit penambahan. Pastikan juga untuk merespons isi pembicaraan ayah tirimu secara akurat dengan mengulang kembali atau menguraikan kembali apa yang dia katakan dengan kata-kata atau kalimat yang berbeda tetapi memiliki arti yang sama. Bagaimana menurutmu?"
- Konseli : "Tentu, Pak. Jadi, tahap lebih lanjut dari langkah pengantara dalam mendengarkan dengan efektif termasuk: memberikan perhatian sepenuhnya, terlibat dalam pembicaraan, dan merespons dengan akurat sebanyak lima kali. Saya berharap saya bisa menjalankan program ini dengan sukses."

(Dalam respons 28-31 ini, konselor membantu konseli merencanakan agenda pelaksanaan program atau langkah-langkah kegiatan program).

28. Konselor : "Rencana langkah-langkah program telah kamu susun. Kini saatnya kamu menentukan jadwal pelaksanaan program tersebut."
Konseli : "Saya akan memulai tahap awal minggu ini. Pada minggu ini, saya akan berfokus pada cara mengatasi rasa segan terhadap ayah tiri saya."
29. Konselor : "Pendekatan yang bagus. anda memiliki tekad untuk menyelesaikan program dalam waktu satu bulan. Selanjutnya, kapan kamu berencana untuk memulai tahap-tahap selanjutnya?"
Konseli : " Pada minggu kedua saya akan mempelajari cara memahami ayah, minggu ketiga saya akan mempelajari cara mendengarkan pembicaraan saya, dan minggu keempat saya akan mempelajari cara merespon pembicaraan beliau itu."
30. Konselor : "Sangat baik. Anda menunjukkan ketegasan untuk tidak menunda-nunda. Jadi, bagaimana rencanamu untuk minggu-minggu berikutnya, yakni minggu kedua, ketiga, dan keempat?"
Konseli : "Pada minggu kedua, saya akan fokus pada memahami ayah tiri saya. Di minggu ketiga, saya akan belajar mendengarkan dengan baik saat beliau berbicara. Lalu, di minggu keempat, saya akan berlatih merespons pembicaraannya."
31. Konselor : "Pendekatan yang sangat terorganisir. Anda telah merinci jadwal dengan baik."
Konseli : "Semoga semua yang telah kamu rencanakan dapat berjalan lancar."

(Dalam respons 32-33 ini, konselor merencanakan pemberian penguatan, termasuk penguatan positif dan penguatan negatif).

32. Konselor : "Saya menyadari bahwa ini bukanlah tugas yang mudah. Namun, apabila kamu berhasil menyelesaikan setiap langkah dengan baik, kamu akan merasakan kebahagiaan dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan ayah tiri kamu."
Konseli : "Anda benar. Saya sungguh berharap bisa memiliki hubungan yang positif seperti hubungan anak dengan ayah pada umumnya. Oleh karena itu, saya akan berkomitmen untuk menjalankan setiap tahap program ini dengan semaksimal mungkin."
33. Konselor : "Bapak senang mendengar tekadmu. Namun, di sisi lain, jika kamu tidak berhasil menyelesaikan langkah-langkah ini dengan baik, kamu mungkin akan merasakan keterbatasan dalam hubunganmu dengan ayahmu dan

perasaan sedih akan tetap ada. Apakah kamu ingin menghadapi situasi seperti itu?"

Konseli : "Saya sangat tidak ingin demikian. Rasanya akan sangat sulit jika saya tidak dapat membangun hubungan yang baik dengan ayah. Oleh karena itu, saya akan berusaha keras untuk melaksanakan setiap langkah dengan sebaik mungkin."

(Dalam respons 34 - 39 ini, konselor membantu konseli untuk merinci langkah-langkah pelaksanaan program sesuai dengan kebutuhan individu konseli).

34. Konselor : "Bagaimana pendapatmu? Apakah Anda merasa bahwa setiap langkah kegiatan yang harus anda lakukan sesuai dengan kemampuanmu?"

Konseli : "Itulah yang tengah saya pertimbangkan. Saya ingin mengetahui bagaimana cara terbaik agar saya dapat menyelesaikan setiap langkah dengan efektif."

35. Konselor : "Anda belum menemukan cara yang tepat untuk mengeksekusi setiap langkah kegiatan. Baiklah. Dalam hal ini, anda bisa menyesuaikan setiap kegiatan dengan kapasitas yang anda miliki. Ada beberapa pendekatan yang bisa anda coba. seperti memulai dengan langkah yang paling sederhana terlebih dahulu, atau mungkin dimulai dengan yang paling mendesak. Jika komponen tengah dari programmu melibatkan bertemu dengan ayah tirimu, apakah anda berpikir langkah mana yang paling sederhana untukmu?"

Konseli : "Mungkin... Mengetuk pintu ruang kerja ayah."

36. Konselor : "Tepat sekali. Lalu, bagaimana menurutmu, langkah mana yang paling rumit?"

Konseli : "Melakukan kontak mata sesuai kebutuhan."

37. Konselor : "Sangat bagus. Selanjutnya, dalam hal mendengarkan dengan baik, langkah yang paling sederhana dan yang paling kompleks menurutmu apa?"

Konseli : "Langkah yang paling sederhana adalah memberikan perhatian pada pembicaraan beliau, dan yang paling kompleks adalah merespons dengan akurat sebanyak lima kali, mengutarakan kembali dengan kata atau kalimat yang memiliki arti yang sama dengan yang beliau katakan."

38. Konselor : "Bagus sekali. Bagaimana dengan latihan ketegasan? Mana yang lebih mudah dan mana yang lebih sulit menurutmu?"

Konseli : "Seperti yang Anda jelaskan sebelumnya, menurut saya paling mudah adalah mengidentifikasi pikiran irasional yang membuat saya merasa segan. Sementara yang lebih sulit adalah berlatih bersikap tegas tanpa terkesan agresif."

39. Konselor : "Benar sekali. Anda telah mengatur langkah-langkah program sesuai dengan kemampuanmu. Ini bagus, kamu akan memulai dengan langkah-langkah yang lebih sederhana terlebih dahulu sebelum menuju yang lebih kompleks."

Pada respons berikutnya, konselor dapat menyampaikan bahwa waktu mulai hampir habis, kemudian meminta konseli untuk merangkum poin-poin penting dari diskusi ini. Pembicaraan bisa dilanjutkan dengan menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah menghasilkan rencana ini, memberikan tugas-tugas untuk melaksanakan program, dan prosedur penutupan lainnya.



B. Latihan

1. Silahkan setiap mahasiswa Mengamati Video diatas, lalu memberikan penilaian secara berkelompok !
2. Setiap Kelompok Membuat skenario terkait dengan keterampilan mengembangkan inisiatif yang terdiri dari 3 orang yang memiliki peran masing-masing yaitu konseli, konselor dan observer setelah itu diharapkan mahasiswa mempraktekkan di depan kelas
3. Setiap mahasiswa merefleksi peranan yang dapat masing masing!

Pedoman Observasi dapat dilihat pada LK 1.3

C. Rangkuman

TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING MENGEMBANGKAN INISIATIF



MENETAPKAN TUJUAN

Menetapkan tujuan merupakan langkah yang sangat penting dalam proses konseling. Langkah ini memberikan fokus dan arah yang diperlukan oleh konseli, serta menyediakan landasan konkret untuk mengukur kemajuan yang dicapai.

1 Menetapkan komponen-komponen

Komponen ini menggambarkan individu atau hal-hal yang terlibat dalam tujuan. contohnya Dalam konteks pendidikan komponen dapat mencakup faktor seperti materi pelajaran, guru, dan siswa

2 Menetapkan fungsi

Fungsi ini menggambarkan apa yang dilakukan oleh individu atau objek atau mengandung kata kerja yang menggambarkan aktivitas yang dilakukan.

3 Menetapkan proses

proses menggambarkan metode dan alasan-alasan yang memungkinkan elemen-elemen tersebut menjalankan fungsi-fungsinya.

4 Menetapkan Kondisi

kondisi menggambarkan di mana dan kapan fungsi yang telah diuraikan sebelumnya akan terjadi.

5 Menetapkan Standar

standar menggambarkan sejauh mana tingkat keberhasilan fungsi tersebut. Standar juga berperan sebagai kata penjelas yang mengartikan atau menerangkan fungsi

6 Mengkomunikasikan Tujuan Operasional.

mengkomunikasikan kembali hasil rumusan tujuan tersebut kepada konseli agar tujuan tersebut benar-benar menjadi milik pribadi konseli.

MENGINDIVIDUALISASI LANGKAH

program adalah serangkaian langkah-langkah prosedural yang dirancang untuk mencapai tujuan. Dengan tujuan yang telah ditetapkan, program dapat dikembangkan

1 Membantu Konseli Mengidentifikasi Kemungkinan-kemungkinan Program

Kemungkinan-kemungkinan program ini diidentifikasi kasikan bersama oleh konselor dan konseli dengan menggunakan berbagai teknik yang sesuai

2 Membantu konseli memilih program

Kemungkinan-kemungkinan program ini diidentifikasi kasikan bersama oleh konselor dan konseli dengan menggunakan berbagai teknik yang sesuai

3 Membantu Konseli Mengatur Langkah Program.

ada tiga tahap dalam mengatur program, yaitu langkah awal, langkah pengantara, dan sub-langkah, yang dapat berasal dari langkah awal atau langkah pengantara.

MERENCANAKAN JADWAL

1 Menetapkan waktu penyelesaian

menentukan waktu atau tanggal dimana program diharapkan selesai

2 Menetapkan waktu memulai.

menentukan apakah akan memulai kegiatan program sekarang, esok pagi, atau mungkin pada tanggal satu bulan mendatang.



MENGINDIVIDUALISASI LANGKAH-LANGKAH.

suatu program memiliki langkah-langkah yang diurutkan secara berjenjang, dimana setiap langkah bergantung pada keberhasilan langkah sebelumnya.

1 Mengurutkan Langkah dari yang Sederhana ke yang Komplek

2 Mengatur Langkah dari yang Nyata ke yang Abstrak

3 Mengurutkan Langkah dari yang Segera ke yang Jauh

RENCANA PEMBERIAN PENGUATAN

1 Penguatan positif

menunjukkan bahwa konselor perlu secara aktif mengembangkan penguatan positif yang relevan dengan kebutuhan konseli.

2 Penguatan Negatif.

Penguatan ini bertujuan untuk mendorong konseli agar melaksanakan tindakan yang telah direncanakan. Penguatan dapat berbentuk hal-hal yang memiliki makna penting bagi konseli.



D. Tugas

1. Buatlah skrip pembicaraan antara konselor dan konseli tentang keterampilan pengembangan inisiatif. Jelaskan dalam bentuk video!
2. Praktekkan skrip itu dalam wawancara konseling. Anda sebagai konselornya, seorang teman anda sebagai konseli dan tiga orang teman anda lainnya sebagai pengamat. Rekamlah konseling anda itu!

E. Quis

1. Dalam membantu konseli mengembangkan program:
 - a. Kegiatan-kegiatan apa saja yang hendaknya dilakukan oleh konselor?
 - b. Jelaskan secara singkat bagaimana proses pelaksanaan dari setiap kegiatan tersebut!
2. Dalam mengembangkan jadwal apa saja yang perlu dibuat?
3. Ada beberapa jenis penguatan yang diperlukan untuk mengembangkan inisiatif konseli dan jelaskan dengan memberikan contoh-contoh.

F. Referensi

- Carkhuff, Robert R., (1983). *The art of helping Massachusetts: Human Resource Development Press. Inc.*
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S., (1985). *Interview strategies for helpers (second adition). California: Wadsworth, Inc.*
- Egan, Gerard, (1975). *The skilled helper (second edition). Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.*
- Masters, John C., et al., (1987). *Behavior therapy, techniques and empirical findings (Third Edition). For Worth, Philadelphia, San Diego: Hardourt Brace Jovanovich College Publisher.*