

Seberapa penting menguasai keterampilan konseling bagi konselor

Devi Shinta Nuriyah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210401110011@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

keterampilan; konseling;
konselor; hubungan.

Keywords:

skill; counseling; counselor;
relationship.

ABSTRAK

Keterampilan konseling adalah sifat interpersonal dan teknis yang digunakan seorang konselor untuk lebih memahami dan mendengarkan klien mereka. Dengan menggunakan keterampilan-keterampilan ini, seorang konselor membantu klien mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi mereka menjalani kehidupan yang bahagia. Keterampilan ini membantu membangun hubungan, membangun kepercayaan, dan memastikan bahwa klien merasa didengarkan dan dipahami. Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis.

ABSTRACT

Counseling skills are interpersonal and technical traits that a counselor uses to better understand and listen to their clients. By using these skills, a counselor helps clients overcome the obstacles that prevent them from living a happy life. These skills help build relationships, build trust, and ensure that clients feel heard and understood. The method used is descriptive analysis.

Pendahuluan

Tugas seorang konselor bukanlah untuk menghakimi atau memberikan nasehat atas tindakan atau perasaan klien, sebaliknya, melalui terapi bicara mereka bertujuan untuk membantu klien melihat sesuatu dengan jelas, dari sudut pandang yang berbeda dan lebih optimis. Untuk melakukan ini klien harus merasa bebas untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian, kritik atau penolakan. Sebagai seorang konselor, perlu menahan dan mengelola reaksi diri sendiri dengan cara yang suportif dan profesional. Konselor perlu menggunakan berbagai keterampilan, inilah tiga keterampilan inti yang harus konselor miliki:

Mendengarkan

Salah satu keterampilan terpenting yang harus dimiliki seorang konselor. Mendengarkan bukan hanya tentang perhatian aural karena itu mencakup pengamatan terhadap apa yang dibicarakan klien. Dua komponen kunci dari mendengarkan adalah: Mendengarkan secara verbal: Ini adalah demonstrasi yang dapat didengar bahwa mendengarkan kekhawatiran atau masalah klien. Menggunakan isyarat atau afirmasi



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

verbal seperti, “mengerti”, “Lanjutkan”, “mengerti”, “ setuju” atau mengulangi poin penting yang dikatakan klien adalah cara yang bagus untuk membuat klien nyaman dan menunjukkan bahwa mendengarkan mereka. Mendengarkan secara aktif, mendengarkan secara aktif adalah saat berfokus sepenuhnya pada apa yang dibicarakan klien, memahami pesan mereka, memahami informasi, dan merespons dengan bijaksana (Fatmawati, 2017).

Memahami Gerak Tubuh

Konselor harus mengetahui bagaimana bahasa tubuh, gerak tubuh, dan ekspresi wajah mereka dapat memengaruhi kesediaan klien untuk membagikan informasi pribadi mereka. Berfokuslah pada teknik-teknik ini untuk memastikan tidak menunjukkan bosan atau frustrasi secara tidak sengaja. Kontak mata: Mempertahankan kontak mata dengan klien menunjukkan bahwa mendengarkan mereka dan mereka memiliki perhatian penuh. Gerak tubuh dan bahasa tubuh: Bahasa tubuh dan gerak tubuh berbicara banyak tentang apakah ingin membangun hubungan profesional dengan pembicara. Bergeser dengan gelisah dan duduk dengan tangan bersilang dapat memberikan kesan tidak tertarik. Jadi, melatih bahasa tubuh dan gerak tubuh sangat penting untuk menjadi konselor yang efektif. Ekspresi wajah: Ekspresi wajah dapat membantu menciptakan lingkungan yang hangat, bersahabat, dan mendukung klien. Jadi, hindari duduk dengan wajah cemberut dan senyum hangat untuk membangun hubungan saling percaya.

Terkadang, bukan apa yang dikatakan tetapi bagaimana untuk mengatakannya dapat memengaruhi tingkat kenyamanan klien. Ketika seorang konselor menanggapi pertanyaan klien dengan pemikiran yang jernih, mereka dapat menangani klien dengan lebih baik. Jadi, mengomunikasikan ide dengan jelas kepada klien adalah keterampilan konselor yang penting. Untuk memahami klien, perlu mengajukan pertanyaan yang relevan. Seorang konselor harus menggunakan pertanyaan terbuka dan tertutup untuk menginterpretasikan apa yang dikatakan klien. Biasanya, pertanyaan terbuka dapat membantu mengumpulkan informasi yang rumit dan mendetail, sedangkan pertanyaan tertutup membantu mendapatkan jawaban yang spesifik.

Memahami Perilaku Non Verbal

Mampu mengamati perilaku non-verbal klien membantu lebih memahami mereka. Misalnya, saat mengajukan pertanyaan yang menurut klien tidak nyaman untuk dijawab, mereka cenderung memalingkan muka, menundukkan mata dan kepala. Dengan hati-hati mengamati perilaku seperti itu dapat membantu konselor memahami keadaan pikiran klien. Kemampuan mencatat secara teratur dapat membantu mencatat poin-poin penting selama sesi konseling, selalu dapat merujuk catatan ini untuk analisis mendalam tentang situasi atau masalah klien. Saat bekerja dengan klien, kesabaran adalah salah satu keterampilan yang paling diinginkan untuk konseling. Mungkin perlu beberapa hari atau bulan untuk melihat hasilnya. Jadi, saat merekrut untuk peran konselor, pemberi kerja lebih memilih kandidat yang menunjukkan kesabaran. Mampu memahami masalah klien dari perspektif mereka adalah keterampilan penting. Konselor yang berempati dapat dengan cepat membantu klien mengatasi masalah mereka.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa penting menguasai konseling bagi konselor, dengan meningkatkan keterampilan dengan mengadakan sesi pra konseling dengan teman atau anggota keluarga untuk menjadi klien tiruan. Penelitian ini juga membahas bagaimana cara konselor melakukan konseling untuk dapat menguasai keterampilan yang dibutuhkan ketika melakukan konseling dengan klien. Untuk mencapai hal tersebut maka dibutuhkan kualitas hubungan antar pribadi yang baik antara seorang konselor dan klien. Adapun konselor yang profesional merupakan figur yang dapat menampilkan dirinya sebagai teladan. Di antara kemampuan konselor, yang terpenting adalah kualitas pribadi konselor, karena konselor harus mampu menampilkan jati dirinya secara utuh, tepat, dan berarti, serta membangun hubungan interpersonal yang baik, sehingga menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan layanan. Konselor yang mampu menguasai kemampuan konseling dapat mempengaruhi proses terapeutik dalam konseling yaitu membangun hubungan antara konselor dan konseli, sehingga kualitas pribadi dan kemampuan yang dimiliki seorang konselor merupakan hal yang esensial bagi konselor untuk mencapai tujuan dalam proses konseling.

Metode yang digunakan adalah deskriptif analitis. Analisis deskriptif adalah metode penelitian dengan cara mengumpulkan data-data sesuai dengan yang sebenarnya kemudian data-data tersebut disusun, diolah dan dianalisis untuk dapat memberikan gambaran mengenai masalah yang ada. Dimana konseling mengacu pada proses yang memberikan arahan atau saran mengenai keputusan atau tindakan. Ini melibatkan lima tahap penting, yang berlaku secara berurutan. Tahapannya adalah pengenalan, pengumpulan informasi, pengembangan diskusi, pembuatan kesimpulan, dan penawaran solusi (Maddux, 2010). Konseling melibatkan pemberian arahan atau nasihat tentang berbagai disiplin ilmu dalam kehidupan, yang dapat menjadi vital untuk berbagai profesi dan situasi. Karier dalam konseling tidak cocok untuk semua orang. Ada keterampilan teknis dan pribadi khusus yang penting untuk sukses di bidang keahlian ini. Terapi yang efektif membutuhkan ciri-ciri individu tertentu, keterampilan metodologis, prinsip etika, pengalaman hidup, dan pengembangan khusus yang tak henti-hentinya (Maddux, 2010). Konseling adalah panggilan yang menarik individu yang sangat bersemangat membantu orang.

Aktivitas bimbingan dan konseling, pada dasarnya, merupakan interaksi timbal-balik, yang di dalamnya terjadi hubungan saling mempengaruhi antara konselor sebagai pihak yang membantu dan klien sebagai pihak yang dibantu. Namun konselor diasumsikan sebagai pribadi yang akan membimbing konseli dalam mencapai tujuan tertentu, maka dalam relasi ini sangat dibutuhkan adanya kemampuan tertentu yang harus dikuasai oleh seorang konselor. Kemampuan tertentu inilah yang menentukan kualitas konselor. Konseling yang efektif adalah bergantung pada kualitas hubungan antara klien dengan konselor. Pentingnya kualitas hubungan antara konselor dengan klien ditunjukkan melalui kemampuan konselor dalam kongruensi (congruence), empati (empathy), perhatian secara positif tanpa syarat (unconditional positive regard), dan menghargai (respect) kepada klien. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan model dalam praktek konseling dan secara alami dipengaruhi pada pemilihan model yang

dilakukan oleh sebagian konselor. Pada dasarnya bahwa setiap konseli memiliki potensi positif dan kekuatan untuk mengembangkan diri, sehingga klien pun akan terbuka dalam mengungkap permasalahan yang sedang dialaminya.

Pentingnya esai konseling ini akan menjelaskan keterampilan, teknik, dan alat penting yang diperlukan untuk proses tersebut. Skala keterampilan konseling menerapkan kriteria yang berbeda dalam menilai seberapa baik seorang konselor menerapkan keterampilan individu dan teknis untuk menangani klien (McLeod & McLeod, 2011). Berdasarkan kriteria yang diterapkan dalam model, ada keterampilan tertentu yang datang dengan mudah, sementara yang lain menantang untuk dieksekusi. Seperti disebutkan sebelumnya, konseling adalah proses kejuruan yang membutuhkan banyak semangat dan penerapan keterampilan tertentu oleh seorang konselor, untuk mencapai kesuksesan (Maddux, 2010). Dalam kasus, ada empat keterampilan yang akan diterapkan dengan mudah. Pertama, akan cukup tegas dengan klien. Ini karena sifat manusia untuk menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap keadaan orang lain. Ini datang secara alami bahkan untuk orang yang bukan konselor. Keterampilan kedua adalah mendengarkan. Ini karena mendengarkan memainkan peran penting dalam komunikasi yang efektif dengan klien adalah pendengar yang aktif, jadi tidak akan kesulitan untuk terhubung dengan klien.

Keterampilan ketiga adalah rasa simpati terhadap klien. Semua orang memiliki kualitas manusiawi untuk memahami penderitaan orang lain, dan ingin melakukan sesuatu untuk mengatasinya (McLeod & McLeod, 2011). Oleh karena itu, tidak akan memiliki tugas yang sulit untuk menunjukkan rasa simpati kepada klien. Keahlian terakhir adalah menawarkan solusi kepada klien. Pelatihan profesional tentang analisis kritis terhadap situasi pasien akan memudahkan untuk menawarkan solusi (Maddux, 2010). Keterampilan komunikasi yang efektif juga akan meningkatkan kapasitas untuk menawarkan solusi, namun, akan menjadi tantangan bagi konselor untuk menguasai keterampilan tertentu. Keahlian pertama akan mengendalikan seluruh proses yang terdiri dari berbagai langkah. Hal ini karena dalam menyusun jadwal dan mengatur informasi untuk mencapai keberhasilan dalam proses konseling, penting untuk mengembangkan jadwal yang efektif untuk diikuti klien, serta mencatat dan mengatur informasi secara profesional.

Keterampilan kedua memerlukan pemahaman klien, mungkin pendengar yang baik, tetapi bukan komunikator yang serba bisa. Untuk memahami klien, konselor harus memiliki keterampilan penting seperti kemampuan membaca dan menafsirkan bahasa tubuh (McLeod & McLeod, 2011). Konselor memiliki sedikit pengetahuan tentang bahasa tubuh. Oleh karena itu, mengantisipasi kesulitan untuk menguasai keterampilan dan pada akhirnya berada dalam posisi untuk membantu klien, dapat menyewa konselor berpengalaman sebagai mentor. Konsultasikan dan pelajari tentang metode konseling yang dapat membantu memahami klien dan menangani masalah mereka secara efisien.

Ini adalah cara yang bagus untuk memahami tanggung jawab, keterampilan, dan tugas seorang konselor. Pilih konselor yang berpengalaman dan ikuti mereka saat mereka menasihati pasien mereka. Melalui bayangan pekerjaan, dapat memahami bagaimana para profesional ini menangani ledakan emosi dan bagaimana mereka mencoba memecahkan masalah klien. Ini juga memberi kesempatan untuk mempelajari

dan mengamati bahasa tubuh dan ekspresi wajah konselor ketika mereka berinteraksi dengan klien. Jangan pernah membagikan atau mendiskusikan informasi klien dengan rekan kerja. Untuk menjaga kerahasiaan klien, jangan pernah membagikan, mendiskusikan, atau mengungkapkan informasi apa pun tentang mereka. Saat mendiskusikan kasus tertentu untuk meminta pendapat kolega, cobalah menggeneralisasi kasus tersebut alih-alih mengungkapkan informasi klien.

Jangan pernah meminta informasi pribadi klien. Dalam jurnal Rofiqoh, keterampilan yang diperlukan oleh konselor termasuk kemampuan untuk mendukung ketangguhan pribadi dan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan tersebut mencakup kompetensi sosial, sumber daya sosial, dan kohesi keluarga yang semuanya terhubung dengan kompetensi kolektif dan sosial. Untuk membangun kepercayaan dan memastikan klien bersedia berbagi masalah dengan konselor, cobalah membangun percakapan seputar apa yang dikatakan klien alih-alih mengajukan terlalu banyak pertanyaan pribadi yang tidak relevan. Tunggu klien untuk berbagi informasi dengan. Fokus pada ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Selalu pertahankan senyum dan ekspresi hangat untuk meyakinkan klien bahwa mereka memiliki perhatian penuh dan mendengarkan mereka. Tinjau catatan klien. Saat mempersiapkan sesi yang akan datang, selalu baca catatan sesi sebelumnya untuk klien tertentu. Ini membantu mengingat informasi dan membantu melanjutkan dari tempat meninggalkan sesi konseling terakhir.

Keterampilan komunikasi akan memainkan peran kunci dalam hubungan dengan klien, perlu mengetahui cara menetapkan batasan dengan percaya diri, mengomunikasikan ide, dan memberikan panduan kepada orang di hadapan tanpa kekerasan atau kecaman. Komunikasi harus membantu pasien memahami bahwa mereka dapat mempercayai untuk mendengarkan dan memberikan nasihat ahli. Kesabaran akan menjadi sifat kritis sebagai seorang konselor. Akan menghadapi klien yang berjuang untuk membuat kemajuan atau membuat keputusan yang tidak menguntungkan mereka. Sebagai seorang konselor, harus memiliki kesabaran untuk membimbing mereka melalui perjuangan mereka sehingga mereka dapat menemukan jalan menuju kehidupan yang lebih sehat.

Konselor harus yakin dengan layanan yang mereka berikan dan bagaimana mereka membantu klien. Ketika seseorang datang kepada konselor untuk meminta bantuan terkait masalah tertentu, konselor ada di sana untuk memberi mereka panduan dan bantuan yang jelas. Sebagai seorang profesional, harus selalu mencari cara untuk meningkatkan keterampilan dan mempelajari beberapa terobosan terbaru di lapangan. Lagi pula, kepercayaan diri tidak berarti mengetahui segala sesuatu yang perlu diketahui. Namun, itu berarti memahami bagaimana membantu klien dan datang ke setiap sesi dengan rencana dan keyakinan pada pemahaman. Klien yang datang ke pintu konseling menderita dalam beberapa hal. Apakah mereka berjuang dalam hubungan mereka dengan orang lain, memiliki penyakit mental, atau memiliki masalah penyalahgunaan zat, misalnya, klien harus tahu bahwa orang yang mereka pilih untuk terbuka layak untuk dipercaya. Sebagai seorang konselor, perlu memberi tahu klien bahwa mereka dapat mempercayai dengan menggunakan keterampilan mendengarkan yang baik, menciptakan lingkungan yang ramah, dan menunjukkan dedikasi untuk

membantu mereka. Menunjukkan rasa hormat terhadap prinsip-prinsip penting, seperti kerahasiaan dan menunjukkan bahwa memprioritaskannya juga dapat membantu membangun kepercayaan ini (Mayang, 2013). Sebagai seorang konselor, memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan orang, membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi, dan memperlengkapi mereka dengan alat yang mereka butuhkan untuk maju. Ketika bekerja untuk memanfaatkan sifat-sifat penting ini sebagai bagian dari pelatihan dan akan menemukan bahwa hal ini dapat meningkatkan keefektifan latihan dan ikatan yang terbentuk dengan klien.

Kesimpulan dan Saran

Seorang konselor tidak hanya perlu mendengarkan apa yang dikatakan, tetapi bagaimana hal itu dikatakan, mengapa dikatakan, dan apa artinya dalam konteks klien tersebut. Pikirkan konten, pengiriman, dan konteks. Seorang konselor juga harus mampu mendengarkan “yang tersirat dan juga tersurat”, bisa dikatakan, untuk hal-hal yang tidak dikatakan. Sedangkan apa yang klien ucapkan, konselor harus benar benar memahaminya. Mungkin yang paling penting, seorang konselor harus tahu bagaimana mendengarkan tanpa penilaian atau evaluasi. Klien akan datang kepada dengan masalah yang sulit dan rumit, dan mereka perlu merasa seolah-olah mereka memiliki ruang untuk mengatakan semua yang mereka rasa perlu, tanpa takut malu atau merasa seolah-olah konselor mereka telah mengambil kesimpulan.

Sebagai seorang konselor, menumbuhkan sikap non-reaktif dan mempelajari perbedaan antara observasi dan evaluasi akan membantu dalam membuat penilaian yang akurat, dan mengembangkan hubungan relasional dengan klien. Seorang konselor harus dapat diakses oleh klien untuk mendapatkan kepercayaan mereka, tetapi mungkin yang lebih penting, seorang konselor harus tulus dan berempati dalam komunikasi, mendengarkan, dan kepribadian profesionalnya. Mengembangkan hubungan empati dengan setiap klien adalah kunci untuk bergerak maju dalam proses terapeutik, dan merupakan inti dari hubungan konselor-klien yang efektif.

Seorang konselor yang baik memiliki fleksibilitas dalam penanganan dan pemahaman yang kuat tentang masalah multikultural dalam praktik klinis. Setiap klien akan berbeda dalam latar belakang, pengalaman, dan keterlibatan dalam hubungan terapeutik, sehingga untuk dapat beralih dari satu perspektif ke perspektif lain berdasarkan setiap klien adalah keterampilan yang harus dikembangkan sejak dini. Namun, mengetahui kapan seorang konselor dan klien mungkin tidak cocok satu sama lain merupakan aspek fleksibilitas yang penting. Mampu berkomunikasi ketika segala sesuatunya tidak berfungsi, dan kemudian menawarkan untuk merujuk klien ke profesional lain yang mungkin dapat membantu mereka dengan lebih baik adalah salah satu ciri konselor yang baik.

Daftar Pustaka

- Fatmawati, R. (2017). Patient Differences in Extrovert and Introvert Personality Early Adult. *Proceedings of the National Conference of Young Psychology Researchers Indonesia*, 65.

- Maddux, C. (2010). *Basic and Advanced Counseling Skills: Skilled Counselor Training Model*. New York: Cengage Learning.
- Mayang, N.S. (2013). Implementation of Individual Counseling Services at SMPNs in the Ward of Mojokerto District. *Journal of BK UNESA*, 389.
- McLeod, J., & McLeod, J. (2011). *Counseling Skills: A Practical Guide for Counselors & Helping Professionals*. New Jersey: McGraw Hill International.
- Okun, Barbara F. (2002). *Effective Helping : Interviewing and Counseling Techniques*. Canada. Wadsworth Group.
- Rachmafatma. (2017). Patient Differences in Extrovert and Introvert Personality Early Adult. *Proceedings of the National Conference of Young Psychology Researchers Indonesia*, 68.
- Rofiqah, Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian READ. **International Journal of Advanced Psychiatric Nursing**, 5(1), 113-120.
<https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Widyastuti, F. (2017). Differences in the Level of Narcissistic Tendencies in Students Introverts and Extroverts at SMA PIRI 1 Yogyakarta. *Student Research Journal Guidance and Counseling vol.3*, 274.