

# PENGEMBANGAN DASAR KETERAMPILAN KONSELING BAGI PENDAMPING REMAJA

Oleh Fathur Rahman

## Memahami kompleksitas masa remaja

Siapa bilang masa remaja paling indah. “*Indah mbahmu kuwi*” kata beberapa anak Yogya. Bagaimana disebut indah kalau saban hari mesti ngurusin jerawat alias *acne* kata orang Amrik sana. Belum lagi bagi temen-temen perempuan mesti kedatangan tamu langganan tiap bulan. Belum lagi, kata orang tuh, masa remaja kudu *fall in love*, dahsyat man! Ya kalau dapat, kalau nggak?

Apa enaknya jadi remaja, apa pula susahnyanya. “*Kenalilah dirimu*” kata orang bijak menasihati. Kalau dihitung-hitung masa remaja seperti kata di permulaan tadi banyak susahnyanya. Tetapi yang namanya susah, siapa yang bikin. Kita, orang lain atau lingkungan atau siapa. Siapapun yang jadi penyebab, coba kalau tidakdipikir nggak ada tuh duka di hati. Maka sekali lagi kenalilah dirimu.

Kata para ahli perkembangan masa remaja, seperti semua orang juga tahu adalah kelanjutan masa kanak-kanak. Tetapi karena pada masa itu, seseorang belum dewasa maka ia disebut remaja dan bukannya dewasa. Yang membedakan remaja dari anak-anak atau orang dewasa itulah yang disebut sebagai *karakteristik remaja*. Hampir menjadi kesepakatan para ahli perkembangan rentang usia fase ini berkisar antara usia 12-21.

Apa pula karakteristik itu. Karakteristik, mudahnya dapat diartikan sebagai sifat-sifat khas. Sifat-sifat itu bisa berupa keadaan seperti apa adanya sesuatu atau seseorang itu sendiri. Sifat-sifat itu juga bisa berupa hal atau sesuatu yang diharapkan oleh seseorang pada sesuatu atau orang lain. Contoh dari yang pertama misalnya Adi, seorang remaja, tumbuh kumis. Dus, *berkumis* adalah sifat si Adi tadi. Sementara yang kedua lebih berupa harapan orang lain pada si Adi. Seharusnya dengan kumis yang melintang di atas bibirnya itu si Adi sudah lebih bisa mengurus urusannya sendiri—identitas berupa kumis bahkan biasanya dikesankan sebagai orang yang tidak saja bisa mengatur diri sendiri, bahkan ia sudah bisa mengatur orang lain.

Sifat-sifat yang melekat pada seseorang pada satu periode tertentu oleh para ahli perkembangan disebut sebagai *capaian-capaian perkembangan*. Atau sesuatu yang telah dicapai pada suatu tahap perkembangan tertentu. Contoh paling mudah dari hal ini misalnya, *polusio* pada remaja lelaki, *menarche* pada remaja putri. Adapun harapan-harapan yang terkandung dalam satu periode tertentu disebut, tugas-tugas perkembangan (*developmental tasks*).

Tantangan yang paling mengesankan yang tengah dihadapi oleh pendidik di sekolah adalah mendampingi proses tumbuh-kembang anak didik dalam konteks pribadi, sosial, belajar, dan persiapan karir masa depan. Dalam konteks pribadi dan sosial, anak didik yang berada dalam rentang pertumbuhan dan perkembangannya sebagai remaja sedang mengalami konflik psikososial. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Erick Erikson (Hurlcok, 1999) bahwa konflik itu berkaitan langsung dengan perkara pemerolehan identitas diri di satu sisi (*self identity*) dan kebingungan mencari peran yang tepat di sisi lain (*role confusion*).

Beragam eksperimen secara *trial and error* dilakukan kalangan remaja/anak didik untuk memenuhi hasrat mereka akan peran dan identitas diri. Keinginan untuk mencoba-coba hal tertentu pada remaja memang baik, tetapi jika percobaan tersebut dilakukan dalam waktu lama, tanpa hasil akan membahayakan proses perkembangan kepribadiannya. Karenanya diperlukan kehadiran pembimbing dan konselor sekolah untuk berpartisipasi dalam proses pembangunan karakter (*character building*) pada diri anak didik. Intervensi pihak ketiga ini diharapkan dapat memberikan pendidikan psikologis (*psychological education*) kepada para anak didik. Hal ini penting bagi mereka guna mempercepat proses identifikasi diri, tanpa harus mengabaikan segi-segi positif dari perjalanan panjang pencarian identitas.

Salah satu persoalan pelik yang tengah dihadapi oleh remaja sekarang adalah problem seksualitas dan kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan masa paling kritis dalam menyerap informasi tentang seksualitas. Pilihan coba-coba yang ada di hadapan remaja hanya ada dua; pilihan positif dan pilihan negatif. Tidak mudah bagi remaja untuk menentukan pilihan tersebut, karena selain batas antar keduanya tipis, kedua pilihan tersebut juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Mulai dari desakan fisiologis dalam diri remaja itu sendiri sampai dengan kuatnya pengaruh konformitas teman sebaya dan faktor media yang dominan.

Bertitik tolak dari permasalahan remaja tersebut, tampaknya kita membutuhkan apa yang disebut sebagai revolusi dan transformasi bidang kesehatan mental (Brammer, 1979). Revolusi dan transformasi kesehatan mental yang dimaksud adalah upaya preventif dan ekstensif menolong warga masyarakat termasuk warga belajar (baca; remaja) meningkatkan kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas kehidupan pada tingkatan yang semakin tinggi, khususnya lewat penguasaan berbagai keterampilan hidup (*life skills*) bersama, komunikasi antar pribadi, dan pertumbuhan pribadi. Konsep ini belakangan dikenal secara luas sebagai pendidikan psikologis (*psychological education*), bukan pendidikan psikologi (Brammer, 1979). Kata kuncinya adalah *life skills*, yaitu mendengarkan dan memahami secara empatik (*emphatic understanding*), menyampaikan pesan; mengungkapkan pikiran dan perasaan (*self disclosure*), resolusi konflik, membuat perencanaan (*strategic planning*), dan *problem solving*, mengambil keputusan (*decision making*), *coping* terhadap aneka *stressor*, menjalani berbagai transisi hidup dan perkembangan secara berhasil, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di sekolah dan perguruan tinggi (Nelson-Johns, 1982).

Dalam rangka itu semua, peran dan fungsi pembimbing dan konselor sebaiknya diperluas, bukan hanya sebagai *support personal* atau *counselor aides* dengan tanggung jawab yang cenderung administratif melainkan disiapkan untuk menjadi konselor dan *trainers* dengan pendekatan individual dan kelompok di bidang *life skills*. Pada kelompok-kelompok sasaran yang mereka layani, para pembimbing dan konselor sekolah juga perlu mempersiapkan *indigenous trainers* dari kalangan siswa (pendekatan konseling sebaya), sehingga kehadiran pembimbing-konselor sekolah yang *well-educated* dapat memiliki *multiplier effect* menuju terbentuknya pribadi dan masyarakat sekolah yang makin sehat, efektif, dan sejahtera.

## **Layanan Konseling; Antara Profesional dan Paraprofesional**

Dalam kelangsungan perkembangan kehidupan manusia, berbagai pelayanan dikreasikan dan diselenggarakan. Layanan itu bermanfaat untuk memperlancar dan sebesar-

besarnya memberikan dampak positif terhadap kelangsungan perkembangan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Puskesmas berguna dan memberikan manfaat kepada yang berkepentingan untuk memperoleh informasi tentang kesehatan, pemeriksaan dan pengobatan, dengan tujuan agar kesehatan masyarakat terpelihara (Priyatno, 1994). Contoh lain, yaitu diberikannya layanan advokasi hukum oleh Lembaga Bantuan Hukum (LBH) kepada masyarakat yang tertindas hak asasi hukumnya. Oleh karena itulah, menurut Priyatno (1994, 199), bahwa fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan. Sebaliknya, suatu pelayanan tidak dapat dikatakan berfungsi jika ia tidak mampu memberikan kegunaan dan manfaat bagi individu yang memerlukannya.

Konseling sebagai disiplin ilmu dan profesi baru muncul pada paruh pertama abad ke-20, antara lain lewat usaha tokoh seperti Carl Rogers yang merintis pengembangan apa yang disebut *Counseling Psychology*. Namun esensinya sama, yaitu upaya menolong seorang konseli atau klien lewat pendekatan psikologis (Supratiknya, 2000). Pengertian menolong lewat pendekatan psikologis tersebut selanjutnya dipertajam lagi menjadi, (a) menyediakan sarana-kesempatan bagi klien untuk memenuhi kebutuhannya akan rasa aman, cinta, dan harga diri, bertindak secara mantap-tegas-pasti, dan tumbuh sebagai pribadi; (b) menyediakan aneka sumber dan keterampilan agar klien semakin mandiri (Brammer & Shostrom, 1982).

Adapun mengenai definisi konseling itu sendiri, terdapat sejumlah pendapat yang diajukan oleh para konselor profesional. Pietrofesa, Hoffman, Splete, dan Pinto (1978; dalam Nugent, 1981) menggunakan istilah konseling dalam konteks dunia kerja, termasuk di dalamnya, sebagai contoh, konselor keuangan, konselor karir, dan lainnya. Mereka menerapkan pendekatan psikologis-motivasional dalam menyelesaikan kasus-kasus yang muncul di dunia kerja. Shertzer dan Stone (Nugent, 1981) juga memformulasikan pengertian konseling tidak hanya dalam ruang lingkup dunia kerja atau pilihan karir (*vocational choice*), tetapi menunjuk pada konteks pendidikan dan membantu individu normal untuk tujuan pengembangan diri (*developmental-counseling approach*). Oleh Shertzer dan Stone konseling lalu didefinisikan sebagai suatu proses interaksi yang memberikan fasilitas pemahaman bermakna tentang diri dan lingkungan. Pemahaman diri ini ditujukan untuk menguatkan tujuan-tujuan dan konsepsi nilai demi tingkah laku di masa yang akan datang.

Pietrofesa dan kawan-kawan (Nugent, 1981) memberikan garis besar karakteristik konseling, yaitu (1) konseling melibatkan hubungan profesional yang menuntut ketersediaan konselor yang berkompentensi akademik; (2) dalam pola hubungan tersebut, klien akan belajar tentang keterampilan pengambilan keputusan (*decision-making skills*), resolusi masalah, dan sikap, tingkah laku yang baru; dan (3) pola hubungan antara klien-konselor terbangun atas landasan hubungan yang mutualistik.

Terdapat berbagai tipe konselor (Colledge, 2002). Beberapa diantaranya yang lazim ditemui, yaitu:

- a. *Helping Service Professionals*; yang termasuk dalam kategori ini adalah konselor, psikolog, psikiater, dan *social worker*
- b. *Voluntary Counselors*; Kelompok yang termasuk dalam kategori ini merupakan individu-individu terlatih (*trained persons*) dalam keterampilan membantu orang lain (*helping skills*). Biasanya, mereka bekerja di agensi-agensi sukarela

- c. Layanan konseling melekat dalam profesi/kerja tertentu; seperti dokter, perawat, dan guru. Pada umumnya, mereka tetap membutuhkan keterampilan dasar yang bersifat membantu bagi pasien ataupun siswa.
- d. Konselor informal; orang-orang yang terlibat dalam hubungan sehari-hari (*day to day relationship*) yang memiliki peran penting dalam membantu orang lain

Individu-individu yang terkategori dalam kelompok b, c, dan d inilah yang biasa dikenal sebagai paraprofesional di bidang konseling (parakonselor). Paraprofesional di bidang konseling adalah seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan-pelatihan kurang dari yang dipersyaratkan untuk menjadi konselor profesional, namun bertugas memberikan layanan-layanan konseling di bawah supervisi konselor yang berwenang (Shertzer & Stone, 1981). Konselor paraprofesional ini biasanya direkrut dari antara anggota kelompok sasaran layanan konseling. Tergantung dari kelompok sasaran yang dilayani, konselor paraprofesional ini kadang-kadang *indigenous nonprofessionals*, khususnya kalau kelompok sasaran yang dilayani adalah kelompok masyarakat tertentu, seperti kelompok pengungsi korban kerusuhan-pertikaian. Jenis paraprofesional lain di bidang konseling yang cukup penting adalah KONSELOR SEBAYA. Tenaga ini biasanya dipakai untuk melayani kelompok sasaran kaum muda, baik kaum muda wajar-normal di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi maupun kelompok-kelompok kaum muda dengan problem-problem khusus tertentu, seperti anak jalanan, pengguna narkoba, dan sebagainya.

Kehadiran konselor paraprofesional semacam ini selain bermanfaat mengatasi sejumlah dampak negatif profesionalisasi bidang konseling, juga memberikan sejumlah manfaat tambahan lain, khususnya menjadi sejenis jembatan antara klien dengan para konselor profesional. Bukan rahasia lagi, khususnya kaum muda lebih suka dan mudah mengungkapkan persoalannya kepada seorang teman atau konselor sebaya daripada kepada seorang konselor profesional yang minimal empat sampai enam tahun lebih tua. Paraprofesionalisasi semacam ini tentu bisa juga menimbulkan ekses-ekses, jika pelaksanaannya tidak dipersiapkan dan diorganisasikan dengan baik serta dibiarkan berjalan tanpa supervisi yang benar dari pihak-pihak yang berwenang.

## **Teknik-teknik Konseling Dasar**

Ada beberapa pokok bahasan penting yang perlu dipahami dalam proses pemberian layanan konseling terutama kaitannya dengan pembentukan sikap konselor dalam pola hubungan konselor-klien (Colledge, 2002), yaitu :

### **1. Membangun Rapport**

Hubungan yang baik antara konselor dan klien adalah kunci keberhasilan wawancara. Seorang konselor harus peka terhadap situasi, mampu menghayati perasaan dan mampu mengekspresikan pengertian secara tepat. Kemampuan seorang konselor untuk membangun hubungan awal yang baik dikenal dengan istilah rapport. Proses ini akan membantu memastikan klien dan keluarganya mendatangi konselor dalam kerangka pikir yang positif. Rapport akan membuat wawancara lebih disukai dan akan menjadikan klien

memiliki harapan yang menyenangkan terhadap wawancara itu sendiri. Proses rapport akan lebih bermakna manakala dikembangkan dalam bentuk verbal maupun nonverbal. Yang lebih penting lagi adalah aspek nonverbal. Kehangatan, ekspresi suara yang bersahabat dan ramah, penerimaan penuh (unconditional positive regard), dan ketertarikan atas situasi masalah klien merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Dalam membangun rapport, faktor yang paling penting dari keseluruhan di atas, yaitu tingkah laku dan sikap pewawancara (Rahman, 1999).

Menurut Martaniah (1983) tugas dari seorang konselor yang pertama dalam wawancara adalah menciptakan suasana hangat dan menyenangkan atau dengan lain perkataan, didalam situasi konseling harus diciptakan suatu hubungan antara konselor dan klien yang menyenangkan dan kooperatif. Hubungan inilah yang disebut rapport. Rapport ini sangat tergantung dari beberapa faktor, yaitu kepribadian konselor, pengalaman konselor, dan juga pada sikap klien sebelumnya.

## **2. Penerimaan dan Kepedulian (Acceptance and Caring)**

Banyak pertanyaan yang muncul tentang seberapa jauh sikap-sikap klien dapat diubah hanya dengan nasihat, persuasi (ajakan), dan harapan-harapan. Lebih dari sekedar memberikan nasihat, konselor harus dapat mengaktualisasikan sikap penerimaan dan kepedulian terhadap klien. Hal ini merupakan suatu kewajiban, karena pada dasarnya klien ingin dihormati, dipahami, dan dicintai. Inilah yang dimaksudkan Sorokin sebagai kebutuhan mendasar terhadap cinta altruistik (altruistic love). Dalam relasi konseling yang terbangun antara konselor-klien, unconditional positive regard (menerima dan menghargai klien sepenuhnya tanpa mempersyaratkan hal-hal tertentu) serta nonjudgmental (tidak menghakimi dan mempersalahkan klien) merupakan dasar-dasar dari sikap-sikap altruistik yang perlu menjadi etos keprofesionalan seorang konselor (Brammer, Abrego, dan Shostrom; 1993).

## **3. Empati**

Empati adalah ekspresi konselor yang merupakan ungkapan pernyataan “dapat memahami” apa yang dirasakan klien. Untuk berempati konselor harus mengikuti semua yang diekspresikan oleh klien, baik berupa penuturan, ekspresi wajah, sikap tubuh, dan lain-lainnya. Oleh sebab itu, konsentrasi dan kemauan konselor untuk mendengarkan sangatlah diperlukan agar dapat mengikuti semua pembicaraan klien (Hayati, 2000; Brammer, dkk, 1993).

## **4. Menghargai Perbedaan Individual (Individual Differences)**

Menurut Staehr, sebagaimana yang dikutip oleh Hayati (2000, 12), setiap individu adalah unik dan berbeda satu sama lain. Masing-masing memiliki kelebihan sekaligus kekurangan. Konselor harus selalu berpegang teguh pada prinsip ini agar tidak terjebak dalam sikap membanding-bandingkan klien dengan individu lain.

## **5. Refleksi dan Klarifikasi**

Refleksi dan Klarifikasi pada dasarnya merupakan teknik “menggali” masalah yang dialami oleh klien. Refleksi adalah kemampuan konselor dalam menangkap persoalan klien yang kemudian dipancarkan kembali kepada klien. Refleksi dapat berupa refleksi perasaan klien dan refleksi isi persoalan yang dialami oleh klien (Hayati, 2000).

Menurut Hayati pula (2000) secara garis besar, konseling merupakan perpaduan dari teknik komunikasi wawancara dan teknik pemecahan masalah. Mewawancarai bertujuan untuk mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai klien dan permasalahannya, sedangkan pemecahan masalah merupakan orientasi utama proses konseling.

## **Wawancara Konseling**

J. Rich sebagaimana dikutip oleh Barker (1990;11) mengklasifikasikan wawancara konseling ke dalam beberapa fungsi utama yang berkaitan terhadap wawancara terhadap anak dan remaja, yaitu :

- a. Wawancara penelusuran fakta (*fact-finding interviews*). Wawancara ini didisain untuk menemukan informasi-informasi yang sangat dibutuhkan. Dalam setting klinis wawancara ini mencari data-data historis yang berkaitan dengan keadaan individu, keadaan keluarga (*family history*), dan informasi kondisi-kondisi spesifik anak dan situasi sosial yang melingkupinya. Pewawancara dapat juga mencari fakta-fakta berupa keadaan emosional individu, proses-proses kognitif, dan keadaan stabilitas mental yang bersangkutan
- b. Wawancara pemberian fakta (*fact-giving information*). Bentuk wawancara ini adalah suatu proses dimana pewawancara memberi informasi kepada klien yang diwawancarai. Namun fungsi wawancara ini tidak akan dibahas lebih lanjut dalam makalah ini. Karena umumnya tidak digunakan dalam kepentingan klinis. Hanya saja kaitannya dengan kepentingan konseling, pemberian fakta dapat berupa pewawancara menginformasikan kepada klien tentang hasil *assessment*, hasil tes psikologis, hasil-hasil diagnostik, dan mendiskusikan pilihan-pilihan dalam mengatur situasi masalah.
- c. Wawancara terapi (*treatment interviews*). Dalam psikoterapi, wawancara ini kerap kali digunakan untuk memberikan prosedur-prosuder terapi yang berfungsi untuk megatasi atau menyembuhkan klien dari situasi nerotis dan psikotis yang dialaminya

Berdasarkan uraian itu, deskripsi berikut akan memberikan gambaran prosedural tentang proses atau langkah-langkah dalam wawancara konseling. Proses wawancara setidaknya harus meliputi tiga langkah utama. Menurut Barker (1990), yaitu proses pengenalan atau persiapan, pencarian informasi (*data*) atau pemberian informasi dan yang terakhir tahap penutup (*termination stage*). Langkah-langkah ini dideskripsikan sebagai suatu proses yang tidak berdiri sendiri secara terpisah dan tidak saling tumpang tindih. Wawancara konseling tidak bersifat memihak dan tidak menghakimi. Pewawancara harus berusaha semaksimal mungkin untuk menerima pola pikir sang klien, pendapat dan situasi-situasi emosional dari klien yang diwawancarai.

1. Tahap pertama berupa fase perkenalan; bertujuan membuat diri si konselor dan klien atau pihak keluarga lainnya yang terlibat saling mengetahui satu sama lain. Selama tahapan wawancara ini, konselor sebagai pewawancara harus menanyakan tentang usia klien, tanggal kelahiran, kehadiran di sekolah, tingkat pendidikan, dan lain-lain. Menurut pengalaman Barker (1990) bahwa ia sering mengatakan kepada individu yang menjadi kliennya banyak hal tentang dirinya sendiri; memperkenalkan dirinya sendiri jika klien tidak siap atau ragu-ragu untuk memulainya terlebih dahulu. Bagian yang paling krusial untuk dilakukan adalah ,sebagaimana yang disebutkan terdahulu, membangun rapport. Pada tahap yang pertama, bagian ini menjadi proses primer yang tak bisa diabaikan begitu saja.

2. Pada tahap yang kedua atau tahapan inti, proses yang terjadi dalam wawancara adalah proses pertukaran informasi (exchange of information). Dalam wawancara klinis pencarian informasi menjadi fokus utama, tetapi kadang-kadang yang juga tak kalah pentingnya adalah pemberian informasi-informasi tertentu kepada klien yang diwawancarai. Dalam tahapan inti inilah konselor akan dapat memahami individu beserta dimensi persoalan-persoalan yang melingkupinya. Konselor dapat memahami bagaimana keadaan emosionalnya, interaksi dengan keluarga, hubungan sosial dengan orang lain, dan data-data penting lainnya. Proses pertukaran informasi ini hanya dimungkinkan terjadi dengan prasyarat telah terbangunnya rapport. Jika tidak, maka besar kemungkinan dalam tahapan inti ini akan muncul kesulitan-kesulitan yang akan menghambat keputusan-keputusan konselor dan klien.

3. Tahap yang terakhir berupa termination phase didahului oleh sinyal-sinyal tertentu yang datangnya dari konselor. Kira-kira 5 – 10 menit, konselor sudah mempersiapkan diri untuk menutup proses wawancara. Satu hal yang penting adalah melakukan klarifikasi kepada klien tentang-tentang kemungkinan-kemungkinan prognosis atau perkembangan kasus yang dihadapinya untuk waktu mendatang. Kira-kira prospek masalah yang akan datang apakah bersifat positif ataukah negatif.