

Buku Saku Tata Laksana Konseling

Untuk Guru Sekolah Dasar

Disusun Oleh :

Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.

Fitria Nur Hasanah, M.Pd



BUKU SAKU TATA LAKSANA KONSELING **UNTUK GURU SEKOLAH DASAR**

Penulis :

Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.

Fitria Nur Hasanah, M.Pd

ISBN :

978-623-464-111-0

Editor :

Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog

Copy Editor :

Cruyzer Harda Rifya Wibowo

Design Sampul dan Tata Letak :

Cruyzer Harda Rifya Wibowo

Penerbit :

UMSIDA Press

Redaksi :

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jl. Mojopahit No 666B

Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, Agustus 2024

©Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan suatu
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

PENGANTAR KONSELING

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat-Nya sehingga buku saku ini bisa tersusun. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan baik berupa pikiran maupun materinya.

Kami berhadap buku ini bisa memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca. Selain itu kami juga berharap agar para pembaca juga mampu mempraktekkan pengetahuan yang didapatkan di dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Kami sadar masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini, karena adanya keterbatasan pengetahuan dan pengalaman kami. Untuk itu kami secara terbuka, mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan buku saku ini.

Sidoarjo, 8 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Identitas Buku	2
Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4
BAB I. Pengantar Konseling	5
A. Apa Itu Konseling?.....	5
B. Tujuan Konseling.....	6
C. Apakah Siswa Perlu Untuk Mendapatkan Konseling?.....	6
D. Apakah Guru Perlu Memahami Prosedur Konseling?.....	7
BAB II. Keterampilan Dasar Konseling	9
A. Attending Skills.....	9
B. Listening Skills.....	12
C. Sharing Empathic Highlights.....	14
D. Probing.....	18
E. Summarizing.....	19
BAB III. Permasalahan Umum Pada Siswa Usia Sekolah Dasar	23
A. Permasalahan Akademik.....	23
B. Permasalahan Sosial.....	25
C. Permasalahan Emosional.....	26
D. Permasalahan Perilaku.....	29
BAB IV. Strategi Konseling	33
BAB V. Pedoman Pencatatan Konseling Dan Alur Rujukan	50
Daftar Referensi	52
Biodata Penulis	56

PENGANTAR KONSELING

A. APA ITU KONSELING?

Konseling merupakan hubungan yang ada antara dua orang yaitu konselor dengan klien, yang bertujuan untuk memberi bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien (Evi, 2020). Konseling dapat diartikan juga sebagai hubungan antara konselor profesional dengan seseorang atau lebih dengan tujuan untuk membantu klien memecahkan masalahnya serta mempelajari masalah-masalahnya dan mampu membuat keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna yang didapatkan dari seorang konselor profesional (Firdaus, et al. 2021). Menurut Maclean, konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang pekerja profesional yang terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan kesulitan pribadi (Firdaus, et al. 2021). Sedangkan menurut Burk dan Stef, menjelaskan bahwa konseling merupakan indikasi hubungan profesional antara konselor terlatih dan klien.

Sehingga berdasarkan pengertian tersebut, dapat diartikan bahwa konseling merupakan interaksi atau hubungan antara konselor profesional yang telah terlatih dan berpengalaman dengan klien dengan tujuan untuk membantu memecahkan masalah dengan cara menimbulkan solusi yang dimunculkan dari klien sendiri dan berdasarkan pilihan-pilihan yang diberikan oleh konselor profesional.

B. TUJUAN KONSELING

Tujuan adanya konseling ialah untuk membantu setiap individu dalam mengembangkan diri secara optimal dan sesuai dengan tahap perkembangan. Kemudian membantu mengatasi kesulitan atau permasalahan yang dihadapi serta membantu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan sekitar (Evi, 2020). Selain itu, konseling juga membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di siswa dan dapat membantu membentuk karakter yang baik pada siswa di sekolah. Pada sekolah, konseling bertujuan untuk membantu memahami siswa dengan baik, sehingga siswa mampu memahami dirinya sendiri, membantu untuk mengambil keputusan, memahami potensi yang dimiliki oleh siswa, mengetahui dan mengarahkan cara untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan dipilih (Evi, 2021).

C. APAKAH SISWA PERLU UNTUK MENDAPATKAN KONSELING?

Pada masa sekolah, siswa melakukan eksplorasi untuk meningkatkan pemahaman dan pengalamannya. Dimana pendidikan sekolah bukan hanya pendidikan umum, namun juga menanamkan pemahaman moral, budi pekerti, rasa tanggung jawab, dan nilai etika serta estetika (Oktaviani & Syawaluddin, 2023). Siswa memerlukan bimbingan dari guru di sekolah untuk memahami potensi diri dan mampu meningkatkan kemampuan dalam pengambilan keputusan. Di zaman yang semakin berkembang, siswa dimanjakan oleh adanya teknologi, sehingga membuat siswa mengalami penurunan interaksi

dengan lingkungan. Sehingga karakter anak cenderung lebih berfokus kepada dirinya dan kemudian menimbulkan permasalahan pada siswa.

Menurut Oktaviani dan Syawaluddin (2023), menjelaskan bahwa karakter siswa tergantung pada perkembangan zaman yang mana anak memiliki kebebasan dalam menggunakan internet. Jika penggunaan internet anak tidak dibatasi dan diawasi maka akan membuat anak meniru apapun yang dilihatnya, seperti berkata kasar dan memukul teman sebayanya. Maka dari itu diperlukan adanya konseling agar siswa mampu dibimbing dalam membentuk karakter yang baik untuk masa depannya. Selain itu, siswa memerlukan bimbingan pada akademik untuk mengetahui potensi dalam dirinya sehingga mampu dioptimalkan dengan baik. Konseling mampu menjadi salah satu cara untuk membentuk karakter siswa, mengembangkan potensi, dan meningkatkan kuliatas siswa sebaik mungkin.

D. APAKAH GURU PERLU MEMAHAMI PROSEDUR KONSELING?

Guru memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa di sekolah. Dimana siswa akan sering beinteraksi dengan guru di sekolah dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakternya. Menurut Ajmain dan Marzuki (2019), menjelaskan bahwa salah satu peran yang membantu untuk penguatan karakter siswa ialah guru bimbingan dan konseling (Oktaviani & Syawaluddin, 2023).

Guru memiliki peran untuk mencegah perilaku menyimpan dari siswa, kemudian memberikan renungan kepada siswa untuk memahami

dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Dengan hal ini, tentu perlu adanya konseling yang dilakukan sebagai bentuk pendekatan guru dengan siswa.

Dimana dengan konseling guru mampu mengerti dan mengenal siswa lebih dekat, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam memberikan solusi-solusi kepada siswa, baik itu untuk penguatan karakter atau pun sebagai bentuk pengoptimalan potensi yang dimiliki siswa. Oleh karena itu, perlunya guru mengetahui prosedur konseling dengan baik untuk mampu melaksanakan konseling yang sesuai dan mampu mencapai tujuan yang baik untuk siswa.

Maka dari itu, konseling merupakan bagian integral dari peran seorang guru dalam mendukung perkembangan siswa. Buku saku ini bertujuan untuk memberikan pedoman praktis bagi guru dalam melakukan konseling efektif dengan siswa, khususnya pada tingkat pendidikan dasar (SD).

KETERAMPILAN DASAR KONSELING

A. ATTENDING SKILLS

Attending skills adalah kemampuan untuk menunjukkan perhatian, minat, dan kehadiran fisik dan psikologis kepada klien. Dimana attending dilakukan sebagai salah satu komunikasi nonverbal yang menunjukkan perhatian dan kehadiran konselor secara penuh mendengarkan pernyataan yang disampaikan oleh konseli. Keterampilan attending diperlukan untuk memberikan kesan yang baik dari konselor kepada konseli selama proses pelaksanaan konseling. Keterampilan attending meliputi postur tubuh, gerakan tubuh, kontak mata, dan lingkungan yang nyaman.

Pada proses pelaksanaan konseling, konselor perlu memperhatikan postur tubuh yang rileks dan memberhatikan pembicaraan konseli. Selain itu perlu untuk sedikit mencondongkan badan ke arah depan dan menghadap konseli, serta memperhatikan jarak agar tidak terlalu jauh dan terlalu dekat dengan konseli. Umumnya jarak antara konseli dan konselor sekitar 90-100 cm dan perlu diperhatikan untuk menjaga postur tubuh tetap terbuka dan tidak terkesan tertutup kepada konseli.

Kemudian gerakan tubuh yang tepat agar tidak terkesan dingin, kaku, dan ada jarak antar konselor dan konseli. Dalam konseling perlu adanya gerakan yang aktif di waktu yang tepat agar tetap memberikan kesan yang bersahabat dan hangat.



Konselor perlu menghindari gerakan-gerakan yang mengganggu seperti memainkan jari, memainkan pulpen atau benda di sekitar, serta menyilangkan kaki.

Selain tubuh, juga perlu adanya kontak mata agar memberikan kesan bahwa konselor memperhatikan dan menghargai pembicaraan konseli. Namun perlu dihindari kontak mata yang mengganggu, seperti lamanya melakukan kontak mata. Konselor perlu memperhatikan pada titik mana untuk melakukan kontak mata dan berapa lama dalam menatap agar konseli tetap merasa nyaman dan tidak risih.

Selain itu, perlunya memperhatikan lingkungan agar konseli dan konselor merasa nyaman dalam pelaksanaan konseling. Maka dari itu, perlu dihindari hal-hal yang mengganggu seperti radio, televisi, handphone, atau suara bising lainnya. *Attending skills* menuntut perhatian kepada orang lain. Hal ini tidak bisa terjadi di tempat yang ramai, berisik, dan kacau. Radio, televisi, dan perangkat serupa sebaiknya dimatikan karena bisa mengganggu. Dering telepon juga bisa menjadi sumber distraktor dalam proses konseling. Sehingga hal-hal tersebut perlu diperhatikan agar konseli dan konselor merasa nyaman serta proses konseling berjalan dengan baik.

Respon lain dari konselor yang dianggap sebagai *attending skills* adalah kontak mata. Dimana kontak mata yang baik menunjukkan minat dan keinginan untuk mendengarkan orang lain. Kontak mata adalah kondisi ketika kamu melihat mata pembicara dengan lembut dan terkadang melihat bagian tubuh yang lain, seperti tangan, kemudian kembali ke mata lagi, dan kemudian kontak mata terjadi lagi. Kontak mata tidak terjadi ketika konselor tidak melihat langsung konseli, memandangi konseli dengan tatapan kosong, atau menghindari tatapan mata konseli.

Kontak mata penting agar konseli merasa diterima oleh konselor dan memahami pesan serta keluhan yang disampaikan. Kontak mata membantu konseli merasa aman bersama konselor.



Konselor dapat menangkap makna yang lebih dalam dari berbagai hal yang disampaikan konseli melalui kontak mata.

Kontak mata penting dalam komunikasi antar

individu karena dapat membantu melihat pengalaman dan dunia pribadi konseli secara mendalam. Memiliki kemampuan kontak mata yang baik sangat penting. Kontak mata adalah salah satu

bentuk keterampilan mendengarkan yang efektif. Kontak mata yang buruk bisa menunjukkan kurangnya perhatian atau ketidakpedulian.

B. LISTENING SKILLS

Listening adalah kemampuan untuk menerima, memahami, dan memberikan respons terhadap apa yang dikatakan oleh klien tanpa menilai atau menginterupsi. Kemampuan mendengarkan atau *listening skills* merupakan salah satu proses aktif dalam memahami informasi yang disampaikan oleh konseli. Menurut Neukrug (2012), kriteria pendengar yang baik ialah tidak terlalu banyak bicara, konsentrasi pada apa yang disampaikan konseli, tidak memotong pembicaraa, tidak memberikan nasihat atau saran, memberikan perhatian tulus, mendengar isi dari apa yang disampaikan oleh konseli, menangkap setiap pesan dengan baik baik pikiran maupun perasaan, menanyakan atau klarifikasi jika diperlukan, dan tidak menanyakan pertanyaan yang tidak berhubungan dengan isi permasalahan.

Konselor perlu memiliki keterampilan ini dalam melakukan konseling, agar pesan penting yang disampaikan oleh konseli tidak ada yang terlewat. Konselor perlu menghadirkan kesadarannya untuk bisa mendengarkan dengan baik.



Keterampilan mendengarkan dapat dilakukan baik untuk menangkap informasi verbal maupun non verbal.

Contoh perilaku dari listening skills ialah aktif mendengarkan tanpa mengalihkan perhatian, mengulangi ringkasan dari apa yang dikatakan klien, menegaskan pemahaman dengan merespons secara empatik. Keterampilan mendengarkan perlu dilatih terus menerus agar konselor terbiasa dan dapat melakukan dengan baik.

Dengan memiliki keterampilan mendengarkan yang baik, konselor mampu memunculkan keterampilan empati kepada konseli. Hal ini dikarenakan dengan kemampuan mendengarkan yang baik, konselor mampu menangkap pesan yang ingin disampaikan sehingga mampu memberikan respon-respon yang tepat atas pesan yang disampaikan konseli.

Keterampilan mendengarkan dilakukan dari awal hingga akhir sesi konseling oleh konselor agar saat melakukan

rangkuman tidak ada informasi yang terlewatkan. Konselor perlu melatih keterampilan mendengarkan agar mampu menghindari kesalahpahaman antara konselor dan konseli, minimnya informasi yang didapatkan, dan adanya ketidaksesuaian dalam memberikan empati kepada konseli selama proses konseling dilakukan.



C. SHARING EMPATHIC

HIGHLIGHTS

Sharing empathic highlights adalah kemampuan untuk menggambarkan kembali perasaan dan pengalaman klien dengan cara yang menunjukkan pemahaman dan empati. Empati menjadi salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor sebagai bentuk memahami apa yang disampaikan oleh konseli. Dimana pada keterampilan empati ini konselor

diminta untuk mendengarkan secara aktif sehingga mampu memahami informasi dari konseli dengan baik.

Sehingga konselor mampu untuk menerima dan memaknai segala informasi yang disampaikan oleh konseli baik itu ucapan maupun perasaan-perasaan konseli. Keterampilan empati ini digunakan sebagai bentuk agar konselor mampu memahami kondisi konseli dari sisi mata konseli dan mendengarkan tanpa menilai atau berprasangka buruk. Keterampilan empati ini perlu untuk dimiliki agar konselor mampu merasakan kepedihan yang dialami oleh konseli.

Namun perlu dipahami bahwasanya konselor memang diharuskan untuk mampu merasakan kepedihan yang dialami oleh konseli, tetapi konselor tidak diperbolehkan tertalu hanyut dalam kesedihan yang dialami konseli. Keterampilan empati ini dapat dimunculkan oleh konselor dengan menggunakan isyarat, gestur tubuh, mimik wajah, atau perkataan.



Contoh perilaku yang menunjukkan empati dari konselor kepada konseli ialah mengakui perasaan yang muncul dari cerita klien, merangkum pengalaman klien dengan empati, menegaskan validitas perasaan klien. Perilaku

empati ini dapat dimunculkan baik melalui bahasa verbal maupun non verbal.

Konselor yang mampu memiliki keterampilan empati merupakan individu yang mampu menempatkan respon-respon secara tepat atas kebutuhan-kebutuhan orang lain tanpa kehilangan kendali atas dirinya. Keterampilan empati diperlukan konselor untuk membangun hubungan yang baik antar personal diantara konselor maupun konseli.

Jika pada suatu kondisi konselor belum mampu untuk memiliki keterampilan ini, maka akan memberikan kesulitan untuk konselor membangun relasi yang baik dengan konseli. Dikarenakan konseli akan merasa bahwa perasaannya tidak mampu ditangkap oleh konselor dan memutuskan untuk tidak bercerita kembali.

Dalam keterampilan empati, terdapat beberapa komponen penting berupa 1) pemahaman yang sensitive dan akurat mengenai perasaan-perasaan orang lain namun tetap mampu mengendalikan diri, 2) mampu memahami situasi yang memicu perasaan-perasaan yang muncul, dan 3) mampu mengkomunikasikan dengan orang lain menggunakan cara atau bahasa yang membuat orang lain nyaman dan diterima sehingga tidak memberikan kesan yang kurang baik.

Dalam melaksanakan konseling perlu dimunculkan perilaku empati dan simpati dari konselor kepada konseli. Namun perlu

dihindari munculnya perilaku apati kepada konseli agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. Empati ialah kemampuan untuk mendalami suatu perasaan individu lain tanpa perlu hanyut dalam perasaan namun tetap mampu memahami sesuatu yang dirasakan orang lain baik itu positif maupun negative (Virly et al., 2023).

Kemudian untuk simpati ialah perasaan peduli terhadap perasaan orang lain namun belum bisa merasakan sesuatu yang dirasakan oleh orang lain (Lail et al., 2024). Sedangkan perilaku apati ialah perilaku yang menandakan seseorang tidak peduli atau sulit untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga bersikap semaunya. Perilaku apati perlu dihindari oleh konselor agar konseli tidak merasa bahwa yang ia rasakan perlu diabaikan begitu saja. Konselor harus memiliki empati yang baik kepada konseli sehingga konseli merasa dipahami dan tidak sendirian.

Apati	Empati	Simpati
“Aku tak peduli”	“Nampaknya kamu benar-benar sedih hari ini.”	“Kasihlah kamu...”
“Itu masalahmu, bukan urusanku!”	“Kelihatannya kamu benar-benar kecewa karenanya.”	“Sungguh saya sangat mengkhawatirkanmu.”

D. PROBING

Probing adalah kemampuan untuk mengajukan pertanyaan yang relevan dan mendalam untuk menggali lebih dalam pemahaman tentang pengalaman dan masalah klien. Probing dilakukan untuk membantu konseli menyadari permasalahan yang terjadi secara mendalam. Dimana konselor menggali informasi secara mendalam dengan menggunakan keterampilan probing. Konselor yang mampu melakukan probing dengan baik akan mendapatkan informasi yang kaya dan luas dari konseli.

Sehingga informasi yang didapatkan akan semakin banyak dan mampu membantu dalam menemukan permasalahan dengan baik. Probing dapat dilakukan saat konselor merasa perlu mendapatkan informasi secara mendalam mengenai suatu hal yang telah disampaikan oleh konseli. Pada keterampilan probing, konselor perlu mendengarkan dan memberikan pertanyaan agar memunculkan informasi lain dari konseli.

Contoh perilaku dari keterampilan probing ialah bertanya tentang peristiwa atau pengalaman masa lalu yang relevan,

menggali pemikiran atau perasaan

yang mendasari perilaku klien,

meminta keterangan

tambahan untuk memperjelas

informasi. Dalam melakukan

probing, tentunya konselor

perlu memahami dengan baik konselinya dan menggunakan



kata-kata yang sesuai sehingga konseli merasa nyaman untuk digali informasi secara mendalam.

E. SUMMARIZING

Summarizing adalah kemampuan untuk merangkum dan menyusun kembali informasi yang telah dibagikan oleh klien untuk memperjelas pemahaman dan memberikan arah pada sesi konseling. Keterampilan *summarizing* menjadi salah satu bentuk dari mendengarkan secara aktif. Dimana *summarizing* menjadi langkah untuk mengetahui inti pembicaraan dari sesi konseling. Sehingga membantu konselor untuk mengetahui dan mengidentifikasi masalah dari konseli.

Keterampilan ini digunakan untuk membantu konselor agar bisa fokus pada inti permasalahan yang dihadapi sehingga mampu mengarahkan dan membantu konseli untuk menemukan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Keterampilan *summarizing* atau merangkum menjadi salah satu cara untuk menyusun informasi yang disampaikan oleh konseli. Dimana pada sesi konseling, konseli menyampaikan perasaan atau pikirannya secara acak atau cenderung berserakan, sehingga perlu dilakukan rangkuman agar informasi dapat tersusun dengan rapi dan mampu menemukan inti permasalahan konseli dengan baik.

Hasil rangkuman yang dibuat oleh konselor menggunakan bahasa dan pemahaman konselor atas apa yang disampaikan



oleh konseli. Konselor perlu untuk memperhatikan dan mencermati pokok-pokok pikiran dan perasaan konseli. Dalam proses merangkum atau *summarizing*, konselor perlu mengingat dalam hari,

mengidentifikasi, lalu mengungkapkan dan menyampaikan dengan bahasa yang baik dari konselor sendiri.

Dengan keterampilan *summarizing* yang baik, konselor mampu memberikan kesan bahwa konselor benar memperhatikan konseli, mendengarkan dengan baik, memahami, dan menerima kehadiran dari konseli. Sehingga dengan memiliki keterampilan ini, konselor mampu memberikan kesan kepada konseli bahwa ia didengarkan dengan baik. Namun dalam melaksanakan *summarizing*, konselor perlu memperhatikan poin-poin yang disampaikan oleh konseli.

Agar dalam pelaksanaan *summarizing*, konselor tidak mengalami kesalahan informasi dan memberikan kesan tidak memperhatikan informasi yang disampaikan oleh konseli. Pada keterampilan *summarizing* konselor perlu memperhatikan kata

demikian kata, agar tidak terkesan menghakimi konseli dan membuatnya tidak nyaman. Contoh perilaku *summarizing* ialah menyusun ulang informasi penting yang telah dibagikan klien, menyoroti tema-tema yang muncul selama sesi, menawarkan kesimpulan atau saran berdasarkan rangkuman tersebut.

Dalam *summarizing*, konselor bisa menggunakan kata seperti, “*saya mendengarkan bahwa anda mengatakan...*”, atau “*tadi yang saudara katakan mengesankan bahwa...*”. Konselor perlu memperhatikan agar dalam melakukan *summarizing* bisa menghindari kesalahan dan memberikan kesan kurang baik untuk konseli.

Dalam konseling, klien sering berbicara banyak hal tentang perasaannya dan tidak selalu fokus pada satu masalah tertentu. Kadang-kadang konseli membingungkan antara masalah yang sebenarnya dengan masalah yang muncul karena cara mereka memahami masalah tersebut. Pandangan konseli terhadap masalah ini mempengaruhi cara konseli merespons. Dengan kata lain, dua orang atau lebih akan mengalami masalah yang sama dengan cara yang berbeda. Terkadang masalah terasa lebih besar karena individu terlalu terpancing dengan masalah tersebut.

Namun, seorang konselor tidak boleh menilai persepsi konseli seperti "Itu hanya perasaanmu", "Kamu terlalu cengeng". Seorang konselor harus memberikan perhatian yang penuh kepada konselinya. Dalam konseling, konselor harus bisa

memahami pikiran dan perasaan penting yang dikemukakan oleh konseli. Ketika konselor memberikan umpan balik kepada konseli, mereka harus fokus pada bagian-bagian penting.

Tujuannya adalah untuk membantu konseli menyadari masalah yang dihadapinya dan memperoleh pemahaman baru. Untuk dapat melakukan hal tersebut, seorang konselor perlu menguasai keterampilan merangkum.

PERMASALAHAN UMUM PADA SISWA USIA SEKOLAH DASAR (SD)

A. PERMASALAHAN AKADEMIK

Menurut Slamento (2010), belajar merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai bentuk hasil pengalaman sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Rizqi dkk, 2023). Dalam proses pembelajaran, siswa

mengalami beberapa kendala, baik itu dalam mengerjakan tugas ataupun dalam proses menerima materi.

Salah satu contoh permasalahan akademik yang mungkin dihadapi oleh siswa SD adalah kesulitan belajar dalam matematika. Siswa mungkin mengalami kesulitan memahami konsep-konsep matematika tertentu atau menyelesaikan soal-soal matematika dengan tepat. Kesulitan belajar merupakan kurang berhasilnya siswa dalam menguasai konsep, prinsip, atau algoritma penyelesaian masalah, meskipun sudah melewati tahap pembelajaran dan kurangnya kemampuan siswa dalam mengabstraksi, generalisasi dan berpikir deduktif, serta mengingat konsep-konsep maupun prinsip suatu pembelajaran (Rizqi dkk, 2010).

Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar atau kecemasan yang meningkat terkait dengan ujian matematika.

Contoh Penanganan:

- a. Identifikasi sumber kesulitan belajar siswa dalam matematika dengan mengamati kemajuan mereka dalam mengerjakan soal-soal, menguji pemahaman mereka
- b. terhadap konsep-konsep matematika, dan berbicara dengan mereka secara individual.

- c. Berikan bantuan tambahan atau tutoring kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar. Misalnya, menyediakan waktu tambahan untuk latihan, menggunakan materi pembelajaran yang disesuaikan, atau memperkenalkan metode pembelajaran yang berbeda.
- d. Motivasi siswa dengan memberikan penguatan positif atas usaha dan kemajuan mereka. Misalnya, memberikan pujian atau penghargaan kepada siswa yang berhasil memperbaiki skor ujian mereka atau menyelesaikan tugas matematika dengan baik.



B. PERMASALAHAN SOSIAL

Selain pada permasalahan akademik, siswa juga mengalami 24 permasalahan sosial. Dimana permasalahan sosial ini sering terjadi saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Siswa di sekolah umumnya berinteraksi dengan guru, teman sebaya, atau pihak sekolah lainnya. Siswa sebagai makhluk sosial melakukan interaksi dengan sekitarnya untuk memahami dan meningkatkan pengalaman diri di lingkungan sosial. Namun terkadang dalam berinteraksi menimbulkan permasalahan.

Contoh permasalahan sosial yang sering dihadapi oleh siswa SD adalah konflik dengan teman sekelas. Konflik ini bisa timbul karena perbedaan pendapat, persaingan, atau mispersepsi antara siswa. Konflik antar teman sekelas atau sebayanya menjadi salah satu persoalan dalam lingkungan sekolah.

Dimana siswa SD lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya, sehingga permasalahan seperti umum terjadi di siswa SD dan perlu adanya pencegahan agar tidak menimbulkan permasalahan jangka panjang.

Contoh Penanganan:

- a. Mediasi konflik antara siswa yang terlibat dalam konflik. Guru bisa memfasilitasi diskusi damai antara kedua belah pihak untuk mencari solusi bersama.
- b. Mengadakan kegiatan atau proyek kolaboratif di kelas yang mendorong kerja sama antar siswa. Hal ini dapat membantu memperkuat hubungan sosial di antara mereka.
- c. Menggunakan teknik pembelajaran kooperatif di mana siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk menyelesaikan tugas-tugas bersama. Hal ini dapat membantu membangun keterampilan komunikasi dan kerja sama siswa.
- d. Meminta bantuan dari teman-teman sekelasnya yang lain untuk bisa saling memantau dan menjaga hubungan antara kedua siswa yang berkonflik. Guru juga perlu memastikan

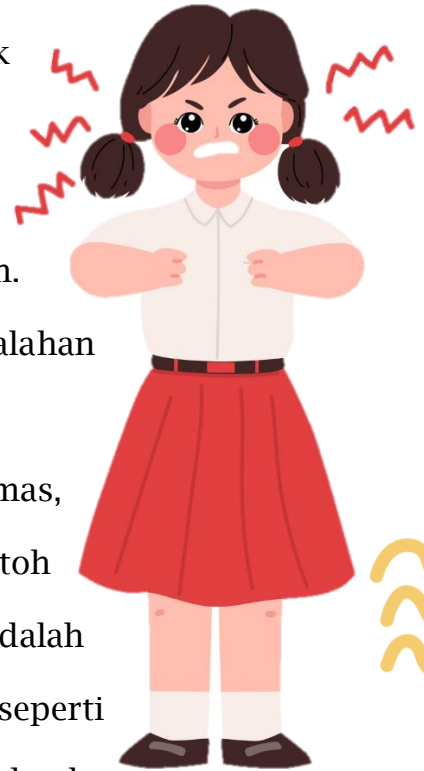


bahwa teman sekelas tidak menghimpun anggota untuk menjadi tim yang mendukung salah satu atau kedua siswa yang berkonflik.

C. PERMASALAHAN EMOSIONAL

Setiap individu diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik, dimana hal ini disebut dengan kecerdasan emosional. Siswa diharapkan memiliki kecerdasan emosional yang baik untuk mampu mencapai kesuksesan di sekolah. Menurut Ristiyani (2017), kecerdasan emosional ini meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, mengatasi, dan mengekspresikan emosi dengan baik. Dimana siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mengenai emosi dengan baik sehingga memunculkan perilaku yang sesuai dengan lingkungan atau norma yang berlaku.

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang cukup penting pada keberhasilan akademik siswa. Sehingga perlu adanya pengelolaan emosi yang baik pada siswa agar ia mampu mencapai kompetensi yang baik di sekolah. Namun realitanya, terkadang terdapat permasalahan pada pengelolaan emosional siswa.



Umumnya siswa merasa frustrasi, cemas, takut, atau bahkan marah. Salah satu contoh permasalahan emosional pada siswa SD adalah kecemasan terkait dengan masalah keluarga, seperti konflik orangtua atau perpisahan orangtua. Sebuah keluarga menjadi tempat untuk anak merasa nyaman dan aman, namun banyak diluar sana anak yang merasa tidak nyaman di lingkungan keluarganya.

Sehingga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan anak mengalami masalah di sekolah baik dengan teman sebaya maupun guru atau pihak sekolah lainnya. Dengan kondisi anak yang mengalami kecemasan berupa masalah keluarga yang bercerai memiliki kesulitan untuk mendapatkan motivasi dan perlindungan. Keluarga yang baik ialah keluarga yang mampu memberikan kekuatan, perlindungan, dukungan, dan motivasi untuk satu sama lain, terutama anak.

Pada permasalahan anak yang broken home, cenderung menghambat perkembangan kematangan emosional anak sehingga

berpengaruh ke kehidupan atau perkembangan anak. Dengan kondisi *broken home* karena perceraian orangtua memberikan dampak kepada anak berupa penurunan prestasi anak, sulit bergaul dengan teman atau lingkungannya, mengalami permasalahan moral, memiliki pandangan yang buruk mengenai hidup, mudah terpengaruh dengan lingkungan, dan rentan mengalami permasalahan psikis seperti kecemasan.

Maka dari itu perlu adanya penanganan pada siswa yang mengalami permasalahan pada emosionalnya agar siswa mampu kembali termotivasi dan merasa nyaman dengan lingkungannya sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik

Contoh Penanganan:

- a. Membuat lingkungan kelas yang mendukung dan aman di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka.
- b. Memberikan waktu dan perhatian ekstra kepada siswa yang mengalami kesulitan emosional. Menyediakan kesempatan bagi mereka untuk berbicara dengan guru atau konselor sekolah.
- c. Mengimplementasikan strategi pengelolaan stres, seperti teknik pernapasan dalam atau olahraga ringan, di kelas untuk membantu siswa mengatasi kecemasan mereka.

- d. Mengundang kedua orangtua untuk bisa hadir di sekolah menemui wali kelas agar orangtua juga mendapatkan gambaran kondisi putra/ putrinya saat di sekolah pasca perceraian kedua orangtua. Meski orangtua sudah hidup terpisah, alangkah baiknya proses pengasuhan dan pendidikan anak masih tetap menjadi tanggung jawab kedua orangtua.
- e. Guru secara intens memantau kondisi emosi dari siswa melalui lebih sering menanyakan kabar dan mengajak berbicara topik-topik yang ringan yang menjadi kesukaan dari siswa.

D. PERMASALAHAN PERILAKU

Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku siswa merupakan bentuk aktifitas atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa baik itu dapat diamati langsung ataupun tidak. Dalam proses pembelajaran di sekolah, tentunya siswa Sekolah Dasar melakukan berbagai aktifitas baik itu belajar maupun bermain. Pada saat bermain, interaksi yang terjalin antar siswa tidak selalu berjalan dengan baik dan positif. Realitanya terkadang terjadi permasalahan saat menjalin interaksi antar siswa.

Contoh permasalahan perilaku pada siswa SD adalah sulitnya mengendalikan emosi, seperti meledak-ledak marah atau menunjukkan agresi fisik terhadap teman sekelas. Perilaku agresi pada siswa bisa muncul baik secara verbal maupun non verbal. Berkowitz (2006) menyatakan bahwa perilaku agresi merupakan perilaku yang menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis sehingga menimbulkan kerugian atau membahayakan orang lain.



Permasalahan perilaku yang terjadi pada siswa bisa disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi agresivitas bisa disebabkan adanya perasaan suka dan senang dari siswa untuk menyakiti orang lain dan adanya rasa ketagihan atau keinginan terus menerus menyakiti orang lain. Dimana mereka akan melakukan tindakan agresi pada teman sebayanya secara berulang. Jika hal ini terjadi maka akan menimbulkan tindakan bullying di lingkungan sekolah.

Selain faktor internal, adapula faktor eksternal yang menyebabkan munculnya perilaku agresi siswa berupa adanya permasalahan dalam pola asuh orang tua, proses pembelajaran yang tidak sesuai dengan siswa, pengaruh gadget atau internet pada saat ini. Adanya contoh kurang baik dari guru, teman, maupun orang tua anak, bahkan label yang diberikan pada anak.

Anak yang memiliki label kurang baik di lingkungannya, cenderung akan memiliki permasalahan pada perilakunya, sehingga memunculkan perilaku agresi dan bullying di sekolah. Permasalahan perilaku yang terjadi pada anak dapat menyebabkan tindakan bullying di sekolah meningkat jika tidak segera ditangani.

Maka dari itu dengan adanya kemunculan permasalahan perilaku pada anak perlunya langkah-langkah yang diambil untuk menangani permasalahan ini agar tidak menjadi masalah berkepanjangan dan mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

Contoh Penanganan:

- a. Memberikan bimbingan dan dukungan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan pengendalian diri dan manajemen emosi. Misalnya, melalui teknik meditasi atau relaksasi.
- b. Membuat peraturan kelas yang jelas dan konsekuensi yang konsisten untuk perilaku yang tidak diinginkan. Melibatkan siswa dalam menyusun aturan kelas dan membuat mereka merasa memiliki tanggung jawab atas perilaku mereka.
- c. Mengadakan diskusi kelompok tentang pentingnya komunikasi yang sehat dan resolusi konflik yang damai. Mendidik siswa tentang pentingnya mengungkapkan emosi secara sehat dan efektif.



d. Memberikan sosialisasi kepada siswa mengenai apa itu bullying, apa saja penyebab bullying serta apa saja bentuk perilaku yang mengarah pada sikap bullying. Berbekal pengetahuan yang memadai, siswa diharapkan mengetahui dan mampu mengevaluasi perilakunya secara mandiri agar tidak mengarah pada bullying.

Dengan mendekati permasalahan siswa secara individu dan menyediakan dukungan yang sesuai, guru dapat membantu siswa mengatasi tantangan dan tumbuh secara positif di sekolah. Peran guru di sekolah sangatlah penting sehingga bisa disamakan dengan pengganti orangtua saat di sekolah. Oleh karena itu tuntutan untuk bisa memahami karakteristik setiap siswa menjadi mutlak dilakukan oleh para guru yang mengajar di sekolah.

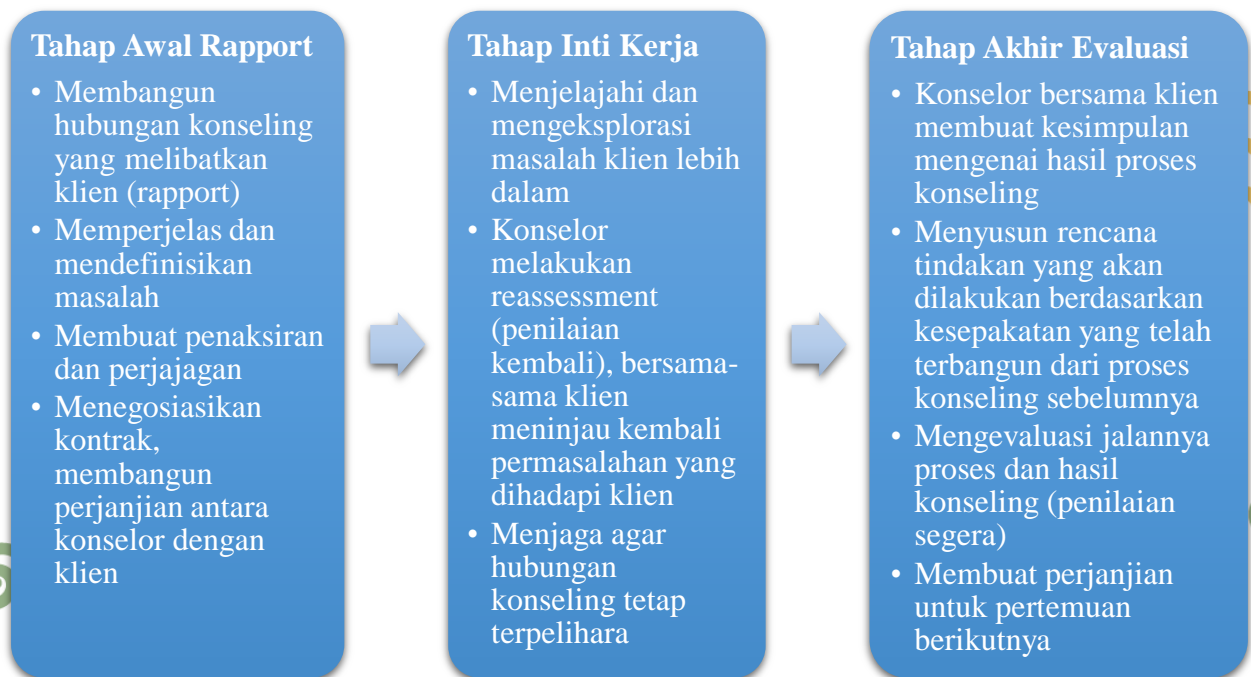
STRATEGI KONSELING

Strategi konseling merupakan bagian penting dari proses membantu siswa mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Berikut adalah langkah-langkah konseling yang lebih detail beserta contoh konkret dari setiap langkah:

A. Alur Konseling

1. Tahap Awal/ Rapport

Tahap awal atau rapport ini digunakan konselor untuk membangun hubungan atau kesan yang baik kepada konseli. Tujuannya agar konseli merasa nyaman dan mau bercerita secara detail kepada konselor. Selain itu, pada tahap ini konselor menjelaskan mengenai kontrak konseling kepada konseli agar



proses pelaksanaan dapat berjalan dengan baik dan tidak merugikan kedua belah pihak.

Tahap ini juga digunakan untuk memperjelas masalah yang dialami oleh konseli. Hal ini dilakukan pada tahap ini karena untuk menentukan alternatif atau hal apa yang perlu dilakukan di tahap selanjutnya oleh konselor maupun konseli.

2. Tahap Inti/ Kerja

Pada tahap ini, dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih detail dari konseli mengenai permasalahannya. Selain itu dilakukan juga proses reassessment kembali untuk mengetahui kondisi konseli secara mendalam .

Dikarenakan pada tahap ini konselor berusaha mengeksplorasi permasalahan konseli lebih dalam dan detail maka akan ada potensi dimana konseli merasa kurang nyaman dan sulit untuk memberikan informasi yang luas. Maka dari itu, selain ingin menggali informasi dari konseli, konselor juga harus mempertahankan kesan yang baik dari konseli kepada konselor. Hal ini diperlukan agar konseli tetap merasa nyaman dengan proses konseling dan mau memberikan informasi yang kaya dan luas kepada konselor.

Selain itu juga agar dalam proses pelaksanaan tidak terjadi kondisi yang kaku dan monoton, sehingga perlu adanya usaha dari konselor untuk mempertahankan situasi konseling yang nyaman dan menarik untuk konseli.

3. Tahap Akhir/ Evaluasi

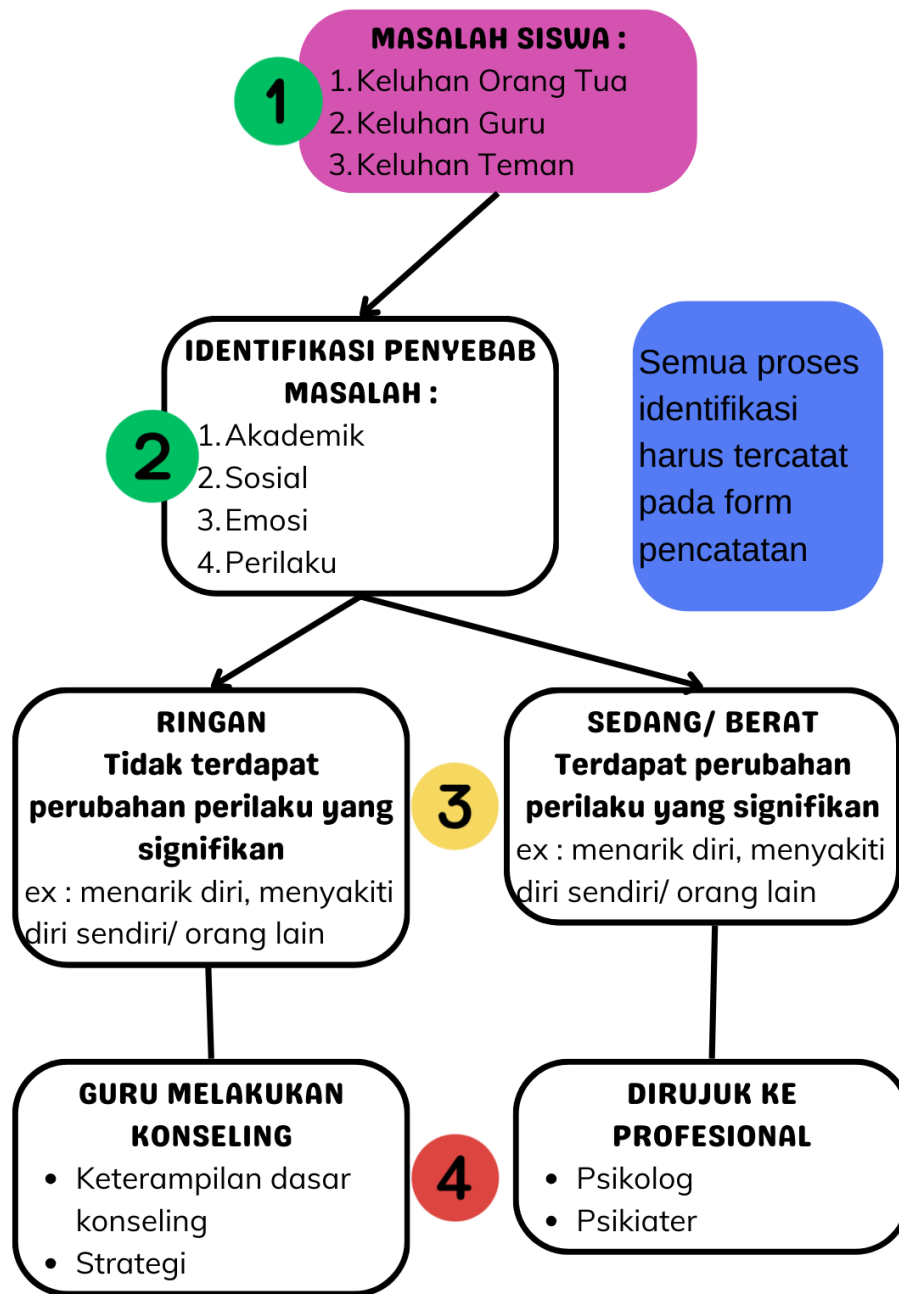
Setelah melalui tahapan awal dan inti, perlu adanya tahap akhir sebagai bentuk evaluasi dari proses pelaksanaan konseling. Dimana pada tahap ini konselor memberikan kesimpulan dari apa yang disampaikan oleh konseli dan mulai membuat rencana alternatif apa yang akan dilakukan oleh konseli. Pada tahap

akhir ini, konselor dan konseli bisa memberikan ide-idenya untuk menjadi alternatif-alternatif dalam penyelesaian masalah.

Dimana nantinya dari alternatif-alternatif yang disepakati bersama, ditentukan alternatif yang akan dilakukan oleh konseli dan hal ini berdasarkan keputusan konseli. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk mau menjalankan alternatif yang konseli pilih. Selanjutnya, konselor dan konseli membuat rencana pertemuan selanjutnya sampai konseli mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalahnya.



Standar Operasional Prosedur Pelaksanaan Konseling



1. Proses konseling dimulai dengan adanya keluhan yang dialami oleh siswa dan disampaikan oleh orangtua, guru, ataupun teman sebayanya.

2. Langkah berikutnya ialah melakukan identifikasi penyebab masalah. Identifikasi penyebab masalah bisa dilakukan dengan mengumpulkan informasi permasalahan yang dialami oleh siswa. Penggalan informasi bisa melalui proses wawancara bersama pihak yang mengeluhkan mengenai kondisi siswa (bisa dengan orangtua, guru yang lain, atau siswa lain yang merupakan teman sebaya). Isu permasalahan siswa bisa di ranah akademik, sosial, emosi, ataupun perilaku. Proses wawancara dengan orangtua, guru, ataupun siswa teman sebaya semuanya harus tercatat di dalam form pencatatan yang telah disiapkan. Sehingga data yang diperoleh bisa lebih terstruktur dan menjadi bahan pertimbangan secara jelas oleh pihak sekolah.
3. Hasil identifikasi berupa pengkategorian persoalan siswa. Dimana terdapat dua kategori, yaitu ringan dan sedang menuju berat. Persoalan yang dikategorikan ringan merupakan persoalan yang tidak sampai menimbulkan perubahan perilaku yang signifikan atau menurunkan performa belajar dan prestasi akademiknya. Sedangkan persoalan kategori sedang menuju berat ialah persoalan yang menunjukkan siswa mengalami perubahan perilaku yang signifikan hingga menurunkan prestasi belajarnya, tidak mau berinteraksi dengan teman sebayanya.
4. Pada tahap ini guru akan menetapkan kategori permasalahan siswa. Apabila kategori persoalan siswa termasuk ringan, maka

guru bisa langsung menangani permasalahan siswa tersebut. Namun jika permasalahan ini termasuk kategori sedang menuju berat maka guru bisa langsung merujuk pada tenaga profesional yang ada di sekitar lokasi sekolah atau yang bekerjasama dengan pihak sekolah.

B. Strategi Konseling

1. Keterampilan Bertanya

Dalam pelaksanaan konseling, adanya proses menggali informasi dari konseli untuk mengetahui lebih jauh permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Pada proses ini diperlukan keterampilan bertanya yang baik untuk mendapatkan informasi yang kaya dan mampu menjadi bahan pertimbangan dalam penyelesaian permasalahan konseli. Dalam bertanya terdapat beberapa jenis pertanyaan, yaitu pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan terbuka merupakan pertanyaan yang digunakan untuk menggali informasi sebanyak mungkin dan memungkinkan konseli memberikan jawaban yang terbuka dan luas.

Sehingga dari pertanyaan terbuka ini, akan mendapatkan informasi yang kaya dari konseli. Pertanyaan terbuka diperlukan dalam konseling untuk membantu konselor mengeksplorasi diri konseli lebih baik. Kemudian pertanyaan tertutup ialah pertanyaan yang memungkinkan untuk mendapatkan jawaban yang singkat dan umumnya terdiri dari satu atau dua kata saja.



Pertanyaan tertutup memungkinkan untuk konselor kesulitan mengeksplorasi diri konseli karena minimnya informasi yang didapatkan. Umumnya jawaban dari pertanyaan tertutup berupa, ya atau tidak. Selain itu jenis pertanyaan ini, membuat percakapan singkat dan cenderung memutus pembicaraan. Pertanyaan tertutup dapat digunakan oleh konselor saat ia menginginkan jawaban yang singkat dan digunakan untuk kejelasan suatu hal.

Jika dalam pelaksanaan konseling, konselor banyak menggunakan pertanyaan tertutup kepada konseli akan menimbulkan kesan yang monoton dan kurang menarik dari konseli kepada konselor. Sehingga perlu adanya kombinasi antara pertanyaan terbuka dan tertutup untuk pelaksanaan konseling yang efektif dan menarik. Pada proses pelaksanaan konseling, pertanyaan terbuka berupa pertanyaan yang memiliki jawaban yang luas.

Semisal menggunakan pertanyaan terbuka seperti, “Apa yang anda pikirkan ketika merenung sendirian?”, “Bagaimana perasaan anda saat dia meninggalkan anda?”, atau “Apa rencana anda setelah ini?”. Kemudian pada pertanyaan tertutup dapat menggunakan kalimat seperti, “Apa anda merasa kesal atas perlakuan yang anda terima?”, “Berapa jumlah saudara kandungmu?”, atau “Ketika ibu anda meninggal, saat itu anda berusia berapa tahun?”. Pada proses konseling, konselor harus memiliki keterampilan bertanya baik pertanyaan terbuka maupun tertutup agar pelaksanaan konseling tidak monoton dan data yang didapatkan dapat beragam dan kaya sehingga mendukung untuk memecahkan masalah konseli nantinya.

2. Keterampilan Konfrontasi

Konfrontasi adalah usaha sadar yang dilakukan oleh konselor untuk mengemukakan kembali dua pesan atau lebih yang saling bertentangan dari penyampaian konseli (Duwarjo, 2008). Hal ini



dilakukan sebagai bentuk bantuan konselor pada konseli untuk menyadari dan mampu menghadapi berbagai pikiran, perasaan, dan kenyataan yang terjadi pada dirinya, yang disembunyikan atau diingkari oleh konseli.

Konfrontasi menjadi upaya sadar yang dilakukan untuk konselor mengemukakan dua pesan ganda dari konseli atau pesan yang berlawanan tanpa menimbulkan perasaan dan pikiran negatif dari konseli. Keterampilan konfrontasi perlu untuk dimiliki oleh konselor karena dengan ini bisa menjadi jalan untuk konselor mencapai kesesuaian (congruency) atau kondisi dimana kata-kata konseli sesuai dengan perilaku yang ditampilkan oleh konseli.

Strategi konfrontasi dapat dilakukan oleh konselor pada kondisi seperti adanya 1). pertentangan antara apa yang dikatakan oleh klien dengan perilakunya, 2). adanya

pertentangan antara dua perkataan yang disampaikan dalam waktu yang berbeda, dan 3). adanya pertentangan antara perasaan yang dia katakan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan tingkah lakunya. Pada keterampilan konseling mengenai konfrontasi, dapat digunakan sebagai cara untuk mendeskripsikan pernyataan atau pesan yang telah disampaikan oleh konseli, mengobservasi tingkah laku dari konseli, dan sebagai cara untuk mendapatkan bukti-bukti lain dari konseli.

Dimana kalimat yang digunakan dalam keterampilan konfrontasi, bukan merupakan kalimat yang berisikan tuduhan, penilaian, atau pemecahan masalah. Pada pelaksanaan konseling, konselor dapat menggunakan kalimat yang bersifat kontradiktif atau berlawanan. Salah satu contoh kalimat kontradiktif pada konseling ialah *“Anda mengatakan anda bahagia namun anda sering menangis.”*; *“Anda tadi menjelaskan bahwa anda ingin menyelesaikan tugas sebelum deadline, namun anda berkata bahwa anda sering menunda pengerjaan tugas”*.

3. Keterampilan Merangkum

Keterampilan merangkum merupakan tahapan dimana konselor mengungkapkan kembali inti-inti pikiran dan perasaan yang telah disampaikan oleh konseli. Pada proses konseling,



konseli umumnya menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan secara tidak runtut sehingga perlu adanya usaha konselor untuk mencerna apa yang

disampaikan oleh konseli dan mengingatnya dalam hati serta diidentifikasi dalam hati sebelum disampaikan kepada konseli.

Kemudian pada waktu yang sesuai, konselor akan mengungkapkan apa yang sudah ia simpan dalam hati ini, sebagai bentuk pemahaman dari konselor dengan apa yang disampaikan oleh klien dan memberikan kesan kepada konseli bahwa konselor hadir dan memperhatikan setiap yang dia sampaikan baik itu pikiran maupun perasaannya. Langkah merangkum penjelasan pikiran dan perasaan konseli ini dilakukan oleh konselor dan hasilnya disampaikan dengan menggunakan pemahaman dan bahasa dari konselor sendiri.

Dimana dalam menyampaikan hasil rangkuman inti pikiran dan perasaan konseli dapat menggunakan bahasa atau kata

yang sesuai dan mudah dipahami oleh konseli sehingga tidak menimbulkan kesan yang negatif kepada konselor oleh konseli. Keterampilan merangkum dapat dilakukan setelah konseli menjelaskan apa yang ia rasakan dan pikiran.

Konselor dapat menggunakan kalimat seperti, “Saya mendengarkan bahwa anda benar-benar mengatakan...”, “Apa yang anda sampaikan sangat mengesankan bahwa...”, “Makna yang ada dibalik ungkapan perasaan dan pikiran anda adalah...”, “Poin-poin penting yang anda kemukakan adalah...”. Konselor dapat menggunakan contoh kalimat tersebut untuk menyampaikan kepada konseli, sehingga tidak menimbulkan kesan yang negatif kepada konselor selama sesi konseling berlangsung dan mampu meningkatkan kepercayaan konseli kepada konselor.

4. Keterampilan Memecahkan Masalah

Konseling dilakukan sebagai bentuk usaha untuk membantu konseli memecahkan permasalahan yang ia hadapi dengan kemampuan konseli dalam mengambil keputusan. Tahapan



konseling berupa keterampilan memecahkan masalah merupakan salah satu langkah yang digunakan untuk mengeksplorasi permasalahan yang dirasakan konseli secara efektif. Keterampilan pemecahan masalah yang efektif ialah saat konselor mampu mendengarkan inti yang

disampaikan oleh konseli sehingga mampu menemukan inti masalah yang perlu dipecahkan.

Dalam keterampilan pemecahan masalah diperlukan adanya keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan. Pada proses pelaksanaan konseling, terutama pada langkah pemecahan masalah perlu adanya beberapa tahapan yang dilakukan oleh konselor, berupa mengeksplorasi masalah, memahami masalah, menentukan masalah, curah pendapat (brainstroming), menilai berbagai alternatif, menetapkan alternatif yang terbaik, dan melaksanakan alternatif yang telah ditentukan atau dipilih.

Terdapat tujuh tahap pemecahan masalah yaitu :

- a) Tahapan eksplorasi masalah

Tahap ini dilakukan dari awal pelaksanaan konseling dan diperlukan keterampilan *attending*, empati, merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan keterampilan konfrontasi.

b) Tahapan memahami masalah

digunakan untuk meningkatkan kesadaran mengenai aspek-aspek yang menyebabkan permasalahan dan tahapan ini digunakan untuk membantu konseli memahami dan tertarik untuk melakukan perubahan.

c) Tahapan menentukan masalah

Tahap ini memerlukan penentuan penyebab masalah dan tujuan yang diinginkan. Sehingga permasalahan dapat ditetapkan dengan tepat dan diperlukan eksplorasi dan pemahaman masalah yang baik.

d) Tahap curah pendapat (brainstorming)

Tahap ini merupakan prosedur untuk pemecahan masalah tanpa adanya kritikan dan celaan serta setiap pihak bertanggung jawab untuk setiap ide yang disampaikan.

e) Tahap penilaian berbagai alternatif diperlukan untuk menemukan nilai dan kekuatan serta kelemahan dan kelebihan dari alternatif yang dimunculkan. Hal ini diperlukan untuk mempermudah dalam menentukan

alternatif mana yang sesuai dan mampu mencapai keberhasilan.

f) Tahap penetapan alternatif terbaik

Setelah tahap penilaian diperlukan penetapan alternatif untuk nantinya akan dilaksanakan oleh konseli dalam bentuk usaha menyelesaikan masalahnya.

g) Tahap melaksanakan alternatif yang dipilih dengan baik oleh konseli.

Dimana pada tahap ini merupakan hasil alternatif yang paling sesuai dengan nilai konseli, sesuai dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki konseli, dan paling sedikit menggunakan kelemahan konseli. Sehingga konseli memiliki komitmen untuk melaksanakan alternatif yang dipilihnya.

Dengan menerapkan langkah-langkah konseling yang bertahap, kolaboratif, berbasis keterampilan, dan penguatan positif, guru dapat memberikan dukungan yang efektif kepada siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan dan meraih potensi mereka secara penuh.

5. Keterampilan Berperilaku Genuin

Perilaku yang jujur terhadap pikiran dan perasaan yang sedang dirasakan yang diungkapkan melalui kata-kata dan tindakan apa adanya menunjukkan keaslian dari seorang konselor. Pada pelatihan



ini, Anda akan mempelajari cara berbagi berbagai perasaan Anda sendiri mengenai apa yang dikatakan atau dilakukan oleh konseli, serta bagaimana mempertahankan atau meningkatkan hubungan baik.

Dengan latihan yang beragam, Anda dapat mengungkapkan perasaan Anda sendiri, bukan menyembunyikan atau mengekspresikan perasaan secara agresif. Dalam sebuah komunikasi antara konselor dan konseli, sebaiknya konselor tidak berbohong atau menyembunyikan berbagai perasaan yang dirasakan. Konselor harus bersikap jujur dan terbuka kepada konseli. Bagaimana jika seorang konselor merasa tidak menyukai konseli? Haruskah perasaan itu diungkapkan secara jujur kepada konseli? Apakah kejujuran tersebut dapat merusak hubungan antarpribadi? Konselor harus menyampaikan kejujuran dengan tepat agar tidak menyakiti perasaan konseli.

Sebagai seorang konselor, sebelum Anda bisa menyatakan perasaan Anda, Anda harus menyadari perasaan-perasaan itu terlebih dahulu. Untuk menyampaikan keterbukaan dan kejujuran kepada konseli, langkah pertama adalah menguasai diri dan menyadari diri sendiri, termasuk pikiran dan perasaan yang dimiliki. Kemampuan ini adalah kemampuan untuk mengenali dan mengakui berbagai perasaan yang kita rasakan tanpa harus menyembunyikannya atau menolaknya.

Jika Anda merasa senang, Anda bisa menyadari perasaan bahagia Anda. Begitu juga ketika Anda merasa marah, Anda bisa menyadari keberadaan kemarahan Anda. Agar bisa berlatih mengekspresikan keaslian atau kejujuran perasaan dan pikiran, penting untuk memahami perbedaan antara respon yang tidak responsif, respon yang tidak genuin, dan respon yang benar-benar genuin.

Misalnya, ketika klien mengatakan "Saya jengkel dan kesal kepada kakak saya", respon yang tidak responsif adalah "Kamu harus benar-benar menyukai kakakmu", "Kamu harus hormat kepada kakakmu". Sedangkan tanggapan yang tidak jujur terhadap pernyataan konseli misalnya: "Anda membuat pernyataan yang memalukan tentang kakakmu". Pernyataan yang jujur adalah, "Kalau Anda marah pada kakak, sulit untuk meninggalkannya dan pergi dari rumah."

PEDOMAN PENCATATAN KONSELING DAN ALUR RUJUKAN

Pencatatan konseling dan alur rujukan merupakan bagian penting dari proses konseling yang memastikan transparansi, keamanan, dan kelangsungan perawatan siswa. Berikut adalah deskripsi detail beserta contoh konkret untuk setiap bagian:

1. Pencatatan

Pencatatan konseling melibatkan mencatat informasi penting yang dibagikan oleh siswa selama sesi konseling. Tujuan utamanya adalah untuk melacak perkembangan siswa, menyimpan catatan rahasia, dan memberikan dasar untuk evaluasi dan intervensi lebih lanjut.

Seorang guru mencatat detail percakapan yang terjadi selama sesi konseling dengan siswa. Catatan tersebut mencakup topik pembicaraan, perasaan yang diungkapkan oleh siswa, serta langkah-langkah atau rencana tindak lanjut yang disepakati. Contoh pencatatan yang efektif termasuk tanggal, waktu, dan nama siswa untuk referensi di masa mendatang.

2. Alur Rujukan

Alur rujukan adalah proses untuk merujuk siswa kepada profesional kesehatan mental atau konselor sekolah jika masalah yang dihadapi tergolong kompleks atau memerlukan bantuan spesialis.

Contoh:

Setelah sesi konseling, seorang guru menyadari bahwa permasalahan yang dihadapi oleh siswa melebihi kapasitas dan pengetahuannya sebagai guru. Oleh karena itu, dia memutuskan untuk merujuk siswa tersebut kepada konselor sekolah. Guru berbicara dengan siswa dan orang tua siswa untuk menjelaskan alasan rujukan dan mengatur pertemuan dengan konselor sekolah.

Proses rujukan dilakukan dengan koordinasi dan kerja sama antara guru, siswa, orang tua, dan konselor sekolah untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dengan mematuhi pedoman pencatatan konseling dan alur rujukan, guru dapat memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan mereka, serta menjaga kerahasiaan informasi dan transparansi dalam proses konseling. Pada saat proses rujukan ke profesional, guru bisa melampirkan form pencatatan konseling yang sudah dilengkapi isiannya oleh guru yang bersangkutan. Catatan konseling ini diharapkan dapat memberikan gambaran persoalan yang sudah digali oleh guru di sekolah dan kemudian menjadi tolok ukur untuk menetapkan langkah intervensi yang selanjutnya bagi siswa tersebut.

DAFTAR REFERENSI

Lail, E. D. A., Muwakhidah, M., Rofikho, M. Z., Wahyungtiyas, F. A., Zamzami, M. A. M., & Salsabila, V. A. P. (2024). Genuineness dan Empati Konselor dalam

Layanan Konseling Berdasarkan Perspektif Siswa. *Teaching, Learning and Development*, 2(2), 70-76. <https://doi.org/10.62672/telad.v2i2.42>

Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 32-40. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.739>

All Habsy, B., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Ilham Muckorobin, M. (2023). INDONESIA JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur Ar t icle H ist o ry A B ST RA CT. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189-199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>

Aminah, S. (2018). Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, 108-114. <http://jurnal.iicet.org>

Arafa, S., Mursalim, M., & Ihsan, I. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 26 Kota Sorong. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 47-54. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.2061>

Arifudin, O. (2013). *IMPLEMENTASI BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH DALAM KURIKULUM 2013*. 138-146.

Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72-75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>

Fadhilah, M. F., Alkindi, D., & Muhid, A. (2021). *Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Literature Review*. 11(1), 86-94. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i18393>

Fajar Rizqi, A., Adilla, B. L., Sulistiyawati, E., & Taufiqurrohmah. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar Dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 4(1), 481-488. <https://doi.org/10.51494/jpdf.v4i1.588>

- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). *Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. 6(1), 15-24.
- Ginting, R. L. (2020). Implementasi Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Sekolah PGSD FIP UNIMED*, 4(3), 286-296.
- Nugroho, A. D., & Fathoni, A. (2022). Hambatan Guru Berlatar Pendidikan Non Bimbingan Konseling Sebagai Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5839-5846. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3136>
- Oktaviani, S. N., & Syawaluddin, S. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menkuatkan Karakter Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 115-119. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.120>
- Rahman Wahid, Yusuf Tri Herlambang, Ani Hendrayani, & Sigit Vebrianto Susilo. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1626-1633. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i4.2397>
- All Habsy, B., Mufidha, N., Shelomita, C., Rahayu, I., & Ilham Muckorobin, M. (2023). INDONESIA JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Filsafat Dasar dalam Konseling Psikoanalisis : Studi Literatur A rt icle H ist o ry A B ST RA CT. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 189-199. <https://doi.org/10.30653/001.202372.266>
- Aminah, S. (2018). Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4, 108-114. <http://jurnal.iicet.org>
- Arafa, S., Mursalim, M., & Ihsan, I. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 26 Kota Sorong. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 47-54. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.2061>

Arifudin, O. (2013). *IMPLEMENTASI BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH DALAM KURIKULUM 2013*. 138-146.

Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72-75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>

Fadhilah, M. F., Alkindi, D., & Muhid, A. (2021). *Cyber Counseling Sebagai Metode Meningkatkan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Literature Review*. 11(1), 86-94. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i18393>

Fajar Rizqi, A., Adilla, B. L., Sulistiyawati, E., & Taufiqurrohmah. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar Dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 4(1), 481-488. <https://doi.org/10.51494/jpdf.v4i1.588>

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). *Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior*. 6(1), 15-24.

Ginting, R. L. (2020). Implementasi Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Sekolah PGSD FIP UNIMED*, 4(3), 286-296.

Nugroho, A. D., & Fathoni, A. (2022). Hambatan Guru Berlatar Pendidikan Non Bimbingan Konseling Sebagai Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5839-5846. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3136>

Oktaviani, S. N., & Syawaluddin, S. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Memperkuat Karakter Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 115-119. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.120>

Rahman Wahid, Yusuf Tri Herlambang, Ani Hendrayani, & Sigit Vebrianto Susilo. (2022). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perubahan Kepribadian

Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(4), 1626-1633.
<https://doi.org/10.31949/jcp.v8i4.2397>

Ramadhani, Y., Witono, H., & Affandi, L. H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Kelas III Sd Negeri 2 Ampenan). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Indonesia*, 2(1), 75-80.

Rogers, C. R. (2007). the Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Psychotherapy*, 44(3), 240-248.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.240>

Suwarjo. (2008). Modul pelatihan praktik keterampilan konseling. *Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)*, 40.

BIODATA PENULIS



Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog merupakan seorang dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) sejak tahun 2019. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Airlangga Surabaya dan kemudian melanjutkan pendidikan Magister Psikologi Profesi di universitas yang sama. Penulis merintis karya ilmiah sejak S1 dan meneruskannya hingga jenjang S2 dengan banyak terlibat dalam proyek asesmen psikologi dan riset di Pusat Terapan Psikologi Pendidikan (PTPP) Universitas Airlangga. Topik penelitian yang menjadi fokusnya saat ini adalah mengenai kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, learning agility terutama pada guru dan orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pendidikan inklusi merupakan salah satu bidang riset dan pengabdian yang menjadi ketertarikan dari penulis. Salah satu buku yang pernah ditulis oleh penulis adalah buku ajar yang berjudul “Asesmen Minat Bakat: Teori dan Aplikasinya”. Sejak tahun 2019 hingga saat ini penulis menjabat sebagai Kepala Pusat Pelayanan Psikologi Terapan UMSIDA (P3TU).



Fitria Nur Hasanah, M.Pd. dilahirkan di Lamongan, 23 September 1987. Pada tahun 2008, penulis mendapatkan gelar Diploma Manajemen Informatika di Universitas Brawijaya, lulus Sarjana Pendidikan Teknik Informatika di Universitas Negeri Malang tahun 2011, kemudian melanjutkan gelar magister Pendidikan Kejuruan dengan konsentrasi Teknik Informatika di Universitas Negeri Malang lulus tahun 2015. Tahun 2011 penulis mengawali karirnya sebagai Guru di SMK Nasional Malang bidang Rekayasa Perangkat Lunak dan Teknik Komputer Jaringan. Selanjutnya tahun 2016 menjadi Dosen tetap di Prodi Pendidikan Teknologi Informasi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tahun 2018 menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi sampai dengan sekarang, sekaligus sebagai Sekretaris Asosiasi Pendidikan Tinggi Informatika dan Komputer (APTIKOM) Provinsi Jawa Timur periode tahun 2020-2024. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh penulis adalah tentang model pembelajaran dan pengembangan media



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) sejak tahun 2014. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang, dan melanjutkan pendidikan S2 di bidang Psikologi Pendidikan di Fakultas Psikologi UGM. Penulis merintis karya ilmiah sejak S1 dan diteruskan di S2 dengan menjadi bagian dari Center of Indigenous and Cultural Psychology (CICP) Fakultas Psikologi UGM dengan menghasilkan karya ilmiah tentang konsep diri orang Indonesia (Jawa, Madura, Makasar). Penelitian yang pernah dilakukan penulis berkenaan dengan beberapa bidang, antara lain: Psikologi Pendidikan (Goal Setting, School Well Being, dinamika psikologis siswa membolos serta kesiapan sekolah), bidang Psikologi Islam (Religiusitas dan karakter positif perspektif Al Qur'an), serta psikometri (analisis kualitas Nijmeegse Schoolbekaamheids Test dan bender-gestalt test). Buku pertama yang penulis terbitkan pada tahun 2019 dengan judul "Sudah Siapkah Anak Kita untuk Sekolah: Panduan untuk Orang Tua dan Sekolah. Pada tahun 2012-2013 mengelola Jurnal Ilmiah Tabularasa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan pada tahun 2014 menjadi pengelola Jurnal Ilmiah Psikologia yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pada tahun 2014-2019 penulis menjabat sebagai Kepala Laboratorium Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Darin tahun 2019—saat ini penulis sebagai sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Email: ghozali@umsida.ac.id



UMSIDA PRESS
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Jl. Majapahit No. 666 B
Sidoarjo, Jawa Timur

