Pelatihan

Konselor Sebaya

PIK-R Kota Bogor



Presented by

Krista Putri Shalom

KETIK 1 KALAU PERNAH...



Jadi tempat curhat teman

KETIK 1 KALAU PERNAH...



Bingung mau jawab apa saat teman curhat

KETIK 1 KALAU PERNAH...



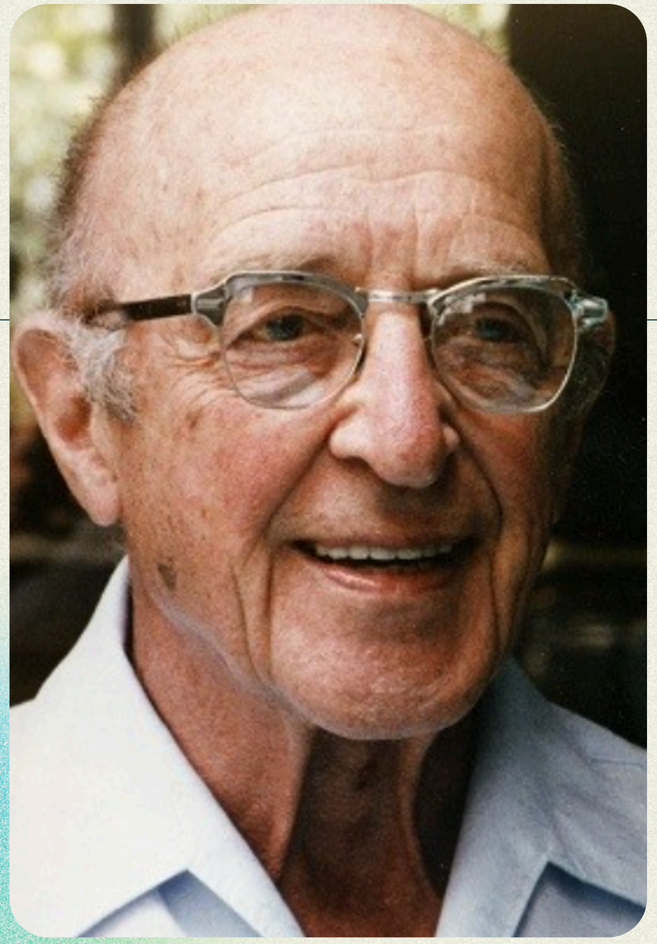
Lebih sering jadi pendengar daripada yang didengar

KETIK 1 KALAU PERNAH...



Ikut kepikiran (overthinking)

dengan masalah orang lain



-Carl Rogers

Apa itu Konseling?

- Bahasa latin '**counsel**' '**counselium**' yang berarti "**bersama**" atau "**bicara bersama**".
- Pembicaraan antara **konselor** (counselor) dengan seseorang / beberapa **konseli** (counselee).
- Carl Rogers (Psikolog Humanistik) "**Konseling** adalah hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan self (diri) pada pihak klien."



Fungsi Konseling

membimbing (guiding)

mengkomunikasikan (communicating)

memodifikasi (modifying)

mengorganisasikan (organizing)

pengembangan (developing)

merestrukturisasi (restructuring)

memfasilitasi (facilitating)

mempengaruhi (influencing)

menyembuhkan (healing)

Prinsip Konseling

- **Kerahasiaan terbatas** (privacy tetap dijaga kecuali berkaitan dengan keselamatan diri atau orang lain)
- **Sukarela** (tanpa paksaan)
- **Non-judgmental** (tidak menghakimi pilihan, ekspresi, atau perilaku remaja)
- **Berfokus pada kekuatan** (strength-based) bukan hanya masalah
- **Kolaboratif** (remaja diajak menjadi subjek atas prosesnya sendiri)



Tipe Konseling

1. **Konseling krisis** → keadaan frustasi/stres sebabkan gangguan pada kehidupan sehari-hari.
2. **Konseling Fasilitatif** → memberi pemahaman dan menyediakan bantuan jalan keluar masalah.
3. **Konseling Preventif** → memberikan informasi pencegahan masalah dan program karir.
4. **Konseling Developemental** → mencapai pertumbuhan pribadi yang positif dalam berbagai tahap kehidupan.



Tahapan Konseling



Tahap 1: Mendefinisikan masalah

- Rapport dengan konseli
- Mendengarkan masalah
- Memperjelas masalah
- Menyusun kontrak (waktu, tugas)



Tahap 2: Mengidentifikasi masalah

- Mendalami masalah
- Memahami sebab akibat
- Menilai cakupan masalah



Tahap 3: Perubahan & tindakan

- Mengevaluasi masalah
- Menyusun solusi & tindakan perubahan perilaku
- Menyusun pertemuan selanjutnya (opsional)

Keterampilan Dasar Konseling

Komunikasi non verbal

Attending behavior

No	Aspek Yang Dinilai	Baik	Tidak Baik
1	Muka	Cerah, ceria, tenang	Kaku, muram, melamun
	a. Ekspresi Wajah	Ada kontak mata, aman,	Sedikit atau tidak ada kontak
	b. Mata	melihat dan memperhatikan saat klien berbicara	mata, menghindari pandangan saat klien berbicara
2	Kepala	Melakukan anggukan jika	Kaku
	a. Anggukan	setuju, mengangguk jika tidak	Miring, kebelakang, menunduk
	b. Posisi	setuju	
		Tegak	
3	Posisi Tubuh	Agak condong ke arah klien	Tegak kaku, bersandar, miring
	a. Posisi	Dekat dengan klien	menjauh
	b. Jarak	Akrab, berhadapan,	Berpaling, kurang akrab
	c. Duduk	menyamping	
4	Tangan/Lengan	Gerakan berubah sesuai	Kaku, monoton
	a. Variasi gerakan	keadaan	Tidak tepat
	b. Isyarat	Isyarat yang tepat digunakan	Tidak perlu
	c. Sentuhan	Jika perlu	Tanpa makna
	d. Gerakan	Untuk menekankan ucapan konselor	
5	Mendengarkan	Sampai ucapan klien selesai	Memutus pembicaraan klien
	a. Kesabaran	Memberi ruang bicara	Berbicara terus menerus
	b. Diam	Terarah/fokus dg hm bicara	Terpencar/Buyar
	c. Perhatian		

Keterampilan Dasar Konseling

Komunikasi verbal

Mendengarkan aktif

1

Encouraging

(**mendorong klien terus bercerita**)

- pengulangan kata kunci klien/ pernyataan singkat

“Hmm....” “Okee...” “Lalu...” mengangguuk pelan

2

Paraphrasing

(**refleksi isi**)

- Memastikan pemahaman dan membuat klien merasa didengar

“Tadi kamu bilang kalau....” “Apa benar yang aku bilang tadi?”

3

Summarizing

(**menyimpulkan**)

- Saat memulai/mengakhiri pertanyaan, beralih topik, klarifikasi isu kompleks

“Dari cerita kamu, ada tiga hal yang membuat kamu stres: tugas sekolah, organisasi, lomba”

Keterampilan Dasar Konseling

Komunikasi verbal

1

Reflection of feeling
(**mencerminkan perasaan**)

- mengevaluasi emosi klien

“Aku dengar nada suaramu menurun saat kamu bercerita. Kamu cape dan kecewa banget, ya?"

2

Silence
(**diam**)

- Memberi ruang bagi klien untuk memproses emosi atau melanjutkan cerita

3

Validating
(**mengakui perasaan klien**)

- membuat klien merasa nyaman dan diakui

“Dengan semua tekanan yang kamu hadapi, wajar banget kalau kamu merasa lelah.”

Keterampilan Dasar Konseling

Komunikasi verbal

4

Pertanyaan
(**terbuka & tertutup**)

- Terbuka = membuat klien menceritakan atau menjelaskan lebih lanjut
- Tertutup = jawaban pasti dan sifatnya faktual (Iya / tidak)

5

Mengamati bahasa tubuh

- Menghubungkan ekspresi nonverbal dengan emosi

"Dari tadi kamu menggaruk kepala saat menceritakan masalah yang buat kamu cemas."

6

Checking for understanding
(**memastikan pemahaman**)

- menghindari misinterpretasi

"Ketika kamu bilang 'aku nggak kuat', maksudmu lebih ke lelah secara emosional atau ada pikiran lain?"

Keterampilan Dasar Konseling

Komunikasi verbal

7

Empathy responding

(**respon yang empatik**)

- Bedakan empati (memahami) dengan simpati (mengasihani).

“Aku mengerti kalau ini hal yang membekas banget di pikiran sehingga kamu terluka”



Johari Window

	Diketahui diri sendiri	Tidak diketahui diri sendiri
Diketahui orang lain	area OPEN	area BLIND
Tidak diketahui orang lain	area HIDDEN	area UNKNOWN

Konselor Sebaya PIK-R



Konselor sebaya perlu:

- memperluas area terbuka (open) → komunikasi nyaman
- mengurangi blind spot → tidak menyakiti orang tanpa sadar
- memahami bahwa setiap orang punya hidden area → berkaitan dengan luka/trauma/hal memalukan
- membantu mengembangkan potensi diri yang belum diketahui



“Konselor sebaya **bukan** orang sempurna yang punya semua jawaban, **tetapi** orang yang mau hadir, mendengar, dan menemani.”