



Mikro Konseling

Septya Suarja, Moh. Syarif Hidayat,
Wisda Rahmadinur, Randi Saputra,
Rahmawati Wae, Tri Nathalia Palupi,
I Rai Hardika

Mikro Konseling

Septya Suarja, Moh. Syarif Hidayat,
Wisda Rahmadinur, Randi Saputra,
Rahmawati Wae, Tri Nathalia Palupi,
I Rai Hardika

Editor:

Diah Widiawati Retnoningtias, S.Psi., M. Psi.
Yuditia Prameswari, S.Psi., M.Psi.



Haura Utama

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya kami dapat menyusun Book Chapter “Mikro Konseling” sehingga buku kolaborasi ini dapat dipublikasikan dan dapat sampai di hadapan pembaca. Ada yang mengatakan bahwa konseling bukanlah sebuah ilmu, melainkan sebuah keterampilan (skill) dan seni (art). Konseling juga keterampilan menolong yang sangat ramah dalam penerapannya dalam hampir semua kajian ilmu pengetahuan. Sebutlah saja Pendidikan dan Keguruan, Psikologi, Manajemen, Hukum bahkan Teknik. Semua konseli adalah juga konselor dan begitu juga sebaliknya, semua konselor adalah konseli. Artinya, semua saling berkontribusi dan bergandengan tangan untuk mencapai kesejahteraan mental (wellbeing) bagi setiap manusia.

Buku ini disusun oleh sejumlah akademisi dan praktisi sesuai dengan kepakarannya masing-masing, dari berbagai macam latar belakang ilmu sehingga diharapkan akan memperkaya khazanah konseling secara lebih luas. Buku ini diharapkan dapat hadir memberi kontribusi positif dalam ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan topik Konseling.

Akhir kata, ucapan terimakasih untuk seluruh pihak yang terlibat yang sudah bekerja keras dalam membuat buku ini. Semoga buku ini dapat memperkaya wawasan, memperluas wacana serta membawa berkah bagi kita semua.

Jakarta, Desember 2023

Mikro Konseling, Penulis Septya Suarja, Moh. Syarif Hidayat, Wisda Rahmadinur, dkk, diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Haura Utama, 2023

18.2 x 25.7 cm, vi + 97 hlm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh
maupun sebagian dari buku ini dalam bentuk dan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Editor: Diah Widiawati Retnoningtias, S.Psi., M. Psi.
Yuditia Prameswari, S.Psi., M.Psi.

Penata isi: Zulfa
Perancang sampul: Nita



CV. Haura Utama
Anggota IKAPI Nomor 375/JBA/2020
Nagrak, Benteng, Warudoyong, Sukabumi
+62877-8193-0045 haurautama@gmail.com

Cetakan I, Desember 2023

ISBN: 978-623-492-699-6

 penerbithaura.com

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
1. HUBUNGAN DALAM KONSELING DAN PEMBINAAN RAPPORT	1
1.1 Pengantar	1
1.2 Definisi dan Makna Hubungan dalam Konseling	1
1.3 Pembinaan <i>Rapport</i>	3
1.4 Penutup	7
2. PERILAKU VERBAL DAN NONVERBAL DALAM KONSELING . 9	9
2.1 Pengertian Perilaku Verbal dan nonverbal	9
2.2 Tujuan Perilaku Verbal dan Nonverbal	11
2.3 Klasifikasi Perilaku Verbal dan Nonverbal	12
2.4 Perilaku Verbal dan Nonverbal	13
2.5 Ciri-Ciri Perilaku Verbal Dan Nonverbal	16
2.6 Perbedaan Perilaku Verbal dan Nonverbal	17
2.7 Penutup	18
3. ATTENDING DAN EMPATI	19
3.1 Pengantar	19
3.2 <i>Attending</i> (Perhatian)	19
3.3 Empati	24
3.4 Makna Empati Dalam Konseling	25
3.5 Penutup	26
4. BERTANYA & PARPHRASING	28
4.1 Pengantar	28
4.2 Teknik Bertanya / <i>Questioning</i>	29
4.3 Paraphrasing	36
4.4 Penutup	38

5. DORONGAN MINIMAL DAN INTERPRETASI	39
5.1 Pengantar	39
5.2 Dorongan Minimal/ Teknik Body Movement And Exaggertion . 40	40
5.3 Interpretasi	43
5.4 Penutup	47
6. LEADING AND SUMMARIZING	48
6.1 Leading	48
6.2 <i>Summarizing</i>	51
7. APLIKASI MIKRO KONSELING	56
7.1 Pengantar Aplikasi Mikro Konseling	56
7.2 Konseling Individu	58
7.3 Konseling Kelompok	66
7.4 Konseling Komunitas	78
7.5 Penutup	87
DAFTAR PUSTAKA	89
BIODATA PENULIS	93

1.

HUBUNGAN DALAM KONSELING DAN PEMBINAAN *RAPPORT*

1.1 Pengantar

Membangun hubungan dalam konseling baik antara konselor dan konseli adalah pondasi utama dari setiap proses konseling yang efektif. Hubungan ini mencakup saling percaya, pemahaman, empati, dan *rapport* yang kuat antara konselor dan konseli.

Konseling adalah suatu bentuk bimbingan dan dukungan emosional yang diberikan oleh seorang profesional kesehatan mental, dengan tujuan membantu individu atau kelompok dalam menjalani proses pemahaman diri dan penyelesaian masalah. Salah satu elemen kunci yang menentukan keberhasilan konseling adalah terciptanya hubungan yang positif antara konselor dan konseli.

Pembinaan *rapport* adalah suatu proses membangun dan memelihara hubungan yang baik antara konselor dan konseli, yang mencakup kepercayaan, penghargaan, dan pengertian terhadap pengalaman konseli. Dalam membangun *rapport*, konselor harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, kemampuan mendengarkan aktif, dan sensitivitas terhadap perasaan dan kebutuhan konseli.

1.2 Definisi dan Makna Hubungan dalam Konseling

1.2.2 Pengertian Hubungan Konseling

Hubungan konseling adalah interaksi yang terjalin antara konselor dan konseli (individu yang mendapatkan bimbingan dan bantuan konseling). Hubungan ini mencakup ikatan

Konselor berusaha untuk membantu konseli dalam proses konseling yang efektif agar tercapai tujuan konseling.

2. PERILAKU VERBAL DAN NONVERBAL DALAM KONSELING

Guidance and counseling atau bimbingan dan konseling merupakan salah satu program pendidikan yang diarahkan kepada salah satu cara pembaharuan pendidikan nasional. Apabila dilihat dari arti dan tujuan bimbingan dan konseling (BK) secara mendalam, maka sangat jelas manfaat dari bimbingan dan konseling bagi upaya pemantapan arah hidup generasi muda dalam berbagai bidang yang menyangkut ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap mental spiritual di dalam masyarakat.

Kemampuan mental spiritual yang dimaksud bukan hanya meliputi kecerdasan dan ilmu pengetahuan, daya cipta dan keterampilan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan untuk bersikap demokratis, mencintai bangsa dan sesama, berakhlak mulia, berdedikasi tinggi dalam hubungannya dengan sesama manusia ataupun dengan Tuhan yang Maha Esa. Keseimbangan hidup pribadi yang demikian merupakan ciri-ciri dari bangsa yang mengedepankan nilai-nilai moralitas.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menganggap pentingnya membahas tentang perilaku verbal dan nonverbal dalam konseling, karena kedua perilaku tersebut wajib dimengerti dan dikuasai oleh seorang konselor supaya tujuan konseling dapat tercapai secara maksimal.

2.1 Pengertian Perilaku Verbal dan nonverbal

Perilaku verbal dalam konseling berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata verbal dapat diartikan lisan. Sehingga

Simbol yang digunakan dalam komunikasi verbal spesifik seperti dengan penggunaan huruf saat berkomunikasi secara tertulis, sedangkan perilaku nonverbal tidak memilikinya.

7. Sistem Komunikasi

Sistem komunikasi perilaku verbal bersifat berkelanjutan dan berhenti jika komunikator atau komunikan meninggalkannya. Sedangkan komunikasi perilaku nonverbal masih bisa terus berlanjut bahkan setelah selesai proses komunikasi.

2.7 Penutup

Ketika seorang konselor menghadapi konseli, dia akan menggunakan komunikasi dengan perilaku verbal dan nonverbal. Perilaku nonverbal diperlukan untuk memahami dan memperjelas bahasa verbal (lisan) yang diungkapkan konseli. Walaupun konseli tidak bisa berbicara, konselor harus dapat membaca bahasa tubuh yang diperlihatkan oleh konseli. Perilaku verbal merupakan komunikasi melalui lisan yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan perilaku nonverbal adalah segala ungkapan yang tidak disadari oleh konseli baik dalam bentuk isyarat, bahasa tubuh, mimik wajah, nada atau getaran suara, tarikan nafas, dll. Kedua perilaku tersebut merupakan modal utama yang harus dikuasai oleh seorang konselor sehingga kegiatan konseling akan terlaksana dengan efektif dan tujuan konseling dapat tercapai secara maksimal.

3. ATTENDING DAN EMPATI

3.1 Pengantar

Proses komunikasi yang terjadi antara konselor dan konseli dikenal sebagai konseling. Tujuan dari konseling adalah untuk menggiring konseli memecahkan masalahnya dan memberikan mereka kemampuan untuk memperoleh keterampilan dalam proses berpikir yang memungkinkan mereka untuk hidup lebih mandiri. Agar proses konseling berjalan dengan baik efektif dan efisien, maka konselor harus memiliki keterampilan dasar dalam merespon pernyataan konseli dan mengkomunikasikannya kembali sangat diperlukan.

Seorang konselor harus memiliki strategi yang komunikatif dengan berbagai teknik khusus dalam pencapaian tujuan proses konseling. Adapun tahap awal yang harus dilakukan oleh konselor adalah memberikan perilaku *attending* kepada konseli. Agar konseli lebih terbuka ketika melakukan proses konseling.

3.2 *Attending* (Perhatian)

Attending adalah keterampilan yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada konseli agar konseli merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga konseli bebas berekspresi dan mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran, perasaan, maupun tingkah lakunya. Keterampilan ini dilakukan dalam bentuk verbal maupun nonverbal, dengan penekanan yang lebih besar pada aspek nonverbal. Tujuan *attending* ini merupakan suatu keterampilan agar konseli merasa diterima serta menciptakan rasa nyaman pada konseli.

4. BERTANYA & PARPHRASING

4.1 Pengantar

Konseling adalah suatu proses yang mendalam dan interaktif dimana seorang konselor bekerja bersama dengan seorang individu atau kelompok untuk membantu mereka mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling merupakan komponen integral dari proses ini, dan mereka memainkan peran kunci dalam memfasilitasi pemahaman diri, pertumbuhan pribadi, serta perubahan positif. Teknik-teknik konseling berkembang sejalan dengan penelitian dalam psikologi, pendidikan, dan ilmu sosial. Mereka membantu konselor dalam memahami konseli, merumuskan tujuan konseling, dan merancang rencana intervensi yang sesuai. Berbagai teknik konseling digunakan tergantung pada masalah konseli, pendekatan konselor, dan kerangka kerja teoritis yang menjadi dasar praktik konseling.

Pemilihan teknik yang tepat sangat tergantung pada kondisi konseli, tujuan konseling, dan pendekatan yang diambil oleh konselor. Penting untuk diingat bahwa teknik-teknik ini hanya alat, dan konselor harus memiliki keterampilan dalam memilih dan mengintegrasikan mereka sesuai dengan kebutuhan konseli. Selain itu, keterampilan konselor dalam membangun hubungan percaya dengan konseli sangat penting dalam kesuksesan proses konseling. Dalam pengantar ini, kita telah melihat bahwa teknik-teknik dalam konseling adalah alat penting dalam membantu individu mencapai pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan psikologis. Dengan pemahaman dan penerapan yang baik, teknik-teknik ini dapat

membantu memandu individu menuju perubahan positif dalam hidup mereka. Untuk melaksanakan sebuah pelayanan konseling, seorang konselor perlu mempunyai pengetahuan yang banyak, wawasan yang luas termasuk keterampilan yang digunakan dalam konseling, maupun disiplin ilmu lain yang menunjang pelaksanaan tugas konseling. Selain itu konselor juga harus terampil berkomunikasi dalam mengimplementasikan teknik dasar dalam konseling. Selanjutnya dalam BAB ini akan dibahas bagaimana definisi dan implementasi serta teori dan praktik dari teknik Bertanya (*Questioning*) serta Teknik *Paraphrasing* dalam proses konseling.

4.2 Teknik Bertanya / *Questioning*

Guna mendalami (eksplorasi) permasalahan yang dialami oleh konseli dalam sebuah proses konseling adalah dengan cara bertanya atau mengajukan pertanyaan. Sama halnya dengan membangun sebuah *rapport* dan *attending* melalui beberapa pertanyaan. Seorang konselor dapat menstimulasi atau menghentikan pembicaraan konseli. Melalui pertanyaan-pertanyaan seorang konselor dapat menstimulasi konseli untuk bercerita dan membicarakan permasalahan yang dirasakan terkait apa yang dirasakan, dialami, dipikirkan, diyakini dan lain sebagainya.

Teknik pertanyaan terbuka dalam konseling adalah alat yang penting digunakan oleh konselor untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif dengan konselinya. Teknik ini membantu konselor memahami lebih baik konseli, mendalami masalah mereka, dan merangsang refleksi yang mendalam. Berikut beberapa teknik pertanyaan terbuka yang sering digunakan dalam konseling.

Berikut beberapa teknik pertanyaan terbuka yang sering digunakan dalam konseling:

5. Pertahankan Konsistensi: Lakukan *paraphrasing* secara konsisten selama sesi konseling untuk membangun hubungan yang kuat antara konselor dan konseli.

Teknik *paraphrasing* adalah alat yang sangat penting dalam konseling untuk memastikan pemahaman yang baik antara konselor dan konseli. Ini membantu konseli merasa didengarkan, dipahami, dan dihormati, yang pada akhirnya memungkinkan mereka untuk bekerja sama dalam mencari solusi untuk masalah mereka. Dengan menggunakan teknik *paraphrasing* dengan efektif, konselor dapat memainkan peran yang lebih efisien dalam mendukung perkembangan positif konseli mereka dalam proses konseling.

4.4 Penutup

Dalam pengaplikasian teknik, konselor harus mampu mengimplementasikan sesuai dengan kebutuhan agar maksud dan tujuan dalam pelayanan konseling tercapai dengan tujuan memandirikan konseli. Banyak hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan teknik dalam proses konseling. Terkhusus dalam pembahasan ini adalah teknik pertanyaan, baik bentuk pertanyaan terbuka maupun pertanyaan tertutup dengan teknik *paraphrasing*.

Konselor juga dituntut memiliki kemampuan membangun hubungan yang mendalam dengan konseli dalam rangka memandirikan konseli, teknik pertanyaan terbuka dan *paraphrasing* adalah salah satu penawaran yang disajikan dalam bentuk teknik dasar dalam konseling, sehingga dengan demikian akan memudahkan proses atau sesi konseling.

5. DORONGAN MINIMAL DAN INTERPRETASI

5.1 Pengantar

"Counseling is a collaborative effort between the counselor and client. Professional counselors help clients identify goals and potential solutions to problems which cause emotional turmoil; seek to improve communication and coping skills; strengthen self esteem; and promote behavior change and optimal mental health." (Hansen, 2010). Konseling merupakan upaya kolaboratif antara konselor dan konseli. Seorang konselor membantu konseli mengidentifikasi tujuan dan solusi potensial terhadap masalah yang menyebabkan gejala emosi; berupaya meningkatkan keterampilan komunikasi dan mengatasi masalah; memperkuat harga diri; dan mendorong perubahan perilaku dan kesehatan mental yang optimal.

Konseling individual dapat disebut sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dialami konseli (Sofyan, 2010). Sementara itu menurut Prayitno (1994) konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan oleh seorang profesional yang disebut

6. LEADING AND SUMMARIZING

6.1 Leading

6.1.1 Leading Question

Dalam sebuah situasi konseling, adalah normal untuk menyatakan pertanyaan terbuka, tertutup atau pertanyaan “*leading*”, untuk memperoleh jawaban tertentu. Konselor terkadang mengharapkan munculnya jawaban-jawaban tertentu yang akan mengarahkan percakapan untuk fokus pada satu topik yang diharapkan. Untuk keperluan tersebut, maka konselor dapat menggunakan “*Leading Question*”. Misalnya konselor biasanya dapat memulai tahap awal dari sesi konseling dengan kalimat “Hari ini cerah ya?”, kalimat ini adalah salah satu bentuk *leading question* yang bertujuan untuk menunjukkan rasa bersahabat, dan ketertarikan untuk memulai sebuah sesi konseling. Palmer (1989) menyampaikan bahwa *leading question* mengisyaratkan jawaban tertentu yang membatasi ruang gerak konseli untuk menjawab. Sehingga konseli dapat diarahkan untuk menjawab suatu pertanyaan tertentu dengan menuju pada suatu preferensi.

Hargie (1994) menyatakan ada tiga jenis *Leading Question*, yaitu *simple leads*, *implication or complex lead* dan *subtle leads*.

1. *Simple Leads*, adalah pertanyaan yang menggambarkan secara jelas jawaban yang diharapkan oleh konselor. Misalnya ; “Anda adalah ketua komunitas itu bukan?”. Banyak ahli yang berpendapat bahwa *leading question* adalah suatu bentuk percakapan yang harus dihindarkan. Gratis (1988) menyatakan bahwa tujuan dari pertanyaan adalah untuk mendapatkan

informasi yang akurat dan untuk memotivasi konselee untuk merespon secara bebas. Meskipun demikian pada sejumlah kondisi, *leading question* dapat memberikan kontribusi pada penggalan data baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

2. *Implication or complex lead* menggunakan lebih banyak tekanan kepada konseli untuk menjawab dengan cara tertentu. Misalnya; “Pada waktu seperti ini sangatlah penting bila kita merenungkan bersama pentingnya saling menjaga tim kita dari hal-hal yang membuat tidak nyaman. Tidakkah anda merasakan setiap peserta merasa lebih nyaman dan terjaga ketika kita saling peduli?”. Dalam pernyataan tersebut menggambarkan bahwa konseli harus menyetujui pernyataan dan pertanyaan yang disampaikan konselor. Karena ketidaksetujuan atas pernyataan tersebut mungkin saja akan dirasakan sebagai ketidakloyalan kepada timnya. Bentuk kalimat ini sering juga digunakan oleh pengacara penuntut untuk membujuk terdakwa untuk mengakui hal-hal yang lebih banyak dari yang ia telah sampaikan. Lebih jauh, *implication leads* mampu membuat konseli berada dibawah tekanan membenarkan suatu posisi tertentu. Misalnya dalam pertanyaan “Apakah anda tahu bahwa yang anda lakukan adalah tidak jujur?”, maka untuk merespon pertanyaan tersebut konseli harus memilih, apakah ia harus menerima implikasi negatif dari jawabannya kelak atau menjelaskan panjang lebar terkait dengan preferensi yang dipilih.
3. *Subtle lead* adalah pertanyaan yang mungkin saja tidak langsung disadari sebagai *leading question*. Ada beberapa pertanyaan yang bisa memengaruhi respon konseli. Hergia (1994) meneliti bahwa beberapa pertanyaan mungkin saja akan menunjukkan respon yang berbeda meskipun maksudnya sama. Misalnya dalam penelitiannya, ia menanyakan kepada 40 orang mengenai seberapa sering ia mengalami sakit kepala. Ketika ia bertanya

7.

APLIKASI MIKRO KONSELING

7.1 Pengantar Aplikasi Mikro Konseling

Setiap tindakan komunikasi dapat dianggap sebagai proses adaptif yang dianalogikan evolusi biologis. Tindakan komunikasi, baik verbal maupun non-verbal, mewakili upaya terbaik kita untuk beradaptasi dengan situasi tertentu. Adaptasi komunikasi ini dilakukan pada respons terhadap peristiwa lingkungan, memengaruhi lingkungan serta memengaruhi komunikator (Ivey dan Daniels, 2016). Pendekatan keterampilan mikro, dikenal sebagai *microcounseling/microtraining/* mikro konseling dimulai pada tahun 1966 dengan hibah dari *Kettering Foundation*. Tujuan dari hibah ini adalah untuk identifikasi keterampilan khusus komunikasi wawancara dalam profesi konseling dan psikoterapi.

Beberapa hal mendasar dari mikro konseling yaitu:

1. Kontak mata. Kontak mata menjadi pusat perhatian dalam interaksi komunikasi, namun kontak mata langsung di beberapa masyarakat dapat dilihat sebagai sesuatu yang mengganggu, bahkan beberapa kasus merupakan ajakan untuk berdebat. Terlepas dari budayanya, putusanya kontak mata dari orang lain, dapat berarti bahwa mereka mungkin merasa tidak nyaman atau bosan.
2. Nada vokal dan keheningan. Umumnya nada yang lembut lebih efektif pada orang tradisional. Kerasnya nada suara di beberapa orang bisa menunjukkan hal tidak menyenangkan. Nada vokal sering kali merupakan cara terbaik untuk merasakan dunia emosional orang lain.

3. Bahasa tubuh. Komunikasi nonverbal dan ekspresi wajah jelas juga bervariasi dari satu budaya ke budaya lainnya dan kadang-kadang dari satu daerah ke daerah lain. Duduk berdampingan dalam budaya tradisional adalah hal yang pantas dan kontak tatap muka langsung, bagi sebagian orang lainnya bisa jadi menimbulkan rasa tidak nyaman.
4. Mengikuti bahasan verbal. Menghindari lompatan topik dan tetap fokus pada topik telah dibicarakan menjadi dasar mikro konseling. Pada saat yang sama, beberapa kelompok lebih memilih cara yang lebih tidak langsung dan halus mendekati. Selain itu, penting untuk mengakui bahwa ada perbedaan penting di antara kedua budaya yang didominasi kolektif yang fokusnya adalah pada “kita” versus budaya yang lebih individualistik, berorientasi “saya”. Perbedaan yang signifikan antara kedua budaya harus menginstruksikan kita dalam pengamatan dan perilaku kita jika interaksi kita dengan orang lain menginginkannya menjadi positif dan produktif, bukan negatif dan tidak produktif.

Struktur wawancara lima tahap yang disusun dengan baik dilakukan menggunakan keterampilan dasar mikro konseling dalam mendengarkan. Hal ini dimungkinkan untuk melakukan wawancara verbal yang efektif dengan konseli dengan menggunakan perhatian dan urutan mendengarkan dasar, dan bahkan melalui konseling awal dapat membawa konseli menunjukkan kesediaan dan sukarela mengikuti sesi sepenuhnya hanya dengan menggunakan keterampilan mendengarkan (Ivey et al., 2018). Kelima tahap tersebut yaitu:

1. Tahap 1: Hubungan Empati adalah dasar melalui wawancara dan mirip dengan “relasi mendengarkan”, “mendengarkan dengan berorientasi pada tugas” karena tetap berpegang pada topik konseli adalah hal yang penting. Contohnya menyampaikan sapaan: “Halo”.

Konseling dapat dilakukan dalam beberapa konteks subjek. Secara umum telah dijelaskan pemahaman konseling individu, konseling kelompok, dan terakhir konseling komunitas. Setiap konteks subjek memiliki strategi masing-masing sesuai dengan kebutuhan konseli serta penguasaan kompetensi yang dibutuhkan oleh konselor dalam memberikan pelayanan konselingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alevy, D. (1979). The art of helping. In *Journal of Humanistic Psychology* (Vol. 19, Issue 3).
- Asay, T.P., Lambert, M.J., 1999. The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. AFDuncan, B.L., Miller, S.D. (Eds.), *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. American Psychological Association, Washington, pp. 23–55. <https://doi.org/10.1037/11132-001>
- Berg, R.C., Landreth, G.L., Fall, K.A., 2018. *Group counseling: concepts and procedures*, Sixth edition. ed. Routledge, Taylor & Francis Group, New York.
- Chen, M., GIBLIN, N.J., 2017. *Individual counseling and therapy: skills and techniques*, Third Edition. ed. Routledge, New York.
- Clark, A. J. (2022). *Empathy and Mental Health: An Integral Model for Developing Therapeutic Skills in Counseling and Psychotherapy*. Routledge Taylor and Francis Group.
- Conyne, R.K., 2014. *Group work leadership: an introduction for helpers, Counseling and professional identity*. SAGE, Los Angeles.
- Corey, G., 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Eresco, Bandung
- Duncan, B.L., Miller, S.D., Sparks, J.A., 2013. *The heroic client: a revolutionary way to improve effectiveness through client-directed, outcome-informed therapy*. Jossey-Bass, San Francisco, Calif.

Erford, B.T. (Ed.), 2018. Group work: processes and applications, 2nd edition. ed. Routledge, Taylor & Francis Group, New York London.

Geldard, K., Geldard, D., and Foo, R. Y., (2016) Counselling Adolescents, *The Proactive Approach of Young People, Fourth Edition*, London: Sage

Gladding, S.T., Newsome, D.W., 2014. Clinical mental health counseling in community and agency settings, Fourth edition. ed. Pearson, Boston.

Gladstein, G. A. (1987). Empathy and Counseling. In *University of Rochester*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-9658-5>

Gratis, J. (1988) *Successful Interviewing*, London: Penguin

Hansen, M.J., Stevic, R.R., Warner, R.W., 2010. Counseling Theory and Process. Allyn & Bacon, United States of America.

Hargie, O., Saunders, S., and Dickson, D. (1994) *Social Skills in Interpersonal Communication*, London: Croom Helm

Hariastuti., 2007. Psikologi Konseling. Kharisma Putra Utama, Jakarta.

Ivey, A.E., Daniels, T., 2016. Systematic Interviewing Microskills and Neuroscience: Developing Bridges between the Fields of Communication and Counseling Psychology. *Int. J. List.* 30, 99–119. <https://doi.org/10.1080/10904018.2016.1173815>

Ivey, A.E., Ivey, M.B., Zalaquett, C.P., 2018. Intentional interviewing and counseling: facilitating client development in a multicultural society, Ninth edition. ed. Cengage Learning, Boston, MA.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), 2023.

Kline, W.B., 2003. Interactive group counseling and therapy. Merrill Prentice Hall, Upper Saddle River, N.J.

Lee, 2007. Social Justice: A Moral Imperative for Counselors. *Am. Couns. Assoc.* 1–2.

Levy, B.S. (Ed.), 2019. Social injustice and public health, Third edition. ed. Oxford University Press, New York, NY.

Lewis, J.A. (Ed.), 2010. Community counseling: a multicultural-social justice perspective, 4th ed. ed. Brooks/Cole, Belmont, CA.

Mark L. Knapp, 1973, *Nonverbal Communication in Human Interaction*

Nelson, J., Jones (2005) *Introduction to Counselling Skill : Texts and Activities*. Second Edition, London: Sage

Palmer. S., *Handbook of Counselling. Second Edition*, London: Tavistock/Routledge

Paul Ekman dan W.V. Friesen, 1969 , *The Repertoire of Nonverbal Behavior*

Prayitno., 1994. Dasar dasar Bimbingan dan Konseling. Rineka Cipta, Jakarta

Rabinowitz, I., 2000. Inside therapy: illuminating writings about therapists, patients, and psychotherapy. St. Martin's Griffin, New York.

Schmidt, J.J., 2000. Counseling in Schools Essentials Services and Comprehensive Programs. Allyn & Bacon, United States of America.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C., 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Am. Psychol.* 60, 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sofyan, S.W., 2010. Konseling Individual Teori dan Praktek. Alfabeta, Bandung.

Soli, A., 2000. Teknik dan Laboratorium Konseling. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Sommers-Flanagan, J., Sommers-Flanagan, R., 2018. Counseling and psychotherapy theories in context and practice: skills, strategies, and techniques, Third edition. ed. Wiley, Hoboken, New Jersey.

Sue, D.W., 2001. Multidimensional Facets of Cultural Competence. *Couns. Psychol.* 29, 790–821. <https://doi.org/10.1177/0011000001296002>

Sue, D.W., 2006. Multicultural social work practice. Wiley, Hoboken, N.J.

Syamsu, Y., 2016. Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan. Refika Aditama, Bandung.

Willis, S., & Sofyan. (2004). *Konseling Individual:Teori dan Praktek*.Bandung: Alfabeta.

Yalom, I.D., Leszcz, M., 2005. The theory and practice of group psychotherapy, 5th ed. ed. Basic Books, New York.

BIODATA PENULIS



Septya Suarja, S.Pd. M.Pd., Kons. lahir di Kota Padang pada tanggal 9 September 1986. Ia Lulus pada tahun 2009 pada Strata 1 Bimbingan dan Konseling di STKIP PGRI Sumatera Barat dengan cumlaude. Pada tahun 2015 mendapat gelar Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang. Pengalaman mengajar dari tahun 2010, dosen tetap di STKIP PGRI

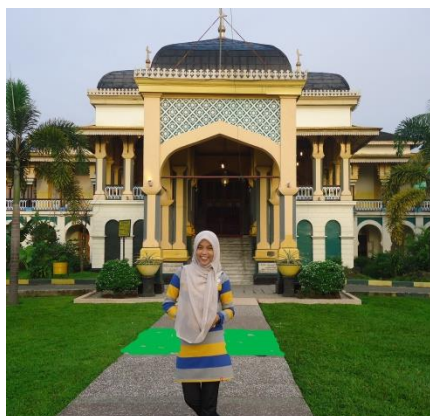
Sumatera Barat pada tahun 2010-2022 dan dosen tetap Universitas Muhammadiyah Palopo dari tahun 2022 sampai sekarang. Selain mengajar ia aktif dalam kegiatan tridarma lainnya diantaranya ialah penelitian dan pengabdian. Saat ini ia pun diamanahi sebagai Kepala UPT BK di Universitas Muhammadiyah Palopo. Selain itu juga kegiatan yang telah dilaksanakan narasumber seminar kesehatan mental di IAIN Palopo, pemateri pada kegiatan guru SD, SMO dan SMA Muhammadiyah Palopo, pemateri tema Bullying di SMP Datok Sulaiman, SD Muhammadiyah 1 dan SD Muhammadiyah 2 Palopo serta kegiatan lainnya. Adapun karya buku yang telah ditulis, diantaranya berjudul:

1. Buku Bunga Rampai Kumpulan Karya Dosen Seluruh Indonesia
2. Bahan Ajar Profesi Kependidikan
3. Psikologi Pendidikan (Book Chapter)



Moh. Syarif Hidayat, M.Pd Penulis berasal dari Desa karangsari Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran. Saat ini penulis merupakan salah satu dosen di Sekolah Tinggi Agama Islam Miftahul Huda Al Azhar Kota Banjar. Penulis telah mengajar selama sepuluh tahun dimulai tahun 2013. Penulis juga saat ini tercatat sebagai mahasiswa S3 Prodi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan di Universitas Negeri

Yogyakarta.



Wisda Rahmadinur, S.Psi., M.Pd lahir di Kota Pariaman tepatnya di Pauh Kamar pada tanggal 28 Agustus 1986. Lulus pada tahun 2015 hingga mendapat gelar Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang. Saat ini ia tercatat sebagai dosen tetap untuk mata kuliah Bimbingan dan Konseling

Islam di Institut Agama Islam Sumatera Barat (IAI SUMBAR) Pariaman. Selain mengajar ia aktif dalam kegiatan Tridharma lainnya diantaranya ialah penelitian dan pengabdian. Saat ini ia pun diamanahi sebagai editor pada jurnal pengabdian (JDIES). Buku yang pernah terbit yaitu "Jamuan Rindu" sebuah buku literasi yang diramu dalam beberapa karya penulis lainnya.



Dr. Randi Saputra, M.Pd., Kons.

Penulis adalah Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak. Lahir di desa Anakan, 24 September 1991 Pesisir Selatan Sumatera Barat. Pendidikan S1 ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI SUMBAR atau Sekarang Sudah Menjadi Universitas PGRI Sumatera Barat, Pada Tahun 2009 dan menyelesaikan Studi 3,5 tahun dengan prediket summa cumlaude. Pendidikan S2 ditempuh pada Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang Pada tahun 2014, dan mendapatkan Beasiswa untuk melanjutkan Pendidikan Profesi Konselor di Universitas Negeri Padang Pada tahun 2016, Kemudian Pada tahun 2017 penulis melanjutkan Pendidikan S3 pada Program Doktor Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Sekarang Penulis Aktif dan Menjabat Sebagai Kepala Laboratorium Bimbingan dan Konseling dan Sekretaris Program Studi Agama-Agama IAIN Pontianak, Penulis Juga Pernah Menjabat Sebagai Ketua Unit Penjamin Mutu (UPM), dan Ketua Gugus Kendali Mutu (GKM) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak. Penulis aktif melaksanakan praktik konseling sebagai Konselor Pada Unit Pelayanan Psikologi dan Konseling, Pusat Studi Gender dan Anak, Pusat Konsultasi Bagian Hukum (PKBH) IAIN Pontianak. Di luar kampus penulis juga aktif membuka praktik pelayanan konseling seperti pusat bimbel pro psychology, lembaga rumah konseling handayani, dan Yayasan Lembaga Bantuan Hukum Indonesia (YLBHI LBH) Kalimantan Barat. Organisasi Profesi yang diikuti saat ini diantaranya Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), Ikatan Konselor Indonesia.



Rahmawati Wae, M.Pd. lahir di Batusangkar Kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat pada tanggal 6 Maret 1989. Menyelesaikan Strata Satu dan Strata Dua pada bidang Bimbingan dan Konseling dan merupakan alumni dari Universitas Negeri Padang. Saat ini ia tercatat sebagai dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di PGRI Sumater Barat. Selain mengajar ia aktif dalam kegiatan tridarma lainnya diantaranya ialah penelitian dan pengabdian. Beberapa penelitian yang berhasil didanai dari tahun 2018 hingga 2022 berjudul : Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling Melalui Media Kreatif dan Inovatif, Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah, Modul Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah.



Penulis **Tri Nathalia Palupi, M.Psi., Psikolog.** Lahir pada 25 Desember 1981 Dikota Palembang. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurusan Psikologi pada tahun 2004. Ia kemudian melanjutkan pendidikan Magister Profesi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan Peminatan bidang Psikologi Pendidikan.

Ketertarikannya pada bidang konseling diawali sejak menempuh kuliah S2, ia menjadi guru volunteer di sebuah sekolah darurat bencana Bantul pada tahun 2006. Selanjutnya, ia banyak memberikan konseling kepada para penyintas bencana di berbagai daerah sampai dengan saat ini. Ia mengajar di Universitas Borobudur Jakarta jurusan psikologi dan beberapa kali mengajar mata kuliah konseling khususnya bidang pendidikan. Sebagai owner Amani Psikologist Working Space Bogor dan Ketua BP2SDM Universitas

Borobudur, ia banyak memberikan pelayanan konseling klien dengan berbagai usia dan beragam permasalahan. Ia juga bergabung di sebuah yayasan nirlaba untuk melakukan konseling rutin secara online.



I Rai Hardika, M.Psi., Psikolog menyelesaikan pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Gadjah Mada tahun 2018. Saat ini, Ia merupakan Dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Bali. Pengajar untuk beberapa mata kuliah seperti mata kuliah Perilaku Sosial, Modifikasi Perilaku, Biopsikologi, dan Psikologi Kesehatan yang mengantarkan

pada penguasaan materi pembelajaran terkait Perilaku. Ketertarikan dalam kajian klinis dan juga keilmuan sosial yang terwujud dalam tema fenomena sosial masyarakat, kesehatan mental, dan *mindfulness*. Keaktifan dalam organisasi Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, wilayah Bali untuk bidang kerja Riset dan Publikasi Ilmiah. Pelayanan klinis dilakukan baik secara *online* di *halodoc* serta *onsite* di wilayah kerja Bali dan sekitarnya. Beberapa karya buku penulis bersama sejak 2020 yaitu, [1] Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif, [2] Aku ini Orang Indonesia [3] Perilaku Organisasi [4] Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.

Mikro Konseling

Konseling seringkali dipahami sama dengan pemberian nasehat. Padahal antara konseling dan pemberian nasehat merupakan dua hal yang berbeda bahkan bertolak belakang. Konseling tidak sama dengan pemberian nasehat. Yang dilakukan konselor dalam konseling sebenarnya lebih banyak mendengarkan dari pada berbicara (apalagi melakukan pemberian nasehat). Kedudukan konselor dalam konseling sejajar dengan klien/konselinya, dan hal ini mempengaruhi kualitas hubungan yang meliputi tingkat keterbukaan dan kualitas empati. Konseling memberikan kesempatan kepada klien/konseli untuk melihat persoalannya sendiri dan mencari pemecahan masalahnya berdasarkan nilai-nilai pribadinya sendiri. Fungsi konseling adalah menyadari kekuatan-kekuatan yang dimiliki serta menemukan hal yang merintangi penggunaan kekuatan-kekuatan tersebut. Tugas Konselor adalah memberikan dukungan dan kehangatan, bahkan menantang dan mengkonfrontasikan hal-hal yang tidak selaras, sehingga terciptalah “manusia baru” yang berfungsi ideal. Kumpulan tulisan dalam buku ini memberikan gambaran yang sederhana namun mengagumkan tentang proses konseling hingga tujuan akhirnya, mengingat betapa tangguhannya para manusia dalam menjalani situasi sulit dan amat tidak mudah dilalui. Banyak hambatan dan tantangan, namun optimisme untuk hidup dan menjalani kehidupan, merupakan indikator dari dari kegigihan serta ketangguhan



Penerbit Haura Utama

Anggota KAPI Jawa Barat
Instagram: @haurautama
Website: penerbit-hu.com
Email: haurautama@gmail.com

ISBN 978-623-492-699-6



9

786234

926996