



Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling

Alimuddin Mahmud
Kustiah Sunarty



Badan Penerbit UNM

MENGENAL TEKNIK-TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING

**Alimuddin Mahmud
Kustiah Sunarty**



Badan Penerbit UNM

MENGENAL TEKNIK-TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING

Hak Cipta @ 2012 Oleh Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty
Hak Cipta dilindungi undang-undang

Cetakan Pertama, 2012

Diterbitkan oleh Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar,
Hotel La Macca Lt 1
Jl. A. P. Petta Rani Makassar 90222
Telepon/Fax. (0411) 855 199
Anggota IKAPI No. 011/SSL/2010
Anggota APPTI No. 010/APPTI/TA/2011

**Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk
apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit**

Perpustakaan Nasional RI: Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Mahmud, Alimuddin & Sunarty, Kustiah

Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling/Alimuddin Mahmud &
Kustiah Sunarty. Cet. 1

Penyunting: Ismail Faisal
Lay out isi: Tangsi

Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
Makassar, 2012

138 hlm, 21 cm
Bibliografi: hlm 135

ISBN 978-602-9075-33-5

DARI PENERBIT

Badan Penerbit adalah salah satu unsur penunjang pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi di Universitas Negeri Makassar. Tugas utama Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar (UNM) Makassar untuk menerbitkan buku ajar/buku teks dari berbagai bidang studi yang ditulis oleh staf pengajar UNM Makassar.

Buku Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling adalah karya Prof. Dr. Alimuddin Mahmud, M.Pd. dan Dra. Kustiah Sunarty, M.Pd, mereka adalah staf pengajar pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan yang memang berkompeten dalam Bimbingan dan Konseling.

Mudah-mudahan kehadiran buku ini dapat memberikan motivasi kepada staf pengajar yang lain untuk menulis buku-buku ajar yang dapat digunakan dalam proses belajar-mengajar, maupun sebagai referensi dalam pelaksanaan kuliah yang relevan.

Semoga Tuhan memberkati tugas mulia kita semua.

Makassar, November 2012

Badan Penerbit UNM

SAMBUTAN

Rektor Universitas Negeri Makassar

Universitas Negeri Makassar (UNM) adalah salah satu perguruan tinggi yang bertugas mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni serta mendidik tenaga akademik yang profesional dalam berbagai bidang. Agar tujuan tersebut dapat dilaksanakan sebaik-baiknya diperlukan kreativitas dan upaya keras dari segala bidang dari sivitas akademiknya.

Salah satu kegiatan yang sangat didambakan ialah penulisan dan penerbitan buku ajar oleh para tenaga ahli yang ada dalam lingkungan perguruan tinggi ini. Kurangnya buku ajar yang berbahasa Indonesia sangat dirasakan baik oleh para mahasiswa maupun para dosen.

Terbitnya buku yang berjudul *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling* karya Prof. Dr. Alimuddin Mahmud, M.Pd. dan Dra. Kustiah Sunarty, M.Pd, kami sambut dengan baik, diiringi rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Buku ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam perkuliahan yang relevan.

Atas nama pimpinan Universitas Negeri Makassar mengharapkan semoga kehadiran buku ini dapat memberi manfaat yang sebesar-besar bagi pengembangan dunia ilmu pengetahuan. Semoga Tuhan tetap memberkati kita semua dalam melaksanakan tugas dan pengabdian masing-masing.

Makassar, November 2012

Rektor,

Prof. Dr. H. Arismunandar, M.Pd.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, kamus kecil ini akhirnya berhasil diselesaikan penyusunannya. Kamus ini lahir dari sebuah motivasi utama untuk lebih meningkatkan pemahaman kami terhadap teknik-teknik bimbingan dan konseling, Motivasi lainnya adalah untuk lebih menyosialisasikan teknik-teknik bimbingan dan konseling kepada mahasiswa kependidikan, khususnya mahasiswa bimbingan dan konseling, guru pembimbing di sekolah, dan warga masyarakat pemerhati bimbingan dan konseling pada umumnya.

Dari motivasi tersebut, kami berusaha mencatat setiap istilah-istilah teknis yang ditanyakan mahasiswa, baik dalam perkuliahan maupun dalam pembimbingan skripsi dan tesis. Atas dorongan berbagai pihak, terutama rekan-rekan seprofesi, mahasiswa program studi bimbingan dan konseling (S1) FIP-UNM, mahasiswa Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling (S2) Program Pascasarjana UNM, catatan-catatan tersebut kami olah, dan melahirkan kamus ini.

Dalam penyusunan kamus ini banyak pihak yang turut memberi bantuan. Mereka banyak memberi dorongan, masukan, pertimbangan, dan koreksi, mulai dari pengumpulan *entry* hingga terwujudnya kamus ini. Tanpa dorongan dan bantuan mereka, kamus ini mungkin tidak

akan pernah terwujud. Untuk itu, kami menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih. Penghargaan dan ucapan terima kasih juga kami tujukan pada Badan Penerbit UNM yang telah bersedia mengedit dan menerbitkan kamus ini.

Sebagai suatu karya awal, sulit dihindari terdapatnya keterbatasan dan kelemahan dalam kamus ini. Oleh karena itu, , segala kritik dan saran untuk penyempurnaan kamus ini, Kami terima dengan senang hati.

Makassar, Oktober 2012

Alimuddin Mahmud
Kustiah Sunarty

DAFTAR ISI

Dari Penerbit	i
Sambutan Rektor	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
AAA	1
BBB	11
CCC	15
DDD	21
EEE	29
FFF	35
GGG	39
HHH	43
III	49
JJJ	55
KKK	57
LLL	59
MMM	63
NNN	67
OOO	69

PPP	71
QQQ	85
RRR	87
SSS	97
TTT	109
UUU	117
VVV	123
WWW	125
XXX	129
YYY	131
ZZZ	133
DAFTAR PUSTAKA	135
INDEKS	139

AAA

A-B-C and D-E-F.Theory (Teori A-B-C dan D-E-F)

Suatu istilah kunci yang terkait dengan teknik atau prosedur dalam *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dari Albert Ellis.

A = *Activating events* adalah kejadian-kejadian yang menjadi stimulan atau peristiwa yang memicu.

B = *Belief system*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Keyakinan tersebut bisa berbentuk rasional (rB) maupun irrasional (iB).

C = *Consequency*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain) akibat berupa makna emosi perilaku rasional (rC) atau perilaku irrasional (iC).

Dalam perkembangan selanjutnya Ellis (Parrot, L. 2003) mengembangkan, Teori A-B-C menjadi teori A-B-C-D-E-F.

Dalam hal ini:

D = *Discuss, Debate*, atau *Dispute*), menantang keyakinan irrasional (iB) atau perilaku irrasional (iC) agar menjadi rasional.

E = *Effect*, perubahan dari keyakinan irrasional (iB) atau perilaku irrasional (iC) menjadi rasional sebagai hasil proses konseling atau psikoterapi.

F = Lahirnya perasaan baru yang mengikuti perubahan dari keyakinan atau perilaku irasional menjadi keyakinan atau perilaku yang rasional.

Acceptance (Penerimaan)

Acceptance adalah teknik komunikasi atau keterampilan dasar dalam konseling yang digunakan konselor untuk menerima konseli sebagaimana adanya. Walaupun tidak berarti bahwa konselor menyetujui semua pernyataan atau ucapan-ucapan konseli. Penerimaan dilakukan konselor setelah konseli mengungkapkan hal yang dipikir dan dirasakannya.

Ada dua macam *acceptance*, yaitu nonverbal (*nonverbal acceptance*) dan verbal (*verbal acceptance*).

1. *Acceptance* secara nonverbal:

“menganggukkan kepala”

“hem ... hem”

2. *Acceptance* secara verbal:

“Saya mengerti hal yang Iful katakan”

“Saya memahami perasaan Kus”

“Saya ikut merasakan seperti yang Gita rasakan”

“Saya mengerti jalan pikiran Arief”

Action (Aksi)

Suatu kebiasaan konseli dalam proses konseling untuk mengerahkan pemahaman dan energi agar tujuannya tercapai atau latihan yang dilakukan konseli untuk melakukan sesuatu agar ia memperoleh perilaku baru yang lebih dikehendaki.

Action Limit

(Pembatasan Aksi)

Teknik komunikasi verbal dalam proses konseling yang memungkinkan konselor menegaskan hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan konseli. Misalnya boleh bercerita atau berbuat sesuatu selama proses konseling sepanjang tidak merugikan orang lain. Batas aksi dimaksudkan untuk memberi keleluasaan dan rasa aman bagi konseli. Pembatasan aksi dilakukan konselor bila konseli menunjukkan perilaku yang dianggap merugikan orang lain, misalnya bertindak agresif.

Activating Event

(Mengaktifkan Peristiwa)

Salah satu konsep kunci dalam konseling REBT dari Albert Ellis yang berarti peristiwa yang mendahului dan membangkitkan suatu keyakinan, pemikiran atau pandangan terhadap suatu peristiwa tertentu. Suatu kejadian yang tidak membangkitkan pemikiran atau pandangan hanyalah event bukan *activating*. Jadi, *activating event* selalu berkaitan dengan suatu keyakinan (*belief*) tertentu entah rasional ataukah irasional.

Adlerian Counseling

(Konseling Adlerian)

Model konseling yang didirikan oleh Alfred Adler. Dasar filosofi konseling ini adalah manusia pada dasarnya dimotivasi

oleh minat sosial, perjuangan menuju tujuan hidup (*teleologis*), dan berurusan dengan tugas-tugas hidup. Konsep kunci konseling Adlerian didasarkan pada model perkembangan (*developmental*) dengan menekankan integritas kepribadian, kapasitas positif individu untuk hidup di masyarakat secara kooperatif, kebutuhan untuk memandang individu dari perspektif subjektifnya, dan pentingnya sasaran hidup yang menunjukkan arah perilaku. Konseling merupakan materi untuk bisa memberi dorongan dan membantu konseli mengubah perspektif kognitif mereka. Sasaran konseling Adlerian adalah menantang premis dan sasaran dasar konseli. Memberikan dorongan semangat agar mereka bisa mengembangkan sasaran yang berguna secara sosial. Penganut Adler menggunakan banyak teknik konseling, antara lain: parafrase, pemberian dorongan semangat, konfrontasi, interpretasi, konstalasi keluarga, kontrak terapeutik, tugas pekerjaan rumah, rencana perbuatan paradoxal, dan sugesti. Konseling Adlerian dapat diaplikasikan dalam semua bidang kehidupan, misalnya: untuk konseling anak dan orangtua, konseling perkawinan dan keluarga, konseling individual untuk anak dan adolesen, penyalahgunaan obat, dan konseling untuk manusia lanjut usia (lansia). Karena modelnya *developmental*, konseling Adlerian sangat cocok untuk pencegahan terganggunya kesehatan mental dan kondisi-kondisi yang menghalangi pertumbuhan.

Advice

(Advis, Nasihat)

Bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dalam proses konseling agar konseli dapat mengembangkan potensi dirinya, mampu mengatasi masalah yang dialaminya, dan mendapatkan kejelasan atau kepastian tentang hal yang hendak dilakukannya. Mungkin banyak konseli yang mengira bahwa konseling adalah wadah pemberian nasihat sehingga tanpa nasihat, mereka menganggap konseling tidak ada gunanya.

Padahal konseling bukan hanya untuk wadah pemberian nasihat, tetapi lebih luas daripada itu, yaitu mengembangkan potensi konseli dan membantu dia agar mampu mengatasi masalahnya sendiri. Pemberian nasehat dilakukan konselor apabila konseli membutuhkan penjelasan atau kepastian tentang hal yang hendak dilakukannya. Pemberian nasihat seyogyanya disesuaikan dengan usia, kedewasaan, kemampuan, kondisi emosional, tingkat kesulitan, norma-norma sosial, dan nilai agama yang dianut konseli. Nasihat yang diberikan konselor kepada konseli dapat berbentuk langsung (*direct advice*), persuasif (*persuasive advice*), dan alternatif (*alternative advice*).

1. Nasihat langsung diberikan konselor bilamana konseli tidak mengetahui sama sekali hal yang hendak dilakukannya.

Misalnya, *“Kamu boleh menanyakan ke Pak Ali, kalau kamu belum mengetahui bagaimana cara memperoleh beasiswa.”*

2. Nasihat persuasif diberikan bilamana konseli sudah mengetahui alasan-alasan logis atas rencananya.

Misalnya, *“Oke kalau kamu sudah mengetahui cara memperoleh beasiswa, sekarang coba urus secepatnya.”*

3. Nasihat alternatif diberikan konselor setelah konseli mengetahui kelebihan dan kelemahan setiap alternatif.

Misalnya, *“setelah kamu mengidentifikasi untung ruginya menikah sebelum menyelesaikan studi; coba pikirkan sekali lagi sebelum kamu mengambil keputusan akhir.”*

Advocacy

(Pendampingan)

Sebagai teknik konseling, advokasi adalah unjuk perbuatan atau perkataan selaku contoh bagi konseli yang tidak berdaya atau tidak tahu cara melindungi diri sendiri. Advokasi sering diikuti dengan dukungan berlipat ganda yang ditampilkan

atau dikerahkan oleh konselor dalam membantu konseli yang mengalami krisis atau menghadapi situasi krisis.

Analysis of Resistance

(Analisis Resistensi)

Analisis resistensi adalah teknik konseling psikoanalisis yang digunakan untuk melakukan analisis terhadap sikap resistensi konseli. Resistensi dapat berbentuk perilaku yang tidak memiliki komitmen pada pertemuan konseling, tidak menepati janji, menolak mengingat mimpi, menghalangi pikiran saat asosiasi bebas, dan bentuk-bentuk lainnya. Analisis tentang kondisi ini akan membantu konseli berhasil dalam konseling.

Analysis of Rituals and Pastime

(Analisis Ritual dan Waktu Luang)

Analisis ritual dan waktu luang adalah teknik konseling Analisis Transaksional yang digunakan dalam penstrukturan waktu (*structuring of time*). *Time structuring* adalah materi penting untuk diskusi dan penilaian karena merefleksikan keputusan tentang naskah hidup tentang tata cara bertransaksi dengan orang lain dan upaya mendapatkan perhatian atau belaian (*stroke*). Individu yang memenuhi sebagian besar waktunya dengan *rituasl* dan *pastimes* kemungkinan mengalami kekurangan stroke dan kurang intimasi dalam bertransaksi dengan orang lain. “Karena transaksi *ritual* dan *pastimes* memiliki nilai stroke yang rendah, orang yang bertransaksi sosial mungkin akan mengeluh merasa hampa (*emptiness*), bosan, tidak memiliki kesenangan, merasa tidak dicintai dan merasa tidak berarti” (Corey, 1986)

Analysis of Transference

(Analisis Transferensi)

Analisis resistensi adalah teknik konseling psikoanalisis yang digunakan untuk melakukan analisis terhadap transferensi konseli. Transferensi terjadi ketika konseli memandang konselor seperti orang lain. Pada proses konseling, terkadang konseli mentrasfer perasaan tentang orang yang penting baginya di masa lalu kepada konselor. Dalam analisis transferensi, konselor mendorong transferensi ini dan menginterferetasikan perasaan-perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan ini bersifat terapeutik, katarsis emosional.

Anchoring

(Penjangkaran)

Penjangkaran adalah teknik konseling kognitif yang digunakan untuk membantu konseli melakukan proses mengaitkan respon internal dengan pemicu eksternal sehingga respons internal bisa diaktifkan jika dikehendaki.

Anecdotal Record

(Catatan Anekdot)

Hasil pengamatan atas perilaku seorang siswa atau konseli (dilakukan tanpa persiapan, tidak sistematis), umumnya dibuat seorang konselor, berisi deskripsi tentang kejadian perilaku konseli di dalam maupun di luar kelas.

Asking "How" and "What"

(Pertanyaan "Bagaimana" dan "Apa")

Teknik ini digunakan dalam konseling *Gestalt* dengan cara konselor mengajukan pertanyaan "Apa" dan "Bagaimana". Dalam pandangan pendekatan *Gestalt*, pertanyaan "mengapa" hanya membawa konseli ke arah intelektualisasi pengalaman

dirinya. Sementara pertanyaan “bagaimana dan apa” menjadikan konseli lebih masuk ke dalam pengalaman perilakunya sendiri.

Assertive Adaptive (Asertif Adaptif)

Teknik konseling behavioristik yang digunakan dalam pendekatan REBT untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri

Assertive Training (Latihan Asertif)

Latihan yang biasanya digunakan dalam pendekatan Behavioristik. Penggunaan teknik ini yang ditujukan kepada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan yang ada di dalam hatinya.

Konseling pendekatan REBT menggunakan latihan asertif sebagai teknik behavioristik untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik latihan asertif dalam REBT adalah: (a) mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong konseli untuk meningkatkan kepercayaan dan

kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri. Latihan Asertif dalam konseling berwawasan gender cocok untuk konseli perempuan atau laki-laki yang menunjukkan gejala perilaku agresif atau perilaku nonagresif dalam relasi Gender.

Assuming Responsibility

(Pengassumsian Tanggung Jawab)

Teknik konseling Gestal yang digunakan untuk memotivasi konseli dengan cara konselor meminta konseli menggunakan kata tidak mau (*want*) sebagai pengganti kata tidak dapat (*cant*).

Attending

(Melayani)

Melayani secara pribadi adalah usaha konselor untuk menempatkan diri sedemikian rupa sehingga dapat memberikan perhatian terhadap konseli secara penuh. Melayani secara pribadi yang baik adalah jika konselor menghadap ke konseli secara tepat, dapat melakukan kontak mata dengan baik (lihat *eye contact*), dan posisi badan condong ke depan sekitar 20 derajat.

Audio-Tape Recorder Model

(Model Rekaman Audio)

Teknik behavioristik digunakan dalam konseling *REBT* untuk membantu konseli mempelajari perilaku baru dengan

melihat dan mendengarkan orang lain menyatakan perilakunya dalam situasi tertentu.

Aversion Therapy

(Terapi Aversi)

Teknik konseling behavioral yang digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk konseli. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan konseli agar mengganti respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan dari stimulus tersebut. Contoh: foto pria telanjang diperlihatkan kepada konseli yang homoseks, sambil mengalirkan stroom listrik pada kaki yang tidak menggunakan alas kaki.

BBB

Behavioral Management Strategies

(Strategi Pengelolaan Behavioral)

Teknik konseling yang digunakan dalam konseling perilaku (*behavioral counseling*). Strategi ini juga dipilih dan digunakan oleh konselor eklektik dalam berbagai situasi bantuan yang berbeda-beda, dari membantu konseli menghentikan kebiasaan merokok hingga memperbaiki sikap dan perilaku seksual, dan keakraban dalam bergaul.

Behavioral Counseling

(Konseling Behavioral)

Pendekatan dalam konseling yang berlandaskan pada teori atau prinsip-prinsip belajar. Menurut Allen Ivey teori ini berorientasi keilmuan, progresif, optimistik, dan peduli pada hal yang sedang dikerjakan. Setiap konsep dan teknik yang dibangun diarahkan pada pemecahan masalah kemanusiaan dengan berorientasi ke masa depan, bukan ke masa lalu. *Behavioral counseling* sering digunakan secara bertukar pakai dengan istilah *behavior therapy*.

Behavioral Couple Counseling

(Konseling Berpasangan dengan Pendekatan Behavioral)

Seperangkat teknik latihan untuk pasangan suami isteri (keluarga) dalam keterampilan komunikasi, pertukaran penguatan positif, penstrukturan kembali pemikiran, dan keterampilan pemecahan masalah dalam upaya memfasilitasi kepuasan hidup dalam perkawinan

Behavioral Rehearsal

(Pengulangan Perilaku)

Suatu teknik konseling yang menggunakan pengulangan atau latihan berkesinambungan agar konseli dapat menguasai keterampilan komunikasi antarpribadi atau menguasai perilaku lainnya yang dianggap pantas.

Behavior Modification

(Modifikasi Perilaku)

Sejumlah strategi khusus untuk mengubah perilaku atau respon spesifik, kadang-kadang mengacu pada belajar atau perilaku dalam ruangan kelas. Konsep modifikasi perilaku terutama merujuk pada prinsip *operant conditioning* dari Skinner. Dalam arti sempit modifikasi perilaku adalah suatu teknik perubahan perilaku yang menggunakan *reinforcement*.

Behavior Therapy

(Terapi Perilaku)

Model terapi yang berlandaskan pada teori belajar dan berfokus pada kesulitan yang spesifik. Arti lainnya, beberapa penyembuhan konseling yang secara umum berlandaskan pada prinsip-prinsip belajar dan *pengondisian (conditioning)*. Dapat juga dengan sejumlah teknik terapi untuk membantu konseli mengubah perilaku khusus melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

Biblio Counseling

(Konseling Pustaka)

Teknik kognitif yang digunakan *REBT* untuk membongkar akar-akar keyakinan irasional dan tidak logis dalam diri konseli serta melatih konseli berpikir rasional dan logis dengan mempelajari bahan-bahan yang dipilih dan ditentukan oleh konselor. Brown dan Lent (1984) mengemukakan empat teknik konseling pustaka, yaitu:

1. Kelola sendiri, konselor menugaskan konseli mengunjungi perpustakaan atau mempelajari bahan-bahan bacaan yang tersedia di rumah.
2. Kontak minimal, di samping menugaskan konseli berkunjung ke perpustakaan atau mempelajari bahan-bahan bacaan terpilih, juga ditindaklanjuti dengan pertemuan antara konselor dengan konseli untuk membicarakan hal yang telah dipelajari. Kontak ini bisa melalui pertemuan tatap-muka, surat menyurat atau melalui telepon.
3. Kelola konselor, konselor menciptakan kondisi seperti mengadakan pertemuan secara teratur dengan memimpin pertemuan atau menjadi narasumber dengan tetap berpedoman pada materi konseling pustaka.
4. Arahkan konselor, konselor mengadakan pertemuan kelompok dengan sejumlah konseli untuk melakukan wawancara kelompok secara reguler (mingguan).

Prinsip-prinsip penggunaan konseling pustaka:

1. Buku atau artikel yang disarankan konselor harus mengandung kebenaran dan memiliki daya pengubah.
2. Konselor memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap buku yang disarankan.
3. Rentang waktu untuk membaca buku atau artikel tidak terlalu lama.
4. Hasil bacaan perlu didiskusikan.
5. Tersedia daftar buku-buku sebagai alternatif pilihan konseli.
6. Buku yang akan digunakan dalam konseling pustaka sebaiknya dipilih buku yang tipis.
7. Perwajahan dan desain buku memiliki daya tarik.

Bringing the Past into the Now

(Memindahkan Masa Lalu Ke Masa Kini)

Memindahkan masa lalu ke masa kini adalah teknik konseling Gestal yang digunakan untuk membantu konseli mengalami pengalaman-pengalaman masa lampau dalam situasi sekarang atau saat ini.

Brain Storming

(Curah Pendapat)

Aktivitas atau teknik dalam bimbingan kelompok agar sejumlah orang melakukan ‘urun-rembuk’ atau menyumbang dan berbagi saran ke arah tujuan akhir pemecahan masalah yang dibatasi secara umum atau garis-garis besar. Tujuan curah pendapat adalah mendapatkan gagasan penyelesaian masalah yang lebih bervariasi dan komprehensif.

CCC

Career Counseling (Konseling Karier)

Bidang konseling yang berurusan dengan membantu konseli dalam membuat keputusan pekerjaan, karier, jabatan, atau tentang pelatihan dan pendidikan yang berkaitan dengan suatu karier tertentu.

Career Days (Hari Karier)

Hari-hari yang diperuntukkan untuk melakukan kegiatan pemberian informasi mengenai dunia kerja, dan kesempatan kerja kepada siswa di sekolah. Pada kegiatan itu diundang beberapa narasumber ke sekolah atau kampus untuk memberikan informasi-informasi tersebut. Nara sumber yang diundang ke sekolah bisa dari pihak pejabat pemerintah, pihak pengusaha, pihak industri memberikan ceramah, diskusi atau membawa *leaflet*, bulletin, brosur, dan sebagainya. Kegiatan ini dapat membuka wawasan siswa tentang kesempatan kerja dan dunia kerja.

Case Conference (Pertemuan Kasus)

Pertemuan para anggota staf sekolah yang peduli akan masalah siswa untuk membahas kasus yang dialami siswa. Orang tua mungkin diundang dengan maksud memperoleh data dan informasi tentang anak dan untuk membantu orang tua memahami anaknya, tetapi tidak pada saat pembahasan teknis

oleh para ahli. Pertemuan kasus intinya adalah membahas segi-segi teknis pemecahan masalah yang dialami siswa tertentu yang dihadiri para ahli seperti konselor, guru, psikolog sekolah, dan kepala sekolah. Konselor adalah penanggung jawab kegiatan pertemuan kasus. Dalam pertemuan kasus berlaku ketentuan kode etik; penyelenggaraannya harus sepengetahuan atau seizin siswa, dan dalam pelaksanaan berlaku azas kerahasiaan (kerahasiaan) oleh semua tenaga profesional yang duduk di dalamnya.

Case History

(*Riwayat Kasus*)

Secara umum *case history* adalah metode mempelajari individu yang menjadi kasus pemeriksaan psikologis karena ia mengalami masalah penyesuaian pribadi. Metode ini kebanyakan digunakan oleh psikolog klinis, psikopatolog, pekerja sosial, dan konselor untuk keperluan diagnosis dan prognosis.

Casework

(Kerja Kasus)

Metode yang digunakan oleh pekerja sosial (*social worker*) dalam membantu individu atau keluarga yang mengalami masalah untuk memperoleh penyelesaian masalah. Keberhasilan bantuan ditandai dengan meningkatnya taraf kemaslahatan individu dan kesejahteraan keluarganya. Bantuan profesional dilaksanakan dengan melalui wawancara dan konseling.

Clarification

(Klarifikasi)

Teknik dasar komunikasi konseling dilakukan agar konselor dapat menangkap makna isi pernyataan konseli dengan pernyataan baru yang lebih segar. Klarifikasi biasa diawali

dengan kata-kata seperti: “Singkatnya...”, “Dengan kata lain...”, “Itu berarti bahwa Harnis ...”, atau “Dapat dikatakan bahwa...”

Contoh klarifikasi:

Konseli: “Saya harus bagaimana sekarang? Ayah saya memasuki masa pensiun, sementara adik-adik saya masih banyak dan membutuhkan biaya pendidikan. Mungkinkah saya menyelesaikan studi di universitas ini”

Konselor: “Meningat keadaan orangtua, dapat dikatakan bahwa Gita pada saat ini di persimpangan jalan, melanjutkan studi atau tidak”.

Changing Questions to Statement

(Mengubah Pertanyaan Menjadi Pernyataan)

Teknik konseling *Gestalt* dalam bentuk mendorong konseli untuk menggunakan pernyataan-pernyataan daripada pertanyaan-pertanyaan yang mendorong untuk mengekspresikan dirinya dan bertanggung jawab bagi komunikasinya.

Cognitive Behavioral Therapy

(Terapi Perilaku-Kognitif)

Aplikasi dari berbagai variasi teori belajar dalam menangani permasalahan konseli. Tujuannya adalah untuk menolong konseli keluar dari kesulitannya dalam berbagai kehidupan dan pengalaman. Terapi ini berfokus pada masalah dan tujuan, diarahkan pada masalah yang berkembang pada situasi sekarang dan pada saat ini (*here and now*). Pendekatan ini memandang individu sebagai pengambil keputusan utama dalam menyelesaikan masalah.

Cognitive Modelling

(Modeling Kognitif)

Suatu prosedur modeling dalam konseling dimaksudkan agar konselor menunjukkan kepada konseli sesuatu yang harus

dikatakan kepada dirinya sendiri selagi ia sedang melakukan suatu peran.

Concreteness

(Kekonkretan)

Kemampuan konselor mendorong konseli untuk menyatakan secara khusus masalah-masalahnya. Kekonkretan secara khusus berkenaan dengan pernyataan konseli secara tepat mengenai perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalamannya. Jadi, konselor membantu konseli menyatakan perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman secara khusus.

Confrontation

(Konfrontasi)

Keterampilan konselor menunjukkan kepada konseli kesenjangan antara beberapa hal yang diucapkannya, atau kesenjangan antara sesuatu yang diucapkannya dengan hal yang dilakukannya. Teknik konfrontasi digunakan oleh konselor untuk menunjukkan kesenjangan yang membuat konseli menjadi tidak berkembang. Kesenjangan antara dua pernyataan, antara sesuatu yang dikatakan dan hal yang dilakukan, antara pernyataan dan perilaku nonverbal, antara pernyataan dan konteks, dan antara dua atau lebih orang. Respon konselor berbentuk konflik: "*di satu sisi..., di sisi lain...*"

Agar konfrontasi efektif, Konselor perlu memperhatikan ketepatan waktu penyampaian dan konselor tidak boleh menilai (*non judgemental*) ketidakkonsistenan konseli, dan konselor harus menyampaikan konfrontasi dengan nada suara yang lembut, ekspresi wajah yang bersahabat, dan isyarat nonverbal yang menyenangkan konseli.

Contoh konfrontasi:

Kasus 1: Kontradiksi antara isi pernyataan dengan cara penyampaian konseli

Konseli : “Oh (suara datar) saya dalam keadaan baik-
(Ida) baik” (suara rendah dan agak gelisah).

Konselor : Ida, kamu bilang baik-baik saja, tetapi kamu kelihatan gelisah, sepertinya ada sesuatu yang tidak beres.

Kasus 2: Kontradiksi dua hal dalam isi ucapan konseli

Konselor : “Kamu mengatakan bahwa persoalan yang kamu hadapi adalah masalah sepele. Tetapi kamu juga mengatakan bahwa masalah kamu rumit dan berbelit-belit. Sepertinya, Saya tidak dapat membantu kamu, jika kamu tetap berpendapat seperti itu dalam pertemuan ini.

Kasus 3: Tidak konsisten antara hal yang dikatakan, diinginkan dan yang sebenarnya diperbuat oleh konseli.

Konselor : “Anda mengatakan ingin menyelesaikan studi tepat pada waktunya, tetapi di lain pihak Anda juga

mengatakan jarang belajar. Sepertinya hal ini menunjukkan ketidak-konsistenan Anda”.

Kasus 4: Tidak konsisten antara perasaan yang dikatakan oleh konseli dengan cara yang konselor harapkan, untuk dirasakan dalam situasi yang sama,

Konseli : Hal itu sebenarnya merupakan suatu hal yang baik sehingga Yani menikah dengan laki-laki lain sebenarnya bukan merupakan masalah bagi saya. (sambil tersenyum).”

Konselor : “Saya dibingungkan oleh senyummu. Kalau pacar saya menikah dengan laki-laki lain maka saya akan merasa kecewa.”

Covert Modelling
(Modeling Tertutup)

Suatu prosedur modeling dalam konseling dimaksudkan agar konseli membayangkan suatu model yang melakukan perilaku dengan disertai instruksi-instruksi dari konselor. Prosedur modeling tersembunyi berasumsi bahwa unjuk kerja yang sebenarnya atau simbolis tidak perlu. Sebagai gantinya konseli diarahkan untuk membayangkan seseorang yang mendemonstrasikan perilaku yang diinginkan.

DDD

Dance Therapy

(Terapi Tari)

Suatu teknik konseling berbentuk latihan-latihan menari, berjoget secara rutin untuk ekspresi terapeutik, penyembuhan, peredaan tegangan, dan penurunan berat badan. Secara umum, menunjuk pada pemanfaatan gerak-tari bagi maksud-maksud penyehat atau penyembuh.

Decision-Making

(Pengambilan Keputusan)

Proses pengumpulan informasi mengenai pilihan-pilihan yang relevan dan penentuan pilihan akhir. Khusus dalam konseling, pengambilan keputusan adalah kemampuan konseli menegaskan hal-hal yang dikehendaknya dalam kehidupan atau kapasitas konseli dalam membuat kepastian atas pilihan-pilihan dalam kehidupan.

Decision Making Model

(Model Pengambilan Keputusan)

Dalam konseling dan psikoterapi yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, model pengambilan keputusan adalah prosedur pemecahan masalah yang ditempuh jika tidak ada pilihan tindakan. Langkah-langkah yang ditempuh adalah:

identifikasi masalah, identifikasi nilai dan tujuan, identifikasi alternatif, pengkajian alternatif, pembuatan keputusan sementara, pengambilan tindakan atas keputusan sementara, dan evaluasi hasil.

De-Reflection

(De-Refleksi)

Teknik dalam logoterapi untuk membantu konseli mengabaikan kecemasan yang dapat diantisipasi atau diprediksi akan muncul, dengan mengaliharahkan perhatiannya pada sesuatu yang lain. Neurosis seksual, seperti frigiditas dan impotensi, adalah bidang untuk de-refleksi.

Development Counseling

(Konseling Perkembangan)

Suatu tipe konseling yang fokus pada konseli dengan tugas-tugas perkembangannya, berkaitan dengan upaya memfasilitasi pertumbuhan, dan mengaplikasikan teknik-teknik yang cocok dengan usia konseli. Konseling yang berfokus pada perkembangan, pendidikan, dan maksud-maksud preventif.

Diagnosis

(Diagnosis)

Secara umum menunjuk pada pengkajian faktor penyebab masalah. Secara khusus, suatu proses dalam konseling dan psikoterapi

yang lazimnya mencakup pengumpulan, pengkajian, analisis, dan interpretasi data atas konseli bagi maksud mengenali dan memahami masalah atau kerisauan konseli. Secara lebih khusus lagi, menunjuk pada tahap ketiga dalam konseling direktif oleh Williamson: yaitu, diawali dengan dan mengikuti tahap ‘identifikasi dan analisis’ dan tahap ‘sintesis’. Diagnosis itu sendiri, tahap ketiga, mencakup kategorisasi masalah atau kesulitan, pengkajian penyebab masalah, dan penetapan sumber inti penyebab masalah.

Diagnostic Classification System in Counseling

(Sistem Klasifikasi Diagnostik dalam Konseling)

Sejumlah sistem klasifikasi masalah dalam konseling dengan tujuan pokok memungkinkan konselor melakukan prediksi mengenai tingkah laku konseli dan atas dasar itu konselor dapat menyusun rencana mengelola kasus. Sistem klasifikasi diagnostik ini tepat pula digunakan sebagai alat penelitian.

Diagnostic Interview

(Interviu Diagnostik)

Jenis interview dalam tahap awal hubungan konseling diharapkan fokus perhatian konselor adalah penyusunan model masalah dan peninjauan latar belakang sebab-sebab kesulitan konseli. Interviu diagnostik acapkali dipandang sama dengan *intake interview*.

Didactic

(Didaktik)

Dalam terapi keluarga Milan, menunjuk pada suatu prosedur pendidikan yang digunakan dalam proses enkulturasi nilai-nilai baru bagi satu atau kedua pihak pasangan yang membawa pada kebaikan keluarga.

Didactic Therapy

(Terapi Didaktik)

Suatu bentuk psikoterapi atau konseling; dalam hal ini konselor atau terapis mengaplikasikan prinsip-prinsip pendidikan dan pengajaran dalam upaya perubahan tingkah laku konseli.

Direct Advice

(Advis, Nasihat Langsung)

Advis atau nasihat langsung adalah nasihat yang diberikan konselor bilamana konseli menunjukkan tanda-tanda bahwa ia tidak tahu sama sekali hal yang akan dilakukan dari suatu permasalahan yang dialaminya. Misal, konseli bingung menghadapi desakan orang tua agar ia segera menikah. Konselor dapat memberikan advis langsung dalam bentuk ucapan "Coba kamu pikirkan untung-ruginya kamu menikah saat ini, kemudian bicarakan dari hati ke hati dengan orang tua kamu."

Directive

(Direktif)

Secara umum menunjuk pada sifat arahan atau mengarahkan sebagai suatu aktivitas konseling. Suatu ancangan atau model konseling yang banyak mengarahkan disebut konseling direktif, dan yang kurang mengarahkan disebut konseling non-direktif. Sejumlah ancangan konseling, misalnya: behavioral, *trait* dan faktor, dan kognitif, pernah disebut bersifat direktif, sementara ancangan humanisme dan eksistensialisme pernah digolongkan sebagai bersifat nondirektif. Acuan pengertian seperti itu sudah jarang digunakan dalam literatur kontemporer, tetapi istilah 'direktif' masih digunakan menunjuk pada sifat suatu teknik modifikasi tingkah laku atau teknik komunikasi. Dalam terapi keluarga, misalnya anggota keluarga dapat dianjurkan atau diarahkan untuk mengerjakan tugas yang disepakati dalam terapi.

Direct Counselor Talk

(Arahan Langsung dari Konselor)

Arahan langsung dari konselor adalah teknik komunikasi yang bersifat ucapan langsung dari konselor. Menurut Rod Fowler dan Paul Devivo ada tiga kelompok teknik komunikasi yang bersifat arahan langsung dari konselor. Pertama, menjawab, menjelaskan, mendukung, menjamin (*reassuring*), dan memberikan informasi (*informing*). Kedua, melacak (*probing*), bertanya, menjajaki (*searching*), dan membuktikan (*investigating*). Ketiga, meramalkan, memberikan nasihat, mengarahkan, menilai (*judging*), dan memberikn aturan moral (*moralizing*).

Directive Counseling

(Konseling Direktif)

Konseling secara umum dibagi dalam dua pendekatan, yaitu direktif dan nondirektif (Palmer, 2011). Pendekatan direktif mengasumsikan bahwa konselor memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait tipe-tipe masalah tertentu pada pertemuan konseling, dan menentukan arah konseling dengan kerja sama konseli. Konseling direktif sering dikaitkan dengan E.G. Williamson, sebagaimana konselor adalah aktif seperti penasihat atau dan menerapkan tes atau sejumlah tes serta melaksanakan diagnosis untuk memecahkan kerisauan pendidikan dan pekerjaan. (Lihat non-direktif).

Direct Decision Therapy

(Terapi Pemutusan Langsung)

Pandangan yang mengakui bahwa terapi yang berhasil dengan baik adalah yang berupaya membantu konseli melihat atau mengerti masalah-masalah mereka melalui pengambilan keputusan lalu memilih suatu alternatif yang lebih memuaskan.

Discussion

(Diskusi)

Secara umum menunjuk pada metode belajar, berupaya memahami informasi atau memecahkan masalah, melalui berbagai ide dan pendapat orang lain serta menarik kesimpulan atau rencana tindakan. Secara khusus, diskusi menunjuk pada unsur keempat dari model konseling REBT oleh Ellis, sebagaimana layaknya konselor membawa konseli dalam situasi perbincangan mengenai keuntungan konseli jika berubah ke pemikiran rasional. Dalam tarafnya yang intens, strategi ini dapat dan sering masuk dalam suasana debat konselor-konseli.

Discussion Group

(Kelompok Diskusi)

Suatu kelompok yang sengaja dirancang untuk mengeksplorasi masalah atau isu yang merisaukan anggotanya. Kelompok diskusi sesuai dengan namanya, tidak dimaksudkan untuk sampai pada perencanaan atau bertindak ke arah pemecahan masalah.

Dispute

(Debat)

Digunakan dalam *Rational-Emotive-Behavior Therapy* oleh Albert Ellis, merupakan taraf lebih intens dari proses diskusi dan debat konselor-konseli mengenai pemikiran irasional konseli. Berbantah-bantahan (*debate*) antara konseli dengan konselor, dapat terjadi dalam

ruang konseling. *Dispute* lebih banyak bersangkutan dengan ‘banyak-membantah’, sehingga dalam pikiran konseli terus-menerus menimbang-nimbang ‘plus-minus’ pemikiran lama (irasional) dan pemikiran baru (rasional). Perubahan pikiran ke rasional sebagai efek konseling adalah inti perubahan tingkah laku menurut Ellis. (Lihat pula *Debate dan Discussion*)

Dream Analysis

(Analisis Mimpi)

Dilihat dari segi psikoanalisis, analisis mimpi adalah proses penafsiran makna mimpi-mimpi terutama mimpi yang bersangkutan dengan keinginan-keinginan dan kekhawatiran tidak sadar seseorang dan pemanfaatannya untuk melengkapi pemahaman dalam proses konseling atau psikoterapi. Pada analisis mimpi konseli secara sadar sepenuhnya diajak untuk mengeksplorasi ketidaksadarannya dengan menganalisis mimpinya. Analisis harus menyadari arti yang nyata/kelihatan (*manifest content*) dan arti yang tersembunyi (*latent content*). Freud memandang mimpi adalah “jalan raya menuju ketidaksadaran”. Analisis dan penafsiran terutama dilakukan pada isi laten (*latent content*) yaitu motif, ketakutan, kebutuhan, dan keinginan tidak disadari, sementara isi manifes (*manifest content*) yaitu sesuatu yang tergambar dalam benak orang bermimpi tidak terlampau diperhatikan.

Berbeda dengan psikoanalisis, analisis mimpi juga digunakan di dalam konseling dengan pendekatan Gestal, tetapi menunjuk pada teknik analisis *cita-cita masa depan*.

Dreamwork

(Kerja mimpi)

Sebuah istilah Freud menunjuk pada pemrosesan yang mengubah dan menyamarkan isi laten mimpi ke dalam isi manifes, sehingga orang yang bermimpi tidak terlampau ngeri atau takut atas gambaran mimpinya ketika ia terbangun. Ada 3 alat pengubah dan penyamar dalam proses mimpi yaitu kondensasi (*condensation*), pemindahan (*placement*), dan representasi (*representation*) atau simbol (*symbols*).

Drug Therapy

(Terapi Obat)

Menunjuk pada suatu tritmen kekacauan tingkah laku (misalnya, hiperaktivitas, epilepsi, depresi, dan ketegangan hebat) dengan obat-obat medical yang layak atau sesuai. Konselor berparadigma organik-medik melakukan terapi ini didahului atau disertai dengan komunikasi yang fasilitatif.

EEE

Empathetic listening (Mendengarkan Secara Empatik)

Keterampilan dasar komunikasi konseling yang diterapkan konselor untuk mendengarkan maksud dan emosi yang tersirat di balik ucapan konseli dan merefleksikan kembali melalui frasa.

Empathy (Empati)

Upaya konselor untuk menghayati perasaan atau dunia konseli sebagaimana konseli menghayatinya, tetapi konselor tidak larut dalam penghayatan tersebut. Dalam empati terjadi proyeksi imajinatif dari konselor secara psikologis kepada konseli. Konselor memasuki acuan internal konseli, menerima *dunia* konseli dan bagaimana konseli *menerima dirinya*.

Empty-chair (Kursi Kosong)

Teknik kursi kosong digunakan dalam konseling Gestal untuk membantu konseli menginternalisasikan introyeksinya. Juga digunakan dalam konseling analisis transaksional untuk keperluan analisis struktural. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli mengatasi konflik antarpribadi dan interpribadi (Thomson, et.al., 2004:191). Dalam teknik kursi

kosong, konselor menggunakan dua kursi yang ditempatkan di tengah-tengah satu ruangan. Konselor meminta konseli duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog* kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi *underdog*. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut. Dari proses ini terjadi percakapan antara kedua sisi kepribadian konseli, yaitu kepribadian pada saat dia menjadi *top dog* dan kepribadian pada saat dia menjadi *underdog*. Pada dasarnya teknik ini adalah teknik permainan peran yang semua perannya dimainkan oleh konseli itu sendiri. Melalui teknik ini introyeksi-introyeksi pada diri konseli bisa dimunculkan ke permukaan, terjadi proses memasukkan pendapat, pandangan dan pikiran dari orang lain yang dianggap baik ke dalam pribadinya. Dalam kata lain, melalui teknik ini konseli akan mengalami konflik lebih penuh. Konflik ini bisa diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi kedua sisi kepribadian konseli.

Greenberg dan Malcolm (2002) menjelaskan empat langkah dalam menggunakan teknik kursi kosong. Keenam langkah itu adalah:

1. Konseli mengidentifikasi orang yang menjadi sumber urusan yang tak selesai (*unfinished business*).
2. Konseli merespon seperti yang ia yakini orang tersebut akan merespon.
3. Konseli melakukan dialog sampai pada poin tercapainya resolusi untuk menyelesaikan *unfinished business*.
4. Konseli memahami *unfinished business* dari *figure to ground* dalam kesadaran konseli (Thomson, et.al., 2004:192)

Encourage

(Dorongan)

Encourage adalah proses meningkatkan kepercayaan diri. Teknik ini digunakan sepanjang proses konseling sebagai suatu cara untuk melawan perasaan berkecil hati dan membantu orang menyusun tujuan-tujuan hidup yang realistis.

Enhancing Awareness

(Memancing Kesadaran)

Teknik konseling Gestalt yang digunakan konselor untuk membantu konseli agar selalu berada pada pengalamannya saat ini secara sadar.

Establishing Rapport

(Membangun Rapport)

Teknik yang digunakan konselor *trait factor* dalam menciptakan hubungan yang baik dengan konseli. Dalam hal ini konselor harus menerima konseli dalam hubungan yang hangat, intim, bersifat pribadi, penuh pemahaman, dan terhindar dari hal-hal yang mengancam konseli. Ada tiga hal yang terkait dengan keperluan penciptaan *rapport*: (1) reputasi konselor, (2) perhatian dan penghargaan konselor terhadap konseli, dan (3) kemampuan konselor menyimpan rahasia konseli.

Exercise of "I take Responsibility for.."

(Latihan Memikul Tanggung Jawab)

Teknik konseling Gestalt yang digunakan membantu konseli yang perlu dibantu secara individual. Masalah-masalah yang ditangani adalah kegoncangan kekuatan dalam menegakkan atau menemukan kekuatan pada dirinya untuk

dapat bertanggung jawab. Dalam latihan ini konselor meminta konseli membuat suatu pertanyaan dan kemudian menambahkan pada pernyataan kalimat itu: “*tetapi saya bertanggung jawab untuk itu*”. Misalnya, ”*Saya merasa jenuh, tetapi saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu*”, atau “*Saya merasa bosan, tetapi saya bertanggung jawab atas perasaan bosan saya itu*”.

Expressing Resentments and Appreciations (Apresiasi Dan Pengungkapan Kekesalan)

Teknik yang digunakan konselor *Gestalt* untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan menyatakan keadaan dan penghargaan terhadap dirinya.

Extinction (Penghapusan)

Secara umum penghapusan adalah menghilangkan respon yang telah dipelajari atau penghapusan perilaku yang tidak diharapkan. Dalam konseling dengan pendekatan Behavioral penghapusan perilaku dilakukan dengan cara menghentikan pemberian pengukuhan pada perilaku yang semula dikukuhkan, sampai ke tingkat sebelum perilaku tersebut dikukuhkan.

Eye Contact (Kontak Mata)

Saling menatap antara konselor dengan konseli. Kontak mata dilakukan konselor terutama pada saat konselor berbicara atau mendengarkan pembicaraan konseli. Bilamana konseli

tidak suka matanya ditatap oleh konselor, maka konselor tidak perlu memaksakan diri mengadakan kontak mata dengan konseli. Konselor mengadakan kontak mata dengan konseli agar konselor dapat menangkap pesan-pesan dari mata konseli. Konselor dan konseli yang mengadakan kontak mata menunjukkan bahwa mereka saling memperhatikan dan saling percaya satu dengan yang lainnya dan kepercayaan terhadap diri masing-masing. Daerah tatapan mata konselor yaitu wilayah segitiga dari mata ke dada konseli.

Expository Techniques **(Teknik Pemberian Informasi)**

Teknik Pemberian informasi adalah pemberian penjelasan secara lisan atau tertulis dalam kelompok bimbingan. Pemberian informasi secara tertulis dapat dilakukan melalui papan bimbingan, majalah dinding, rekaman audio video dan film, liflet atau brosur. Pemberian informasi melalui tiga tahap, yaitu: (1) Tahap perencanaan, kegiatan konselor dalam tahap ini adalah merumuskan tujuan, menentukan bahan informasi, dan memilih contoh-contoh yang sesuai dengan bahan informasi; (2) Tahap pelaksanaan, kegiatan konselor dalam tahap ini adalah membuat bahan yang menarik minat sehingga mudah diingat oleh siswa dan menyajikan materi secara jelas dan sesuai dengan tujuan diadakannya bimbingan. Selain uraian yang jelas, perlu juga informasi tersebut dilengkapi dengan ilustrasi agar dapat menarik perhatian siswa; (3) Tahap evaluasi, evaluasi dalam pemberian informasi dilakukan untuk mengetahui dan memastikan bahwa informasi telah sampai kepada siswa. Evaluasi pemberian informasi dapat dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan lisan atau tertulis kepada siswa.

FFF

Factual diction

(Meyakinkan dengan Fakta)

Meyakinkan dengan fakta adalah keterampilan dasar konseling yang digunakan konselor untuk meyakinkan konseli dengan disertai fakta-fakta. Misalnya, kepada konseli yang sedang mengalami musibah, konselor dapat membantu meringankan beban konseli dengan memberikan dukungan faktual bahwa sesuatu yang dialami konseli saat ini juga dapat dialami dan dirasakan oleh orang lain.

Contoh respon konselor: *“Saya mengerti perasaan Winda saat ini, memang setiap orang yang ditinggal pergi orang yang disayangi, seperti Winda saat ini, akan merasakan seperti itu”*.

Family Modeling

(Modeling Keluarga)

Modeling keluarga digunakan dalam konseling dengan pendekatan Analisis Transaksional untuk melakukan analisis struktural. Konseli diminta untuk membayangkan episode yang berisi orang-orang yang penting baginya di masa lalu. Konseli bertindak sebagai sutradara, produser dan aktor. Konseli mendefinisikan situasi dan menggunakan anggota kelompok sebagai pengganti anggota keluarganya. Konseli menempatkan mereka sehingga ia mengingat situasinya. Berdasar hasil drama ini konseli dan konselor mendiskusikan, bertindak, dan

mengevaluasi sehingga dapat meningkatkan kesadaran tentang situasi yang spesifik dan makna personal yang masih dipegang teguh oleh konseli (Corey, 1986).

Filmed Models (Model Film)

Teknik konseling Behavioristik, dalam konseling REBT digunakan untuk membantu konseli mengimitasi dan mengidentifikasi dirinya dengan model perilaku yang dimunculkan dalam film.

Free Association (Asosiasi Bebas)

Asosiasi bebas adalah teknik utama dalam konseling Psikoanalitik dan memainkan peran kunci dalam proses mempertahankan kerangka analitik (*analitic frame work*). Dalam pelaksanaan asosiasi bebas, konselor meminta konseli berbaring rileks, kemudian konseli didorong untuk mengatakan sesuatu hal yang muncul dalam pikirannya, terlepas dari betapa menyakitkan, bodoh, sepele, tidak masuk akal, atau tidak relevan. Selain itu, konseli didorong untuk mengeritik dirinya dan menyampaikan segala pikiran, perasaan, ide, kenangan, dan diminta mengasosiasikan kata-kata yang diucapkan sendiri atau oleh konselor dengan kata yang pertama kali muncul dalam ingatannya tanpa memperhitungkan baik buruk, benar salah, atau meskipun kelihatan aneh, irasional, menggelikan atau menyakitkan. Tujuan asosiasi bebas adalah meninggalkan cara berpikir yang biasa menyensor pikiran untuk membantu konseli mengangkat materi yang telah direpres ke alam bawah sadar agar menjadi semakin disadari. Selama proses asosiasi bebas, tugas analis (konselor) adalah mengidentifikasi materi-materi yang telah direpresi dan terkunci di bawah sadar. Kemudian konselor membimbing konseli untuk memahami dan

menafsirkan asosiasi antarmateri yang dikemukakan konseli. Gangguan dalam asosiasi berfungsi sebagai isyarat adanya kecemasan. Sebagai analis, konselor mendengarkan konseli melakukan asosiasi bebas, mereka tidak hanya mendengar konten permukaan, tetapi juga makna yang tersembunyi. Oleh karena itu, pemahaman bahasa bawah sadar dinamakan "mendengarkan dengan telinga ketiga" (Reik, dalam Komalasari, 2011).

Feminis Counselling

(Konseling Feminis)

Konseling feminis adalah bantuan yang menggabungkan filosofi radikal dengan teknik-teknik humanisme (Gestalt dan Analisis Transaksional) dan Behaviorisme, tetapi lebih menekankan pada penanganan problem-problem perempuan. Sebagian teoretisi dan praktisi konseling menganggap konseling feminis berpandangan *sexism*, sama dengan konseling untuk perempuan (lihat *women counseling*) dan tidak cocok untuk mengatasi permasalahan laki-laki dalam konseling untuk laki-laki (*mancounseling*). Dalam perkembangan selanjutnya konseling feminis berkembang menjadi konseling berwawasan gender (*gender aware counseling*).

GGG

Game Analysis

(Analisis Permainan)

Istilah kunci dalam konseling Analisis Transaksional. Game atau permainan merupakan suatu rangkaian transaksi terselubung yang berulang-ulang menuju pada hasil psikologis yang telah diduga sebelumnya.

Gender Analysis Matrix- GAM

(Matriks Analisis Gender)

Suatu model analisis gender yang diciptakan untuk pemakaian masyarakat kelas bawah (*grassroots*). Model ini mempunyai empat tingkat analisis (kaum perempuan, kaum laki-laki, rumah tangga, dan masyarakat) dan empat kategori analisis (perubahan potensial pada tenaga kerja, waktu, sumber daya dan faktor-faktor sosial budaya). Matriks analisis gender biasa digunakan dalam penelitian bimbingan dan konseling yang berwawasan gender

Gender Aware Counseling

(Konseling Berwawasan Gender)

Konseling yang bertujuan membantu perempuan dan laki-laki untuk meningkatkan kepekaan dan kesadaran gender, memperluas

wawasan tentang sosialisasi dan pengaruh peran gender terhadap perilaku, dan meningkatkan keterampilan meng-identifikasi dan mengatasi hambatan perkembangan pribadi dalam konteks relasi gender. Prosedur layanannya, menggabungkan teori dan praktik konseling yang sudah ada sebelumnya dengan prinsip-prinsip gender dalam memahami permasalahan konseli, dan menerapkan teknik dan tritmen yang sama untuk perempuan dan laki-laki.

Gender aware therapy

(Terapi Berwawasan Gender)

Terapi untuk membantu konseli, baik laki-laki maupun perempuan, mengatasi problem dalam kehidupan yang bersumber dari isu-isu gender. Terapi ini berkembang karena adanya bias dalam pelaksanaan konseling yang konvensional. Menurut *American Psychological Association* (APA) ada empat kawasan pandangan bias gender dalam konseling atau psikoterapi: (1) penekanan pada peran gender tradisional, (2) bias dalam harapan-harapan atau sikap-sikap yang merendahkan perempuan, (3) penggunaan konsep psikoanalisis yang sarat dengan pandangan yang menempatkan perempuan di bawah laki-laki, transaksi terdapat maksud yang terselubung (maksud yang tersirat di balik ucapan), dan (4) adanya imbalan (*pay off*).

Genuineness **(Ketulusan)**

Ketulusan berarti konselor mampu menjadi dirinya sendiri dalam hubungan konseling. Ia tidak memakai topeng atau berpura-pura dan ia mampu membiarkan perasaannya beroperasi secara tepat dalam konseling. Konselor harus ingat bahwa konseling untuk konseling bukan untuk konselor.

Group discussion **(Diskusi Kelompok)**

Diskusi kelompok adalah percakapan antara tiga orang atau lebih, dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok,

dengan tujuan untuk memecahkan masalah, memperjelas suatu persoalan, atau untuk pengembangan pribadi. Pelaksanaan diskusi kelompok melalui tiga langkah, sebagai berikut:

1. Perencanaan

Konselor selaku fasilitator melaksanakan lima aktivitas, yaitu: (a) merumuskan tujuan diskusi; (b) menentukan jenis diskusi, diskusi kelas, diskusi kelompok-kelompok kecil, atau diskusi panel; (c) melihat pengalaman dan perkembangan siswa, mungkin memerlukan pengarah-pengarah yang jelas, tugas yang sederhana dan waktu diskusi yang lebih pendek, atau sebaliknya; (d) memperhitungkan waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi; dan (e) mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi, misalnya rangkuman, kesimpulan atau pemecahan masalah.

2. Pelaksanaan

Fasilitator memberikan tugas yang harus didiskusikan, waktu yang tersedia untuk mendiskusikan tugas itu, dan memberitahu cara melaporkan tugas, serta menunjuk pengamat diskusi apabila diperlukan.

3. Penilaian

Fasilitator meminta pengamat melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok.

HHH

Home room **(Homeroom)**

Home room adalah teknik bimbingan kelompok berbentuk pertemuan dengan sekelompok siswa di luar jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan yang dipimpin oleh guru atau konselor. Fokus *homeroom* adalah terciptanya suasana yang penuh kekeluargaan seperti suasana rumah yang menyenangkan agar siswa merasa aman dan dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tak dapat dibicarakan dalam kelas pada waktu jam pelajaran bidang studi.

Kegiatan *homeroom* mempunyai dua fungsi, yaitu: menyediakan program bimbingan yang sistematis dan proses penyaringan siswa-siswa yang mempunyai masalah yang lebih mendalam yang perlu dikirim ke konselor.

Hal-hal yang dibicarakan dalam *homeroom* antara lain: pemilihan lanjutan sekolah, pembagian kerja dalam kegiatan kelompok, pemilihan pekerjaan, penggunaan waktu luang/senggang, dan perencanaan masa depan. Masalah yang tidak dapat diselesaikan dalam *homeroom* diteruskan ke konselor untuk mendapat layanan lebih lanjut baik berupa konseling individual atau kegiatan kelompok lainnya. Waktu untuk melaksanakan kegiatan ini satu minggu satu kali pertemuan atau dua minggu satu kali satu jam pelajaran, dan dirundingkan dengan kepala sekolah serta guru-guru lain, atau menggunakan jam-jam pelajaran yang lowong/kosong

Home Visit

(Kunjungan Rumah)

Kunjungan rumah adalah cara memperoleh informasi dalam layanan bimbingan dan konseling dengan melakukan kunjungan rumah untuk mempelajari situasi kehidupan siswa dalam keluarga yang dikunjungi.

Home Work Assignments

(Tugas-Tugas Rumah)

Teknik kognitif dalam REBT yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Melalui tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *homework assignment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungan konseli kepada konselor.

Humor

(Lelucon)

Humor adalah perangsang atau stimulasi yang memancing refleks tawa. Humor sangat berperan dalam kehidupan sehari-

hari. Ada empat fungsi humor dalam kehidupan seseorang, yaitu:

1. Fungsi fisiologik: mengalihkan susunan kimia internal seseorang dan memengaruhi sistem tubuh, sistem syaraf, peredaran darah, endokrin, dan sistem kekebalan tubuh.
2. Fungsi pendidikan: alat belajar yang penting, alat mendengar, dan alat persuasi yang baik.
3. Fungsi sosial: memikat seseorang dan kelompok yang disukai, dan menjauhkan seseorang dari orang atau kelompok yang tidak disukai.
4. Fungsi psikologik: membantu seseorang menghadapi kesulitan hidup, mengatasi krisis, melakukan pertahanan diri, dan strategi mengatasi masalah.

Hampir semua perilaku resistensi yang neurotik berasal dari sikap yang terlalu serius. Salah satu cara untuk menangkal pemikiran irasional adalah menggunakan terapi humor (Ellis, 1986). Humor membantu menjelaskan perilaku yang merusak diri sendiri konseli dengan cara yang tidak menyakitkan atau menunjukkan kepada mereka cara-cara menikmati kehidupan secara lebih baik.

Hydrotherapy **(Hidroterapi)**

Cara penyembuhan penyakit dengan menggunakan air. Misalnya, perlakuan pengobatan dengan bantuan kompres air, mandi, dan botol-botol yang berisi air hangat.

Hypnoanalysis **(Hipnoanalisis)**

Teknik psikoanalisis yang dilakukan ketika pasien dalam keadaan *trance* hipnotis, dalam keadaan tak sadar dan

terhipnotis.

Hypnosis **(Hipnosis)**

Keadaan mirip tidur (tidur buatan) karena pengaruh sugesti oleh orang ahli hipnosis, dan dicirikan dengan sugestabilitas yang semakin meninggi. Pribadi yang terhipnotis memperlihatkan kesediaan menerima yang ekstrem terhadap sugesti-sugesti yang diberikan oleh ahli hipnotis. Dalam konseling dan psikoterapi, hipnosis digunakan Charcot, Freud, dan Breuer dalam menyembuhkan penderita histeria. Pasien yang bersangkutan didorong, diberanikan, dan dianjurkan untuk mengingat-ingat dan mengungkapkan dengan kata-kata segenap kesulitannya, di samping itu juga diberikan sugesti-sugesti yang mendukung.

Hypnotherapy

(Hipnoterapi)

Teknik konseling dan psikoterapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk penyembuhan penyakit jasmani dan kejiwaan yang dialami konseli.

III

I Have a Secret

(Eksplorasi Rahasia Pribadi)

Teknik eksplorasi rahasia pribadi merupakan salah satu teknik konseling Gestal, dimaksudkan untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan bersalah atau berdosa dan malu. Konselor meminta konseli untuk berfantasi mengenai suatu rahasia pribadi yang dijaga dengan baik. Ini tidaklah berarti mereka harus mengungkapkan rahasia pribadinya, tetapi melakukan imajinasi bagaimana mereka dan bagaimana orang lain bereaksi jika mereka membuka rahasia itu.

I Language

(Bahasa Saya)

Teknik ini digunakan dalam konseling Gestal untuk membantu konseli bertanggung jawab atas perasaan, pikiran, dan perilakunya. Contoh: ketika konseli berkata: “*kamu tahu kan susah sekali mengerti matematika*” Konseli diminta mengganti kata kamu dengan saya”, “*saya tahu bahwa saya tidak mengerti matematika*”

Imitation

(Imitasi)

Teknik perubahan perilaku dengan cara menirukan secara terus-menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

Immediacy

(Kesegeraan)

Kemampuan konselor menanggapi secara verbal untuk melukiskan sesuatu hal ketika hal itu terjadi dalam suatu pertemuan konseling. Kesegeraan melibatkan pengungkapan diri, tetapi dibatasi untuk pengungkapan diri mengenai perasaan pada waktu itu atau hal yang sedang terjadi pada waktu itu dalam hubungan konseling.

Initial Interview

(Wawancara Permulaan)

Wawancara permulaan adalah wawancara yang dilakukan oleh konselor pada awal berlangsungnya proses konseling. Wawancara permulaan sangat penting, karena proses konseling selanjutnya benar-benar sangat bergantung dari hal yang terjadi pada saat dilakukan pertemuan pertama kali dan suasana pada waktu wawancara permulaan dilakukan.

Dari sudut konselor, ada tiga tujuan wawancara permulaan, yaitu:

1. Menimbulkan suasana bahwa proses konseling dimulai
2. Membuka aspek-aspek psikis pada diri konseli seperti kehidupan perasaan dan sikapnya.
3. Menjelaskan struktur mengenai proses bantuan yang akan diberikan. (Tyler, 1969).

Eisenberg & Delaney (1977) mengemukakan tujuan wawancara permulaan sebagai berikut:

1. Merangsang adanya sikap keterbukaan, kejujuran, dan komunikasi secara penuh agar kebutuhan yang dirasa perlu untuk dikemukakan serta faktor-faktor dan latar belakang yang berkaitan dapat dibicarakan.
2. Melakukan kegiatan untuk meningkatkan tingkat pemahaman, harga diri dan kepercayaan antara dirinya dengan konseli.
3. Memungkinkan konseli memperoleh gambaran bahwa sesuatu yang berguna akan bisa diperoleh selama mengikuti konseling.
4. Perumusan masalah dan memperhatikan hal yang perlu diperhatikan dan dikerjakan selanjutnya.
5. Membentuk suatu keseluruhan (*Gestalt*) bahwa konseling adalah proses yang mengharuskan kedua pihak harus bekerja keras untuk menjaga dan memahami konseli demi kepentingan konseli sendiri.
6. Memperoleh keterangan tentang diri konseli yang berkaitan dengan kepentingannya dan pemecahan masalah secara efektif.

Intake Interview

(Wawancara Pendahuluan)

Wawancara pendahuluan adalah wawancara yang dilakukan oleh konselor sebelum berlangsungnya proses konseling. Pada wawancara pendahuluan ini diperoleh data pribadi atau hasil-hasil pemeriksaan, termasuk misalnya hasil pemeriksaan psikologis melalui tes psikologis. Data pribadi meliputi berbagai hal yang bisa memberikan keterangan mengenai diri konseli secara lebih lengkap dan mendalam, biasanya dikenal dengan data riwayat kasus (*case history*).

Interpretation (Interpretasi)

Interpretasi dalam konseling Psikoanalisis adalah pengembangan dari teknik asosiasi bebas. Terdapat tiga aspek yang diinterpretasi, yaitu mimpi, parapraxia, dan humor. Pada saat melakukan interpretasi konselor membantu konseli memahami peristiwa dari masa lalu dan sekarang. Interpretasi menyangkut penjelasan dan analisis berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan konseli. Ada tiga aturan dasar dalam melakukan interpretasi, yaitu: (1) interpretasi harus diperlihatkan ketika fenomena yang akan diinterpretasi dekat dengan kesadaran. Analis harus menginterpretasi materi yang belum terlihat atau terbayangkan kaitannya dengan diri konseli sendiri, (2) interpretasi harus selalu dimulai dari permukaan hingga mendalami sejauh mungkin makna ucapan konseli, dan (3) yang terbaik adalah menunjukkan resistensi sebelum menginterpretasikan emosi atau konflik yang terletak di bawah sadar (Corey, 2009).

I Take Responsibility For (Saya Bertanggung Jawab Atas)

Teknik yang digunakan dalam konseling Gestal dalam membantu konseli untuk menyadari dan memprivadikan perasaan dan perilaku serta mengambil tanggung jawab atas perasaan dan perilakunya. Contoh, konseli diminta untuk berkata “saya merasa kesepian dan saya bertanggung jawab atas perasaan saya. Ucapan ini dapat membuka mata konseli yang biasanya cenderung melihat orang lain sebagai sumber perasaan baik dan buruk yang ia rasakan (Corey, 2009).

Interpretation of Defenses (Interpretasi Pertahanan Diri)

Interpretasi pertahanan diri merupakan teknik kognitif REBT untuk menafsirkan pertahanan diri konseli. Berbeda dengan Psikoanalisis, REBT berasumsi bahwa pernyataan-pernyataan pertahanan diri konseli lebih banyak berasal dari sikap menyalahkan diri sendiri. Oleh karena itu, jika konseli menyalahkan dirinya sendiri sehingga menjadi suatu *symptom*, mereka akan sering menggunakan berbagai pertahanan untuk memlihara symptom tersebut agar tidak keluar dari alam kesadaran mereka.

Involvement (Keterlibatan)

Involvement adalah pelibatan konseli dalam tahap awal proses konseling. Tujuannya agar konseli dapat melibatkan diri secara fisik, emosional, dan intelektual dalam proses konseling (Carkhuf, 1986). Aktivitas konseli dalam tahap *involvement* adalah mendatangi konselor, mengungkap sesuatu secara verbal dan nonverbal, dan mengutarakan hal-hal yang berhubungan dengan pribadi (Carkhuff & Anthony, 1984).

Menurut Rogers (Belkin, 1975; Pietrofesa, 1980) agar hubungan konselor dan konseli menjadi hubungan terapeutik dalam proses konseling, konselor harus menunjukkan sikap-sikap empati, penghargaan positif tak bersyarat (*unconditional positive regard*), dan ketulusan (*genuineness*). Dalam model bantuan Carkhuff sikap-sikap tersebut ditambah dengan kekonkretan (*concreteness*), konfrontasi (*confrontation*), dan kesegeraan (*immediacy*).

JJJ

Jogotherapy

(Terapijogo)

Sejumlah program latihan fisik meliputi senam, fitness, dan khususnya jogging, untuk meredakan sejumlah ketidak seimbangan psikis, misalnya depresi, ketegangan psikis, stress, dan kecemasan, juga termasuk pengembangan citra-diri, khususnya citra-diri fisik. telah teruji efektivitasnya dan dipandang penting oleh Frederick D. Harper.

Johari Window

(Jendela Johari)

Suatu model atau teknik memahami individu, kadang disebut *Johari Awareness Model*, ciptaan John Luft dan Hari Ingham, mengenai kesadaran diri individu dalam hubungan antarpribadi yang menunjukkan berbagai perilaku tentang individu yang mungkin diketahui dan yang tidak diketahui oleh diri dan orang lain. Teknik atau model ini sering digunakan dalam konseling kelompok atau kelompok pertumbuhan pada umumnya. Jendela Johari digunakan di dalam bidang bimbingan dan konseling sebagai salah satu teknik untuk memahami pribadi konseli dan membantu konseli mengembangkan keterampilan konseli dalam komunikasi antarpribadi..

Jungian Symbolism

(Simbolisme Pengikut Carl Jung)

Terapis ala Carl Jung yang banyak menerapkan simbol-simbol sebagai media perseptual untuk memahami pribadi dan kesulitan konseli dan sekaligus juga sebagai media penyembuhan, dijuluki model Jungian dalam hal ini disebut sebagai salah satu model terapi berkecenderungan visual.

KKK

Karpman Triangle

(Segitiga Karpman)

Suatu teknik “segi-tiga” dari pendekatan Analisis Transaksional, digunakan untuk menafsirkan *games*; menampilkan tiga peranan yang dijalani oleh pelaku *games* yaitu (a) *persecutor* ialah orang yang merasa diri lebih baik dibandingkan dengan orang-orang lain, (b) *rescuer* ialah orang yang berpikir bahwa dirinya tahu lebih banyak dari orang lain, dan (c) *victim* ialah orang yang memainkan peran selaku pihak yang tidak berdaya; digunakan dalam kelompok untuk mengenali peran perilaku *game* khas tiap anggota dan untuk melihat hubungan di antara “pelaku *game*”

Kinesthetic Method

(Metode Kinestetik)

Metode untuk menangani ketidakmampuan berbicara dan menulis, dengan jalan menyuruh siswa mengikuti terus-menerus penginderaan otot atau muskuler yang terlibat di dalamnya.

LLL

Labeling

(Julukan)

Pemberian julukan atau nama kepada seseorang yang memiliki seperangkat ciri perilaku tertentu, atau pemasangan secara stereotip seperangkat perilaku dengan suatu istilah. Label istilah khusus dalam teori *reinforcement* dari Dollard dan Miller, mengacu pada pengoneksian kata dengan respons emosional yang tepat atau isyarat lingkungan yang cocok dalam upaya untuk memfasilitasi perubahan terapeutik.

Language System in Family Therapy

(Sistem Bahasa Dalam Terapi Keluarga)

Dalam terapi keluarga teori konstruksionisme atau postmodern, menunjuk pada suatu dalil yang menegaskan bahwa bahasa adalah sebuah sistem, unit-unit saling berhubungan yang secara keseluruhan melahirkan makna yang pada dasarnya terbangun dalam konstruksi sosial sebagai sebuah sistem pula. Dalam kata lain, sistem bangunan makna yang menempatkan bahasa sebagai sistem makna, dan keluarga adalah tempat berlangsungnya konstruksi makna itu serta dari sanalah masalah keluarga berasal, masalah perlu

dilacak dalam sistem bahasa itu. Dikembangkan oleh Harlene Anderson, dan Harry Goolishian.

Lazarus Sircles

(Lingkaran Lazarus)

Merupakan model yang ditawarkan Lazarus untuk membantu konseli mengungkap masalahnya atau informasi yang relevan dengan masalahnya, sedangkan konselor mengingat adanya lapisan-lapisan lingkaran menurut taraf kerahasiaan masalah konseli, yaitu lingkaran A (paling dalam) mengandung informasi sangat pribadi (inner) sampai lingkaran E (paling luar) yang sedikit banyak mengandung informasi publik terkait diri konseli; dengan menampilkan gambar lingkaran berlapis-lapis sebagai visualisasi, konselor dapat mengajak konseli secara berangsur-angsur membicarakan informasi dalam lingkaran $E \rightarrow D \rightarrow C \rightarrow B \rightarrow A$.

Lead

(Mengarahkan)

Sebuah teknik verbal dalam konseling, yang di dalam literatur-literatur awal konseling, sering dibahas secara bertukar pakai dengan istilah *direction*. Sekaitan dengan penggolongan dan deskripsi Arnold Buchheirmer dan Sara Carter Balogh. Mengarahkan mencakup sejumlah teknik komunikasi yaitu penafsiran (*interpretation*), perangkuman (*summarization*), bertanya (*questioning*), pemantulan (*reflection*), menggali (*probing*), dan pemberian kata jaminan (*reassurance*). Keterampilan ini ditampilkan konselor dengan harapan konseli dapat berbicara lebih bebas dan terbuka. Pertanyaan terbuka dapat mendorong konseli menjelaskan atau memberi informasi yang maksimal. Biasanya, pertanyaan terbuka diawali

dengan pertanyaan bagaimana?, mengapa?, atau dapatkah?. Pertanyaan tertutup merupakan pertanyaan yang hanya perlu dijawab dengan kalimat pendek. Misalnya, siapa saja yang terlibat?, Apakah masalahnya?

Limited-Term of Psychotherapy

(Batasan Waktu-Istilah Psikoterapi)

Suatu batasan pelaksanaan psikoterapi tentang waktu yang lama, panjang, atau saat terminasinya ditetapkan pada sesi pertama psikoterapi; dilakukan dengan teknik komunikasi penstrukturan jenis 'batasan waktu' (*time limit*).

Listening Responses

(Respon Mendengarkan)

Serumpun teknik komunikasi konselor, menurut Cormier dan Cormier bersifat meluangkan atau memberikan kesempatan kepada konseli berbicara dengan memberi sedikit arahan, misalnya: teknik klarifikasi (*clarification*), pengulangan sebagian kalimat (*paraphrase*), pemantulan (*reflection*), dan perangkuman (*summarization*).

Live Modelling

(Modeling Langsung)

Modeling Langsung adalah prosedur yang digunakan untuk mengajarkan perilaku yang dikehendaki atau yang hendaknya dimiliki oleh konseli melalui contoh langsung dari

konselor sendiri, guru, atau teman sebaya. Dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) model langsung digunakan untuk melatih konseli mengidentifikasi dirinya dengan orang-orang tertentu yang menjadi model untuk kehidupan dan perilakunya.

Modeling langsung dilakukan melalui empat tahap kegiatan (Abimanyu dan M.Thayeb, 2009), yaitu (1) menyuruh konseli memperhatikan hal yang akan dipelajari, (2) memilih model yang serupa dengan konseli dengan orang yang dapat mendemonstrasikan tingkah laku yang dipelajari, (3) mendemonstrasikan model, dan (4) menyuruh merangkum hal yang dilihat setelah demonstrasi.

Logotherapy

(Logoterapi)

Logoterapi adalah pendekatan konseling dan psikoterapi yang bersifat transpersonal, dicetuskan dan dikembangkan oleh Viktor Frankl. Logoterapi menekankan dinamika personal, hubungan-hubungan transendental manusia dengan hal gaib yang diyakininya dan penemuan makna hidup. Pencapaian makna hidup dapat diperoleh melalui pemikiran mendalam, termasuk memikirkan pemikiran (*metakognisi*), memikirkan perasaan sendiri, memikirkan perilaku sendiri, dan merenungi keberadaan diri dalam kaitannya dengan keberadaan yang lain. Logoterapi bertolak pada pemikiran filosofis Martin Heidegger dan Jean Paul Sartre. Logoterapi berkaitan erat pula dengan *Existensial Psychotherapy*. Logoterapi efektif dalam membantu konseli untuk mengembangkan kualitas hidup ke arah yang lebih bermakna. Hidup yang bermakna adalah dasar dari produktivitas kerja, tujuan hidup yang jelas, hubungan pribadi yang akrab, kemantapan kepribadian, dan gerbang ke arah ketenteraman dan kebahagiaan hidup. Konseling ini tampaknya akan lebih efektif

bagi konseli dengan taraf kecerdasan yang cukup baik dan kemampuan untuk memahami diri. Khusus untuk guru pembimbing atau konselor di sekolah, logoterapi dapat digunakan untuk membantu para konseli menemukan dan mengembangkan arti dan tujuan hidup secara lebih jelas dan terarah. Sekurang-kurangnya untuk lebih meningkatkan kualitas hidup diri sendiri. Selain sebagai teori dan praksis konseling dan psikoterapi, logoterapi juga bisa digolongkan sebagai filsafat manusia, teori kepribadian, dan metode pelatihan pengembangan hidup yang bermakna.

MMM

Making the round (*Lingkaran Diskusi*)

Teknik lingkaran diskusi atau berkeliling merupakan salah satu teknik konseling Gestal yang digunakan dalam konseling kelompok, sedangkan konseli yang bergabung di dalam diskusi kelompok ini mengatur dirinya sedemikian rupa sehingga membentuk suatu lingkaran. Maksud dari teknik ini ialah agar konseli: (1) berani berkonfrontasi menghadapi kenyataan dan sanggup menerima resiko, (2) mau membuka dan memantulkan diri, (3) mau mencoba dan bereksperimen dengan perilaku baru, (4) dapat bertumbuh dan berubah, serta (5) sanggup membangun diri pribadinya secara utuh.

Medical Ministry (*Pelayanan Medis*)

Pelayanan medik digunakan untuk menangani kasus-kasus somatogenik yang penyebab somatiknya tidak dapat dihilangkan. Frank menganggap bahwa tanggung jawab profesi medislah untuk menenangkan dan menghibur pasien. Nelson-Jones (2006) mengemukakan contoh pelayanan medis antara Frankl dengan seorang pemuda Yahudi berumur 17 tahun. Pemuda itu dimasukkan ke rumah sakit mental di Israel selama dua setengah tahun karena beratnya gejala-gejala gangguan psikologis yang dideritanya. Ia mulai meragukan agamanya dan menyalahkan Tuhan karena telah membuatnya berbeda dengan orang lain. Berikut cuplikan pelayanan medisnya:

- Frankl : Barangkali selama kurun waktu tertentu dalam hidupmu Tuhan menginginkan kamu ingin tetap bersama-Nya dan menyelesaikan tugas-tugas dalam kehidupan ini.
- Pemuda : Itulah sebabnya mengapa saya masih memercayai Tuhan dan mungkin Tuhan masih menginginkan saya sembuh.
- Frankl : Yang diinginkan Tuhan kepadamu tidak hanya kesembuhanmu, tetapi juga tingkat spritualmu seharusnya lebih tinggi dibanding sebelum kamu sakit.

Setelah dialog seperti itu pemuda mengalami kemajuan yang pesat dalam pengobatannya dan Frankl menganggap bahwa ia telah membuat pemuda itu mampu menemukan makna “bukan hanya (ia psikosis), tetapi justru karena (ia mengalami psikosis)” (Frankl, dalam Nelson-Jones, 2011:392)

Meditation (Meditasi)

Sekelompok teknik-teknik yang digunakan di dalam konseling Behavioral, yang merupakan usaha sadar untuk memusatkan perhatian pada suatu cara yang tidak analitis dan usaha yang tidak memikirkan pada renungan pikiran yang tidak bersambungan satu sama lain. Biasanya dilakukan dengan cara duduk dengan tenang dalam suasana yang hening sambil memperhatikan dan menghitung nafas, mengulang kembali pikiran, atau memusatkan pada rangsangan internal dan eksternal yang sederhana. Langkah-langkah konselor dalam penggunaan meditasi: menyampaikan rasional penggunaan meditasi, membantu memilih suasana alat mental, menginstruksikan keenakan badan, intruksi tentang pengambilan

nafas dan penggunaan alat mental, instruksi tentang sikap positif, instruksi untuk meditasi (10 sampai 20 menit), pertanyaan tentang pengalaman selama meditasi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Modelling (Modeling)

Modeling adalah proses belajar melalui pengamatan, sedangkan perilaku seseorang model atau beberapa orang model (teladan) berperan sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap atau perilaku dari pengamat perilaku model. Sebagai teknik konseling modeling dapat digunakan dalam latihan ketegasan, tritmen phobia, problem-problem perilaku siswa dalam kelas, dan pasien psikiatrik. Di dalam konseling Behavioral kognitif dikenal adanya enam jenis modeling, yaitu: (1) modeling langsung (*live modelling*), (2) modeling simbolis (*symbolic modelling*), (3) diri sendiri sebagai model (*self-as-modelling*), (4) modeling partisipan (*partisi-pant modelling*), (5) modelling tertutup (*covert modelling*), dan (6) modeling kognitif (*cognitive modelling*).



Nonverbal Acceptance (Penerimaan NonVerbal)

Konselor menerima konseli dengan menggunakan bahasa tubuh atau suara-suara tertentu. Misalnya, “mengganggukkan kepala” atau menggunakan “hem...hem”.

Non-directive Counseling

(Konseling Nondirektif)

Pendekatan konseling non-direktif mengasumsikan bahwa dalam diri konseli memiliki kunci penyelesaian masalahnya. Oleh karena itu, konselor membiarkan konseli menentukan arah konseling. Pendekatan non-direktif sering dikaitkan dengan pendekatan konseling yang berpusat pada pribadi dari Carl Rogers. (Lihat Directive Counseling).

000

Observation

(Observasi)

Keterampilan mengobservasi adalah keterampilan konseling yang sangat dasar yang merupakan sumber belajar konselor yang paling besar tentang konseli. Observasi dilakukan konselor untuk mengamati secara cermat dan penuh kepekaan terhadap munculnya respon-respon positif atau negatif berupa tuturan atau perilaku nonverbal konseli sebagai bagian dari kegiatan penilaian kemajuan konseli dalam proses konseling.

Opening

(Pembukaan)

Keterampilan dasar komunikasi konseling berupa membuka pertemuan. Dalam tahap *opening*, konselor membuka pertemuan dengan membina hubungan baik (*rapport*), menerima dengan tulus (*acceptance*), bersikap hangat (*intimacy*), dan memperhatikan secara mendalam (*understanding*)

Operant Conditioning

(Pengkondisian Operan)

Operan adalah respon asli terhadap stimulus yang dilakukan atau yang muncul dari organisme (konseli). *Operant conditioning* adalah prosedur pemberian ganjaran (*reward*) atau penguatan (*reinforcement*) atas respon asli konseli yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan respon tersebut. Meningkatnya penguatan respon operan tersebut membuat respon itu bertambah sering muncul, bertambah cepat, dan mampu bertahan terhadap keadaan yang bisa memperlemah atau mematikannya. Misalnya, konseli yang sukses memerankan perilaku model dalam konseling diberi penguatan berupa ucapan “bagus, kamu telah melakukan peranmu dengan sangat baik”. Dalam ucapan tersebut, konseli akan senantiasa mengingat peran yang telah dilakukan dan mengulang-ulangnya dalam kehidupan sehari-hari.

Orientation

(Orientasi)

Jenis layanan bimbingan, biasanya dilaksanakan dalam bentuk bimbingan kelompok, menggunakan berbagai cara dan media yang ditujukan kepada siswa baru pada permulaan tahun ajaran dengan maksud agar siswa mengenali dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya tersebut.

PPP

Panacea

(Panace)

Istilah yang menunjuk pada sesuatu obat yang dipandang dapat menyembuhkan segala jenis penyakit, atau strategi untuk mengatasi masalah. *Panacea* digunakan, misalnya saja, dalam kalimat “Tes Psikologis” bukanlah *panacea* untuk memahami permasalahan konseli.

Paradigm of Counseling and Psychotherapy

(Paradigma Konseling dan Psikoterapi)

Paradigma konseling adalah rumpun besar teori atas sejumlah teori konseling dan psikoterapi di dalamnya mengkaji dan menerapkan konseling secara berlainan berdasarkan keyakinan mengenai hakikat realitas (ontologi) dan fokus studi (epistemologi).

Secara epistemologi dan ontologi, dikenal empat paradigma konseling (psikoterapi), yaitu:

1. *Organic medical*: fokus studi terutama pada pengaruh faktor-faktor biokimiawi dan faktor-faktor internal yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Hakikat realita adalah organisme atau fisik.
2. *Psychological*: fokus studi terutama pada pengaruh faktor-faktor internal dan eksternal nonfisik terhadap perilaku seseorang. Hakikat realita adalah nonfisik dan fisik.
3. *Systemic-relational*, fokus studi terutama pada relasi atau hubungan dan pengaruhnya terhadap perilaku seseorang. Hakikat realita adalah hubungan-hubungan.
4. *Contextual*: fokus studinya adalah proses konsensus manusia sebagai suatu proses yang terus menstruktur. Hakikat realita adalah perubahan dan proses. (Cottone, 1992).

Paradox

(Paradoks)

Sejumlah teknik yang menyampaikan pesan komunikasi bertentangan dengan harapan, atau kebalikan dari yang diharapkan terjadi. Teknik-teknik paradoks terbukti membantu mengatasi resistensi konseli dalam proses konseling dan kembali mengontrol perilakunya.

Paradoxical Intention

(Intensi Paradoksikal)

Suatu teknik logoterapi yang digunakan dalam membantu konseli meredakan kecemasan yang terantisipasi, kadang-kadang diselipkan jenis-jenis humor untuk membantu konseli meredakan pemikiran mencemaskan sehingga siap menghadapi situasi pembangkit kecemasan. Dalam intensi paradoksikal, konseli diminta untuk mengintensikan dengan tepat sesuatu yang ditakutinya. Ketakutannya digantikan oleh keinginan paradoksikal “memberikan kejutan yang tidak menyenangkan kepada si Fobia” (Frank, 1955: 208). Selain itu, intensi paradoksikal memasukkan perasaan humor konseli sebagai sarana untuk meningkatkan *sense of detachment* (perasaan terlepas dari neurosisnya dengan menertawakannya).

Parent Discussion Group

(Kelompok Diskusi Orangtua)

Nama diskusi kelompok yang melibatkan para orangtua yang sedang hamil atau beranggotakan para orangtua yang mempunyai anak dalam kelompok usia sama, berdiskusi, bertukar pikiran, dan berbagi rasa atas masalah yang mereka hadapi sambil menjajaki pemecahan.

Parent Training

(Pelatihan Orangtua)

Pelatihan yang berkaitan dengan keefektifan peran selaku orang tua atau pelatihan para orang tua untuk menghadapi secara efektif anak-anak muda mereka, atau juga pelatihan para konselor atau terapis yang bekerja dalam bidang hubungan orang tua–pemuda.

Partial Summary

(Rangkuman Bagian)

Teknik komunikasi verbal konseling, dalam hal ini dilakukan perangkuman sebagian tema penting atau esensi atau isi inti konseling, dapat dilakukan sepanjang konseling. Rangkuman bagian sering juga dinamakan pemantulan inti.

Partisipant Modeling

(Modeling Partisipan)

Modeling partisipasi merupakan salah satu cara yang efektif untuk menyediakan pengalaman korektif bagi perubahan. Melalui kesuksesan dalam melakukan respon lama yang sulit atau menakutkan, seseorang dapat mencapai perubahan perilaku yang secara potensial abadi. Modeling partisipasi berasumsi bahwa unjuk kerja yang sukses dari seseorang

adalah alat yang efektif untuk menghasilkan perubahan.

Modeling partisipan terdiri atas demonstrasi model, latihan terpimpin, dan pengalaman-pengalaman yang sukses. Modeling partisipan dilakukan melalui empat tahap pokok, yaitu (1) rasional penggunaan modeling partisipan, (2) modeling yang terdiri atas lima sub-bagian, (3) partisipasi yang terbimbing yang meliputi lima tahap sub-kegiatan, (4) pemberian penguatan bagi pengalaman yang sukses.

Pastoral Counseling

(Konseling Pastoral)

Konseling yang dilakukan oleh pendeta/pastor terlatih, atau konseling dalam latar pastoral, spiritual, religious, oleh konselor untuk konseli penganut agama Katholik.

Peer Counseling

(Konseling Sebaya)

Menunjuk pada teman sebaya dalam suatu situasi konseling kelompok yang saling membantu dan mendukung satu sama lain; menunjuk pula pada orang-orang dalam kelompok usia sama, khususnya remaja, yang saling membantu sesama teman sebaya, atau saling mengonseling satu sama lain, setelah mereka mendapatkan sejumlah pelatihan konseling.

Photocounseling

(Fotokonseling)

Suatu metode konseling yang memanfaatkan gaya dalam potret kehidupan seseorang konseli dalam upaya mencapai pemahaman (*insight*) dalam hal perilaku dan kebutuhan-kebutuhan konseli dalam usaha memfasilitasi keakraban (*rapport*), komunikasi, dan perubahan perilaku.

Placebo Therapy

(Terapi Placebo)

Pemakaian suatu *placebo* (pengganti, kosongan, atau akal-akalan) yang secara intrinsik tidak mempunyai nilai terapeutik. Suatu usaha penyembuhan *placebo* biasanya dilakukan oleh non-profesional dan paraprofesional, misalnya mantra-mantra dan/atau tiupan ke wajah atau ubun-ubun pasien kemudian secara psikologis pada saat itu atau dalam perjalanan waktu seseorang (pasien) merasa agak sembuh.

Play Therapy

(Terapi Bermain)

Suatu teknik atau terapi yang sering digunakan pada anak-anak, melibatkan permainan (biasanya dengan alat-alat, mainan) dalam upaya memfasilitasi komunikasi untuk mencapai perubahan perilaku.

Playing Projection

(Bermain Proyeksi)

Teknik ini digunakan konseling Gestal dalam bentuk konselor meminta konseli yang sering berkata bahwa ia tidak dapat memercayai orang lain untuk berperan sebagai orang yang tidak bisa dipercaya. Dalam bermain peran, konseli tersebut diharapkan dapat menemukan tingkat kepercayaannya kepada orang lain. Teknik bermain proyeksi dapat digunakan dalam konseling individu maupun konseling kelompok.

Prediction Reassurance

(Dukungan Sebelum Tindakan)

Teknik konseling dalam bentuk pemberian dukungan kepada ungkapan konseli yang menyatakan bahwa ia akan melakukan suatu rencana tindakan positif. Misalnya, konseli menyatakan "*saya akan belajar lebih giat lagi...*". Konselor memberi dukungan dengan ucapan "*bagus... saya mendukung rencanamu untuk belajar lebih giat lagi*".

Problem-Solving Techniques **(Teknik Pemecahan Masalah)**

Teknik pemecahan masalah adalah proses kreatif; siswa menilai perubahan-perubahan dirinya dan lingkungannya serta membuat pilihan, keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Teknik pemecahan masalah bertujuan melatih siswa memecahkan masalah secara sistematis. Langkah-langkahnya: mengidentifikasi dan merumuskan masalah; mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah; mencari alternatif pemecahan masalah; menguji kekuatan dan kelemahan setiap alternatif; memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan, dan mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai.

Postdiction Reassurance **(Dukungan Sesudah Tindakan)**

Dukungan seperti ini diberikan oleh konselor setelah konseli sukses melakukan suatu tugas atau tindakan yang selama ini ia takuti.

Psychodrama **(Psikodrama)**

Psikodrama adalah permainan peran yang dimaksudkan agar konseli dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhan dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Psikodrama memiliki lima

komponen pokok: (1) Panggung permainan hendaknya cukup luas untuk memberi ruang gerak yang cukup bagi pemeran utama, pemimpin, dan individu lain yang berperan dalam psikodrama tersebut. (2) Pimpinan permainan, konselor yang berperan selaku produser, katalisator/fasilitator, dan pengamat atau penganalisis. (3) Pemeran utama (*protagonist*), adalah individu yang menjadi pusat psikodrama. Pemegang peran utama dipilih oleh kelompok dan pemimpin kelompok, dan ditugaskan untuk memerankan atau memerankan kembali kejadian penting yang dialaminya mulai dari kejadian waktu lampau, kejadian yang terjadi sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi pada masa yang akan datang. Pelaku utama menentukan kejadian atau masalah yang akan dimainkan. (4) Pemeran pembantu (*auxiliary egos*), siapa saja dalam kelompok yang membantu pemimpin kelompok dan pemeran utama dalam produksi psikodrama. Pemeran pembantu mendorong pemeran utama agar terlibat secara mendalam ke hal-hal yang terjadi pada saat ini. Bantuan yang efektif dari pembantu terapis, psikodrama dapat menjadi alat yang efektif untuk mengubah perilaku. (5) Penonton, anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu. Penonton memberikan dukungan yang sangat bernilai dan memberikan balikan kepada pemeran utama. Pelaksanaan psikodrama terdiri atas tiga tahap, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan diskusi atau tahap berbagi pendapat dan perasaan. Pada tahap persiapan, pemimpin memotivasi anggota agar berpartisipasi aktif dalam permainan, menentukan tujuan permainan, dan menciptakan perasaan aman dan saling percaya dalam kelompok. Pada tahap pelaksanaan, pemain utama dan pemain pembantu memeragakan permainannya dengan bantuan pemimpin kelompok dan anggota kelompok lain. Pada tahap diskusi, anggota kelompok memberikan tanggapan dan sumbangan pikiran terhadap permainan yang

dilakukan oleh pemeran utama dalam psikodrama tersebut..

Positive Conditioning (Methods of Breaking Fear Habits)

(Pengkondisian Positif - Metode Mengurangi Rasa Takut)

Satu dari tujuh metode klasik yang ditawarkan Mary Cover Jones, dinilai sangat praktis dan efektif, untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut, yaitu pembiasaan menyenangkan dengan mendekatkan anak pada objek yang ditakuti dan pada saat sama disertakan pula respons yang disukai anak misalnya sambil makan.

Positive Plan of Action

(Rencana Aksi Positif)

Rencana aksi terkait dengan terapi Realitas dari Glasser. Rencana aksi merujuk pada perkembangan rencana tindakan. Konselor bersama konseli dan demi untuk kepentingan konseli, menunjukkan tahap keberhasilan atau hasil-hasil dari langkah-langkah konseling.

Positive Regard

(Penghargaan Positif)

Sikap dasar konselor yang menghormati konseli sebagai pribadi atau penghormatan terhadap perasaan dan pengalaman konseli atau

suatu rasa hangat terhadap konseli sebagai makhluk manusia yang bermartabat.

Positive Reinforcement

(Penguatan Positif)

Penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar perilaku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap pada masa yang akan datang. Contoh: Gita membersihkan kamar tidurnya. Melihat Gita membersihkan kamarnya, Ibu merasa senang dan memberikan pujian (penguatan positif) kepada Gita. Karena mendapat pujian dari Ibu, kemungkinan Gita akan terus membersihkan kamarnya pada kesempatan yang akan datang. Untuk menerapkan penguatan positif yang efektif, konselor perlu mempertimbangkan beberapa syarat di antaranya adalah: memberikan penguatan segera, memilih penguatan yang tepat, mengatur kondisi situasional, menentukan kuantitas penguatan, memilih kualitas dan kebaruan penguatan, memberikan sampel penguatan, mengatur jadwal penguatan, mempertimbangkan efek penguatan, dan menangani efek kontrol (Komalasari, 2011). Adapun langkah-langkah penerapan penguatan positif adalah: (1) mengumpulkan informasi tentang permasalahan melalui analisis *Antecedent (A)*, pencetus perilaku, (2) *Behavior (B)*, perilaku yang dipermasalahkan (frekuensi, intensitas, dan durasi), (3) *Consequency (C)*, akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut. Terdapat beberapa bentuk jadwal pemberian penguatan yang dibutuhkan sesuai dengan karakteristik konseli, yaitu: (1) penguatan berkelanjutan (*continuous*

reinforcement), diberikan setiap kali perilaku muncul, (2) penguatan berselang-seling (*intermittent*).

Positive Self-Regard

(Penghargaan Diri)

Sikap positif mengenai “diri” (*self*) yang tidak bergantung pada sikap atau penilaian orang lain yang berarti (*significant others*).

Postmodern Counseling

(Konseling Posmoderen)

Aliran konseling yang baru muncul, berpandangan dasar bahwa realitas pada manusia adalah hasil konstruksi sosial dari masa ke masa yang berlangsung melalui interaksi, komunikasi makna dalam bahasa. Manusia adalah berkecenderungan bebas dan manusia perlu memaknai dunia secara subjektif dan bebas dengan dekonstruksi dan rekonstruksi. Namun, manusia perlu memiliki rasa tanggung jawab bagi dirinya sendiri dalam pilihan-pilihan kebebasannya sehingga tidak mengganggu kebebasan orang lain. Konseling posmoderen umumnya menolak praktik konseling modern yang menggunakan modal kerja dan intervensi positivistik.

Proactive

(Proaktif)

Sifat pelaksanaan peran dalam konseling, proaktif vs reaktif. Proaktif berarti pelaksanaan peran konselor selaku agen perubahan, konsultan, dan pencegah masalah. Reaktif upaya penyembuh atau mediator atas masalah atau kesulitan yang sudah terjadi pada konseli. Juga, menunjuk pada pengutamakan aktivitas yang mendahului menjangkau subjek sasaran, konseli, pada wilayah tanggung jawab daripada menunggu konseli di kantor/ruang konseling.

Probe (Probing)

(Arahan Khusus)

Suatu teknik verbal yang melibatkan serangkaian pertanyaan singkat seputar tema-tema; disebut pula “arahan khusus” dengan bertanya; pemakaian efektifnya dalam konseling memerlukan selingan dan panduan dengan teknik komunikasi lainnya.

Problem Solving Approach

(Pendekatan Problem Solving)

Suatu pendekatan konseling sistematis berlandaskan pada teori Kognitif-Behavior dan menekankan pada penyelenggaraan latihan-latihan pemecahan masalah untuk konseli.

Problem Solving Approach to Stress

(Pendekatan Problem Solving Untuk Mengatasi Stres)

Mengacu pada upaya-upaya untuk memodifikasi stres secara langsung seseorang, entah melalui peningkatan toleransi terhadap stres atau memodifikasi sumber-sumber stres melalui keasertifan, keterusterangan, penghindaran, atau berkompromi.

Problem Solving Therapy

(Terapi Problem Solving)

Salah satu strategi terapi atau konseling Kognitif-Behavioral yang menekankan pentingnya latihan-latihan keterampilan kognitif dan tindakan pemecahan masalah, dan latihan-latihan pembuatan keputusan; penekanan lebih pada latihan menghadapi aneka masalah pada masa depan daripada semata-mata pemecahan masalah yang sedang dihadapi konseli.

Problem Solving (Life-Skill Areas)

(Problem Solving Kawasan Keterampilan Hidup)

Seperangkat latihan keterampilan pemecahan masalah atau pengambilan keputusan yang diperlukan dalam kehidupan, meliputi: mencari informasi; menafsirkan dan menganalisis informasi,

identifikasi masalah, pemecahan implementasi, dan evaluasi; penyusunan tujuan; perencanaan dan peramalan secara sistematis; pengelolaan waktu; berpikir kritis; pemecahan konflik; dan sebagainya.

Process and Content in Counseling

(Isi dan Proses dalam Konseling)

Proses secara umum, menunjuk pada soal “mengapa” dan “bagaimana”, sering dilawankan dengan isi atau *content* yaitu soal “apa”; proses mengandung sekuensi terhadap pengalaman dan aktivitas tertentu berlangsung. Secara khusus, proses konseling menyangkut soal “mengapa” dan “bagaimana” unsur-unsur suatu profesi *helping* itu misalnya metode, teknik dan dinamikanya. Proses konseling diharapkan jelas terkomunikasi kepada konseli atau pihak yang berkepentingan, melalui tahap-tahap pilihan konselor. Misalnya, konselor yang berorientasi elektik-sistematis menetapkan tahap: pengembangan hubungan, penyusunan model masalah konseli, penetapan tujuan dan objektif atau target, pengimplementasian strategi, dan tindak lanjut. Sementara itu, Carl Rogers menyebut proses konseling juga menyiratkan pengalaman konseli tercermin dalam sifat dan isi pembicaraan konseli: pertama-tama konseli cenderung berbicara tentang gejala dan problem-problem dan ini lazim menyita waktu. Selanjutnya, sifat ini tergantikan dengan pernyataan tentang diri (*self*) atau rujuk-diri dan perilaku terkait yang diungkap bersifat terbuka. Kemudian, pembicaraan bersifat diskusi mengenai arah perubahan dan pemikiran atau evaluasi diri dan tindakan-tindakan baru sejalan dengan pengertian baru (*insight*) yang dimiliki konseli atas situasinya.

Prognosis

(Prognosis)

Upaya prediksi hasil konseling bagi seorang konseli prediksi perkembangan masa mendatang suatu masalah atau kerisauan yang sedang dikelola. Juga, menunjuk pada langkah keempat konseling Williamson.

Prompting

(Menyarankan)

Suatu teknik dalam main-peran yang mengisyaratkan konselor memberikan instruksi atau isyarat dalam upaya memfasilitasi respons-respons khusus yang dikehendaki. Sering digunakan dalam pelatihan keasertifan.

Psychoanalysis

(Psikoanalisis)

Model konseling yang didirikan oleh Sigmud Freud. Dasar filosofi konseling ini adalah manusia pada dasarnya ditentukan oleh energi psikis dan pangalaman awalnya (pengalaman pada usia dini. Motif dan konflik tidak disadari pusat dari perilaku yang dialami sekarang. Kekuatan tidak rasional adalah kuat, manusia didesak oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif. Kelainan kepribadian mengakar pada konflik masa kanak-kanak yang tertekan. Sasaran konseling Psikoanalisis adalah

menjadikan sesuatu yang tidak disadari menjadi disadari. Merekonstruksi kepribadian dasar dan mengembangkan kesadaran intelektual. Teknik kunci psikoanalisis adalah analisis mimpi, asosiasi bebas, analisis resistensi, dan analisis transferens. Teknik-teknik itu semua didesain untuk menolong konseli mendapatkan akses pada konflik mereka yang tidak disadarinya yang membawa mereka ke pemahaman dan asimilasi akhir dari materi baru oleh ego. Diagnosis dan testing sering digunakan. Pertanyaan digunakan untuk mengembangkan sebuah sejarah kasus. Konseling Psikoanalisis dapat diaplikasikan untuk konseling individual dan kelompok

Psychodiagnostic

(Psikodiagnostik)

Prosedur dan teknik mengidentifikasi jenis dan sebab problema psikologis atau kepribadian. Psikodiagnostik merupakan inti (*core*) keilmuan psikologi. Pada tataran dasar sebagian diwujudkan dalam dominasi mata pelajaran psikodiagnostik untuk penguasaan sejumlah alat asesmen mental atau kepribadian.

QQQ

Q-Sort

(Kartu Q)

Suatu alat asesmen atau teknik penilaian yang memungkinkan subjek memilih-milih pernyataan deskriptif, yang lazimnya tertulis dalam kartu atau lembaran kerja, dan menyusunnya menurut distribusi normal, atau dari yang sangat cocok melukiskan keadaan diri subjek sampai pada yang paling tidak cocok. Dalam latar konseling, konseli dapat menilai dirinya dan menyusun kartu-kartu pernyataan tadi, atau orang lain yang melakukannya. Sebagaimana yang digunakan oleh Rogers sebagai suatu ukuran statemen berkenaan dengan diri (*self*) dan diri-idaman (*ideal-self*).

Questioning

(Pertanyaan)

Satu tipe teknik arahan verbal (*lead*) yaitu pertanyaan yang diajukan oleh konselor kepada konseli entah dengan pertanyaan terbuka (*general lead*) ataupun pertanyaan tertutup (*specific lead*).

Questioning Strategies

(Strategi Bertanya)

Sejumlah strategi bertanya yang mungkin dikerahkan konselor dalam konseling sejalan dengan kesiapan konseli, maksud pertanyaan, tahapan konseling, dan model yang diaplikasikan konselor. Strategi bertanya terdiri atas pertanyaan terbuka yang beragam dan dioperasikan secara mahir.

Questionnaire

(Angket)

Angket dalam bimbingan konseling adalah sebuah teknik atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi awal atau informasi latar belakang seorang konseli yang baru memasuki sesi konseling atau tritmen. Angket juga digunakan menjaring informasi dari siswa atau mahasiswa baru. Bentuk pertanyaan dalam tiap atau sebagai item kuesioner dapat dibuat berskala 0-3 atau 1-5 atau lebih. Sebuah instrumen skala psikologis atau sosiologis dapat diberi nama kuesioner.

RRR

Reality Counseling (Therapy) (Konseling Realitas)

Model konseling yang didirikan oleh William Glasser. Dasar filosofi konseling ini adalah manusia pada dasarnya ditentukan oleh dirinya sendiri dan bertanggung jawab atas hidup dan kehidupannya. Oleh karena itu, Konseling Realitas tergolong antideterministik dan positif. Dalam pandangan konseling realitas, orang membutuhkan identitas dan bisa mengembangkan *identitas keberhasilan* maupun *identitas kegagalan*. Konsep utama konseling realitas adalah menolak model medis dan konsep penyakit mental. Berfokus pada sesuatu yang bisa dilakukan sekarang dan menolak masa lampau sebagai variabel utama. Pertimbangan nilai dan tanggung jawab moral ditekankan. Kesehatan mental sama dengan penerimaan atas tanggung jawab.

Tujuan konseling realitas adalah membimbing konseli ke arah mempelajari perilaku yang realistis dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilan. Membantu konseli dalam membuat pertimbangan-pertimbangan nilai tentang perilakunya sendiri dan dalam merencanakan tindakan bagi perubahan. Konseling Realitas menggunakan teknik konseling yang aktif, direktif, dan didaktik. Konselor sering menggunakan kontrak dan apabila kontrak selesai, konseling diakhiri. Konseling Realitas tidak mengikuti diagnosis dan evaluasi model medis. Sasarannya menjadikan konseli membuat penafsiran-penafsiran dan pertimbangan-pertimbangan nilai

sendiri. Pendekatan ini bisa suportif dan konfrontasional. Konseling Realitas pada mulanya dirancang bagi penanganan para remaja di lembaga rehabilitasi. Akan tetapi, sekarang, Konseling Realitas digunakan secara luas oleh para pendidik di sekolah-sekolah dasar dan menengah. Konseling Realitas juga bisa diterapkan pada konseling individual dan kelompok serta pada konseling perkawinan dan keluarga.

Reassurance

(Meyakinkan)

Meyakinkan (*reassurance*) ialah keterampilan dasar komunikasi konseling yang dimaksudkan untuk memberikan dukungan yang meyakinkan kepada konseli. Ada tiga jenis dukungan yang meyakinkan yang mungkin diberikan kepada konseli, yaitu: (1) dukungan yang meyakinkan sebelum konseli bertindak atau melakukan sesuatu (*prediction reassurance*), (2) dukungan yang meyakinkan sesudah konseli bertindak (*postdiction reassurance*), (3) dukungan yang meyakinkan pada saat konseli mengalami atau menghadapi musibah (*factual reassurance*).

Dukungan prediksi (*prediction reassurance*) diberikan konselor ketika konseli menyatakan bahwa ia akan melakukan suatu rencana tindakan yang positif.

Contoh:

Konseli : ”*Saya akan belajar lebih giat lagi...*”.

Konselor : “*Bagus... saya mendukung rencanamu untuk belajar lebih giat lagi, saya yakin kamu akan sukses*”.

Dukungan pascadiksi (*postdiction reassurance*) diberikan konselor ketika konseli menyatakan bahwa ia sukses melakukan satu tugas atau tindakan yang selama ini ia takuti.

Contoh:

Konseli : *"Selama ini saya beranggapan matematika itu sulit, ternyata tidak. Kemarin saya mencoba menyelesaikan sendiri tugas-tugas mata pelajaran Matematika dari Bu Rini, Alhamdulillah saya bisa kerjakan dengan benar."*

Konselor : *"Bagus, saya hargai keberanianmu untuk mencoba..."*

Dukungan faktual (*factual reassurance*) diberikan konselor pada saat konseli mengalami musibah. Misalnya, konselor meringankan beban konseli dengan memberikan dukungan faktual bahwa sesuatu yang dialami konseli juga dapat dialami oleh orang lain dan merasakan seperti hal yang dirasakan konseli saat ini.

Contoh:

Konseli : *"Selama ini, saya mengira dia pemuda yang setia. Ternyata dia mata keranjang. Dia meninggalkan saya dan bermesraan dengan Sinta. Coba pikir, apa kekurangan saya dibandingkan dengan Sinta?"*

(Wanda)

Konselor : “*Saya mengerti perasaan Wanda saat ini, memang setiap orang yang ditinggal pergi orang yang disayangi, seperti Wanda saat ini, akan merasakan seperti itu. Saya yakin Wanda pasti bisa tegar*”.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) **(Terapi Perilaku Rasional Emotif)**

REBT dahulu dikenal dengan nama RET (*Rational Emotive Therapy*). Teori yang dikembangkan oleh Ellis. Terapi ini serupa dengan pendekatan Kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Perbedaannya, REBT sangat direktif, persuasif, dan konfrontatif, sedangkan Beck memakai dialog Sokratik dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dengan tujuan agar konseli merefleksikan isu-isu personal dan sampai pada kesimpulan mereka sendiri. Menurut Gladding (2004), Ellis percaya bahwa orang mempunyai minat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga berasumsi bahwa orang secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (*sensible*) dan gila. Dualitas ini sifatnya inheren secara biologis dan akan menjadi menetap kecuali apabila dipelajari cara berpikir yang baru. Ellis (1977) tidak membicarakan mengenai tahap-tahap perkembangan, tetapi ia mengatakan bahwa anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh luar dan pemikiran irasional dibandingkan dengan orang dewasa. Ia percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi, sangat sugestif dan mudah terganggu. Akan tetapi, manusia mempunyai sarana yang berasal dari dalam dirinya sendiri untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya. Ia harus menyadari dahulu hal yang dia katakan pada dirinya sendiri (*self-talk*), supaya dapat menguasai hidupnya sendiri. Semua proses ini adalah sesuatu yang sadar karena Ellis tidak punya konsepsi tentang *unconscious mind*

dalam pandangannya tentang manusia.

Reflexion of Feeling (Refleksi Perasaan)

Refleksi perasaan adalah keterampilan dasar konseling yang digunakan konselor untuk menyatakan perasaan atau sikap yang ada di balik pernyataan konseli. Konselor harus berhati-hati dalam memilih kata-kata yang sesuai dengan perasaan konseli sebenarnya, hendaknya tidak terlalu dalam atau terlalu lemah. Maksud dari teknik ini adalah untuk memantulkan perasaan yang tersembunyi sehingga menjadi eksplisit dan jelas bagi konseli. Biasanya diawali dengan kata-kata seperti: “Kus merasa...”, “Nada-nadanya Murni merasa seperti...”, “Agaknya, Winda merasa...”, “Rupa-rupanya, saat ini Diana merasa...”

Contoh:

Konseli : “*Saya pada semester ini benar-benar tidak seperti biasanya. Semua hasil ujian saya jeblok*”
(Lastri)

Konselor : “*Agaknya Lastri merasa sedih menerima kenyataan prestasi belajar yang tidak seperti Lastri harapkan*”

Reinforcement (Penguatan)

Penguatan adalah teknik konseling Behavioristik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih diharapkan dengan jalan memberikan penghargaan (*reward*) atau hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada

konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Upaya memberikan penghargaan atau hukuman menjadikan konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya. Khusus dalam konseling yang menggunakan pendekatan REBT penguatan digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan penghargaan atau hukuman.

Rejection (Rejeksi)

Rejeksi adalah keterampilan dasar konseling yang digunakan konselor dalam memberikan larangan kepada konseli secara tersamar (lunak) atau secara langsung (keras) untuk tidak melanjutkan rencana yang akan membahayakan atau merugikan dirinya.

Contoh

Rejeksi lunak: “*Coba pikirkan dua tiga kali lagi...*”

Rejeksi keras: “*Jangan, jangan kamu lakukan itu...*”

Relaxation (Relaksasi)

Secara umum Chaplin (1975) membatasi pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau ketegangan. Sedangkan, dalam latar terapi relaksasi merupakan suatu bentuk terapi perilaku yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan psikis. Hillenberg dan Collins (Cormier dan Cormier, 1985) menggunakan latihan relaksasi terhadap

konseli yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan berpidato, kecemasan umum, asma, peminum, hiperaktif, dan kesulitan mengontrol amarah.

Kondisi-kondisi yang harus diperhatikan dalam melakukan relaksasi adalah: (1) Ruangan yang digunakan harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dan suara dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerangan ruangan sebaiknya remang-remang, dan dihindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu, sehingga memudahkan mereka untuk berkonsentrasi. (2) Kursi yang digunakan memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh (kursi malas, sofa, atau kursi yang mempunyai sandaran). (3) Pakaian yang digunakan sebaiknya yang longgar dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kaca mata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas.

Cormier dan Cormier (1985) mengemukakan langkah-langkah pelaksanaan relaksasi sebagai berikut: (1) rasional, (2) instruksi tentang pakaian, (3) menciptakan lingkungan yang nyaman, (4) Konselor memberikan contoh latihan relaksasi, (5) instruksi untuk relaksasi otot, (6) penilaian setelah latihan, dan (7) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Resistance (Resistensi)

Asosiasi bebas tidak benar-benar bebas dalam arti bahwa konseli berasosiasi dalam konteks situasi analitik. Kadang-kadang konseli cenderung menolak mereproduksi materi yang direpresi. Walaupun resistensi diatasi kemungkinan pengekspresian materi yang direpresikan tidak terlalu transparan. Perjuangan mengatasi resistensi merupakan pekerjaan utama psikoanalisis dan bagian terpenting dari penanganan analitik. Padahal, hari ini tidak dapat diwujudkan dengan mudah. Kekuatan yang membantu analis untuk

mengatasi resistensi-resistensi konseli adalah keinginan untuk sembuh dari konseli, minat konseli terhadap sesuatu yang mungkin dimiliki pada saat proses analitik, dan yang paling penting adalah relasi positif konseli dengan analisnya.

Restatement

(Menyatakan Kembali)

Menyatakan kembali adalah keterampilan dasar komunikasi konseling berupa konselor mengulangi sebagian atau seluruh pernyataan konseli, tidak menambah atau mengurangi maknanya. Pernyataan yang diulang tersebut merupakan pernyataan yang diperkirakan memiliki arti pribadi yang lebih mendalam bagi konseli.

Contoh:

Konseli : “Saya tidak tahu sesuatu hal yang harus saya
(Andy) katakan, *pikiran ini rasanya buntu*”
Konselor : “Pikiran Andy terasa *buntu*”

Reversal technique

(Pembalikan)

Teknik pembalikan dalam konseling pendekatan Gestalt dikembangkan berdasar pada kenyataan bahwa gejala-gejala perilaku tertentu acapkali merupakan cerminan atau pembalikan dari dorongan hati yang mendasari *impuls-impuls* yang terpendam. Misalnya, seseorang berperilaku keras hati dan egois acapkali merupakan gambaran dari dalam dirinya yang mau memberontak, tetapi dipendamnya dalam-dalam. Teknik ini dimainkan dalam bentuk permainan peran dalam kelompok, dengan harapan bahwa konseli mampu menerima kenyataan atribut-atribut pribadi yang mereka coba untuk dipungkirinya dan mampu mengintegrasikan seluruh atribut pribadinya

sehingga terwujud kepribadian yang utuh dan matang. Asumsi teknik ini adalah bahwa gejala dan perilaku tertentu seringkali merepresentasikan *impuls-impuls* yang ditekan dan *laten* yang ada dalam diri individu. Teknik ini bertujuan untuk mengajak konseli mengambil risiko terhadap ketakutan, kecemasan, dan melakukan kontak dengan bagian dirinya yang selama ini ditolak dan ditekan. Untuk itu, konselor meminta konseli untuk melakukan perilaku yang kebalikan dari hal yang ia katakan. Contoh: konseli yang mengatakan bahwa ia tersiksa karena ia terlalu pemalu dan tidak memiliki kepercayaan diri. Konselor meminta konseli tersebut untuk berperilaku seperti orang yang penuh percaya diri.

Role Playing **(Permainan Peranan)**

Permainan peranan adalah alat belajar yang dapat meningkatkan keterampilan dan menambah pengertian mengenai hubungan antarmanusia dengan jalan memerankan situasi-situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan nyata. Permainan peranan dapat dilakukan dalam bentuk sosiodrama, psikodrama, permainan peran terstruktur, permainan peran tidak terstruktur, permainan simulasi, dan *homeroom*.

SSS

Self-as-a- Model (Modeling Diri Sendiri)

Prosedur diri sendiri sebagai model adalah teknik modeling dalam konseling Behavioral Kognitif, sedangkan konselor menggunakan konseli sebagai model untuk dirinya sendiri. Dalam modeling ini konseli melihat dirinya sendiri sebagai model yang bertindak melakukan perilaku yang menjadi tujuan dalam cara yang diinginkan. Konseli berlatih dengan sebuah *tape recorder*. Latihan yang sukses diberi hadiah dan kesalahan dikoreksi atau diperbaiki. Dalam prosedur ini terdapat bukan saja modelling, melainkan juga latihan dan umpan balik. Modeling diri sendiri dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut: (1) rasional penggunaan strategi, (2) merekam tingkah laku yang diinginkan pada *tape*, (3) mengedit *tape*, (4) mendemonstrasikan perilaku tujuan dengan menggunakan *tape* yang telah diedit, dan pekerjaan rumah.

Self-Control (Kendali Diri)

Kendali diri adalah berbagai tekad dan langkah untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, menghilangkan keengganan, dan mengerahkan energi untuk benar-benar melaksanakan rencana kerja atau hal-hal lain yang harus dikerjakan guna mencapai tujuan yang didambakan. Tujuan

hidup, program kerja, jadwal pelaksanaan, dan rencana pengembangan sesuatu hal tidak ada artinya kalau seseorang tidak melakukan pengendalian diri. Misalnya, rencana menyelesaikan suatu urusan ditangguhkan karena lebih senang menonton televisi.

Self-management (Kelola Diri)

Kelola diri atau swakelola adalah teknik konseling yang membantu konseli mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Penerapan teknik-teknik ini melibatkan beberapa atau seluruh dari lima komponen dasar berikut: (1) menentukan perilaku sasaran, (2) memantau perilaku sasaran, (3) memilih prosedur yang akan diterapkan dalam mencapai perilaku sasaran, (4) melaksanakan prosedur yang telah dipilih, dan (5) mengevaluasi keefektifan prosedur.

Nena dan George O'Neil (1982) mengemukakan tujuh petunjuk pengelolaan diri sebagai strategi hidup pribadi sehingga seseorang mengendalikan diri sendiri, yaitu:

1. Jangan minta izin (lakukan hal itu).
2. Jangan melapor (perbincangkanlah dengan diri sendiri, tidak dengan orang lain).
3. Jangan minta maaf secara tak perlu (minta maaf berarti memberitahu orang lain bahwa Anda seorang yang meremehkan diri sendiri).
4. Jangan menyalahkan diri sendiri (kebiasaan ini menghambat Anda untuk maju).
5. Jangan berkata "saya harus" atau "saya tidak harus". Bertanyalah "mengapa" atau "mengapa tidak?".
6. Jangan takut berkata "tidak" atau "ya" (bertindaklah sesuai dengan hal yang Anda pikirkan dan rasakan)

7. Jangan menyerahkan diri Anda sepenuhnya di tangan orang lain (jadilah seorang penentu diri sendiri).

Semantic Precision

(Presisi Semantik)

Presisi semantik merupakan salah satu teknik kognitif dari REBT, berpendirian bahwa bahasa yang tidak tepat merupakan salah satu sebab proses berpikir kacau. Melalui proses perubahan pola pikir dan membuat pernyataan diri yang baru, konseli dapat berpikir dan berperilaku yang berbeda dari sebelum dikonseling.

Alfred Korzybski (Ellis & Abraham, 1978) membantu konseli dalam membuat perubahan bahasa yang digunakan:

1. Sebagai ganti perkataan "*saya harus*" atau "*saya mesti*" konseli belajar menggunakan "*itu yang saya harapkan*" atau "*itu yang saya lebih sukai*"
2. Sebagai ganti penggunaan "*saya tidak bisa*" atau "*itu tidak mungkin saya lakukan*" konseli belajar menggunakan "*saya bisa, tetapi saya akan menjumpai beberapa tantangan untuk melakukan itu*" atau "*sejauh itu saya tidak bisa, tetapi itu tidak berarti saya tidak mungkin melakukannya*"
3. Sebagai ganti ucapan "*saya selalu berbuat jelek*" konseli belajar mengucapkan "*saya selalu berbuat jelek, tetapi tidak berarti bahwa saya tidak bisa berbuat baik*"
4. Sebagai ganti perkataan "*itu akan mengerikan atau berbahaya jika...*" Konseli belajar menggunakan "*itu merugikan atau tidak menyenangkan jika...*"
5. Sebagai ganti pernyataan "*saya jelek atau tidak menyenangkan atau manusia yang tidak berharga*" konseli belajar untuk menggunakan "*saya tidak dapat*

bertindak sesuai dengan keadaan diri saya yang sebenarnya."

Shaping

(Pembentukan)

Teknik konseling Behavioral, sedangkan perilaku konseli secara bertahap diubah atau dibentuk ke dalam pola perilaku yang diinginkan dengan cara bertahap memberikan penguatan (*reinforcement*) tiap kali subjek menunjukkan perilaku yang semakin mendekati perilaku yang diinginkan.

Sharing Hunches

(Mengembangkan Dugaan)

Teknik konseling Gestal yang digunakan untuk mendorong konseli mengeksplorasi diri dengan menanamkan tilikan seperti *I see* (saya lihat) atau *I image* (saya dapat membayangkan).

Silence

(Diam)

Teknik *silence* dilakukan konselor ketika konselipun sedang diam. Konseli menjadi diam dalam suatu percakapan, sebab (1) ia kehabisan energi untuk melanjutkan pembicaraannya, (2) ia tidak tahu hal yang harus diungkapkan berikutnya, (3) konseli mengalami resistensi. Menghadapi konseli diam seperti ini, konselor pun sebenarnya ikut diam sejenak untuk memberi kesempatan konseli memikirkan hal yang akan dilakukan kemudian.

Adanya keadaan diam dari pihak konselor mempunyai manfaat bagi proses konseling, yaitu: mendorong konseli untuk

berbicara, membantu konseli untuk lebih memahami dirinya, setelah diam konseli dapat mengikuti ekspresi yang membawa konseli berpikir dan bangkit dengan tilikan yang mendalam, dan mengurangi kecepatan interview.

Simulation Games **(Permainan Simulasi)**

Permainan simulasi merupakan cara belajar yang menyenangkan, karena dengan bermain siswa belajar sesuatu tanpa mempelajarinya. Hal-hal yang dipelajari itu disimpan dalam pikirannya, dan akan dipadukan menjadi satu kesatuan dengan pengalaman-pengalaman lain yang kadang-kadang tanpa disadarinya. Permainan simulasi mempunyai batas waktu dan aturan-aturan tertentu yang membatasi kebebasan pemain. Permainan simulasi dibuat untuk tujuan-tujuan tertentu, misalnya membantu siswa untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan aturan-aturan sosial. Dalam hal ini, peserta permainan dapat memerankan peran yang sama sekali asing baginya. Permainan simulasi hampir sama dengan permainan peranan, tetapi dalam permainan simulasi kadang-kadang pemain menghalangi pemain lainnya.

Permainan simulasi dapat dilakukan dengan menggabungkan teknik bermain peranan dengan teknik diskusi. Dalam permainan simulasi para pemainnya berkelompok dan berkompetisi untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dengan menaati peraturan-peraturan yang ditetapkan bersama. Dalam permainan tersebut para pemain harus berperanan dan berperilaku seperti jika mereka benar-benar terlibat dalam situasi kehidupan yang sebenarnya. Jumlah pemain dalam permainan simulasi terbatas, dan lama permainannya juga terbatas. Selain itu permainan simulasi membutuhkan tempat dan peralatan tertentu. Topik-topik permainan simulasi disesuaikan dengan tingkat perkembang-

an dan latar belakang lingkungan siswa. Dengan demikian, mereka tidak merasa melakukan sesuatu yang tidak mereka sukai.

Social Modeling **(Modeling Sosial)**

Teknik Behavioristik, juga diterapkan dalam konseling pendekatan REBT, digunakan untuk membentuk perilaku baru konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi, dan menyesuaikan diri dengan model sosial yang dibuat untuk itu.

Sociodrama **(Sosiodrama)**

Sosiodrama adalah permainan peranan untuk memecahkan konflik sosial dan konflik hubungan antarmanusia. Konflik-konflik sosial yang didramakan adalah konflik-konflik yang tidak menyangkut gangguan kepribadian. Sosiodrama lebih condong pada tujuan membelajarkan atau membelajarkan ulang daripada penyembuhan (*curative*). Sosiodrama dilaksanakan oleh konselor atau guru yang sudah dilatih untuk itu.

Pelaksanaan sosiodrama mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan, fasilitator mengemukakan masalah, tema, dan tujuan sosiodrama. Kemudian tanya jawab untuk memperjelas masalah dan peranan-peranan yang akan dimainkan.
2. Membuat skenario sosiodrama.
3. Menentukan anggota kelompok pemeran sesuai dengan kebutuhan skenarionya. Penentuan anggota dilakukan

secara sukarela, penunjukan, atau berdasarkan keduanya.

4. Menentukan kelompok penonton dan menjelaskan tugas-tugasnya. Tugas anggota kelompok adalah mengobservasi permainan. Hasil observasi menjadi bahan diskusi sesuai dengan permainan.
5. Pelaksanaan sosiodrama, para pemain diberi kesempatan untuk berembung beberapa menit untuk menyiapkan diri bagaimana layaknya sosiodrama akan dimainkan. Setelah siap, dimulailah permainan.
6. Evaluasi dan diskusi, mengenai pelaksanaan permainan berdasarkan hasil observasi dan tanggapan-tanggapan penonton, kemudian ditentukan perlu-tidaknya diadakan ulangan permainan.
7. Ulangan permainan, dengan cara: bertukar peran (*role reversal*), peran ganda (*doubling*), teknik cermin (*the mirror technique*), teknik kursi kosong (*the empty chair technique*), dan bermain peranan sendiri (*monodrama*).

Staying with The Feeling

(Menyelami Perasaan)

Teknik menyelami perasan konseli yang digunakan dalam pendekatan Gestal untuk membantu konseli secara individual. Teknik ini digunakan pada saat konselor menghadapi konseli yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang sedih, ia ingin menghindari atau melepaskan diri dari cekaman kesedihan. Pada umumnya konseli yang mengalami kasus seperti ini memiliki dorongan yang kuat untuk melepaskan diri dari hal-hal yang menakutkan atau menghindar dari perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam keadaan yang demikian konselor meminta pada konseli untuk bertahan sementara dan mau menerima keadaan seperti sekarang ini walaupun pada kenyataannya konseli mengalami perasaan takut yang

mendalam, mendorong konseli untuk menyelami secara mendalam ke dalam perasaannya dan perilaku yang ingin dihindari. Dalam proses konseling dengan teknik ini konselor tidak perlu mengadakan diagnosis dan interpretasi, tapi hanya memberikan dorongan dan kesimpulan agar konseli mampu melakukan diagnosis dan interpretasi terhadap frustrasi, kekecewaan maupun suasana hati yang sedih.

Striving for Superiority **(Berusaha untuk Unggul)**

Suatu kecenderungan yang kuat menuju ke arah yang lebih mampu atau berdaya dan lebih menguasai lingkungan. Usaha untuk kesempurnaan adalah suatu gerakan ke arah peningkatan diri, dan yang dikenal sebagai “daya pertumbuhan”.

Structuring **(Menstrukturkan)**

Menstrukturkan adalah proses penetapan batasan oleh konselor tentang hakikat, batas-batas dan tujuan konseling pada umumnya, dan hubungan tertentu pada khususnya. Menata struktur akan memberikan kerangka kerja atau orientasi terapi kepada konseli. Hal-hal yang harus diatur dalam percakapan konseli dan konselor adalah: (*time limit*), topik atau problem (*topic limit*), dan perbuatan (*action limit*).

Structured Role Playing **(Permainan Peranan Terstruktur)**

Permainan peranan terstruktur adalah kegiatan kelompok dalam bentuk fasilitator menentukan struktur dan

menjelaskannya pada peserta permainan. Peserta diberi instruksi mengenai hubungan antara pemeran utama dengan pemeran-pemeran yang lain, informasi lain mengenai sifat-sifat, situasi, serta hal lain yang ada kaitannya dengan permainan. Juga, dikemukakan mengenai tujuan dan isu-isu yang akan dikonfrontasikan dalam permainan. Para pemain bebas mencoba perilaku baru, mencoba berbagai teknik, dan menentukan berbagai perilaku yang mereka anggap penting. Akan tetapi, pada dasarnya dalam permainan peranan terstruktur kelompok merespon pada situasi, isu-isu, dan bahan-bahan yang diberikan oleh fasilitator.

Prinsip-prinsip perencanaan permainan peranan terstruktur adalah sebagai berikut: (1) Merumuskan tujuan khusus yang berupa perilaku berdasarkan pada hasil pengamatan, wawancara, analisis data yang ada, atau dengan menganalisis kebutuhan-kebutuhan anggota kelompok secara umum. (2) Masalah-masalah dan tujuan-tujuan penting yang ada hubungannya dengan tujuan yang ingin dicapai harus diidentifikasi sebelum permainan peranan berlangsung. (3) Membuat petunjuk-petunjuk pada pemegang peran, pengamat, dan peserta yang lain. (4) Membuat format untuk diskusi mengenai masalah-masalah pokok yang dihadapi kelompok.

Style of life

(Gaya Hidup)

Suatu cara berpikir, merasa, dan bertindak individu. Suatu kerangka kerja konseptual seseorang tentang cara dunia diamati dan upaya orang mengatasi tugas hidup.

Symbolic Modelling (Modeling Simbolik)

Dalam modeling simbolis, perilaku model disajikan melalui material tertulis, rekaman audio atau video, film, atau slide. Model-model simbolis dapat dikembangkan untuk konseli perorangan atau untuk konseli kelompok. Model simbolis dapat mengajarkan kepada konseli tentang perilaku yang sesuai, memengaruhi sikap dan nilai-nilai, dan mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial melalui simbol atau gambar dari benda aslinya, dan dipertunjukkan pada konseli melalui alat-alat perekam seperti tersebut di atas. Modeling simbolik dilakukan melalui tahap-tahap: (1) menentukan sifat-sifat dari pengguna model, (2) tingkah laku tujuan yang menjadi model, (3) menyiapkan media yang digunakan, (4) menyajikan model, dan (5) mengetes model di lapangan.

Summary (Ringkasan)

Meringkaskan ialah proses menggabungkan hal-hal yang telah diungkapkan konseli dalam satu fase konseling atau pada keseluruhan fase konseling.

Dalam proses meringkaskan, konselor membantu konseli memadukan klarifikasi-klarifikasi utama yang telah terjadi sambil menjelaskan hal yang telah dilaksanakan dan sesuatu yang masih perlu dikerjakan. Meringkaskan dilakukan pada saat konselor akan mengakhiri suatu fase konseling atau memulai suatu fase konseling yang baru. Oleh karena itu, Konselor dan konseli membuat simpulan atau ringkasan proses konseling.

Ada dua macam simpulan yang dapat konselor lakukan, yaitu: (1) Simpulan bagian dan (2) Simpulan akhir. Contoh simpulan bagian: “Sementara ini ...”; “Sejauh ini” Contoh

simpulan akhir: “Sebagai puncak pembicaraan kita ...”; Sebagai simpulan akhir ...”

Ringkasan yang tidak cermat akan menimbulkan kesalahan, umpamanya: ringkasan yang lebih menggambarkan persepsi konselor daripada persepsi konseli. Pada waktu meringkaskan, konselor harus mencoba memadukan butir-butir yang masih kabur, menyatakannya dengan sesederhana mungkin dan sejelas mungkin serta meminta reaksi konseli terhadap kecermatan ringkasan tersebut.

Ketrampilan meringkaskan mencakup:

1. Perhatian terhadap isi yang dinyatakan oleh konselor, sehingga merupakan perluasan keterampilan parafrasa.
2. Upaya konselor mengatakan perasaan konseli, sehingga merupakan perluasan keterampilan refleksi perasaan.
3. Maksud, waktu, dan efek proses pernyataan konselor.

Ringkasan yang tepat dapat dibatasi dalam satu aspek di atas, atau kombinasi dari dua atau tiga aspek tersebut.

Systematic Desentisitation (Disentisasi Sistematis)

Teknik konseling Behavioral Kognitif yang dimaksudkan untuk mengubah perilaku seseorang melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri atas memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu.

TTT

Talent Scouting

(Penjaringan Bakat)

Menjaring anak-anak yang mempunyai bakat khusus yang tinggi untuk dididik dan dilatih dalam satu bidang keahlian atau ilmu ataupun keterampilan tertentu.

Task Oriented Group

(Kelompok Berorientasi Tugas)

Bentuk kelompok dalam konseling kelompok yang mengurus satu masalah spesifik untuk dipecahkan atau satu tugas khusus yang akan dikerjakan.

Technical Eclecticism

(Eklektisisme Teknis)

Pendekatan teoretis yang mengaplikasikan teknik-teknik yang diambil dari banyak teori dan sistem psikologi yang berbeda-beda, tanpa harus khawatir dengan validitas prinsip-prinsip teoretis yang menggarisbawahi berbagai pendekatan yang menghasilkan teknik-

teknik tersebut. Salah satu tipe konseling eklektik yang berpegang pada keyakinan salah satu teori konseling dan dalam praktiknya dioperasikan berbagai teknik tambahan dari teori-teori lain.

Technique

(Teknik)

Alat atau metode yang dibatasi secara tegas dan diterapkan oleh konselor dalam memfasilitasi konseling atau perubahan perilaku konseli secara efektif. Dalam tataran filosofis dan teoretis, teknik sering menjadi perdebatan terkait dengan persoalan yang paling perlu dan sekaligus mencukupi (*necessary and sufficient*) antara teknik dengan kepribadian konselor dalam proses konseling. Persoalan teknik versus pribadi adalah isu perdebatan antara Behaviorism dengan Humanism.

Tentative Analysis

(Analisis Tentative)

Suatu diagnosis sementara yang menunjukkan konselor secara cermat atau teliti menampilkan berbagai sebab yang tersedia atau memungkinkan atau suatu masalah sembari meluangkan reaksi-reaksi konseli atau balikan konseli terhadap tiap penyajian atau pengomunikasian sebab-sebab dimaksud.

T-Group

(Kelompok T)

Aslinya adalah *National Training Laboratory (NTL)*, sebuah kelompok sensitivitas, lalu menjadi *T-Group*. Kelompok latihan (*Training Group*) kadang disebut “kelompok penyembuhan” yang

memfokuskan perhatian pada keefektifan antarpribadi dan pertumbuhan pribadi. Lazimnya kelompok ditata dalam sebuah lingkaran kelompok kecil *T-Group* di dalam satuan lingkaran lebih besar "Kelompok Observasi" (*O-Group*).

The Rehearsal Experiment (Latihan Gladiresik)

Teknik konseling *Gestal* yang dapat diterapkan melalui permainan *sharing*. Individu diminta mengatakan pada orang lain tentang fantasi-fantasi yang sering ia katakan dan ulang-ulang secara internal dalam dirinya. Upaya mengatakan secara verbal kepada orang lain, konseli dapat membedakan fantasi dan kenyataan serta dapat menguji coba tingkat ekspektasi orang lain. Hal ini membuat konseli dapat mengukur seberapa besar ia ingin diterima dan disukai orang lain, serta seberapa besar usaha yang harus dilakukan untuk mencapainya.

The Exaggeration Experiment (Latihan Melebih-Lebihkan)

Teknik ini membantu konseli untuk menjadi lebih sadar pada tanda-tanda bahasa tubuh, gerakan, postur tubuh, ekspresi wajah dan gerakan tubuh menjadi sarana komunikasi yang memiliki makna yang signifikan. Dalam teknik ini, konseli diminta untuk mengulang kembali secara berlebihan gerakan dan

bahasa tubuh yang biasa dilakukan seiring dengan perilaku tertentu. Contoh: konseli yang selalu tersenyum ketika menghadapi masalah, kecemasan dan kesedihan konselor meminta konseli untuk berdiri dan tersenyum setiap kali konselor bertanya atau berkata tentang hal-hal yang menyedihkan bagi konseli.

Thought Stopping

(Penghentian Bicara)

Teknik konseling Behavioral bagi konseli yang sangat cemas. Caranya konseli diminta menutup matanya dan membayangkan dirinya sedang mengatakan sesuatu yang mengganggu dirinya. Misalnya membayangkan dirinya berkata "saya jahat". Konselor segera berteriak dengan suara nyaring "berhenti". Pikiran yang tidak karuan itu segera diganti dengan teriakan konselor. Konseli diminta berulang kali melakukan latihan ini, hingga dirinya sendiri sanggup menghentikan pikiran yang mengganggu itu.

Toilet Training

(Latihan Penggunaan Toilet)

Sejumlah teknik konseling yang menggunakan prinsip-prinsip penguatan, dalam melatih anak-anak kecil atau bayi mengendalikan

fungsi-fungsi pembuangan kotoran, air seni atau air besar. Pembiasaan memakai toilet untuk anak.

Token Economy

(Tabungan Kepingan)

Suatu prosedur berlandaskan azas-azas operan-kondisioning yang memberikan kepada konseli hadiah-hadiah simbolis bagi perilaku dengan sesuatu yang bernilai bagi konseli. Dalam modifikasi perilaku berlandaskan teori belajar yang dikembangkan oleh Alen A. Kazdin, menunjuk pada pemakaian benda, kebendaan, sebagai penguatan atau pengganjaran perilaku spesifik; benda itu kemudian digantikan dengan pengganjar yang mempunyai nilai atau suatu pilihan dari sejumlah pengganjar; secara singkat menurut teori *conditioning operant* Skinner, suatu lingkungan yang mengharuskan individu diganjar dengan kebendaan bagi *perilaku yang dikehendaki*.

Topdog

(Topdog)

Topdog adalah teknik konseling Gestal. Dari segi teori kepribadian, *Topdog* adalah bagian kepribadian yang berisi tuntutan keharusan sesuatu dilakukan (secara sempurna), "*wajib-laku*" atau "*keniscayaan*" ("*should*") ataupun juga "*wajib-agar-tidak*" ("*should not*") atas perilaku-perilaku. Suatu posisi pribadi "*papan-atas*", ekuivalen dengan konsep '*super ego*' oleh Freud atau '*parent*' oleh Berne.

Secara lebih komprehensif Thomson, et.al. (2004:190) menyatakan bahwa *Topdog* adalah perasaan marah bila sesuatu tidak

sesuai dengan nilai dan norma moral, *authoritarian*, dan mengetahui yang terbaik. *Topdog* adalah orang yang menggunakan kekuatannya untuk menekan dan menakuti orang lain dan bekerja dengan kata “*Kamu harus*” dan “*kamu tidak boleh*”. Sementara itu, *underdog* manipulatif dengan menjadi defensif, merengek dan menagis seperti bayi. *Underdog* bekerja dengan kata “*saya mau*” dan mencari alasan seperti “*saya sudah berusaha keras*” .

Sebagai teknik konseling, *Topdog* dilakukan dengan menggunakan dua kursi untuk membantu mengatasi konflik antara “*yang saya inginkan*” dan “*yang seharusnya*”. Satu kursi menjadi *topdog* (yang seharusnya). Kursi yang lain menjadi *underdog* (yang saya inginkan). Konseli diminta untuk mengatakan argumen yang terbaik dengan posisi *topdog* (yang seharusnya) dan pindah ke kursi *underdog* (yang saya inginkan). Kemudian konseli diminta berargumen sampai mencapai poin sehingga konseli mencapai integrasi dari sesuatu yang seharusnya (*topdog*) dan hal yang diinginkan (*underdog*). (Thomson, et.al.2004:190).

Total Push Therapy

(Terapi Dorongan Menyeluruh)

Suatu ancangan komprehensif yang menerapkan secara penuh berbagai teknik terapeutik bagi tritmen menyeluruh pada konseli atau pasien. Terapi ini sering dikaitkan dengan Abraham Myerson.

Tracking

(Mengikuti Jejak)

Suatu taktik terapeutik yang berasosiasi dengan terapi keluarga struktural; terapis secara sengaja memperhatikan simbol, gaya,

bahasa, dan nilai-nilai keluarga dan menggunakan hal itu semua untuk memengaruhi pola transaksional keluarga.

Trait-and-Factor Approach

(Pendekatan Pensifatan)

Pendekatan atau teori konseling dari Minnesota, dikenal pula sebagai '*directive-counseling*' atau '*counselor-centered*', memiliki pandangan dasar bahwa kepribadian manusia merupakan suatu sistem sifat dan faktor yang saling bergantung. Misalnya: abilitas, minat, sikap, dan temperamen. Konseling pensifatan bertujuan memfasilitasi perkembangan sempurna semua aspek kepribadian melalui memajukan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan sehingga individu dapat mengelola diri dan lingkungan secara optimal. Dalam proses kerjanya pendekatan pensifatan menggunakan langkah-langkah analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, konseling, dan tindakan lanjut. Konseling pensifatan dikembangkan oleh E.G Williamson.

Transactional Analysis -TA

(Analisis Transaksional)

Sebuah pendekatan atau teori konseling yang dikembangkan oleh Eric Berne. Teori ini memfokuskan perhatian pada konflik hubungan (transaksi) antarpribadi dengan perkembangan individu serta menerapkan konsep-konsep *scripts*, *games*, dan *ego state* (*Parent, Adult, Child*) dalam teori dan praksis konseling.

Trans-Cultural Counseling

(Konseling Lintas Budaya)

Konseling lintas-budaya; seorang konselor yang belajar suatu pendekatan atau teori konseling yang berasal dari budaya lain dari budaya konseli yang dibantunya atau budaya konselor itu sendiri; misalnya teori-teori konseling yang dikembangkan berdasarkan penelitian masyarakat Barat diterapkan kepada konseli dan konselor berbudaya Timur. Konseling lintas budaya berbeda dengan konseling silang budaya (*Lihat Cross-Cultural Counseling*).

Transgenerational

(Lintasgenerasi)

Suatu model terapi keluarga yang memperhatikan masa lalu dan sekarang dari suatu keluarga, karena diyakini bahwa hubungan perkawinan sekarang dianggap sebagai hasil dari pembauran atau fusi dari pasangan dengan keluarga aslinya. Diyakini pula bahwa kelekatan emosional pada keluarga seseorang merupakan kebutuhan yang perlu ditangani melalui pola *triadik* karena masalah keluarga muncul dan berkembang melalui himpitan relasional dengan orang lain.

Transendence Counseling

(Konseling Transenden)

Teori konseling yang berurusan dengan perubahan gaya hidup seseorang, melibatkan konseling antarpribadi, satu-hadap-satu (*face to face*), juga tritmen melalui pelatihan berupa meditasi, latihan-

latihan keterampilan, pelatihan relaksasi, orientasi nutrisi, dan kelompok-kelompok pertumbuhan.

Treatment-Training Approach

(Pendekatan Pelatihan-Treatment)

Metode penyembuhan perilaku menyimpang atau patologis atau meningkatkan potensi manusia melalui pelatihan terapeutik dalam aktivitas latihan keasertifan, latihan relaksasi, meditasi, dan pada setiap hal dapat disertai *biofeedback*.

Tutorial Counseling

(Konseling Tutorial)

Suatu konsep yang mengacu pada proses belajar dalam konseling dengan fokus fungsi tutor, pelatih entah ahli lain atau konselor itu sendiri yang mengajar konseli untuk memahami diri dalam keberfungsian lingkungan dan memperoleh keterampilan bagi meningkatkan penyesuaian situasional.

UUU

Unbalancing

(Ketidakseimbangan)

Suatu teknik terapi keluarga struktural untuk menukar hubungan hierarkis di antara para anggota sistem atau subsistem keluarga melalui dukungan salah satu anggota keluarga sehingga menciptakan keseimbangan hubungan antaranggota keluarga.

Unconditional Positive Regard

(Penghargaan Positif Tak Bersyarat)

Penghargaan positif tak bersyarat atau respek adalah kemampuan konselor menanggapi konseli sedemikian rupa agar ia mengetahui bahwa konselor memperhatikannya dan ia percaya akan kemampuan konselor untuk berbuat sesuatu mengenai masalahnya.

Unconditional Response -UCR

(Respon Tidak Dikondisikan)

Respon tidak dikondisikan dalam kondisioning klasik adalah respon yang secara natural, tanpa dikondisi, muncul terhadap stimulus tersedia, misalnya mengunyah selaku respon terhadap nasi dalam mulut sebagai stimulus.

Unconditional Stimulus (UCS)

(Stimulus Tidak Dikondisikan)

Stimulus tidak dikondisikan dalam kondisioning klasik adalah stimulus yang secara natural, tanpa dikondisi, menimbulkan suatu respon, misalnya puting susu ibu dalam mulut bayi merupakan *stimulus* bagi menghisap-hisap pada bibir bayi (respon).

Uncounditioned Positive Regard

(Penerimaan Tanpa Pamrih)

Istilah yang digunakan Carl Rogers bagi sikap konselor atau terapis dengan ciri penuh respek dan penerimaan pada seseorang secara total, tanpa syarat. Sering disebut sebagai salah satu dari tiga kondisi fasilitatif dari konselor atau psikoterapis untuk pertumbuhan dan kemajuan terapeutik. Kondisi lainnya adalah kongruensi dan pemahaman empatik.

Underdog

(Underdog)

Konsep terapi Gestal dari Pearls yang paralel dengan konsep id dari Freud. Suatu komponen diri (*self*) atau pribadi yang berisi

desakan primitif dari organisme biologis. suatu tataran 'papan bawah' yang mempunyai fungsi pemolehan melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan.

Understanding

(Pemahaman)

Hasil pengolahan proses kognitif (berpikir) dan afeksi (menilai) sesuatu fenomena yang juga bersifat proses, dan berwujud berupa keputusan seperti "betul atau salah" (kognitif) "suka atau tidak suka" (afeksi, sikap) dan berbuat atau tidak berbuat (perilaku). Dalam konseling, *understanding* mengacu pada kualitas konselor dalam memahami konseli. Kemampuan konselor mendengarkan dan memantulkan kembali secara cermat kata-kata konseli, kemampuan konselor menerima atau mengerti secara jelas dan akurat makna dari hal yang konseli ungkapkan baik secara verbal maupun nonverbal, bahkan makna di balik yang terungkap, sikap, dan perasaan penghargaan konselor atas sesuatu tampilan dan ekspresi konseli.

Understanding-Nonunderstanding Dimension (in IPR)

(Dimensi Pemahaman Dan Ketidapkahaman)

Salah satu dari lima dimensi penafsir kualitas komunikasi konselor menurut Kagan, dkk., yaitu kadar pemahaman konselor; maksudnya respon konselor mengomunikasikan (ataukah tidak) kepada konseli bahwa konselor memahami atau berusaha memahami komunikasi dasar konseli, dengan mendorong konseli untuk terus memahami secara mendalam sifat-sifat masalahnya.

Undesirable Fear Habits (Methods of Breaking)

(Metode Mengurangi Rasa Takut)

Kebiasaan takut yang tidak dikehendaki dan memerlukan metode atau teknik untuk menghentikannya. Ada sejumlah metode yang secara klasik ditawarkan oleh Mary Cover Jones (1924-1926) untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut, yaitu *Elimination Through Disuse* (pengurangan dengan penghentian), *Verbal Appeal* (tampilan menarik dalam bercerita), *Negatif Adaptation or Toleration* (penyesuaian kebalikan dari harapan), *Social Stimulation* (stimulasi sosial). Sebagian besar dari metode ini telah disempurnakan atau tercakup dalam teknik *Systematic Desensitization*.

Undoing

(Menutupi)

Mekanisme tidak-sadar berupa upaya seseorang untuk menghapus, menutupi atau mengatasi *impuls-impuls* yang tidak pantas atau perilaku buruk, misalnya secara berlebihan cuci tangan untuk lepas dari rasa salah.

Unfinished Business

(Urusan Tak pernah Selesai)

Sebuah konsep yang berkaitan juga dengan Psikoanalitik Freud, dan sangat populer dalam terapi Gestal oleh F. Pearls, merujuk pada

pembicaraan konseli mengenai pengalaman masa lalu yang memengaruhi perilakunya sekarang atau pembicaraan perasaan-perasaan yang mengaburkan kesadaran dan pengertian, juga yang membicarakan konflik tidak terpecahkan dan perasaan tidak terselesaikan. Banyak pula penjelasan yang menunjuk khusus pada ketidakberesan, atau tidak selesainya pemenuhan kebutuhan dan pelaksanaan tugas perkembangan pada masa lalu yang terbawabawa dalam konflik batiniah masa kini.

Unity Helping Professions

(Profesi Bantuan Terpadu)

Sebuah pergerakan teoretis yang dipandang sebagai cikal bakal upaya integrasi berbagai teori dalam sebuah model konseling. Karena rumitnya terapi behavioral, psikoanalisis, dan kemunculan humanisme sebagai angkatan ketiga psikologi menimbulkan kebingungan para praktisi konseling dan psikoterapi. Atas dasar itu, muncul desakan untuk mengupayakan penggabungan teori dalam profesi *helping* pada 1961 terutama oleh A. J. Ungersma dari Philadelphia, memperkuat konsepsi Frederick C. Thorne, pada 1961. Selanjutnya, diikuti kemunculan sejumlah konseling elektik misalnya *Trait-and-factor* (Williamson, dengan fokus konseling karier untuk pemuda pada pertengahan 1960-an) dan RET (Albert Ellis dengan fokus terapi keluarga sekitar tahun sama).

Unlearning

(Belajar Melupakan)

Proses belajar yang dirancang secara sengaja untuk melupakan pengalaman atau respon-respon yang tidak dikehendaki, misalnya rasa takut, dilakukan terutama melalui pengondisian kembali (*reconditioning*) atas kejadian atau peristiwa pembangkit respon bersangkutan. Bersama-sama dengan prinsip *relearning* menjadi dasar semua strategi perubahan perilaku.

Unstructured Role Playing

(Permainan Peranan tidak Terstruktur)

Permainan peranan tidak terstruktur adalah permainan peranan yang pemeran utama dan pemeran lain dalam permainan tidak ditentukan oleh fasilitator, tetapi oleh para anggota kelompok. Peserta permainan tidak diberi petunjuk, deskripsi peran secara tertulis, dan pedoman observasi. Peranan fasilitator adalah membantu anggota kelompok merumuskan ciri-ciri penting dari situasi dan menciptakan interaksi yang akan dapat membantu mengeksplorasi dan memperluas wawasan terhadap masalah yang akan dimainkan. Dalam permainan peranan tidak terstruktur fasilitator menyiapkan situasi atau setting permainan sehingga anggota kelompok merasa aman dan bebas berekspresi, mengadakan

intervensi dengan menggunakan berbagai teknik untuk mendorong kelompok memberikan balikan kepada pemegang peran utama.

Using Body Expressio

(Penggunaan Ekspresi Tubuh)

Teknik konseling yang digunakan oleh konselor *Gestal* dengan cara mengamati ekspresi atau bahasa tubuh konseli dan memusatkan perhatian terhadap ekspresi itu untuk membantu meningkatkan kesadaran individu.

VVV

Value Clarification

(Klarifikasi Nilai)

Klarifikasi nilai adalah teknik pelatihan dalam konseling untuk membantu konseli menjadi lebih sadar akan nilai-nilainya dan memahami bahwa nilai-nilai yang disadarinya memengaruhi pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Value Judgment

(Pertimbangan Nilai)

Pertimbangan nilai dalam konseling Realitas adalah salah satu dari delapan prinsip umum yang diajukan Glasser; konselor/terapis meyakini potensi konseli untuk membuat pertimbangan nilai sendiri secara bertanggung-jawab. Untuk itu, konselor tidak membuat pertimbangan nilai untuk konseli, tetapi konselor meminta konseli melakukan pertimbangan nilai sendiri dan melakukan evaluasi perilaku sendiri.

Verbal acceptance

(Penerimaan Verbal)

Penerimaan verbal berarti konselor menerima konseli dengan menggunakan bahasa verbal. Misalnya, *"saya mengerti hal yang Iful katakan," "saya memahami perasaan Arief", "saya ikut merasakan seperti yang Fii rasakan,"* atau *"saya bisa mengikuti perasaan Gita."*

Video Therapy

(Terapi Video)

Prosedur pemutaran kembali kaset video atau VCD, film, dan teknik-teknik video lainnya dalam upaya memudahkan percontohan, bermain-peran, terapi seks, pengulang-ulangan (*rehearsal*) perilaku, latihan keasertifan, dan sejumlah proses terapeutik lainnya (lihat *Vicarious Conditioning*).

Vitamin Therapy

(Terapi Vitamin)

Pemakaian berbagai macam vitamin untuk maksud tritmen kecacauan psikologis atau fisik.

Vocational Counseling

(Konseling Vokasional)

Bidang konseling yang berkaitan dengan pemberian bantuan dalam pembuatan pilihan, pemilihan jabatan atau pekerjaan, penempatan kerja, penyesuaian jabatan, dan pendidikan jabatan; kadang-kadang konstruk ini dipertukarkan dengan konseling karier.

WWW

Warmt

(Keramahan)

Salah satu label yang menunjukkan kehangatan hati atau keramahan konselor selaku kondisi yang diharapkan mendatangkan rasa aman pada konseli dan dapat memfasilitasi pengungkapan diri konseli serta dapat memperlancar proses terapeutik (lihat pula *Rapport*).

Warm-Up

(Pemanasan)

Suatu aktivitas pada tahap awal konseling kelompok yang membiarkan para anggota memiliki kebebasan saling mencetuskan, melepaskan, dan meredakan tegangan. Aktivitas ini kerap kali melibatkan pembicaraan mendalam, mengeksplorasi, dan mungkin saling menyentuh.

WDEP System

(System WDEP)

Sebuah sistem yang dikembangkan oleh Robert Wubbolding (Palmer, 2011) sebagai cara untuk mengajarkan dan melakukan konseling kelompok dengan pendekatan Realitas. Tiap huruf dalam sistem tersebut mengandung sekelompok ide terkait dengan prosedur-prosedur yang mengarah pada perubahan.

W = *Want*, membantu klien menentukan keinginan, mengidentifikasi apakah konseli melihat kontrol sebagai hal internal atau eksternal di dalam dirinya dan menegaskan tingkat komitmen perubahan atau pertumbuhan.

D = *Doing*, membantu konseli menggambarkan sesuatu yang sedang dilakukannya.

E = *Evaluate*, membantu konseli mengevaluasi hal yang sedang dipikirkan atau dilakukan itu bermanfaat atau menghambat pencapaian keinginan-keinginannya.

P = *Plan*, membuat rencana aksi yang mengarah ke perubahan yang efektif.

What “if” Technique

(Teknik Apa Terjadi, Seandainya...)

Sebuah teknik yang digunakan untuk membawa konseli memproyeksikan, mengimajinasikan, atau menggali hal yang akan terjadi seandainya (kelak) konseli telah dapat meraih keinginan atau

perasaan dan perilaku yang dikehendakinya; dapat menjadi teknik lanjut dari *future wonder*.

Who am I

(Siapa Saya?)

Secara umum, menunjuk pada pertanyaan mengenai konsep-diri yang diyakini oleh terapis atau konselor humanisme dan eksistensialisme sebagai hal yang ada secara implisit atau laten pada tiap orang; secara khusus, adalah teknik nontes dari Rogerian untuk mengakses kesadaran-diri konseli dan untuk membantu konseli menyadari eksistensi atau keberadaan dirinya; terdapat pula teknik pengukuran dengan tes. (lihat juga *Who Are There*).

Who are There

(Siapa di Sana?)

Kecenderungan orang mengevaluasi diri melalui mengevaluasi orang lain yang diyakini oleh terapis atau konselor Humanisme/Eksistensialisme sebagai hal yang ada secara implisit atau laten pada setiap orang. Arti lainnya, adalah teknik nontes yang digunakan konselor mengakses kualitas evaluasi diri dan evaluasi orang lain, serta untuk memfasilitasi proses evaluasi untuk menyetatkan konseli (lihat pula *Who am I*).

Why Questions

(Pertanyaan-Pertanyaan Mengapa?)

Sejenis pertanyaan dalam teknik verbal konseling yang diawali dengan kata 'mengapa', dengan maksud eksplorasi *antecedent* atau faktor penyebab suatu perilaku atau untuk mengidentifikasi pemikiran dan atribusi konseli. Dalam terapi Realitas Glasser, pertanyaan mengapa tidak dianjurkan karena dapat mengungkap peristiwa masa lampau yang kini bukan lagi realitas, atau alasan-alasan bersifat *excuse* (mohon belas-kasihan, pembebasan dari tugas-tugas) oleh konseli yang menghalanginya mengambil tanggung jawab.

Win-Win Solution

(Solusi Menang-Menang)

Suatu model pemecahan konflik interaksional, konflik sosial, yang diupayakan peninjauan kelebihan dan kelemahan suatu keputusan bagi kepentingan kedua belah pihak dan diupayakan pula penyeimbangan kerugian dan keuntungan yang diperoleh oleh setiap pihak yang berkonflik.

Women Counseling

(Konseling Untuk Perempuan)

Richardson dan Johnson (Brown dan Lent, 1984) mengemukakan bahwa dalam arti yang sederhana konseling untuk perempuan adalah konseling tatap muka yang dilakukan oleh seorang konselor untuk konseli perempuan atau konseling untuk perempuan dengan permasalahan yang berkaitan dengan dunia

perempuan. Selanjutnya, mereka mengemukakan spesifikasi konseling perempuan: (1) menempatkan perempuan setara dengan laki-laki dan perempuan lainnya, (2) memahami permasalahan perempuan dalam konteks sosial, 3) dalam praktik menggunakan model-model yang sesuai untuk memahami persoalan perempuan dalam latar sosial. (lihat *Feminist Counseling*).

XXX

Xenoglossophobia

(Xenoglosobia)

Satu ketakutan patologis terhadap bahasa asing.

Xenolossia

(Xenolosia)

Pemakaian bahasa tertentu dalam keadaan seseorang kemasukan roh halus atau kesurupan, yaitu yang disengaja (biasanya disebut shaman) dan kesurupan tidak diduga atau dikehendaki oleh orang biasa (bukan shaman) karena masuknya roh halus tersebut.

Xenophobia

(Xenofobia)

Ketakutan pada bangsa asing atau ketakutan yang luar biasa pada orang yang belum dikenal.

YYY

YAVIS Syndrome

(Sindrom YAVIS)

Sebuah akronim yang disusun guna melambangkan kecenderungan kurang terpuji pada konselor atau terapis yaitu hanya mau atau senang mengonseling konseli yang membawa kemudahan subjektif bagi konselor. Misalnya, konselor pria yang hanya mau mengonseling konseli yang muda belia, cantik, lancar bicara, cerdas, dan cenderung berhasil.

Yoga

(Yoga)

Suatu bentuk latihan meditasi yang melibatkan latihan mental dan fisik atau teknik untuk mengubah suasana kesadaran seseorang. Yoga seringkali diterapkan untuk mengembangkan kendali-diri, rasa tenang, dan kelegaan hati. Yoga dilakukan dalam bentuk berlain-lainan meliputi latihan pernafasan, latihan posisi tubuh, dan pemusatan konsentrasi pada berbagai bagian tubuh seseorang.

You Are Behavior

(Anda adalah Perilaku)

Suatu filosofi mengenai hakikat manusia dalam konseling yang meyakini bahwa individu atau konseli sepenuhnya adalah perilaku, sangat ditekankan dalam konseling Realitas dari Glasser. Dalam rumusan Allen Ivey *you are behavior* dipandang sebagai fase kedua konseling Realitas.

ZZZ

Zazen

(Meditasi Zen)

Meditasi zen adalah teknik konseling yang dipraktikkan dalam bentuk duduk bersila, tubuh tegak, kedua tangan bersusun di depan dada disertai dengan latihan pernafasan. Teknik ini diadaptasi dari bentuk meditasi dalam agama Budha yang bertujuan membantu para penganutnya mencapai taraf kesempurnaan yang ditandai oleh pengalaman langsung di alam nyata tanpa melalui perantara, kata-kata, kepercayaan, konsep atau dualisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. & Manrihu, M.T. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jilid 1. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Belkin, G. 1981. *Practical Counseling in the School*. Second Edition. Dubu-que, Iowa: Wim C Brown Company Publishers.
- Brammer, L. 1985. *The Helping Relationship-Process and Skill*. Third edition. New Jersey, Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.
- Brown, S.D. & Lent, R. W. 1984. *Handbook of Counseling Psychology*. New York: A Wiley-Interscience Publication, John Willey & Sons.
- Bruno, F.J. 1986. *Key Word in Psychology*. London: Roudledge & Kegan Paul Ltd.
- Carkhuff, R.R. 1983. *The Art of Helping*. Fifth Edition. Amherst, Massachusetts: Human Resorce Development Press, Inc.
- Carkhuff, R.R & Anthony, W.A. 1979. *The Skill of Helping*. Amherst, Massachusetts: Human Resorce Development Press, Inc.
- Chaplin, J.P. 1975. *Dictionary of Psychology*. New York: Dell Publishing Co. Inc.

Corey, G. 1986. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Third edition. Monterey California: Brooks Cole Publishing Company.

-----, 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eight edition. Singapore: Brooks Cole

Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Interventions*. Third Edition. Pacific Grove, California: Brooks Publishing Company

Cormier, W.H. & Paula S. Norius, L.S. 2003. *Interviewing and change Strategies for Helpers*. Fifth edition. Singapore: Thomson Brooks/Cole Inc.

Cottone, R.R. 1992. *Theories and Paradigms of Counseling and Psychotherapy*. Boston: Allyn and Bacon.

Covey, S.R. 1990. *The Seven Habits of Highly Effective People*. New York: A Fire Side Books.

Ellis, R. 1977. *Handbook of Rational Emotive Therapy*. New York: Spinger.

Frank, V.E. 1955. *The Doctor and the Soul: from psychotherapy to logotherapy*. Harmondsworth: Penguin.

- Gazda, G.M. 1989. *Group Counseling: A Developmental Approach*. Fourth Edition. London: Allyn and Bacon.
- Hansen, J.CV. Warner, R.W., & Smitth.E.J. 1980. *Group Counseling: Theory and process*. Second edition. New Jersey, Engglewood cliffs: Prentice Hall Inc.
- Hansen, J.CV. & Rapoza. 1980. *Group Counseling: Theory and process*. Second edition. New Jersey, Engglewood cliffs: Prentice Hall Inc.
- Komalasari, G., Eka W., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mappiare, A. AT. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Munandar, S.C.U. 1996. *Humor.makna Pendidikan dan Penyembuhan*. Makalah seminar Humor Nasional. Semarang.
- Munandir. 2005. *Kamus Psikologi dan Bimbingan*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang
- Nelson-Jones, R. 2006. *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. Fourth Edition. California: Sage Publication, Inc.

- Nilsen, D. L. F. 1993. *Humor Scholarship: A Research Bibliography*. London: Greenwood Press.
- Nierenbeg, G.L. & Calero, H.H. 1971. *How to Read A Person Like A Book*. New York: Hawthorn
- O'Neil, N. & George. 198. *How to Take Change of Your Life*. NewYork: Bantam Books.
- Parrot, L. 2003. *Counseling and Psychoterapy* . Second edition. Singapore: Tompson-Books/ Cole
- Pietrofesa, JJ.Bianc, B., Jo Anne Minor, dan Susan Stanford. (1980)Guidance: Intoduction. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Sanggalan, L. 1992) *Model Bantuan (Konseling) Carkhuff*. Semarang: Percetakan Satya Wacana.
- Subandi. 2002. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Kerjasama Pustaka Pelajar dengan unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Surya, M. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: C V Pustaka Bani Quraiisy
- Thantawy. 1997. *Kamus Bimbingan dan Konseling*. JakartaEconomics Student Group (ESG).

Thomson, C.L., Rudolph, L.B., Henderson, D. 2004.
Counseling Children. The USA: Brooks/Cole.

INDEKS

A

- A-B-C and D-E-F Theory* (teori A-B-C dan D-E-E), 1
- Acceptance* (penerimaan), 1
- Action* (aksi), 2
- Action limit* (pembatasan aksi), 2
- Activating event* (mengaktifkan peristiwa), 2
- Adlerian Counseling* (konseling Adlerian), 2
- Advice* (advis, nasehat), 3
- Advocacy* (pendampingan), 4
- Analysis of resistance* (analisis resistensi) 4
- Analysis of rituals and pastime* (analisis ritual dan waktu luang), 4
- Analysis of transference* (analisis transferensi), 4
- Anchoring* (penjangkaran), 5
- Anecdotal Record* (catatan anekdot), 5
- Asking "how" and "what"* (pertanyaan "bagaimana" dan "apa"), 5
- Assertive Adaptive* (asertif adaptif) 5
- Assertive training* (latihan ketegasan), 5
- Assuming responsibility* (pengassumsian tanggung jawab), 6
- Attending* (melayani), 6
- Audio-Tape recorder model* (model rekaman audio), 6
- Aversion Therapy* (terapi aversi), 6

B

- Basic mistakes* (kesalahan dasar), 7
- Behavioral management strategies* (strategi pengelolaan behavioral), 7
- Behavioral Counseling* (konseling behavioral), 7

Behavioral Couple Counseling (konseling berpasangan behavioral),7
Behavioral Rehearsal (pengulangan perilaku),7
Behavior modification (modifikasi perilaku),7
Behavior Therapy (terapi perilaku),8
Bibliocounseling (konseling pustaka),8
Bringing the past into the now (memindahkan masa lalu ke masa kini),9
Brain Storming (curah pendapat),9

C

Career Counseling (konseling karier),10
Career Days (hari karier),10
Case conference (pertemuan kasus),10
Case history (riwayat kasus),11
Casework (kerja kasus),11
Clarification (klarifikasi),11
Changing questions to statement (mengubah pertanyaan menjadi pernyataan),11
Cognitive Behavioral Therapy (terapi perilaku-kognitif),12
Cognitive Modelling (modeling kognitif),12
Concreteness (kekonkritan),12
Confrontation (konfrontasi),12
Covert Modelling (modeling tertutup),13

D

Dance Therapy (terapi tari),14
Decision-Making (pengambilan keputusan),14
Decision making model (model pengambilan keputusan),14

De-Reflection (de-refleksi),14
Development Counseling (konseling perkembangan),14
Diagnosis (diagnosis),15
Diagnostic Classification System in Counseling, (sistem klasifikasi diagnostik dalam konseling), 15
Diagnostic Interview (interview diagnostik),15
Didactic (didaktik),15
Didactic Therapy (terapi didaktik),15
Direct advice (advis, nasehat langsung),16
Directive (direktif),16
Direct Counselor Talk (arahan langsung dari konselor),16
Directive Counseling (konseling direktif),16
Direct Decision Therapy (terapi pemutusan langsung),17
Discussion (diskusi),17
Discussion Group (kelompok diskusi),17
Dispute (debat),17
Dream Analysis (analisis mimpi),18
Dreamwork (kerja mimpi),18
Drug Therapy (terapiobat),18

E

Empathetic listening (mendengarkan secara empatik),19
Empathy (empati),19
Empty-chair (kursi kosong),19
Encourage (dorongan),20
Enhancing awareness (memancing kesadaran),20
Establishing rapport (membangun rapport),20
Exercise of "I take responsibility for.." (latihan memikul tanggung jawab),20
Expressing resentments and Appreciations (apresiasi dan pengungkapan kekesalan),21
Extinction (Penghapusan), 21
Eye contact (kontak mata),21
Expository Techniques (pemberian Informasi),21

F

Factual diction (meyakinkan dengan fakta),23

Family constellation (susunan keluarga),23

Filmed Models (model film),23

Free Association (asosiasi bebas),23

Feminist counseling (konseling feminis),24

G

Game analysis (analisis permainan),25

Gender analysis Matrix- GAM (mariks analisis gender),25

Gender aware counseling (*konseling berwawasan gender*),25

Gender aware therapy (*terapi berwawasan gender*),41

Genuineness (ketulusan), 26

Group discussion (diskusi kelompok),26

H

Home room (homeroom), 27

Home visit (kunjungan rumah), 27

Homework Assigment (tugas rumah) 27

Humor (lelucon), 28

Hydrotherapy (hidroterapi), 28

Hypnoanalysis (hipnoanalisis), 28

Hypnosis (hypnosis), 28

Hypnotherapy (hipnoterapi), 28

Hysteria (histeria), 28

I

I have a secret (eksplorasi rahasia pribadi), 30

I language (bahasa saya), 30
Imitation (imitasi), 30
Immediacy (kesegeraan), 30
Initial Interview (wawancara permulaan), 30
Intake interview (wawancara pendahuluan), 31
interpretation (interpretasi), 31
Interpretation of defenses (Interpretasi pertahanan diri),
32
Involvement (keterlibatan), 32
I take responsibility (saya bertanggung jawab atas)32

J

Jogotherapy (terapijogo), 33
Johari Window (jendela Johari), 33
Jungian Symbolism (simbolisme pengikut Carl Jung), 33

K

Karpman Triangle (segitiga karpman), 34
Kinesthetic Method (metode kinestetik), 34

L

Labeling (julukan), 35
Languange System (in Family Therapy) (sistem bahasa dalam terapi keluarga), 35
Lazarus Sircles (Lingkaran Lazarus), 35
Lead (mengarahkan), 35
Limited-Term of Psychotherapy (batasan waktu-istilah psikoterapi), 36
Listening Responses (respon mendengarkan), 36
Live Modelling (modeling Langsung), 36.
Logotherapy (logoterapi), 36

M

Making the round (lingkaran diskusi), 38

Medical ministry (pelayanan medis), 38

Meditation (meditasi), 38

Modelling (modeling), 39

N

Nonverbal acceptance (penerimaan non verbal), 40

Nondirective counseling (konseling nondirektif), 40

O

Observation (observasi), 41

Opening (pembukaan), 41

Operant conditioning (pengkondisian operan), 41

Orientation (orientasi), 41

P

Panacea (panace), 42

Paradigm (paradigma), 42

Paradigm of Counseling and Psychotherapy (paradigma konseling dan psikoterapi), 42

Paradox (paradoks), 42

Paradoxical Intention (intensi paradoksikal), 43

Parent Discussion Group (kelompok diskusi orangtua), 43

Parent Training (pelatihan orangtua), 43

Partial Summary (rangkuman bagian), 43

Partisipant Modeling (modeling partisipan), 43

Pastoral Counseling (konseling pastoral), 44

Peer Counseling (konseling sebaya), 44

Photocounseling (fotokonseling), 44
Placebo Therapy (terapi placebo), 44
Play Therapy (terapi bermain), 44
Playing projection (bermain proyeksi), 45
Prediction reassurance (dukungan sebelum tindakan), 45
Problem-solving techniques (pemecahan Masalah), 45
Postdiction reassurance (dukungan sesudah tindakan), 45
Psychodrama (psikodrama), 45
Positive Conditioning-methods of breaking fear habits
(pengkondisian positif - metode mengurangi rasa takut),46
Positive Plan of Action (rencana aksi positif) 46
Positive Regard (penghargaan positif), 46
Positive reinforcement (penguatan positif), 47
Positive Self-Regard (penghargaan diri), 47
Postmodern Counseling (konseling posmoderen), 47
Proactive (proaktif), 48
Probe (Probing) (arahan khusus), 48
Problem Solving Approach (pendekatan problem solving), 48
Problem Solving Approach to Stress (pendekatan problem solving
untuk mengatasi stres), 48
Problem Solving Therapy (terapi problem solving) 75
Problem Solving -Life-Skill Areas (problem solving kawasan
keterampilan hidup) 48
Process & Content in Counseling isi & proses dalam konseling), 49
Prognosis (prognosis), 49
Prompting (menyarankan), 49
Psychoanalysis (Psikoanalisis), 49
Psychodiagnostic (psikodiagnostik), 50

Q

Q-Sort (kartu Q), 51
Questioning (pertanyaan), 51
Questioning Strategis (strategi bertanya), 51
Questionnaire (angket),51

R

- Reality Counseling* (konseling realitas), 52
- Reassurance* (meyakinkan), 52
- Rational Emotive Behavior Therapy* (terapi perilaku rasional emotif), 53
- Reflexion of feeling* (refleksi perasaan), 54
- Reinforcement* (penguatan) 54
- Rejection* (rejeksi), 55
- Relaxation* (relaksasi), 55
- resistance (resistensi), 56
- Restatement* (menyatakan kembali), 56
- Reversal* (pembalikan), 56
- Role Playing* (permainan peranan), 57

S

- Self-as-a- Model* (modeling diri sendiri), 58
- Self-Control* (kendali diri), 58
- Self-management* (kelola diri), 58
- Semantic Precision* (presisi semantik)
- Shaping* (pembentukan), 58
- Sharing hunches* (mengembangkan dugaan, 58.
- Silence* (diam), 60
- Simulation Games* (permainan simulasi), 60.
- Social Modeling* (modeling social), 60
- Sociodrama* (sosiodrama), 61
- Staying with the feeling* (menyelami perasaan), 61
- Striving for superiority* (berusaha untuk unggul), 62
- Structuring* (menstrukturkan), 62
- Structured role playing* (permainan peranan terstruktur), 62

Style of life (gaya hidup), 62
Symbolic Modelling (modeling simbolik), 63
Summary (ringkasan), 63
Systematic Desensitisation (disentisasi sistematis), 64

T

Talent Scouting (penjaringan bakat), 65
Task Oriented Group (kelompok berorientasi tugas), 65
Technical Eclecticism (eklektisisme teknis), 65
Technique (teknik), 65
Tentative Analysis (analisis tentative) 65
T-Group (kelompok T), 65
The Rehearsal Experiment (latihan gladi resik), 66
The exaggeration Experiment (latihan melbih-lebihkan), 66
Thought stopping (penghentian bicara), 66
Toilet Training (latihan penggunaan toilet), 66
Token Economy (tabungan kepingan), 66
Top dog (top dog), 67
Total Push Therapy (terapi dorongan menyeluruh), 67
Tracking (mengikuti jejak), 67
Trait and Factor Approach (pendekatan pensifatan), 68
Transactional Analysis (analisis transaksional), 68
Trans-Cultural Counseling (konseling lintas budaya), 68
Transgenerational (lintasgenerasi), 68
Transcendence Counseling (konseling transenden), 68
Trans-Paradigmatic (lintas paradigmatik), 69
Treatment-Training Approach (pendekatan pelatihan-tritmen), 69
Tutorial Counseling (konseling tutorial) 69

U

Unbalancing (ketidakseimbangan), 70

Unconditional positive regard (penghargaan positif tak bersyarat),70
Unconditional Response –UCR (respon tidak dikondisikan), 70
Unconditional Stimulus (UCS) (stimulus tidak dikondisikan), 70
Underdog (underdog), 70
Understanding (pemahaman), 71
Understanding-Nonunderstanding Dimension in IPR (dimensi pemahaman dan ketidakpahaman), 71
Undesirable Fear Habits -Methods of Breaking (metode mengurangi rasa takut),71
Undoing (menutupi), 71
Unfinished Business (urusan takpernah selesai), 72
Unity Helping Professions (profesi bantuan terpadu), 72
Unlearning (belajar melupakan),72
Unstructured role playing (bermain peran yang tidak terstruktur), 72
Using body expression (penggunaan ekspresi tubuh,73

V

Value Clarification (klarifikasi nilai), 74
Value Judgment (pertimbangan nilai), 74
Verbal acceptance (penerimaan verbal), 74
Video Therapy (terapi video), 74
Vitamin Therapy (terapi vitamin), 74
Vocational Counseling (konseling vokasional), 75

W

Warmt (keramahan), 76
Warm-Up (pemanasan), 76
WDEf System (sistem WDEF),76
What “ if “ Technique (teknik apa terjadi, seandainya...), 76
Who am I (siapa saya?) ,77
Who are There (siapa di sana?),77
Why Questions (pertanyaan-pertanyaan mengapa?) 117
Win-Win Solution (solusi menang-menang) 77

Women counseling (konseling untuk perempuan), 77

Y

YAVIS Syndrome (sindrom YAVIS), 78

Yoga (yoga), 78

You are behavior (anda adalah perilaku), 78

Z

Zazen (meditasi zen), 79



Prof. Dr. Alimuddin Mahmud, M.Pd., lahir di Majene Sulawesi Selatan (sekarang Sulawesi Barat), 15 Oktober 1954. Ia tammat SD (1966), SMP (1969), dan SPG (1972), di Majene. Meraih gelar Sarjana Muda pendidikan (BA) tahun 1976 dan Sarjana Pendidikan (Drs) tahun 1980 pada jurusan BP FIP IKIP Ujung Pandang (sekarang Jurusan PPB-UNM). Magister Pendidikan (M.Pd) diraih pada tahun 1995, gelar Doktor (Dr) tahun 2005, Kedua gelar tersebut diraih pada Program Pascasarjana IKIP Malang (sekarang Universitas Negeri

Malang) dalam bidang studi Bimbingan dan Konseling. Pada tahun 1978, diamengawali karier sebagai asisten dosen di almaternya, tahun 1980 diangkat sebagai dosen tetap sampai sekarang (2012). Beberapa amanah yang pernah diemban, yakni: Ketua Jurusan PPB, Ketua Unit Bimbingan dan Konseling (UBKM), Ketua Tim Pelaksana *Student Support Services (3S)*, *Career Planning Development*, dan *Student Support Services-Entry Level Assessment Quality Assurance (3S-ELAQA)*, Sekretaris Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPM-UNM), Pada tahun 2009 ia dikukuhkan sebagai Guru Besar Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Saat ini, Selain mengajar ia juga menjadi pembimbing karya tulis ilmiah mahasiswa pada jenjang S1 dan S2 Bimbingan Konseling, dan S3 Ilmu Pendidikan serta aktif dalam kegiatan organisasi profesi Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional.



Dra. Kustiah Sunarty, M.Pd., lahir di Palopo 03 Maret 1953. Pendidikan SD, SMP, dan SMA diselesaikan di Palopo. Gelar Sarjana muda (BA) & Sarjana Pendidikan (Dra) diraih pada program studi Bimbingan dan Penyuluhan FIP IKIP Ujung Pandang masing-masing tahun 1978 dan 1981. S2 Bimbingan dan Konseling Sekolah diraih di PPs IKIP Malang (1996) Mengawali karier sebagai asisten dosen tahun 1979 dan tahun 1981 diangkat sebagai dosen tetap di almaternya hingga saat ini (2012). Jabatan yang pernah diemban adalah sekretaris jurusan

PPB, Ketua jurusan PPB, dan Pembantu Dekan Bidang Administrasi Umum dan Keuangan pada FIP UNM. Selain mengajar, ia juga pernah bergabung pada Pusat Studi Wanita UNM. Saat ini, sedang dalam proses penyelesaian studi pada Program Doktor dalam bidang Ilmu Pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

ISBN 978-602-9075-33-5



9 786029 075335

