

IMPLEMENTASI KETERAMPILAN REFLEKSI PERASAAN KONSELI OLEH GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM KONSELING INDIVIDUAL

Eka Guslia Angraini I, Sunaryo A.I, Romiaty, Rusviani Alfaria Christin, Fani Alfari Stevana
Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Palangkaraya, Palangkaraya
liaguslia55@gmail.com
Sunaryoai1958@gmail.com
Romiatyfkip.upr.ac.id
alfariachristin@gmail.com
fanialfari@gmail.com

(Received: 26-02-2021; **Reviewed:** 14-03-2021; **Accepted:** 29-05-2021;
Published: 30-05-2021)

Abstrak: Keterampilan refleksi adalah teknik memfokuskan perasaan klien pada pada sesi konseling. Sehingga perasaan yang ragu-ragu atau kabur dapat menjadi lebih jelas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana implementasi keterampilan refleksi guru BK di SMKN-1 Palangkaraya dalam pelaksanaan konseling individual terhadap siswa. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yaitu penjelasan pada penelitian ini lebih jabarkan oleh sumber data dalam penelitian ini harus sampai jenuh atau dapat dikatakan pernyataan yang ada didalam penelitian tidak berubah-ubah. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang yang terdiri dari 4 guru BK dan 8 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK SMKN-1 Palangkaraya menampilkan keterampilan perasaan pada saat konseling yang diawali dengan mendengarkan secara cermat, menafsirkan perasaan yang tersirat, dan merumuskan dalam kalimat jelas yang berisi tentang perasaan. Disimpulkan bahwa guru BK melakukan keterampilan refleksi perasaan dengan baik, sehingga itu yang membuat siswa sering datang keruang BK. Didukung dengan pernyataan siswa pada saat wawancara setelah mengikuti konseling bahwa mereka merasa lega dan secara jelas memahami perasaan mereka sendiri.

Kata kunci: Keterampilan Refleksi Perasaan; Bimbingan Konseling; Konseling Individual

PENDAHULUAN

Pendidikan yang mampu mendukung pembangunan di masa mendatang adalah pendidikan yang mampu mengembangkan potensi siswa, sehingga yang bersangkutan mampu menghadapi dan memecahkan problema kehidupan yang dihadapinya. UU Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Sisdiknas, 2010:12).

Pengembangan diri merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. Menurut Gibson dan Mitchell (2011:58) "Program konseling sekolah dapat berkontribusi lebih efektif, yaitu: (1) Program konseling disekolah mestinya berkaitan dengan perkembangan total siswa-siswa yang dilayani. Program ini juga mengakui kalau individu merupakan

sebuah proses yang berkelanjutan; karena itu, program konseling sekolah dalam dirinya harus bersifat mengembangkan. (2) Guru yang memahami dan mendukung program konseling sekolah adalah kunci penting berhasilnya program bimbingan dan konseling. "Dalam bimbingan dan konseling ada beberapa layanan, salah satunya adalah layanan konseling individual yaitu pelayanan yang diberikan untuk peserta didik agar terbebas dari masalah-masalah yang dihadapinya. Menurut Willis (2011:159) "konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien.

Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri". Menurut Effendi (2016:55) "dalam proses pemberian bantuan oleh konselor kepada klien, maka kepribadian dan keterampilan konselor sangat besar pengaruhnya terhadap hasil yang dicapai, apalagi ditunjang oleh situasi dan kondisi yang konstruktif pada saat terjadinya proses pemberian bantuan tersebut. Proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien melibatkan beberapa syarat yaitu salah satunya keterampilan-keterampilan konseling".

Dalam keterampilan-keterampilan konseling ini sendiri ada beberapa macam keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor, yaitu keterampilan refleksi. Dengan perkataan lain konselor merefleksikan diri kedalam frame of reference klien. Tujuan utama menggunakan refleksi ini adalah untuk memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan dari pengalaman-pengalaman peserta didik selama ini, agar terentaskannya permasalahan yang ada pada peserta didik. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPLBK) yang dilakukan oleh peneliti ditemukan fenomena bahwa banyak siswa yang sering datang ke ruang BK untuk mendapatkan layanan konseling individual. Lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang sering datang ke ruang BK dan didapatkan informasi bahwa siswa merasa menjadi lebih lega, nyaman dan sudah bisa memperjelas perasaan yang awalnya ragu atau kabur setelah mendapatkan layanan konseling individual.

Dalam keterampilan-keterampilan konseling ini sendiri ada beberapa macam keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor, yaitu keterampilan refleksi. Dengan perkataan lain konselor merefleksikan diri kedalam frame of reference klien. Tujuan utama menggunakan refleksi ini adalah untuk memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan dari pengalaman-pengalaman peserta didik selama ini, agar terentaskannya permasalahan yang ada pada peserta didik. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPLBK) yang dilakukan oleh peneliti ditemukan fenomena bahwa banyak siswa yang sering datang ke ruang BK untuk mendapatkan layanan konseling individual. Lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang sering datang ke ruang BK dan didapatkan informasi bahwa siswa merasa menjadi lebih lega, nyaman dan sudah bisa memperjelas perasaan yang awalnya ragu atau kabur setelah mendapatkan layanan konseling individual.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang banyak menjelaskan menggunakan kata-kata dibandingkan angka. Penjelasan

yang di jabarkan oleh sumber data dalam penelitian ini harus sampai jenuh atau dapat dikatakan pernyataan yang ada didalam penelitian tidak berubah-ubah. Menurut Sugiyono (2014:56), "metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi". Penelitian kualitatif dapat digunakan untuk meneliti kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, gerakan sosial, atau hubungan kekerabatan'. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong 2012:4) mendefinisikan metodologi penelitian kualitatif sebagai proses penelitian yang menghasilkan deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, saya sebagai peneliti dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, peneliti menyelesaikan penelitian dengan cara menganalisisnya dan kemudian diuraikan, dijelaskan dalam bentuk kata-kata. Pada penelitian ini yang diamati adalah Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan-1 Palangkaraya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Palangka Raya, pada 7 peserta didik dan 4 guru BK di SMK Negeri 1 Palangka Raya. SMK Negeri 1 Palangka Raya terletak di Jl. Tambun Bungai Palangka Raya Kota Palangka Raya. Dilihat dari letak geografisnya, sekolah ini sangat strategis, karena letaknya berada di tengah kota di daerah keramaian. Berdasarkan rencana yang rencana yang sudah ditetapkan bahwa lokasi penelitian di laksanakan di SMK Negeri 1 Palangka Raya. Penelitian ini selain dijelaskan teori-teori yang sudah di jelaskan tentang metode-metode penelitian sebagai pertanggungjawaban terhadap metodologi penelitian yang dilaksanakan

Pada proses konseling individual, keterampilan seorang konselor dalam merespon pernyataan konseli dan mengkomunikasikannya kembali sangatlah diperlukan. Agar proses komunikasi yang dimaksud dapat efektif dan efisien, maka konselor seharusnya memiliki kemampuan dan keterampilan berkomunikasi. Di dalam berkomunikasi dengan konseli, konselor seharusnya menggunakan respon yang fasilitatif bagi pencapaian tujuan konseling. Netrawati, et al (2018:118-119) menjelaskan bahwa hubungan dalam konseling adalah hubungan yang membantu. Artinya konselor menciptakan suasana dan mempergunakan berbagai cara agar konseli merasa terbantu. Konselor berusaha membantu konseli agar potensinya berkembang secara optimal, mandiri, dan berbahagia. Pada prinsipnya hubungan konseling, lebih menekankan pada bagaimana konselor atau guru bimbingan dan konseling menciptakan situasi kondusif bagi keterbukaan, kesukarelaan, dan kepercayaan konseli, serta kelancaran proses konseling.

Pencapaian hubungan konseling yang kondusif memerlukan empat kondisi inti yang perlu dipertahankan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling, yaitu menunjukkan sikap yang asli (*genuine, congruence*), penerimaan tanpa syarat dengan penuh hormat (*unconditional positive regard, acceptance dan respect*), pemahaman empati yang tepat dan konkrit (*concreteness*). Refleksi perasaan merupakan keterampilan konselor untuk merespon keadaan perasaan klien terhadap situasi yang sedang dihadapi. kemampuan ini akan mendorong dan merangsang klien untuk mengemukakan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya.

Merefleksi perasaan klien merupakan suatu teknik yang ampuh, karena melalui tindakan keterampilan tersebut akan terwujud suasana keakraban dan sekaligus pemberian empati dari konselor kepada klien. Esensi dari keterampilan ini adalah untuk mendorong dan merangsang klien agar dapat mengekspresikan bagaimana perasaan tentang situasi yang sedang dialami. Implementasi keterampilan refleksi perasaan yang dilakukan para guru di SMK Negeri-1 Palangka Raya menunjukkan bahwa guru menerapkan keterampilan tersebut dengan baik.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa guru BK dan beberapa peserta didik menunjukkan bahwa keterampilan refleksi perasaan dilakukan guru BK pada saat proses konseling individual berlangsung dengan tujuan untuk memperlihatkan simpati dan empati kepada peserta didik. Refleksi perasaan yang disampaikan guru seperti "saya memahami perasaanmu, saya berempati terhadap permasalahanmu, saya mengerti dan merasakan apa yang kamu rasakan" membuat peserta didik merasa tenang dan nyaman dalam mengutarakan permasalahan yang dihadapinya. Bahasa nonverbal seperti senyuman, tatapan guru yang lemah lembut dan menenangkan peserta didik sampai pada cara guru dalam membuat peserta didik tenang dengan lebih mendekatkan bangku guru pada bangku peserta didik, menggenggam tangan peserta didik dan memberikan bahasa verbal seperti "saya mengerti dan saya memahami" membuat peserta didik tidak sungkan dan tidak tegang selama proses konseling berlangsung. Pada akhirnya proses konseling yang nyaman tersebut dapat memberikan jalan keluar bagi penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik

KESIMPULAN DAN SARAN

Refleksi perasaan merupakan keterampilan konselor untuk merespon keadaan perasaan klien terhadap situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan ini akan mendorong dan merangsang klien untuk mengemukakan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya. Implementasi keterampilan refleksi perasaan yang dilakukan para guru di SMK Negeri 1 Palangka Raya menunjukkan bahwa guru BK sudah melaksanakan keterampilan refleksi perasaan dengan baik, mengutamakan empati dan simpati.

Ada dua macam keterampilan merefleksi perasaan yang sangat mendukung dalam memahami diri klien selama wawancara konseling berlangsung ialah empati dan simpati dan itu sudah dilaksanakan oleh guru BK dengan baik. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan kepada beberapa guru BK dan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa keterampilan refleksi perasaan dilakukan guru BK pada saat proses konseling berlangsung, dengan tujuan untuk memperlihatkan simpati dan empati kepada peserta didik dan Implementasi Keterampilan Refleksi Perasaan guru BK mendapatkan reaksi yang baik dari peserta didik.

Dengan pernyataan peserta didik pada saat wawancara, bahwa mereka merasa masalah yang ada saat ini dapat mereka selesaikan dan merasa lega, mereka merasa terbantu dan juga mampu menghadapi masalah yang mereka hadapi dengan adanya kegiatan konseling individual ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Effendi, K. (2015). *Proses dan Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
 Geldard, K. & Geldard, D. (2011). *Keterampilan Praktik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
 Gibson, R.L., dkk. (2011). *Bimbingan dan Konseling Edisi Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
 Moleong, L.J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya

- Netrawati et al. (2018). *The Implementation of Basic Counseling Technique in Elementary School For Helping The Development and Alleviating Student's*
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sisdiknas. (2010). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Fm. Fokusmedia
- Willis, S. (2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta