

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan

Kata bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu *guidance*, yang merujuk pada kata kerja *to guide* yang berarti memberikan arah, membimbing, menuntun, atau membantu. Dengan pemahaman itu, bimbingan dapat dilihat sebagai suatu bentuk dukungan atau petunjuk yang diberikan kepada individu. Di sisi lain, istilah *guidance* juga sering diartikan sebagai bentuk pertolongan.⁵

Miller mengartikan bimbingan sebagai proses dukungan yang diberikan kepada individu agar mereka bisa memperoleh pemahaman diri yang diperlukan untuk melakukan penyesuaian secara efektif di lingkungan sekolah, keluarga, serta masyarakat. Sementara Stoops dan Wahlquist melihat bimbingan sebagai proses dukungan yang berlangsung berkesinambungan untuk membantu individu dalam mengembangkan kemampuan secara optimal agar dapat memberi manfaat bagi diri sendiri dan masyarakat.⁶

⁵Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 1.

⁶Ibid 1

Menurut Mortensen dan Schmuller, bimbingan merupakan bagian dari keseluruhan program pendidikan yang menawarkan kesempatan dan layanan khusus dari staf, sehingga setiap individu dapat mengembangkan kemampuan dan potensi dalam kerangka cita-cita demokrasi. Di sisi lain, Shertzer dan Stone menyatakan bahwa bimbingan adalah suatu proses yang membantu individu untuk memahami diri dan lingkungan mereka.⁷

Menurut Walgito, bimbingan adalah bentuk dukungan yang diberikan kepada individu atau kelompok agar mereka dapat mencegah dan menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup, sehingga mampu mencapai kondisi yang sejahtera. Di lain pihak, konseling diartikan sebagai proses memberikan bantuan kepada individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui wawancara, dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi individu, demi mencapai kesejahteraan dalam kehidupan⁸.

Salahudin menjelaskan bahwa bimbingan adalah proses dukungan yang diberikan oleh tenaga ahli kepada individu atau sekelompok orang. Tujuan dari bantuan ini adalah agar individu dapat memahami diri mereka, menghubungkan pemahaman ini dengan lingkungan sekitar, serta mampu memilih, menetapkan, dan

⁷Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 2.

⁸Shilphy A. Octavia, *Guru BK Profesional*, CV Budi Utama, (2023) 29.

merencanakan langkah hidup yang sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma yang ada.⁹

Dari definisi bimbingan yang telah diuraikan di atas, kita bisa memahami bahwa bimbingan adalah proses dukungan yang diberikan secara berkesinambungan dan sistematis oleh konselor kepada individu atau kelompok untuk menjadi pribadi yang mandiri. Fokus dari bimbingan ini adalah preventif, yaitu memberikan dukungan kepada individu atau kelompok agar bisa mencegah dan menyelesaikan masalah yang ada.

2. Pengertian Konseling

Istilah konseling berasal dari kata *counseling* atau *counsel* yang berarti memberi nasihat, rekomendasi, dan dialog untuk membantu seseorang memahami serta mengatasi masalah yang dihadapinya. Menurut American Personnel and Guidance Association (APGA), konseling didefinisikan sebagai hubungan antara tenaga profesional dengan individu yang membutuhkan dukungan terkait kecemasan umum atau masalah dalam pengambilan keputusan.¹⁰

Burks dan Steffle menyatakan bahwa konseling adalah hubungan profesional yang terbentuk antara seorang konselor yang berkompeten dan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individual,

⁹Ibid 28.

¹⁰Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 5.

meskipun dalam situasi tertentu dapat melibatkan lebih dari dua orang. Konseling ditujukan untuk mendukung klien dalam memahami diri mereka serta memberikan kejelasan mengenai lingkungan sekitar, serta belajar mencapai tujuan yang telah ditentukannya sendiri melalui pemahaman yang baik, pemilihan informasi yang tepat, dan penyelesaian masalah emosional serta tantangan dalam hubungan antarpribadi.¹¹

Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa konseling merupakan bentuk dukungan yang diberikan kepada klien (counselee) untuk menyelesaikan masalah melalui interaksi langsung, dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi klien, agar dapat mencapai kesejahteraan hidup. Di sisi lain, Willis S. Sofyan menjelaskan bahwa konseling adalah proses yang terjadi antara individu yang menghadapi kesulitan dan tidak dapat mengatasinya sendiri dengan bantuan seorang profesional yang berpengalaman dan memiliki keahlian. Proses ini bertujuan untuk membantu klien mengatasi serta menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.¹²

Salahudin berpendapat bahwa konseling adalah usaha untuk membantu klien atau konseli melalui interaksi langsung, agar klien

¹¹Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 5.

¹²Ibid 6.

dapat memahami masalah yang dihadapi dan mengemban tanggung jawab sendiri dalam mencari solusi terhadap beragam persoalan.¹³

3. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling dapat dipahami sebagai usaha untuk memberikan dukungan kepada seseorang melalui arahan, informasi, serta komunikasi yang bertujuan untuk membantu individu memahami diri mereka dan mengatasi masalah yang muncul.¹⁴

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 menyatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah usaha yang dilakukan secara terencana, sistematis, objektif, logis, dan berkesinambungan oleh konselor atau guru BK. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mendukung perkembangan peserta didik atau konseli agar dapat mencapai kemandirian, yang tercermin dalam kemampuan untuk memahami diri, menerima diri, mengarahkan diri, membuat keputusan, serta mewujudkan diri dengan penuh tanggung jawab, sehingga dapat meraih kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.¹⁵

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian dukungan yang dilakukan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui interaksi langsung atau hubungan saling timbal balik antara keduanya, dengan tujuan agar konseli mampu memahami dan

¹³Shilphy A. Octavia, *Guru BK Profesional*, CV Budi Utama, (2023) 28.

¹⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 25.

¹⁵Shilphy A. Octavia, *Guru BK Profesional*, CV Budi Utama, (2023) 29.

mengidentifikasi masalah yang dihadapi, sekaligus memiliki kemampuan untuk menemukan solusi dan menyelesaikan permasalahannya secara mandiri.¹⁶

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terarah, sistematis, dan profesional oleh pihak yang memiliki keahlian kepada individu atau kelompok. Bantuan ini diberikan melalui arahan, interaksi, maupun wawancara dengan tujuan membantu individu memahami diri, mengenali lingkungan, serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui proses tersebut individu diharapkan mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengarahkan diri, serta merealisasikan potensi dirinya dengan penuh tanggungjawab sehingga mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

4. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan kemajuan individu yang menerima layanan, tujuan dari bimbingan dan konseling pada dasarnya ditujukan untuk memberikan dukungan agar individu dapat berkembang dengan optimal.¹⁷

¹⁶Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, 25 (2015) 25.

¹⁷Ibid 33.

Menurut Bimo Walgito, bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu mencapai tujuan pendidikan dan pengajaran serta mendukung individu dalam mencapai kesejahteraan. Di sisi lain, Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa secara umum, tujuan bimbingan dan konseling sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menciptakan manusia Indonesia secara utuh yang memiliki kecerdasan, iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti baik, berpengetahuan dan terampil, serta bertanggung jawab terhadap kehidupan dalam masyarakat, bangsa, dan negara.¹⁸

Menurut Syaiful Akhyar, tujuan bimbingan konseling meliputi beberapa hal berikut.

- a. Memberikan sarana untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku.
- b. Mengembangkan kualitas hubungan interpersonal serta mendukung kesehatan mental.
- c. Meningkatkan keterampilan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah.
- d. Memfasilitasi pengembangan potensi dan kemampuan diri.
- e. Membantu individu dalam meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan.¹⁹

¹⁸Ibid 9.

¹⁹Ibid 9.

5. Fungsi Bimbingan Dan Konseling

Terdapat beberapa fungsi dalam bimbingan dan konseling, antara lain:

a. Fungsi pemahaman

Dewa Ketut Sukardi menjelaskan bahwa fungsi pemahaman dalam bimbingan dan konseling ditujukan untuk membangun pemahaman tertentu bagi pihak yang berkepentingan, terutama dalam konteks pengembangan siswa. Pemahaman ini mencakup pengenalan terhadap diri siswa, lingkungannya yang terdekat, serta lingkungan yang lebih luas, dengan fokus utama pada kemampuan siswa untuk memahami aspek-aspek tersebut.²⁰

b. Fungsi Preventif

Fungsi preventif berfungsi untuk menghindari timbulnya berbagai masalah. Fungsi ini dapat dilaksanakan oleh konselor dengan merancang program bimbingan yang terorganisir dan sistematis, sehingga berbagai aspek yang dapat menghambat perkembangan siswa, seperti kesulitan belajar, kurangnya informasi, dan isu sosial, dapat diminimalisir atau dihindari.²¹

c. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran adalah bagian dari bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa atau konseli

²⁰Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 10.

²¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 36-37.

dalam mengarahkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Pelaksanaan fungsi ini dapat dilakukan melalui beragam aktivitas, seperti pemilihan jenjang pendidikan lanjut, penentuan jurusan yang tepat, penyusunan rencana belajar, pengembangan bakat dan minat, serta perencanaan karier untuk masa depan.²²

d. Fungsi Penyesuaian

Fungsi penyesuaian merujuk pada peran bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya secara fleksibel serta mengembangkan sikap positif dan produktif.²³

e. Fungsi Perbaikan

Fungsi perbaikan merupakan peran bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memperbaiki kesalahan dalam cara berpikir, perasaan, dan tindakan agar menjadi lebih tepat dan sesuai.²⁴

f. Fungsi Fasilitasi

Fungsi fasilitasi adalah memberikan kemudahan kepada konseli untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang

²²Ibid 43-44.

²³Henni Syafriana Nasution, Abdillah, *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya*, LPPPI, (2019) 12.

²⁴Ibid 11.

optimal, serasi, seimbang serta selaras di semua aspek dalam diri konseli.²⁵

g. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan merupakan peran dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli dalam menjaga dan mempertahankan kondisi positif serta situasi yang kondusif yang telah ada dalam dirinya.²⁶

h. Fungsi Pengentasan

Usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan melalui layanan bimbingan dan konseling pada dasarnya adalah upaya untuk menanggulangi masalah yang ada.²⁷

6. Bimbingan Konseling Kristen

Di samping pemahaman mengenai bimbingan dan konseling secara umum yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat suatu pendekatan tersendiri yang tidak hanya mendasarkan proses pemberian bantuan pada perspektif ilmu psikologi, tetapi juga menjadikan nilai-nilai keimanan dan kebenaran firman Allah sebagai fondasi utama dalam pelaksanaannya, yang dikenal dengan istilah Bimbingan dan Konseling Kristen.

²⁵Ibid 12.

²⁶Ibid 12.

²⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 42.

a. Pengertian Bimbingan Konseling Kristen

Guru bimbingan dan konseling Kristen merupakan guru yang menyelenggarakan layanan kepada peserta didik secara personal, dengan tujuan agar setiap siswa dapat mengalami perjumpaan yang nyata dengan Sang Juruselamat, sehingga melalui peristiwa tersebut diharapkan terjadi transformasi karakter dalam diri siswa secara menyeluruh²⁸. Bimbingan dan konseling Kristen juga berperan dalam mengarahkan siswa untuk datang dan mendekatkan diri kepada Kristus, sebab melalui perjumpaan pribadi dengan-Nya, kepribadian siswa dapat mengalami pembaruan yang jauh lebih mendalam dibandingkan kondisi sebelumnya. Dalam keseluruhan proses pembimbingan yang dilakukan terhadap peserta didik, guru bimbingan dan konseling Kristen menjadikan Alkitab sebagai standar kebenaran yang mutlak dan sejati.²⁹

b. Karakteristik Guru Bimbingan dan Konseling Kristen

Terdapat sejumlah karakteristik yang melekat pada diri guru bimbingan dan konseling Kristen, yang sekaligus membedakannya

²⁸Yenny Anita Pattinama, "Pentingnya Guru Bimbingan Konseling (BK) Kristen Dalam Pelayanan Pastoral Konseling," *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, Vol. 2, No. 2, (2017), 186.

²⁹Yenny Anita Pattinama, "Pentingnya Guru Bimbingan Konseling (BK) Kristen Dalam Pelayanan Pastoral Konseling," *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, Vol. 2, No. 2, (2017), 186.

dari guru bimbingan dan konseling pada umumnya.³⁰Karakteristik tersebut meliputi: telah mengalami kelahiran baru secara rohani, menjadikan Firman Tuhan sebagai landasan dan pedoman hidup, memiliki pengenalan yang mendalam terhadap peserta didik yang dilayaninya, serta senantiasa mendasarkan seluruh pelayanannya pada kasih yang tulus kepada setiap siswa-siswinya.

c. Peran Guru Bimbingan Konseling Kristen

Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah Kristen, guru bimbingan dan konseling Kristen mengemban beberapa peran yang saling berkaitan.³¹ Pertama, guru berperan sebagai **pelayan** yang melayani peserta didik secara pribadi dengan tujuan mengarahkan mereka kepada pengenalan akan Yesus Kristus sebagai Juruselamat. Kedua, guru berperan sebagai **pembimbing** yang secara berkesinambungan mendampingi siswa dalam mengatasi permasalahan dan membentuk karakter yang lebih baik berlandaskan Firman Tuhan. Ketiga, guru berperan sebagai **motivator** yang memberikan dorongan dan semangat kepada siswa agar mampu bangkit dari tekanan dan kesulitan yang dihadapi. Keempat, guru berperan sebagai **sahabat** yang bersedia

³⁰Ibid 186-188.

³¹Ibid 188-189.

mendengarkan, memahami, dan mendampingi siswa dalam setiap persoalan kehidupan mereka.

B. Keterampilan Konseling

1. Pengertian Keterampilan Konseling

Keterampilan yang dijelaskan oleh Iverson tidak hanya terkait dengan pelatihan yang dibutuhkan untuk mengasah kemampuan, tetapi juga memerlukan adanya kemampuan dasar agar seseorang dapat menjalankan tugas dengan lebih mudah dan akurat.³²

Keterampilan dalam konseling adalah salah satu kompetensi fundamental yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling. Kemampuan ini sangat penting dalam melaksanakan konseling individu, karena berfungsi sebagai strategi utama yang digunakan konselor selama proses tersebut. Ivey berpendapat bahwa keterampilan dasar konseling bisa dianggap sebagai kemampuan minimal yang harus dimiliki oleh seorang profesional di bidang konseling. Oleh karena itu, menguasai keterampilan-keterampilan ini dapat mendukung kelancaran proses konseling untuk mencapai tujuan yang diinginkan.³³ Seorang konselor yang terampil adalah

³²Zoraidah Putri Ayu, Dra. Retty Filiani, Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons (2013), *Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011*, Vol. 2 No. 2 (2013): Jurnal Bimbingan dan Konseling

³³Zoraidah Putri Ayu, Dra. Retty Filiani, Happy Karlina Marjo, (2013), *Pemahaman Keterampilan Dasar Konseling Mahasiswa Reguler Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011*, Vol. 2 No. 2 (2013): Jurnal Bimbingan dan Konseling

orang yang mengerti berbagai keterampilan konseling tertentu dan mampu mengaplikasikannya secara efektif dalam proses konseling.³⁴

Dari penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa keterampilan merupakan kombinasi antara pelatihan dan kemampuan dasar yang memungkinkan seseorang untuk bekerja dengan efektif dan tepat. Dalam bimbingan dan konseling, keterampilan konseling adalah kompetensi inti yang harus dimiliki oleh seorang konselor, karena menjadi strategi utama dalam proses konseling. Penguasaan keterampilan dasar ini sangat penting untuk memastikan kelancaran proses konseling dan pencapaian tujuan yang diharapkan.

2. Jenis-Jenis Keterampilan Konseling

Keterampilan dasar dalam konseling yang dijelaskan oleh Ivey umumnya terbagi menjadi dua kategori, yaitu keterampilan attending, yang berkaitan dengan memberikan perhatian kepada konseli, dan keterampilan influencing, yang berhubungan dengan memberikan pengaruh kepada konseli. Keterampilan ini mencakup teknik seperti pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal, parafrase, refleksi perasaan, menyimpulkan sementara, pengarahan, konsekuensi logis, interpretasi, pengungkapan diri, pemberian nasihat

³⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 287.

atau informasi, umpan balik, penyimpulan akhir, refleksi arti, fokus, dan konfrontasi.

Tohirin juga mengemukakan pandangannya mengenai jenis-jenis keterampilan konseling. Secara garis besar, pemikiran Tohirin mengenai keterampilan konseling memiliki kesamaan dengan konsep Ivey. Adapun jenis-jenis keterampilan konseling tersebut diuraikan sebagai berikut.³⁵

a. Keterampilan Attending (Attending Skills)

Keterampilan *attending* adalah salah satu keterampilan dasar dalam konseling yang berkaitan dengan kemampuan konselor dalam memberikan perhatian penuh kepada klien melalui kontak mata, bahasa tubuh, dan komunikasi verbal.³⁶ Keterampilan ini mencerminkan kehadiran konselor secara psikologis dalam proses konseling sehingga mendukung keterlibatan klien. Keterampilan *attending* yang baik berperan dalam menciptakan suasana yang aman, meningkatkan kepercayaan diri klien, serta memfasilitasi ekspresi perasaan klien. Indikatornya meliputi sikap tubuh yang mengarah kepada klien, ekspresi wajah yang ramah, penggunaan respons nonverbal, serta kemampuan mendengarkan secara aktif. Sebaliknya, keterampilan

³⁵Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 289.

³⁶Ibid 289

attending yang kurang baik ditandai dengan sikap kaku, kurangnya kontak mata, ekspresi yang tidak mendukung, serta perilaku yang menghambat komunikasi, seperti memotong pembicaraan dan perhatian yang mudah teralihkan.

b. Keterampilan Mendengarkan

Keterampilan mendengarkan merupakan kemampuan konselor dalam menyimak dan memperhatikan secara saksama setiap penuturan klien selama proses konseling berlangsung.³⁷ Keterampilan ini menuntut konselor untuk berperan sebagai pendengar yang baik agar proses konseling dapat berjalan secara efektif. Tanpa kemampuan mendengarkan yang memadai, konselor akan mengalami kesulitan dalam memahami serta menangkap makna dari pesan yang disampaikan oleh klien. Pemahaman tersebut menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan, baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir dalam proses konseling.

c. Keterampilan Berempati (Emphaty Skills)

Empati merupakan kemampuan konselor dalam memahami dan merasakan kondisi klien, baik dari aspek perasaan, pikiran, maupun pengalaman tanpa bersikap

³⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 290.

menghakimi.³⁸ Keterampilan ini memungkinkan konselor memahami keadaan klien secara tepat sehingga mendukung proses konseling. Empati terdiri atas dua bentuk, yaitu empati primer (*primary empathy*) dan empati tingkat lanjut (*advanced accurate empathy*). Empati primer berkaitan dengan kemampuan memahami kondisi klien secara dasar, sedangkan empati tingkat lanjut menunjukkan kemampuan memahami klien secara lebih mendalam dan akurat.

d. Keterampilan Refleksi

Keterampilan refleksi merupakan kemampuan konselor dalam menyampaikan kembali kepada konseli mengenai perasaan, pikiran, atau isi pembicaraan yang telah disampaikan klien.³⁹ Refleksi bertujuan untuk menunjukkan bahwa konselor memahami apa yang dialami klien serta membantu klien menyadari kembali kondisi dirinya.

e. Keterampilan Eksplorasi

Keterampilan eksplorasi merupakan kemampuan konselor dalam menggali secara lebih mendalam informasi yang disampaikan klien, baik terkait emosi, pemikiran, maupun

³⁸Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 290.

³⁹Ibid 290.

pengalaman.⁴⁰ Keterampilan ini bertujuan untuk membantu klien mengungkapkan permasalahan secara lebih jelas dan terperinci.

f. Keterampilan Bertanya

Keterampilan bertanya merupakan kemampuan konselor dalam mengajukan pertanyaan secara tepat untuk memperoleh informasi yang relevan dari klien.⁴¹ Pertanyaan digunakan untuk membantu klien mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara lebih jelas, sehingga mendukung kelancaran proses konseling.

Berdasarkan bentuknya, pertanyaan dalam konseling terdiri atas pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka memberikan ruang bagi klien untuk menjawab secara menyeluruh dan mendalam, sedangkan pertanyaan tertutup mengarahkan klien pada jawaban yang singkat dan spesifik.

g. Keterampilan Menangkap Pesan Utama (Paraphrasing)

Keterampilan menangkap pesan utama merupakan kemampuan konselor dalam mengidentifikasi dan merangkum inti pembicaraan klien, baik yang berkaitan dengan perasaan,

⁴⁰Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 290.

⁴¹Ibid 291.

pikiran, maupun pengalaman.⁴² Melalui keterampilan ini, konselor menyampaikan kembali inti pembicaraan secara singkat dan tepat tanpa mengubah makna yang dimaksudkan oleh klien.

h. Keterampilan Memberikan Dorongan Minimal

Keterampilan dorongan minimal merupakan kemampuan konselor dalam memberikan respons singkat, baik secara verbal maupun nonverbal, untuk mendorong klien agar tetap melanjutkan pembicaraan.⁴³ Respons tersebut menunjukkan bahwa konselor memperhatikan dan mengikuti apa yang disampaikan oleh klien.

i. Keterampilan Menyimpulkan Sementara

Keterampilan menyimpulkan sementara merupakan kemampuan konselor dalam merumuskan inti pembicaraan klien pada tahap tertentu selama proses konseling berlangsung.⁴⁴ Kesimpulan sementara juga berfungsi sebagai dasar untuk menentukan arah pembicaraan selanjutnya dalam proses konseling.

j. Keterampilan Memimpin

Keterampilan memimpin merupakan kemampuan konselor dalam mengarahkan jalannya proses konseling agar

⁴²Ibid 291.

⁴³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 291.

⁴⁴Ibid 292.

berlangsung secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.⁴⁵ Keterampilan ini digunakan untuk menjaga agar pembicaraan tetap fokus pada permasalahan yang relevan.

k. Keterampilan Memfokuskan

Keterampilan memfokuskan merupakan kemampuan konselor dalam membantu klien memfokuskan perhatian pada permasalahan utama yang sedang dibahas.⁴⁶ Keterampilan ini digunakan untuk mengarahkan pembicaraan agar tidak melebar ke hal-hal yang kurang relevan.

l. Keterampilan Melakukan Konfrontasi

Keterampilan konfrontasi merupakan kemampuan konselor dalam membantu klien menyadari adanya ketidaksesuaian antara perkataan, perasaan, dan perilakunya.⁴⁷ Keterampilan ini bertujuan untuk mendorong klien melakukan introspeksi diri, meningkatkan kesadaran, serta memahami konflik yang terjadi dalam dirinya.

m. Keterampilan Menjernihkan (Clarifying)

Keterampilan menjernihkan merupakan kemampuan konselor dalam memperjelas pernyataan klien yang masih samar

⁴⁵Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 292.

⁴⁶Ibid 293.

⁴⁷Ibid 293.

atau kurang jelas.⁴⁸ Keterampilan ini bertujuan untuk membantu klien mengungkapkan pesan secara lebih terarah serta memperdalam pemahaman terhadap perasaan dan pikirannya.

n. Keterampilan Memudahkan (Facilitating)

Keterampilan memudahkan adalah kemampuan konselor dalam menciptakan suasana komunikasi yang terbuka sehingga klien merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalamannya.⁴⁹ Keterampilan ini berperan dalam meningkatkan partisipasi klien serta mendukung kelancaran proses konseling.

o. Keterampilan Mengarahkan

Kemampuan konselor mengarahkan klien untuk berpartisipasi dalam proses konseling.⁵⁰

p. Keterampilan Silence (Saat Diam)

Keterampilan diam merupakan kemampuan konselor dalam memberikan jeda atau tidak segera merespons pembicaraan klien secara verbal.⁵¹ Sikap diam ini digunakan untuk memberikan kesempatan kepada klien dalam berpikir, merasakan, serta

⁴⁸Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 294.

⁴⁹Ibid 294.

⁵⁰Ibid 295.

⁵¹Ibid 295.

mengungkapkan perasaan dan pengalamannya secara lebih mendalam.

q. Keterampilan Mengambil Inisiatif

Keterampilan mengambil inisiatif merupakan kemampuan konselor dalam mendorong keterlibatan klien ketika klien kurang aktif dalam proses konseling.⁵² Keterampilan ini digunakan ketika klien tampak kurang bersemangat, cenderung diam, lambat dalam mengambil keputusan, atau kehilangan arah pembicaraan. Dalam penerapannya, konselor memberikan dorongan atau ajakan yang tepat agar klien kembali berpartisipasi secara aktif.

r. Keterampilan Memberi Nasihat

Keterampilan memberi nasihat merupakan kemampuan konselor dalam memberikan saran kepada klien, terutama ketika klien memintanya.⁵³ Namun, pemberian nasihat harus dilakukan secara hati-hati dan tetap mempertimbangkan tujuan konseling, yaitu mendorong kemandirian klien dalam mengambil keputusan.

s. Keterampilan Memberi Informasi

Keterampilan memberi informasi adalah kemampuan konselor dalam menyampaikan informasi yang relevan dan sesuai

⁵²Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 296.

⁵³Ibid 296.

dengan kebutuhan klien.⁵⁴ Informasi yang diberikan harus berdasarkan pengetahuan yang dimiliki konselor. Apabila konselor tidak mengetahui informasi yang dimaksud, maka perlu disampaikan secara jujur. Selain itu, konselor juga dapat mendorong klien untuk mencari informasi secara mandiri.

t. Keterampilan Menafsirkan atau Interpretasi

Keterampilan interpretasi adalah kemampuan seorang konselor untuk memberikan pemahaman tentang emosi, pikiran, dan pengalaman yang dialami oleh klien dengan merujuk pada teori yang relevan.⁵⁵ Tujuan dari keterampilan ini adalah untuk membantu klien menggali makna lebih dalam dari masalah yang mereka hadapi.

u. Keterampilan Menyimpulkan

Keterampilan menyimpulkan adalah kemampuan konselor dalam merangkum pokok pembicaraan yang disampaikan oleh klien, baik selama sesi berlangsung maupun di akhir konseling.⁵⁶ Keterampilan ini bertujuan untuk memperjelas permasalahan serta memastikan pemahaman bersama antara konselor dan klien.

⁵⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 296.

⁵⁵Ibid 297.

⁵⁶Ibid 298.

v. Keterampilan Menilai

Keterampilan menilai adalah kemampuan konselor untuk menilai proses serta hasil dari sesi konseling yang dilakukan.⁵⁷Penilaian ini bertujuan mengetahui perkembangan klien dan efektivitas metode konseling yang diterapkan.

w. Keterampilan Mengakhiri Konseling

Keterampilan mengakhiri konseling adalah kemampuan konselor untuk menutup sesi konseling dengan tepat. Proses penutupan melibatkan ringkasan dari hasil diskusi, penegasan mengenai tindak lanjut, serta memastikan klien siap untuk melangkah secara mandiri.⁵⁸

3. Tahapan Konseling

Secara umum, proses konseling terdiri atas tiga tahapan yaitu:

- a. Tahap Awal (Identifikasi permasalahan)
- b. Tahap Pertengahan (Tahap kerja dalam menangani masalah yang dihadapi)
- c. Tahap Akhir (Tindakan atau penyelesaian masalah)⁵⁹

Tahap awal yang berfokus pada identifikasi permasalahan, tahap pertengahan yang merupakan tahap kerja dalam menangani masalah yang dihadapi, dan tahap akhir yang berkaitan dengan

⁵⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 298.

⁵⁸Ibid 298.

⁵⁹Ibid 287.

tindakan atau tindak lanjut. Setiap tahapan tersebut memerlukan penerapan keterampilan konseling yang berbeda sesuai dengan tujuan dan karakteristik tahapannya.

4. Langkah-Langkah Konseling

Dalam pelaksanaannya, konseling dilakukan melalui rangkaian langkah yang sistematis. Setiap langkah dirancang untuk mendukung keberhasilan keseluruhan proses konseling. Berikut adalah beberapa langkah konseling menurut Tohirin:

a. Menentukan Masalah

Menentukan masalah dilakukan dengan cara mengidentifikasi isu yang dihadapi klien.⁶⁰ Untuk memilih masalah yang akan diatasi, penting untuk menerapkan skala prioritas. Skala ini ditentukan dengan mempertimbangkan akibat atau dampak terbesar dari masalah yang tidak diselesaikan.

b. Pengumpulan Data

Setelah masalah ditentukan, langkah berikutnya adalah mengumpulkan informasi dari klien. Data yang diambil harus lengkap, mencakup informasi pribadi klien, informasi orang tua,

⁶⁰Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 301..

pendidikan, kesehatan, dan lingkungan. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui metode tes maupun non-tes.⁶¹

c. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya harus dianalisis.

Data dari tes dapat dianalisis secara kuantitatif, sementara data non-tes dianalisis secara kualitatif.⁶²

d. Diagnosis

Diagnosis adalah usaha konselor untuk memahami latar belakang permasalahan klien dan faktor-faktor yang memicu masalah tersebut.⁶³

e. Prognosis

Konselor melakukan penentuan langkah-langkah bantuan yang akan diberikan kepada klien. Bantuan tersebut perlu disesuaikan dengan masalah yang dihadapi klien.⁶⁴

f. Terapi

Setelah langkah dan jenis bantuan ditentukan, selanjutnya adalah melaksanakan jenis terapi yang telah direncanakan.⁶⁵

⁶¹Ibid 301.

⁶²Ibid 302.

⁶³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT RajaGrafindo Persada, (2015) 303.

⁶⁴Ibid 304.

⁶⁵Ibid 304.

g. Evaluasi atau Follow Up

Evaluasi diperlukan untuk mengukur apakah bantuan yang diberikan kepada klien telah memberikan hasil yang diharapkan. Jika hasil sudah tampak, maka selanjutnya dievaluasi langkah-langkah apa yang akan dilakukan, dan hal yang sama berlaku jika hasil belum memuaskan.⁶⁶

5. Teknik- Teknik Konseling

Berikut beberapa teknik konseling:

a. Teknik Modelling

Modeling adalah salah satu teknik dalam konseling yang diperkenalkan oleh Albert Bandura dan didasarkan pada teori pembelajaran sosial. Menurut Bandura, teknik modeling adalah proses belajar yang terjadi melalui observasi perilaku orang lain, di mana individu membangun pemahaman serta pola perilaku tertentu yang dijadikan referensi dalam bertindak. Bandura juga menyatakan bahwa modeling berkaitan dengan proses meniru perilaku berdasarkan pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung, dan dapat membantu mengurangi bahkan menghilangkan reaksi emosional seperti rasa takut.

⁶⁶Ibid 305.

Secara umum, penerapan teknik modeling dapat dilakukan melalui beberapa langkah sebagai berikut:

1) Analisis Masalah

Tahap ini meliputi identifikasi dan analisis perilaku konseli serta lingkungan sekitarnya. Dalam pendekatan perilaku (behavioral), perilaku konseli dijabarkan secara spesifik, konkrit, terukur, dan bersifat observabel, bukan hanya berupa label atau asumsi.

2) Perumusan Tujuan dan Sasaran

Setelah perilaku dianalisis, langkah selanjutnya adalah merumuskan tujuan dan sasaran yang ingin dicapai melalui teknik modeling, agar proses konseling berjalan terarah dan terukur.

3) Penentuan model dan metode modeling

Pada tahap ini, konselor memilih individu atau model yang akan ditiru oleh konseli. Beberapa kriteria yang harus dipenuhi oleh model antara lain: karakteristik perilaku sesuai dengan yang ingin dikembangkan, berdasarkan norma dan aturan yang berlaku, memiliki rentang usia sebanding dengan konseli, menarik, dan menjadi figur yang disukai konseli.

4) Pelaksanaan modeling

Konselor memperagakan perilaku yang diinginkan, sekaligus menanyakan sikap dan perasaan konseli serta memberikan motivasi. Tahap ini bertujuan agar konseli dapat mengamati, memahami, dan meniru perilaku yang diperlihatkan secara efektif.⁶⁷

b. Teknik Relaksasi Desensititasi Sistematis

Relaksasi dan desensitisasi pada dasarnya merupakan bagian dari teknik perilaku klasik. Cormier menjelaskan bahwa relaksasi adalah usaha untuk melatih individu agar dapat mencapai keadaan santai dengan meningkatkan kesadaran akan ketegangan dan kondisi santai pada kelompok otot utama, seperti tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki. Di sisi lain, Suryani menyatakan bahwa relaksasi adalah metode untuk memberikan waktu istirahat pada fungsi fisik dan mental, sehingga individu dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan. Desensitisasi sistematis terdiri atas tiga komponen utama, yaitu (1) melakukan latihan relaksasi otot yang mendalam, (2) menyusun urutan atau tingkatan stimulus yang dapat memicu kecemasan, (3) setelah mencapai keadaan relaks, konseli diminta untuk

⁶⁷Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 3-12.

membayangkan setiap elemen dalam urutan stimulus yang dapat memicu kecemasan tersebut.

Ketiga pokok teknik relaksasi dan desensitisasi dapat dijabarkan melalui beberapa langkah sebagai berikut:

1) Latihan Relaksasi Otot

Konseli dilatih untuk mengendurkan otot-otot tubuh secara bertahap, dengan fokus pada bagian wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, serta anggota badan bagian bawah.

2) Latihan Rutin

Konseli diminta melakukan latihan relaksasi selama 30 menit setiap hari secara rutin hingga terbiasa dan mampu mencapai keadaan santai dengan cepat.

3) Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan

Konselor mengidentifikasi tingkah laku atau situasi yang memicu rasa cemas pada konseli.⁶⁸

c. Teknik Asertif Training

Lazarus mengartikan perilaku asertif sebagai kemampuan untuk menyampaikan emosi dan keinginan seseorang dengan cara yang sesuai dan tepat. Corey berpendapat bahwa dasar dari

⁶⁸Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 13-22.

pelatihan asertivitas terletak pada keyakinan bahwa setiap orang memiliki hak untuk mengekspresikan perasaan, pendapat, keyakinan, dan sikap mereka kepada orang lain, sembari menghormati hak orang lain. Sementara itu, Lutfi Fauzan mengatakan bahwa latihan asertif adalah jenis pelatihan keterampilan sosial yang ditujukan untuk individu yang merasakan kecemasan, mengalami kesulitan dalam mempertahankan haknya, cenderung lemah, mudah dirugikan orang lain, tidak dapat mengekspresikan kemarahannya dengan baik, dan cepat merasa tersinggung.

Secara umum, prosedur dan langkah-langkah dalam penerapan teknik asertif meliputi:

- 1) Menjelaskan secara rasional tujuan dan penggunaan teknik asertif.
- 2) Membahas perbedaan antara perilaku agresif, pasif, dan asertif.
- 3) Melatih kemampuan untuk membedakan pernyataan dan tindakan yang bersifat agresif, pasif, maupun asertif.
- 4) Membimbing konseli dalam mempelajari perilaku nonverbal yang mendukung latihan asertif.
- 5) Melakukan latihan peran atau pemodelan perilaku.

- 6) Memberikan tugas rumah sebagai bentuk penerapan latihan (homework achievement).⁶⁹

d. Teknik Behavior Contract

Menurut Latipun, kontrak perilaku adalah suatu proses yang melibatkan dua pihak atau lebih, seperti konselor dan konseli, yang bekerja sama untuk mengubah perilaku tertentu dari konseli. Konselor menetapkan perilaku yang realistis dan disepakati oleh kedua belah pihak. Jika perilaku tersebut berhasil ditunjukkan sesuai kesepakatan, konseli akan mendapatkan penguatan. Dalam pendekatan ini, prioritas lebih diberikan pada penggunaan penguatan positif terhadap perilaku yang diharapkan, dibandingkan dengan memberikan konsekuensi jika kontrak tidak dipatuhi. Setelah perilaku yang disepakati muncul, konseli dapat menerima penguatan.

Sejalan dengan itu, Hariadi menjelaskan bahwa kontrak perilaku adalah kesepakatan, baik tertulis maupun verbal, antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk mencapai hasil konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, dan penghargaan serta menetapkan tugas bagi konseli untuk dilakukan di antara sesi konseling. Di sisi lain, Anningrum mendefinisikan

⁶⁹Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 3-12.

kontrak perilaku sebagai dokumen tertulis yang berfungsi untuk mengidentifikasi perilaku yang diinginkan dan konsekuensi yang akan diterima konseli, sesuai dengan tingkat pencapaian perilaku yang ditentukan dalam jangka waktu tertentu.⁷⁰

e. Teknik Reframing

Reframing merupakan proses menata ulang atau mengubah makna dari suatu pengalaman atau pandangan pribadi seseorang sehingga memperoleh makna yang tidak sama dari sebelumnya. Meskipun situasinya tidak berubah, reframing dapat memengaruhi sikap dan, pada akhirnya, perilaku seseorang. Menurut Erhawi Woho (2004), reframing adalah usaha untuk melihat kembali suatu peristiwa dari sudut pandang baru tanpa mengubah kejadian itu sendiri, fokusnya pada cara pandang, bukan pada objek yang dilihat.

Selain itu, reframing merupakan salah satu tahap dalam pendekatan konseling kognitif-perilaku yang bertujuan mereorganisasi perasaan dan mengarahkan pikiran ke jalur yang lebih rasional. Dengan demikian, individu dapat memahami berbagai sudut pandang dalam konsep diri dan konsep kognitif di berbagai situasi. Reframing juga dapat dilakukan dengan

⁷⁰Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 31-39.

mengevaluasi kembali pengalaman yang mengecewakan atau tidak menyenangkan, sehingga pola pikir konseli dapat diubah menjadi lebih positif.⁷¹

f. Teknik Emphy Chair

Empty chair (kursi kosong) adalah salah satu teknik dalam terapi Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Perls. Teknik ini menggunakan permainan peran, di mana konseli berinteraksi dengan seseorang yang diwakili oleh kursi kosong. Konseli berperan ganda, memainkan nilai-nilai dirinya sendiri sekaligus nilai-nilai orang yang diimajinasikan di kursi tersebut. Penerapan teknik ini bisa berupa dialog tunggal di mana pihak yang diwakili kursi kosong tidak memberikan respons atau dialog, di mana konseli menirukan kemungkinan jawaban pihak tersebut. Empty chair merupakan metode untuk membantu konseli menginternalisasi introyeksinya. Pada teknik ini, dua kursi ditempatkan di tengah ruangan. Melalui pendekatan ini, introyeksi menjadi lebih nyata sehingga konseli dapat merasakan konflik yang dialaminya secara lebih konkret. Konflik tersebut kemudian dapat

⁷¹Ibid 40-44.

diselesaikan melalui penerimaan dan integrasi antara kedua peran yang ada.⁷²

g. Teknik Self Management

Self-management adalah salah satu metode dalam konseling perilaku yang fokus pada keinginan dan kompetensi konseli untuk mengatur serta mengubah perilakunya sendiri.⁷³ Konseli berperan aktif dalam menentukan perilaku target, tujuan perilaku, serta antecedent dan konsekuensinya, termasuk melakukan pencatatan dan evaluasi terhadap perubahan perilaku.

Sejalan dengan hal ini, Cormier & Nurius (2002) dan Watson & Tharp (2001) menyatakan bahwa self-management adalah suatu pendekatan yang mengikutsertakan klien dalam mengobservasi tindakannya, merumuskan tujuan pribadi, menetapkan reinforcement yang sesuai, menyusun langkah-langkah bertahap (graded steps) untuk mencapai tujuan, dan menentukan waktu penerapan konsekuensi.

Sementara itu menurut Sukadji *self-management* merupakan suatu prosedur yang memungkinkan individu untuk mengelola dan mengatur perilakunya secara mandiri. Dalam penerapan teknik ini, individu dilibatkan dalam beberapa atau seluruh komponen

⁷²Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 45-48.

⁷³Ibid 49-52

utamanya, yang meliputi penetapan perilaku yang menjadi sasaran, pemantauan terhadap perilaku tersebut, pemilihan prosedur yang akan digunakan, pelaksanaan prosedur yang telah dipilih, serta penilaian terhadap efektivitas dari prosedur yang diterapkan.

Dalam penerapan self-management, keberhasilan proses konseling sepenuhnya menjadi tanggung jawab konseli itu sendiri, sementara konselor menjalankan peran sebagai penyumbang gagasan, fasilitator dalam perancangan program, serta pemberi motivasi bagi konseli.⁷⁴

h. Sociodrama

Menurut Winkel, sociodrama adalah bentuk dramatisasi terhadap masalah-masalah yang muncul dalam interaksi sosial, termasuk konflik yang sering terjadi dalam pergaulan. Sejalan dengan hal tersebut, Romlah menyatakan bahwa sociodrama merupakan permainan peran yang digunakan untuk menyelesaikan masalah sosial yang timbul dalam hubungan antarindividu. Selain itu, sociodrama juga digunakan sebagai teknik untuk mengatasi masalah sosial melalui aktivitas bermain peran. Teknik sociodrama paling efektif digunakan untuk mencapai tujuan yang berkaitan dengan:

⁷⁴Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 49-52.

- 1) Sosiodrama lebih menekankan aspek afektif dan motorik dibandingkan aspek kognitif, khususnya dalam konteks interaksi sosial. Oleh sebab itu, materi yang disajikan dalam sosiodrama bukan berupa konsep-konsep teoretis yang perlu dipahami secara intelektual, melainkan berupa fakta nyata, nilai-nilai kehidupan, maupun konflik-konflik yang benar-benar terjadi dalam keseharian konseli.
- 2) Melalui kegiatan sosiodrama, konseli diajak untuk menghayati dan merasakan langsung berbagai situasi tertentu, sehingga mereka dapat menemukan sikap serta tindakan yang paling tepat ketika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari. Dengan cara ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan sikap dan keterampilan yang dapat menunjang kemampuan penyesuaian diri mereka dalam lingkungan sosial.⁷⁵

C. Ideasi Bunuh Diri

1. Pengertian Ideasi Bunuh Diri

Ideasi bunuh diri adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus. Ide bunuh diri merupakan wujud keinginan individu untuk mengakhiri hidup, yang dapat berkembang hingga

⁷⁵Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan), Bimbingan dan Konseling Unnes, (2017) 53-56.

tahap perencanaan pelaksanaan. Ketika ide bunuh diri terus dipertahankan, hal ini tidak hanya meningkatkan dorongan untuk mewujudkannya, tetapi juga berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan mental serta menurunkan kualitas kepuasan hidup secara keseluruhan. Ide bunuh diri sendiri dapat dipahami sebagai proses kontemplasi atau pemikiran mengenai metode bunuh diri tanpa disertai tindakan nyata.⁷⁶ Krisnandita dan Christanti menjelaskan bahwa ideasi bunuh diri merupakan suatu gagasan atau perencanaan untuk mengakhiri kehidupan yang umumnya dipicu oleh tekanan psikologis yang dialami seseorang.⁷⁷ Ide bunuh diri sendiri mencakup berbagai pemikiran seputar perencanaan, pelaksanaan, maupun dampak yang berkaitan dengan bunuh diri, kematian, serta perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri. Sementara itu, Shneidman mendefinisikan ide bunuh diri sebagai suatu bentuk pemikiran atau pertimbangan yang berhubungan dengan niat seseorang untuk melakukan tindakan bunuh.⁷⁸

⁷⁶Tugimin Supriyadi, Kus Hanna Rahmi, Psikolog, *Ide Bunuh Diri dan Cara Penanggulangannya*, PT RajaGrafindo Persada, (2024) 6.

⁷⁷Falakhul Darajatun Adzkiah, & Rohmatus Naini. (2025). Ruminasi terhadap Ideasi Bunuh Diri pada Pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul: Studi Korelasional. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1998–2011. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7615>.

⁷⁸Ni Wayan Putri Cempaka Karisma dkk, *Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri*, Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi 2(1), (2021). DOI : 10.24014/pib.v2i1.9904

Dalam *Journal of Personality Assessment*, Reynolds mengungkapkan bahwa ide bunuh diri terbagi ke dalam dua kelompok berdasarkan pengukurannya.

- a. Keinginan bunuh diri yang spesifik, meliputi berbagai pikiran seputar kematian dan hasrat untuk mengakhiri kehidupan, yang rentangnya mulai dari pemikiran yang masih samar hingga perencanaan yang lebih matang dan terperinci mengenai cara melakukan tindakan tersebut.
- b. Ide bunuh diri yang dipengaruhi reaksi sosial merupakan pemikiran yang cakupannya lebih luas dibandingkan sekadar keinginan atau rencana bunuh diri yang bersifat spesifik. Pemikiran ini muncul berkaitan dengan cara seseorang memandang respons orang-orang di sekitarnya terhadap dirinya, termasuk bagaimana ia mempersepsikan nilai dirinya setelah kematian. Lebih dari itu, dalam konteks ini, tindakan bunuh diri dapat dipandang sebagai suatu bentuk respons atau reaksi terhadap orang lain.⁷⁹

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ideasi bunuh diri merupakan kondisi serius berupa pemikiran atau kontemplasi individu untuk mengakhiri hidup, yang dapat

⁷⁹Ibid 3.

berkembang dari sekadar gagasan hingga perencanaan tanpa tindakan nyata. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tekanan psikologis dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta menurunkan kualitas hidup jika terus dipertahankan.

Secara umum, ideasi bunuh diri mencakup dua bentuk, yaitu:

(1) keinginan bunuh diri yang spesifik, berupa pemikiran hingga rencana konkret untuk mengakhiri hidup, dan (2) ide bunuh diri yang dipengaruhi reaksi sosial, yaitu pemikiran yang berkaitan dengan penilaian terhadap respons orang lain serta makna diri setelah kematian.

2. Ciri- Ciri Siswa Yang Memiliki Ideasi Bunuh Diri

Beberapa tanda yang menunjukkan adanya keinginan seseorang untuk bunuh diri antara lain sering membahas hal-hal yang terkait dengan kematian, menceritakan teman atau kerabat yang telah meninggal, serta menanyakan tentang cara atau alat yang dapat menghilangkan nyawa. Sementara itu menurut Yusuf, gejala yang muncul pada pasien dengan risiko bunuh diri di antaranya yaitu:

- a. Perasaan putus asa atau kehilangan harapan.
- b. Mengkritik diri sendiri, merasakan kegagalan, dan merasa tidak berharga.
- c. Kondisi emosional yang ditandai oleh depresi
- d. Rasa gelisah dan mudah tersinggung

- e. Gangguan tidur yang menetap atau kesulitan tidur berkepanjangan.
- f. Berat badan menurun
- g. Bicara menjadi lambat, mudah lelah, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.⁸⁰

3. Faktor- Faktor Penyebab Ideasi Bunuh Diri

Ide bunuh diri dapat muncul akibat berbagai faktor, namun faktor psikologis dianggap sebagai penyebab utama munculnya ide tersebut. Di antara berbagai faktor psikologis, depresi menjadi salah satu pemicu utama yang mendorong seseorang untuk memiliki keinginan bunuh diri.

Menurut Vilhjalmsson, Kristjansdottir dan Sveinbjarnardottir, beberapa faktor seperti rendahnya dukungan materi, masalah ekonomi, kesulitan dalam keluarga, persepsi stres, dan tekanan hukum memiliki hubungan signifikan dengan munculnya ide bunuh diri. Selain itu, kondisi kronis, termasuk konsumsi alkohol berlebihan serta pengalaman kesulitan psikologis seperti rasa putus asa, gangguan suasana hati, serta kekhawatiran berlebih dan rasa sakit juga dapat memicu ideasi bunuh diri.

⁸⁰Tugimin Supriyadi, Kus Hanna Rahmi, Psikolog, *Ide Bunuh Diri dan Cara Penanggulangannya*, PT RajaGrafindo Persada, (2024) 10.

Selanjutnya, Chochinov, Wilson, Enns, dan Lander menambahkan bahwa perasaan ketidakberdayaan individu juga dapat menjadi penyebab timbulnya ide bunuh diri.⁸¹ Tekanan akademik, kesepian atau keterasingan sosial, pengalaman bullying, masalah psikologis, adanya pandangan buruk terhadap upaya mencari bantuan, serta kekerasan atau intimidasi yang terjadi di dunia maya (cyberbullying) juga menjadi faktor penyebab munculnya ideasi bunuh diri.⁸²

D. Dampak Pemberian Layanan Konseling Terhadap Siswa yang Memiliki Ideasi Bunuh Diri

Ideasi bunuh diri pada siswa merupakan permasalahan psikologis serius yang memerlukan penanganan segera melalui layanan konseling yang tepat. Berbagai kajian empiris menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling memberikan dampak yang signifikan bagi siswa yang memiliki ideasi bunuh diri, baik dari aspek relasional, kognitif, emosional, maupun sosial.

1. Terbentuknya Rasa Aman dan Kepercayaan

Rasa aman dan kepercayaan dalam relasi konseling menjadi fondasi yang memungkinkan klien bersedia mengungkapkan pikiran

⁸¹Ni Wayan Putri Cempaka Karisma dkk, *Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri*, *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), (2021). DOI : 10.24014/pib.v2i1.9904.

⁸²Falakhul Darajatun Adzkiah, & Rohmatus Naini. (2025). *Ruminasi terhadap Ideasi Bunuh Diri pada Pelajar SMA Negeri di Kabupaten Gunungkidul: Studi Korelasional*. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1998–2011. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7615>.

bunuh diri yang selama ini dipendam. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa relasi terapeutik yang aman membuat klien lebih mampu berbicara jujur tentang pengalaman bunuh diri mereka.⁸³ Kualitas relasi konseling yang kuat, ditandai kolaborasi dan *rapport* yang baik, juga berhubungan dengan penurunan frekuensi ideasi bunuh diri klien seiring waktu.⁸⁴

2. Bekurangnya Pikiran Untuk Mengakhiri Hidup

Konseling terbukti menurunkan intensitas ideasi bunuh diri. Meta-analisis terhadap program pencegahan bunuh diri berbasis sekolah pada lebih dari 33.000 siswa menunjukkan penurunan *odds* ideasi bunuh diri sebesar 13% dibanding kelompok kontrol.⁸⁵ Pendekatan kognitif-perilaku juga secara konsisten terbukti menurunkan ide bunuh diri dengan efek yang bertahan hingga jangka menengah.⁸⁶

3. Perubahan Cara Menghadapi Pikiran Berat

Konseling membantu individu menghadapi pikiran berat secara lebih adaptif. Pelatihan strategi koping yang diberikan secara terstruktur

⁸³Huggett, C., dkk. (2022). The relationship between the therapeutic alliance in psychotherapy and suicidal experiences: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.2726> ↵

⁸⁴Perry, Y., dkk. (2013), dikutip dalam Huggett, C., dkk. (2022). *Clinical Psychology & Psychotherapy*.

⁸⁵Walsh, E. H., & McMahon, J. (2022). Research review: The effect of school-based suicide prevention on suicidal ideation and suicide attempts. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(7), 836–845. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13598>

⁸⁶Abdillah, A. A., Herdiana, I., & Alfian, I. N. (2022). Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Ide Bunuh Diri pada Dewasa: Tinjauan Literatur Sistematis. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 118. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.37908>

terbukti menurunkan risiko bunuh diri pada remaja.⁸⁷ Terapi Perilaku Dialektis (DBT), yang mengajarkan keterampilan toleransi distres, juga terbukti signifikan menurunkan perilaku menyakiti diri dan ideasi bunuh diri pada remaja berisiko tinggi.⁸⁸

4. Perubahan Cara Pandang terhadap Diri Sendiri dan Masalah

Konseling turut mengubah cara individu memandang diri dan masalahnya. Teknik restrukturisasi kognitif membantu siswa mengubah pola pikir negatif sebagai upaya preventif bunuh diri di sekolah.⁸⁹ Terapi Kognitif Perilaku juga bekerja dengan mekanisme serupa, yaitu mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif dan realistis.⁹⁰

5. Peningkatan Kemampuan Mengelola Perasaan Berat

Perbaikan regulasi emosi merupakan dampak penting konseling. Uji klinis acak pada 173 remaja dengan riwayat percobaan bunuh diri menemukan bahwa DBT menghasilkan perbaikan regulasi emosi yang menjadi mekanisme utama penurunan perilaku menyakiti diri.⁹¹

⁸⁷Tololiu, T. A., Keliat, B. A., & Rekawati, E. (2012). Pengaruh Latihan *Coping with Stress* terhadap Risiko Bunuh Diri pada Remaja di SMP Kasih Kota Depok Tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 1(1), 1–9.

⁸⁸McCauley, E., dkk. (2018). Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Adolescents at High Risk for Suicide: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*.

⁸⁹Khairi, A. M., Fadillah, G. F., & Triyono, T. (2017). Cognitive Restructuring sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2017*, 1, 10–19.

⁹⁰National Institute of Mental Health (NIMH). (2021). *Improved Emotion Regulation in Dialectical Behavior Therapy Reduces Suicide Risk in Youth*.

⁹¹National Institute of Mental Health (NIMH). (2021). *Improved Emotion Regulation in Dialectical Behavior Therapy Reduces Suicide Risk in Youth*.

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi ini mengurangi ketergantungan pada respons maladaptif saat menghadapi tekanan.

6. Ditemukannya Alasan untuk Bertahan

Salah satu dampak paling bermakna dari konseling adalah ditemukannya kembali alasan untuk bertahan hidup (*reasons for living*). Konsep ini menjelaskan bahwa keyakinan untuk terus hidup berfungsi sebagai kognisi protektif yang menyeimbangkan pikiran bunuh diri. Skor *reasons for living* yang tinggi terbukti berhubungan positif dengan faktor protektif dan negatif dengan ideasi bunuh diri.⁹²

7. Perubahan dalam Hubungan dengan Keluarga dan Orang Sekitar

Dampak konseling juga meluas pada relasi interpersonal individu. Keterhubungan sosial yang suportif dengan keluarga, guru, dan teman sebaya berkontribusi menurunkan risiko bunuh diri pada remaja.⁹³ Pendekatan yang melibatkan keluarga, seperti terapi keluarga berbasis kelekatan, juga terbukti efektif menurunkan ideasi bunuh diri melalui peningkatan komunikasi dan kepercayaan dengan orang tua.⁹⁴

⁹²Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 276–286.

⁹³Whitlock, J., Wyman, P. A., & Moore, S. R. (2014). Connectedness and suicide prevention in adolescents: Pathways and implications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 246–272. <https://doi.org/10.1111/sltb.12071>.

⁹⁴Dekker, J. (2024). Attachment-based family therapy for adolescents and young adults with suicide ideation and depression. *Crisis*, 45(1), 48–56.

E. Landasan Teologis Konseling Terhadap Siswa Yang Memiliki Ideasi Bunuh Diri

Konseling dalam konteks pendidikan, khususnya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, tidak hanya dipahami sebagai proses ilmiah dan profesional, tetapi juga memiliki dasar teologis yang kuat.⁹⁵ Dalam perspektif iman Kristen, pelayanan konseling merupakan wujud nyata dari panggilan untuk mengasihi, menolong, dan memulihkan sesama manusia yang sedang mengalami pergumulan hidup, termasuk siswa yang memiliki ideasi bunuh diri.

1. Konseling

Alkitab mengajarkan bahwa setiap individu dipanggil untuk saling menanggung beban satu sama lain. Dalam Galatia 6:2 ditegaskan "Bertolong-tolonganlah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus." Ayat ini menunjukkan bahwa kepedulian terhadap sesama merupakan bagian dari implementasi iman. Dalam konteks pendidikan, guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk hadir membantu siswa yang mengalami tekanan psikologis, keputusasaan, dan kecenderungan berpikir negatif terhadap kehidupan. Lebih lanjut, pelayanan konseling juga berkaitan dengan tugas memberikan

⁹⁵Yenny Anita Pattinama, "Pentingnya Guru Bimbingan Konseling (BK) Kristen Dalam Pelayanan Pastoral Konseling," *Jurnal Scripta Teologi dan Pelayanan Kontekstual*, Vol. 2, No. 2, (2017), 186.

penghiburan kepada mereka yang mengalami penderitaan. Dalam 2 Korintus 1:3-4 dijelaskan bahwa Allah adalah sumber penghiburan yang memungkinkan manusia untuk menghibur orang lain. Hal ini menegaskan bahwa konseling bukan sekadar proses komunikasi, tetapi juga sarana menghadirkan penguatan dan harapan bagi individu yang sedang mengalami krisis. Siswa dengan ideasi bunuh diri umumnya berada dalam kondisi emosional yang rapuh, sehingga membutuhkan pendampingan yang penuh empati, kesabaran, dan kasih.

2. Ideasi Bunuh Diri

Dalam pandangan teologis, kehidupan manusia memiliki nilai yang sangat tinggi karena merupakan ciptaan Tuhan yang mulia. Mazmur 139:14 menyatakan, “Aku memuji Engkau oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib.”⁹⁶ Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia diciptakan dengan tujuan dan nilai yang berharga. Oleh karena itu, segala bentuk tindakan yang mengarah pada penghilangan nyawa, termasuk bunuh diri, bertentangan dengan kehendak Tuhan. Hal ini juga diperkuat dalam Keluaran 20:13 yang berbunyi, “*Jangan membunuh.*”⁹⁷ Dengan demikian, upaya pencegahan ideasi bunuh diri melalui layanan konseling merupakan bentuk penghargaan terhadap kehidupan sebagai anugerah dari Tuhan.

⁹⁶Alkitab.

⁹⁷Alkitab.