

**ANALISIS PENGGUNAAN TEKNIK DASAR KONSELING TAHAP EKSPLORASI
MASALAH PADA KONSELOR SMP KABUPATEN KUBU RAYA
TAHUN AJARAN 2020/ 2021**

Yuline¹, Halida² Amallia Putri³

^{1, 2, 3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura
Pontianak Jl. Profesor H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak,
Kalimantan Barat

Email: amalliaputri@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan konselor dalam menggunakan teknik dasar konseling dalam mengeksplorasi permasalahan yang dialami konseli. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan bentuk penelitian survei. Alat pengumpulan data adalah angket dan wawancara. Analisis data menggunakan rumus persentase dan analisis rasional. Populasi penelitian adalah 30 orang konselor SMP yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling Kabupaten Kubu Raya. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil belajar konselor secara umum dalam penggunaan teknik dasar konseling biarkan tahap eksplorasi masalah memperoleh skor 65% dengan kategori sedang. Artinya konselor belum maksimal dalam menggunakan teknik dasar konseling pada tahap eksplorasi masalah. Jika dilihat dari subvariabel yang memperoleh skor rendah, keterampilan merespons artinya konselor belum mampu menggunakan keterampilan merespons isi, merespons perasaan, dan merespons makna. Permasalahannya adalah konselor kurang memahami teknik dasar konseling pada tahap eksplorasi masalah, kurang mengembangkan diri dan tidak terbiasa membaca literatur terkini. Saran perlu bekerjasama dengan program studi Bimbingan dan Konseling atau pihak lain untuk mengadakan pelatihan, seminar dan workshop

Kata Kunci: Teknik Dasar Konseling, Eksplorasi Masalah



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) International License.

ABSTRACT

This study aims to determine the ability of counselors to use basic counseling techniques in exploring the problems experienced by the counselee. The method used was descriptive survey research form. Data collection tools are questionnaires and interviews. Data analysis uses the percentage formula and rational analysis. The research population is 30 junior high school counselors who are members of the Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling Kubu Raya Regency. Determination of the sample using a total sampling technique. The general results of the study of counselors in the use of basic counseling techniques let the problem exploration stage obtained a score of 65% in the medium category. This means that the counselor has not been maximal in using basic counseling techniques at the problem exploration stage. When viewed from the sub-variables that get low scores, the skills to respond means that the counselor has not been able to use the skills to respond to content, respond to feelings and respond to meaning. The problem was that the counselor does not understand the basic techniques of counseling at the exploration stage of the problem, lacks self-development and was not accustomed to reading the latest literature. Suggestions need to collaborate with the Guidance and Counseling study program or other parties to hold training, seminars and workshop

Keyword: *Basic Techniques of Counseling, Problem Exploration*

PENDAHULUAN

Salah satu tugas konselor di sekolah adalah melaksanakan layanan konseling terhadap peserta didik yang mengalami masalah. Konselor (orang yang membantu memecahkan masalah) diharapkan mampu mengentaskan permasalahan konseli dengan tuntas, namun kenyataannya belum semua konselor dapat mengatasi masalah yang dialami konseli (orang yang sedang mengalami permasalahan). Masih ada konselor dalam melaksanakan konseling hanya berisikan nasehat, sehingga kurang dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Hal ini diperoleh data dari hasil pertemuan dengan konselor Sekolah Menengah Pertama (SMP) se- Kabupaten Kubu Raya yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) pada saat mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah menggali permasalahan yang dialami konselor pada saat melaksanakan konseling pada tahap eksplorasi masalah.

Schertzer dan Stone (dalam Nurihsan, 2007) mengemukakan konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami dirinya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Konseling merupakan profesi yang bersifat membantu memiliki landasan ilmu dan teknologi serta wilayah praktek yang jelas dapat dibedakan dengan profesi-profesi lain yang bersifat membantu (Wibowo, 2018). Konseling merupakan suatu kegiatan yang profesional oleh orang yang profesional. Kegiatan konseling merupakan suatu kegiatan yang melibatkan hubungan antar pribadi antara konselor dengan konseli. Konseling dalam pelaksanaannya mempunyai unsur seni, maksudnya dalam proses konseling tidak terlalu ketat dan patuh pada sistematika atau mekanisme tertentu. Hal ini mengingat bahwa dalam proses konseling akan banyak dipengaruhi oleh pribadi konselor, pribadi konseli dan sifat dari masalah itu sendiri.

Layanan konseling ditandai adanya hubungan profesional antara konselor yang memiliki kemampuan dan terlatih dengan konseli, dilakukan secara tatap muka (*face to face*). Kemampuan konselor bukan hanya menguasai teori-teori tentang psikologi, namun juga dituntut mampu menghayati sikap dan menguasai teknik-teknik dasar konseling. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang mengungkapkan tentang perolehan skor dengan kualifikasi cukup pada beberapa keterampilan komunikasi pada konselor disebabkan karena terbatasnya pemahaman konselor terkait keterampilan yang dimaksud. Mengingat konseling adalah kegiatan yang profesional, maka sebagai konselor harus (Widodo, 2012). li, karena melaksanakan konseling merupakan kegiatan yang unik, melibatkan kemampuan

pikir, kematangan dan kepekaan emosional, serta menuntut behavior repertoir dari konselor. Keunikan itu disebabkan oleh keberadaan konseling yang di samping sebagai ilmu juga kiat. Penguasaan teknik dasar konseling perlu ditempuh melalui latihan-latihan secara sistematis dan prosedural, baik melalui adegan permainan peran maupun *self-instruction*. Hasil latihan kemudian diinternalisasikan kedalam kepribadian konselor, sehingga berbagai keterampilan konseling yang telah dipelajari menyatu ke dalam pribadinya dan terwujud dalam bentuk unjuk kerja yang memadai pada saat melakukan konseling.

Konselor dalam melaksanakan konseling harus mampu menguasai teknik-teknik dasar konseling supaya dapat melaksanakan proses konseling dengan baik dan benar mencapai tujuan yang diharapkan. Abimanyu S & Manrihu (2009), mengemukakan tahap-tahap pelaksanaan konseling meliputi; pengembangan tata formasi hubungan konseling awal, tahap eksplorasi masalah, tahap mempersonalisasi masalah, tahap mengembangkan inisiatif, tahap mengakhiri serta menilai konseling. Jika konselor dalam melaksanakan konseling kurang menguasai tahap-tahap dalam konseling, tentu hasilnya kurang memuaskan bagi diri konseli. Karena antara tahap pertama sampai tahap akhir saling keterkaitan. Penelitian ini hanya meneliti tentang tahap eksplorasi masalah sedangkan tahap-tahap berikutnya akan diteliti lebih lanjut.

Tahap eksplorasi masalah merupakan kegiatan konselor dalam menggali permasalahan yang ada pada diri konseli. Tahap ini sangat penting untuk kelanjutan tahap konseling berikutnya. Jika dalam tahap ini konselor melakukan kesalahan dalam menggali permasalahan konseli tentunya hasil dari konseling kurang dapat memberikan solusi yang tepat. Konselor dalam mengeksplorasi masalah harus menggunakan teknik-teknik dasar konseling. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2019) tentang implementasi teknik konseling eksplorasi masalah dalam layanan konseling individual di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Pekanbaru, konselor menggunakan pertanyaan persuasif untuk menggali eksplorasi perasaan, sedangkan untuk menggali pengalaman konseli yang tersimpan menggunakan pertanyaan langsung.

Teknik dasar yang digunakan pada tahap mengeksplorasi masalah meliputi; kondisi-kondisi inti, keterampilan mendukung dan keterampilan merespon (Abimanyu & Manrihu, 2009). Kondisi inti merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan konselor sebelum masuk pada teknik dasar keterampilan mendukung. Kondisi inti meliputi; empati, *respect*, kongkret (Carckhuf, 2008). Empati adalah kegiatan konselor yang ikut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh konseli, terkadang sering diabaikan padahal merupakan salah

satu aspek penting dalam proses konseling. Hal ini sejalan dengan ungkapan Duan (1996) “*The decrease in empathy research in recent years appears attributable to the lack of clear focus and effective research tools as well as the shift in interest from empathy to other concepts such as the working alliance.*” Melalui empati konselor mampu merespon sesuai dengan apa yang sedang dialami oleh konseli. Harapannya konselor mampu menahan “*frame of reference*” sehingga konseli merasa bebas mengekspresikan dirinya tanpa rasa takut.

Selain empati konselor juga harus *respect* atau peduli terhadap kondisi konseli. Konselor dalam membantu konseli tidak boleh terpaksa melainkan harus ikhlas dan jujur. Konselor juga disarankan fokus terhadap masalah yang benar-benar sedang dialami oleh konseli. Keberhasilan konselor dalam membantu konseli tidak terlepas dari hubungan yang kuat antara konselor dan konseli yang dapat membuat konseli merasa nyaman saat melakukan strategi monitoring diri (Baker, dkk. 2012).

Pelaksanaan konseling dilakukan melalui tahap demi tahap, antara tahap yang satu dengan yang lainnya saling keterkaitan dan setiap tahap menggunakan teknik dasar konseling. Salah satu tahap dalam konseling adalah tahap eksplorasi masalah yaitu merupakan kegiatan konselor dalam menggali masalah yang ada pada diri konseli. Teknik dasar konseling yang digunakan pada tahap eksplorasi masalah meliputi; kondisi inti, keterampilan mendukung dan keterampilan merespon (Abimanyu S & Manrihu M.T, 2009). Kondisi inti adalah kegiatan yang dilakukan konselor dalam mempersiapkan konseli agar mau membuka diri tanpa rasa takut menceritakan masalahnya. Hal ini dilakukan agar konseli merasa aman, tenang, nyaman, rileks tidak merasa tertekan, ataupun cemas. Adapun yang perlu dilakukan dalam kegiatan ini adalah menunjukkan rasa empati, *respect*, tulus dan kongkret. Empati adalah kemampuan konselor ikut merasakan apa yang dirasakan oleh konseli. Melalui empati konselor mampu menahan “*frame of reference*” terhadap konseli, sehingga konseli merasa bebas mengeksplorasi dirinya sendiri tanpa rasa ditekan. Selain empati konselor juga harus *respect* atau peduli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Sikap peduli harus ditunjukkan dengan tulus/ ikhlas tidak terpaksa dan tidak penuh dengan kepalsuan. Selanjutnya konselor juga harus mampu memilih mana yang masalah primer dan mana yang sekunder, sehingga dalam proses konseling dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Keterampilan dasar mendukung merupakan kemampuan konselor dalam menggunakan berbagai teknik dasar konseling untuk membantu mengeksplor permasalahan yang ada pada diri konseli. Ada sejumlah keterampilan dasar mendukung pada tahap eksplorasi yaitu keterampilan mengajak terbuka berbicara,

mengajukan pertanyaan terbuka, mendengarkan secara akurat, mengikuti pokok pembicaraan, dorongan minimal, memparafrase dan merefleksi. Keterampilan merespon adalah menanggapi apa yang diungkapkan oleh konseli pada saat proses konseling. Respon konselor memungkinkan konseli melakukan eksplorasi terhadap apa yang sedang dirasakannya untuk itu konselor harus mendengarkan pernyataan konseli baik-baik agar dapat merespon dengan tepat. Merespon berarti memasuki "*frame of reference*" nya konseli (Carkhuff 2008). Artinya bahwa konselor memasuki dunianya konseli dan melihat dunia ini menurut kaca mata konseli setelah itu baru merespon apa yang konselor dengar. Keterampilan merespon meliputi tiga macam, yaitu; 1) keterampilan merespon isi yaitu merespon isi pembicaraan konseli 2) keterampilan merespon arti yaitu merespon arti dari apa yang sedang terjadi pada diri konseli dan 3) keterampilan merespon perasaan yaitu merespon perasaan yang sedang dirasakan konseli.

Kenyataannya apa yang sudah dipaparkan belum dilaksanakan secara maksimal oleh konselor pada tahap eksplorasi masalah. Hal ini dikarenakan konselor kurang memahami teknik-teknik tersebut sehingga belum terampil dalam penggunaannya. Pada latar belakang tersebutlah peneliti ingin mendeskripsikan bagaimana penggunaan teknik dasar konseling tahap eksplorasi masalah pada konselor Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Kubu Raya Tahun Ajaran 2020/ 2021.

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan metode kuantitatif deskriptif. Variabel penelitiannya adalah penggunaan teknik dasar konseling tahap eksplorasi masalah. Subvariabelnya yaitu kegiatan inti, keterampilan mendukung, keterampilan merespon, dan masalah yang dihadapi konselor. Populasi dalam penelitian ini adalah konselor SMP Negeri dan Swasta yang tergabung dalam MGBK Kabupaten Kubu Raya yang berjumlah 30 orang. Berhubung populasi hanya berjumlah 30 orang maka seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat berupa angket dan wawancara untuk memperoleh data tentang sub masalah satu sampai tiga yaitu kegiatan inti, keterampilan mendukung dan keterampilan merespon menggunakan angket sedangkan wawancara digunakan untuk menggali masalah-masalah yang dihadapi konselor dalam menggunakan teknik dasar konseling pada tahap eksplorasi masalah.

Tabel 1 Kisi-Kisi Angket

Variabel	Subvariabel	Jumlah Butir
Eksplorasi Masalah	Kegiatan inti	10
	Keterampilan mendukung	18
	Keterampilan merespon	12

Tabel 2 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

Subvariabel	Aspek
Masalah yang dihadapi konselor	Konselor kurang memahami keterampilan mengeksplorasi masalah Pengembangan diri konselor masih kurang Literatur yg masih terbatas

Analisis data menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2014) seperti yang terlihat pada rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P adalah angka persentase; F adalah frekuensi yang sedang dicari persentasenya; N adalah *number of case* (jumlah frekuensi/responden). Selanjutnya untuk mengetahui kualitas hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan dengan kategori penilaian hasil angket yang disusun seperti yang terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Tolak Ukur Penggunaan Eksplorasi Masalah

Persentase	Kategori
80% - 100%	Baik Sekali
70% - 79%	Baik
60% - 69%	Sedang
50% -59%	Kurang
<50%	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang penggunaan teknik dasar konseling tahap eksplorasi masalah secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan teknik dasar konseling tahap eksplorasi masalah pada konselor SMP Kabupaten Kubu Raya yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK). Hasil dari analisis data diperoleh

temuan yang merupakan jawaban atas masalah dan tujuan penelitian yang telah di rumuskan. Berdasarkan temuan secara umum tentang penggunaan teknik dasar konseling tahap ekplorasi masalah pada konselor Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Kubu Raya diperoleh skor 65 % dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa teknik-teknik yang ada pada tahap eksplorasi masalah baru digunakan 65 %, masih ada yang belum digunakan sesuai dengan teori. Dapat disimpulkan bahwa konselor masih belum sepenuhnya mampu menciptakan kondisi inti, menggunakan keterampilan mendukung serta belum mampu menggunakan keterampilan merespon dengan baik dan benar. Hal ini juga dialami oleh para calon konselor dan alumni dari program studi Bimbingan konseling di Aceh, hasil penelitian yang dilakukan oleh Bustaman (2016), tentang hasil pengukuran aspek kognitif keterampilan dasar konseling menunjukkan bahwa penguasaan konsep *attending, questioning, observing* dan *responding* masih belum memuaskan. Keterampilan dasar konseling sangat penting digunakan pada saat melakukan konseling, karena dapat membantu konseli untuk mengeksplorasi masalah yang sedang dirasakannya. Nelson-Jones (2012) mengatakan tujuan utama menggunakan keterampilan konseling adalah untuk membantu konseli mengembangkan keterampilan pribadi dan *inner strength* (kekuatan batin) agar mereka dapat menciptakan kebahagiaan didalam kehidupannya sendiri dan orang lain. Apa yang diungkapkan oleh ahli sangat jelas bahwa keterampilan konseling merupakan bagian yang sangat integral dalam kegiatan konseling.

Secara khusus dijabarkan pada setiap aspek dengan cara di kelompokkan menjadi empat bagian yaitu: Pertama kondisi-kondisi inti, Kedua keterampilan dasar mendukung, Ketiga keterampilan dasar merespon, Keempat masalah yang dihadapi konselor.

Kondisi Inti

Keterampilan utama yang diperlukan pada kondisi inti adalah kemampuan melakukan empati, respek, tulus dan ikhlas serta dapat mengkonkretkan masalah yang sedang dialami konseli (Carkhuff, 2008). Kondisi inti pada tahap eksplorasi masalah berfungsi untuk membantu konseli mengeksplorasi masalah yang ada pada dirinya. Melalui penciptaan kondisi inti oleh konselor dapat membantu konseli menceritakan masalah yang sedang dialaminya. Kondisi inti didalamnya mencakup kegiatan *attending* yang ditunjukkan melalui : memberikan edukasi mengenai proses konseling, memberikan motivasi kepada konseli agar mau terlibat dalam proses konseling, menemukan titik temu antara pedoman konseling dan keinginan konseli (Wardah Nisa, 2015). Kondisi inti didalamnya mencakup kegiatan empati yaitu merupakan salah satu teknik yang dipercaya dapat meningkatkan efektifitas pelayanan konseling yang diberikan kepada konseli

(Handari, 201). Empati merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu menempatkan diri dalam pikiran dan perasaan pada orang lain (Sugiyatno, 2010). Kenyataannya konselor Sekolah Menengah Pertama kabupaten Kubu Raya secara umum belum mampu secara maksimal melakukan hal tersebut. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap keberhasilan dalam membantu konseli untuk memecahkan masalahnya. Merespon dengan diwujudkan melalui empati yang dilakukan konselor dapat berfungsi untuk memotivasi konseli agar mau aktif dan terbuka dalam proses konseling. Empati menurut Carkhuff (2008) merupakan kata yang digunakan jika konselor memasuki dunia konseli dan kemudian melihat dunia itu menurut pandangan konseli. Hal ini senada juga dikemukakan oleh Rogers (dalam Willis, 2011) mengatakan bahwa empati sebagai kemampuan yang dapat merasakan dunia pribadi konseli tanpa kehilangan kesadaran diri. Empati tentunya tidak mudah untuk dilakukan oleh konselor karena dituntut untuk merasakan apa yang sedang dialami konseli tanpa larut pada permasalahan konseli. Pada tahap kondisi inti selain empati, konselor juga harus memiliki *respect* dalam membantu memecahkan masalah konseli. Menurut Patterson (1985) mengatakan bahwa *respect* merupakan penghargaan tanpa syarat, sebagai salah satu kondisi untuk mengubah kepribadian secara konstruktif. *Respect* merupakan kemampuan konselor dalam menghargai apa keputusan konseli, menghormati pilihan konseli dan memberikan penilaian apa adanya terhadap konseli. Namun tidak semua konselor dapat melakukan respek dengan baik, hal ini dapat dilihat dari indikator hasil angket dimana sebagian besar konselor dalam melakukan *respect* belum maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa konselor Sekolah Menengah Pertama Kubu Raya belum semuanya mampu melakukan keterampilan tersebut. Konselor juga dituntut harus tulus ikhlas dalam membantu konseli, artinya bahwa konselor dalam membantu konseli tanpa tawar menawar mengajukan persyaratan tertentu. Pada keterampilan ini konselor sebagian besar sudah melakukan kegiatan tersebut. Pada tahap kondisi inti yang terakhir yaitu mampu mengkongkritkan masalah yang dialami konseli, maksudnya adalah konselor harus mampu mencegah konseli lari dari kenyataan yang sedang dihadapi. Konselor dalam berbicara harus hati-hati jangan sampai pembicaraannya tidak mempunyai nilai relevan bagi pribadi konseli yang dapat berdampak pada proses konseling selanjutnya. Konselor harus mampu mengkongkritkan masalah yang ada pada diri konseli sehingga konseli mampu mengungkapkan secara terbuka permasalahan yang sedang dialaminya. Namun dari hasil penelitian konselor SMP kabupaten Kubu Raya dalam tahap kondisi inti belum mampu melakukan empati, *respect*, tulus- ikhlas dan

mengkongritkan masalah yang dialami konseli secara maksimal. Hal ini tentu berdampak pada kurang tercapainya pelaksanaan konseling sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Keterampilan Mendukung

Keterampilan mendukung adalah kemampuan konselor dalam menggunakan berbagai jenis respon untuk membantu konseli agar dapat mengungkapkan permasalahannya. Keterampilan ini meliputi; mengajak konseli terbuka untuk berbicara, menggunakan pertanyaan terbuka, mendengarkan secara akurat, mengikuti pokok pembicaraan, melakukan dorongan minimal dan mampu memparaphrase serta merefleksi. Hasil penelitian konselor SMP Kabupaten Kubu Raya menunjukkan bahwa dalam menggunakan keterampilan mendukung sudah tergolong baik. Artinya bahwa konselor melakukan proses konseling sudah menggunakan berbagai keterampilan yang dapat membantu konseli mengeksplorasi masalahnya. Namun jika dilihat dari setiap aspek masih terdapat indikator keterampilan mendukung yang belum dilakukan oleh konselor secara maksimal yaitu paraphrase dan refleksi. Keterampilan Paraphrase merupakan keterampilan mendukung yang berfungsi untuk menguatkan kembali kata-kata konseli namun jarang dilakukan oleh konselor. Keterampilan paraphrase sangat penting dilakukan pada saat proses konseling karena dapat mengetes pemahaman konselor tentang apa yang telah dikatakan konseli, dan mengkomunikasikannya pada konseli bahwa konselor benar-benar memahaminya. Cormier (1985) mengemukakan bahwa tujuan paraphrase adalah untuk mengelaborasi ide-ide kunci atau pemikirannya, dan membantu konseli memfokuskan pembicaraan pada situasi atau kejadian-kejadian yang penting serta membantu konseli dalam membuat keputusan. Paraphrase yaitu menyatakan kembali kata-kata atau pikiran-pikiran pokok konseli. Pada keterampilan paraphrase konselor menyatakan ide pokok konseli dengan kata-kata sendiri, tidak sekedar menirukan kata-kata yang diucapkan konseli Hariastuti (2007). Pendapat dua ahli tersebut cukup jelas bahwa keterampilan paraphrase sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh konselor agar dalam menggunakan pilihan kata yang tepat sehingga membantu mengeluarkan ide penting yang diungkapkan konseli. Selain keterampilan paraphrase, keterampilan merefleksi perasaan juga jarang digunakan oleh konselor. Keadaan semacam ini menggambarkan bahwa konselor masih ada yang belum memahami cara menggunakan keterampilan refleksi perasaan. Menurut Geldard (2015) perasaan adalah emosi, bukan pikiran. Merefleksikan perasaan adalah cara yang bermanfaat untuk membantu pelepasan beban emosional dengan efek penyembuhan. Sedangkan menurut Asmani (2010) refleksi adalah teknik untuk memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman sebagai

hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal. Jadi apa yang dikemukakan para ahli menunjukkan bahwa refleksi sangat berguna untuk mengurangi perasaan yang sedang bergejolak pada diri konseli. Keterampilan refleksi dan paraphrase sangat bermanfaat untuk membantu konseli pada tahap eksplorasi masalah. Penggunaan keterampilan paraphrase dan refleksi perasaan menunjukkan bahwa konselor benar-benar berempati dan memahami apa yang konseli rasakan, hal ini dapat memotivasi konseli untuk lebih terbuka dan aktif dalam proses konseling.

Keterampilan Merespon

Keterampilan merespon merupakan salah satu teknik dasar konseling yang digunakan pada tahap eksplorasi masalah. Willis (2011) mengatakan bahwa keterampilan dasar konseling merupakan kunci keberhasilan agar tujuan konseling dapat tercapai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan merespon yang dilakukan konselor masih rendah yaitu memperoleh skor 57%. Hal ini menggambarkan bahwa konselor dalam melakukan konseling jarang sekali menggunakan keterampilan merespon. Respon adalah istilah yang digunakan oleh psikologi untuk menanamkan reaksi terhadap rangsang yang diterima oleh panca indra. Respon biasanya diwujudkan dalam bentuk perilaku yang muncul setelah dilakukan rangsangan dari lingkungan. Merespon itu artinya memberikan sinyal kepada konseli bahwa kita telah serius dalam mendengarkan pembicaraan dan keluhannya. Sebagai konselor tentunya dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menggunakan berbagai jenis teknik dasar konseling dan salah satunya adalah merespon. Agar konselor dalam merespon dapat diterima oleh konseli harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: a) Berusaha membuat konseli senang sehingga termotivasi untuk berbicara lebih terbuka tentang masalahnya dengan demikian mampu mendalami perasaan dan pikiran yang berhubungan dengan masalahnya b) Konseli diarahkan mengubah sikap, pandangan, kebiasaan dan perilaku yang menyebabkan terjadinya masalah c) Menggunakan Bahasa yang mudah dipahami oleh konseli d) Cara berbicara jangan memojokan atau menekan yang dapat mengakibatkan konseli resisten.

Permasalahan yang Dialami Konselor

Menggali permasalahan yang dihadapi konselor SMP Kubu Raya yang tergabung dalam wadah MGBK dilakukan melalui wawancara. Adapun hasilnya sebagai berikut: a) Konselor kurang memahami tentang teknik dasar konseling yang harus digunakan pada tahap eksplorasi masalah, sehingga mereka dalam melakukan konseling kurang maksimal menggunakan keterampilan tersebut. b) Pengembangan diri konselor masih kurang, jarang mengikuti kegiatan ilmiah baik ditingkat kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. c)

Konselor kurang terbiasa membaca literatur tentang Bimbingan dan Konseling terutama literatur terbaru, mereka merasakan bahwa masih kurang dalam hal penguasaan teori maupun praktek dalam konseling.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian secara umum penggunaan teknik dasar konseling pada tahap eksplorasi masalah yang terdiri dari kondisi inti, keterampilan mendukung dan keterampilan merespon diperoleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan konselor SMP Kabupaten Kubu Raya yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK) belum mampu menggunakan teknik dasar konseling secara maksimal pada tahap eksplorasi masalah. Permasalahan yang dialami konselor masih kurang menguasai keterampilan dasar konseling pada tahap eksplorasi masalah, kurang pengembangan diri dan belum terbiasa membaca literatur-literatur yang terbaru. Diperlukan adanya kerjasama dengan program studi Bimbingan dan Konseling atau lembaga lain yang kompeten dengan mengadakan pelatihan, seminar dan workshop untuk konselor sekolah khususnya Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Kubu Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu,S & Manrihu,M.T (2009). *Teknik dan Laboratorium Konseling Makassar*: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar.
- Asmani, JMM (2010). *Panduan efektif bimbingan dan konseling di sekolah*. Jogjakarta: Diva Press, Jamal Ma'mur.
- Baker, SB, Tyler, RE, Lupton-Smith, HS, Wang, AB, Allen, AH, Wapner, KH, ... & Isaac, ST (2012). *Self-Monitoring sebagai Ajaran Konseling dan Strategi Akuntabilitas dalam* <https://www.penyuluhan.org/docs/default-source/vistas/self-monitoring-as-a-conseling-technique-and-an-accountability-strategy.pdf?sfvrsn=8>. Diakses 23 Agustus 2021.
- Bustaman,N.(2016). Keterampilan Dasar Konseling: Laporan Tes dan Langkah Berikutnya. *Jurnal Suloh: Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Unsyiah*,1(1),27-35
- Carkhuff, R R, (2008). *The Art of Helping. Nint Edition.Amhers,MA*: Possibilities Publishing.Inc.
- Cormier, L. J., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers Second Edition*, Monterey, California: Brooks/Code Publ.
- Duan, C., & Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of counseling psychology*, 43(3), 261.
- Geldard.K. (2015). *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan Teknik Konseling*,) Penerjemah Agung Prihantoro Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handari, S. (2016). Empati Sebagai Pengembangan Seni Konseling Untuk Efektivitas Pelayanan Konseling. *Lentera: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 18(1), 145627.
- Hariastuti, RT. (2007). *Keterampilan–Keterampilan Dasar dalam Konseling*: Unesa University Press.

- Isnaini, W. M. (2020). Implementasi Teknik Konseling Eksplorasi Dalam Layanan Konseling Individual Di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Pekanbaru (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*).
- Ma'mur Asmani, Jamal. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di sekolah* Yogyakarta: Diva Press.
- Nelson _Jones, R (2012). *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi. Edisi Keempat. Penerjemah H.P. Soetjipto dan S.M. Soetjipto*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nisa Wardah (2015). Analisis Keterampilan Attendig Calon Konselor dalam Membangun Rapport Dengan Konseli, *Journal edu.SPs Universitas Pendidikan Indonesia*
- Nurihsan, A. J. (2016). *Bimbingan dan Konseling: dalam berbagai latar kehidupan*. Refika Aditama.
- Patterson (1985). *Respect (Unconditional Positive Regard). The Therapeutic Relationship Monterey*. CA: Brooks/Cole pp.50-63
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Evaluasi Pendidikan* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyatno, S. (2010). *Kekerasan Di Sekolah Bagian Masalah Pendidikan Sosial-Emosional: Paradigma*, 5 (09).
- Sugiyatno, A. (2012). Komunikasi Interpersonal yang Empatis Membentuk Kompetensi Konselor Profesional dalam Layanan Konseling. *Proseding Seminar Internasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jogjakarta*.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif* Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, E.M. (2018). *Profesi Konselor Abad 21*, Semarang: UNNES Press.
- Widodo, B. (2012). Aplikasi Keterampilan Komunikasi Konselor dalam Proses Konseling di SMPN Kota Madium. Widiya Warta: *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madium*, 36 (01), 52-65
- Willis, Sofyan S (2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.