

Implementasi Keterampilan Refleksi Perasaan Konseli Oleh Guru Bimbingan Konseling Dalam Konseling Individual Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri I Palangkaraya

Eka Guslia Anggraini¹, Sunaryo A.²

¹Universitas Palangkaraya, FKIP, Prodi BK

²Universitas Palangkaraya, FKIP, Prodi BK

E-mail: liaguslia55@gmail.com

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

Implementation of feeling skill Reflection by Counseling Guidance Teacher in Individual students of Vocational High School I Palangka Raya

ABSTRAC

Reflection skills are techniques that focus the client's feelings on counseling sessions. So that the feeling of being doubtful or blurred can become clearer. The purpose of this study was to find out how the implementation of the reflection skills of BK teachers in SMKN-1 Palangkaraya in implementing individual counseling to students. In this study using the type of qualitative research that is explained in this study more clearly explained by the source of the data in this study must be saturated or it can be said that the statement in the study does not change. The sample in this study amounted to 12 people consisting of 4 BK teachers and 8 students. Data collection is done by interview, observation and documentation. The results showed that the SMKN-1 Palangkaraya teacher displayed feeling skills during counseling that began by listening carefully, interpreting the implied feelings, and formulating in clear sentences containing feelings. It was concluded that the BK teacher performed the skills to reflect feelings well, so that is what makes students often come to the BK room. Supported by students' statements during the interview after following counseling that they feel relieved and clearly understand their own feelings.

Keywords: feeling reflection skills; counseling guidance; individual counseling

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 (Sikdiknas, 2003).

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran sebagai bagian integral dari kurikulum sekolah. 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 (2017) 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) 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 observasi dilakukan oleh peneliti di SMKN-1 Palangka Raya didapatkan 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. Hal tersebut diatas sesuai dengan tujuan keterampilan refleksi dalam konseling menurut Geldard & Geldard, (2011) yaitu untuk membantu pelepasan beban emosional dengan efek penyembuhan". Selain itu, Effendi (2015:185) juga mengasumsikan bahwa "Tujuan keterampilan refleksi perasaan adalah untuk memfokuskan perasaan klien pada waktu wawancara. Sehingga perasaan yang ragu-ragu atau kabur dapat menjadi lebih jelas". Peneliti berasumsi bahwa siswa merasa lega, nyaman dan dapat memperjelas perasaannya didapatkan dari hasil keterampilan refleksi perasaan yang di lakukan oleh guru BK.

METODOLOGI

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan dan jenis penelitian kualitatif. Peneliti kualitatif adalah penelitian yang banyak menjelaskan menggunakan kata-kata dibandingkan angka. Penjelasan yang dijabarkan oleh sumber data dalam penelitian ini harus sampai jenuh atau dapat dikatakan pernyataan yang ada didalam penelitian tidak berubah-ubah. Menurut (Sugiyono, 2018) “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”. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Penelitian kualitatif dapat digunakan untuk meneliti kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisasi organisasi, gerakan sosial, atau hubungan kekerabatan’. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2013) 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-I Palangkaraya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri I Palangka Raya, pada 7 peserta didik dan 4 guru BK di

SMK Negeri I Palangka Raya. SMK Negeri I 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 I Palangka Raya. Penelitian ini selain dijelaskan teori-teori yang sudah di jelaskan tentang metode-metode penelitian sebagai pertanggungjawaban terhadap metodologi penelitian yang dilaksanakan

Di dalam 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*

respec), pemahaman empati yang tepat dan konkrit (*concretness*). 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-I 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

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 I 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.

REFERENSI

- Effendi, K. (2016). *Proses dan keterampilan konseling*.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Keterampilan
Praktik Konseling: Pendekatan Integratif*, cet.
ke-1, terj. *Eva Hamdiah*, *Yogyakarta: Pustaka
Pelajar.*
- Moleong, L. (2013). *J. 2007. Metodologi Penelitian
Kualitatif*, 4–10.
- No, U.-U. (20 C.E.). *tahun 2003 tentang sistem
Pendidikan Nasional.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. In ke-26.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling individual, teori dan
praktek.*