

KONSELING REMAJA

Putri Marlenny P, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Rumah Duta Revolusi Mental

HP/WA : 081-5687-1604





About Me

- Nama : Putri Marlenny P, S.Psi, M.Psi, Psikolog
- TTL : Yogyakarta, 3 Januari 1985
- Agama : Islam
- Status : Menikah
- Email : kakak_ciput@yahoo.com
- Pekerjaan : Psikolog Klinis sub minat Psi. Hukum & Forensik
- Alamat Kantor : RDRM, Jln. Simongan Raya No: 49 Semarang
- Website : rdrm.semarangkota.go.id
- Riwayat Pendidikan : S1 Psikologi UGM; S2 Magister Profesi Psikologi UGM; S3 Program Doktor Ilmu Psikologi UGM (sedang menempuh)

Sesi Pembelajaran



- 1. Kesehatan Mental Remaja**
- 2. Pengantar Tehnik Konseling Remaja**
 - a) Pengertian konseling remaja
 - b) Prinsip-prinsip konseling
 - c) Syarat/kondisi konseling
 - d) Kompetensi konselor
 - e) Harapan klien
- 3. Tahapan Praktik Konseling Remaja**
- 4. Etika dalam praktik konseling**

Ciri-Ciri Remaja SEHAT MENTAL



- **SIKAP TERHADAP DIRI SENDIRI** : menunjukkan penerimaan diri, memiliki jati diri yang memadai, memiliki penilaian yang realistik terhadap berbagai kelebihan dan kekurangan.
- **PERSEPSI TERHADAP REALITAS** : memiliki pandangan yang realistik terhadap diri dan terhadap dunia, orang maupun benda disekelilingnya.
- **INTEGRASI** : Berkepribadian utuh, bebas dari konflik batin yang melumpuhkan, memiliki toleransi yang baik terhadap stres.



Ciri-Ciri Remaja SEHAT MENTAL

- **KOMPETENSI** : Memiliki kompetensi-kompetensi fisik, intelektual, emosional, dan sosial yang memadai untuk mengatasi berbagai problem kehidupan.
- **OTONOMI** : Memiliki kemandirian, tanggung jawab, dan penentuan diri yang memadai disertai kemampuan cukup untuk membebaskan diri dari aneka pengaruh sosial.
- **PERTUMBUHAN AKTUALISASI DIRI** : Menunjukkan kecenderungan ke arah menjadi semakin matang, semakin berkembang kemampuan-kemampuannya, dan menapai pemenuhan diri sebagai pribadi.

Kriteria Abnormalitas

(Coleman, dalam Winkel 1991)

Penyimpangan
dari norma
statistika

Penyimpangan
dari normal
sosial

Gejala "Salah
Suai"

Tekanan Batin

Ketidakmatangan



Penyebab Perilaku Abnormal

(Coleman, Butcher, dan Carson, 1980 dalam
Supratiknya, 1995)

- **Penyebab primer** : Kondisi yang tanpa kehadirannya suatu gangguan tidak akan muncul, misal infeksi sipilis yang menyerang sistem syaraf sehingga menyebabkan lumpuh.
- **Penyebab yang menyiapkan** : kondisi yang mendahului dan membuka jalan bagi kemungkinan terjadinya gangguan tertentu dalam kondisi-kondisi tertentu di masa mendatang, misal anak korban perceraian, anak yang dibesarkan dalam lingkungan KDRT, dsb.
- **Penyebab pencetus** : kondisi yang tak tertahankan bagi individu dan mencetuskan gangguan, misal diputus pacar, tidak diterima di AKPOL atau pendidikan TNI, batal jadi anggota DPR, dsb.

Penyebab Perilaku Abnormal

(Coleman, Butcher, dan Carson, 1980 dalam
Supratiknya, 1995)

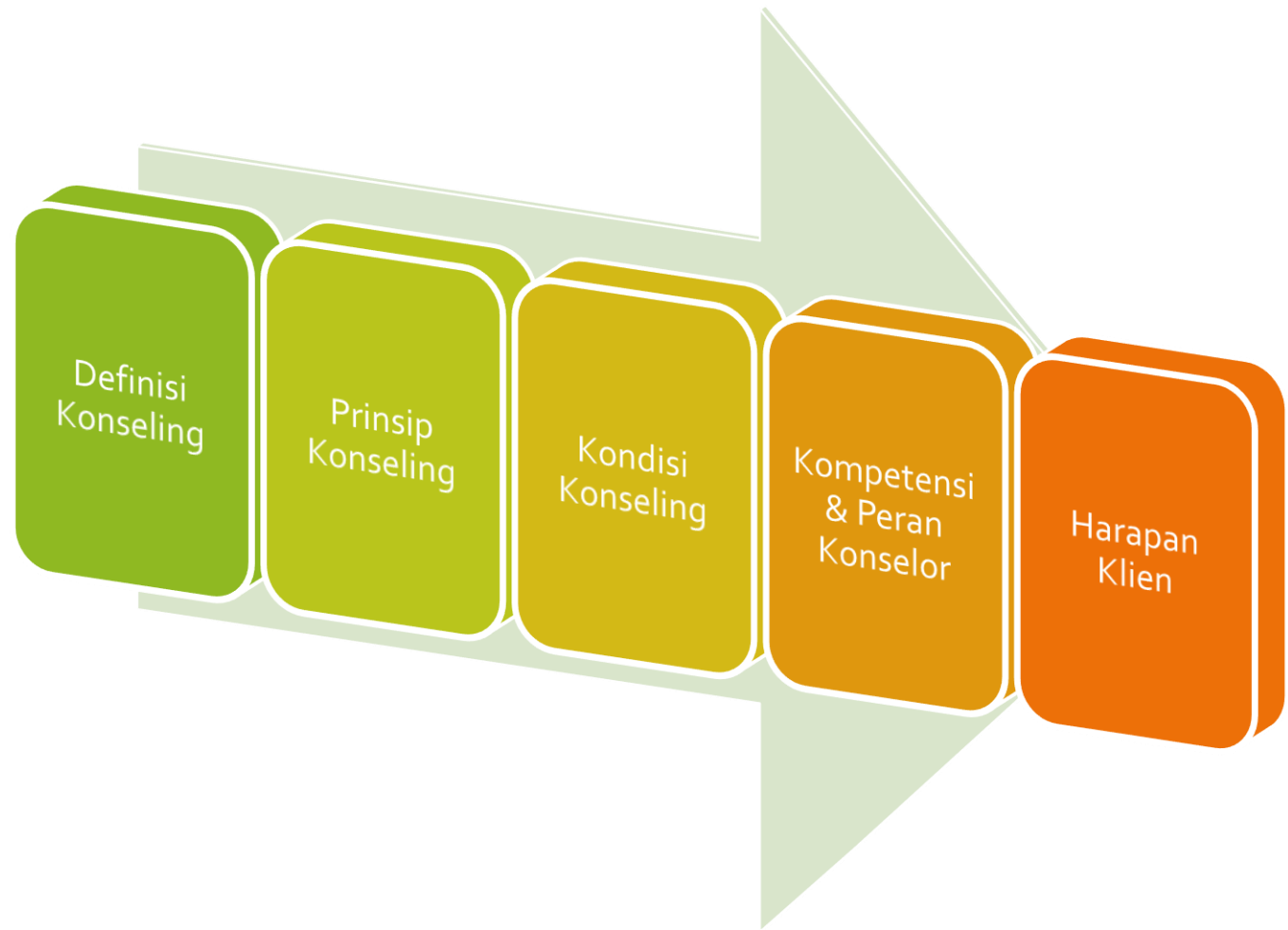
- **Penyebab yang menguatkan** : kondisi yang cenderung mempertahankan atau memperteguh tingkah laku maladaptif yang sudah terjadi, misal orang tua yang memanjakan anak, teman sebaya yang mendukung kenakalan, dsb
- **Sirkularitas faktor-faktor penyebab** : serangkaian faktor penyebab yang kompleks, bukan sebagai hubungan sebab akibat, melainkan saling mempengaruhi

Gangguan Mental pada Remaja



1. Stres
2. Depresi
3. Gangguan kecemasan
4. Gangguan stres pasca trauma
5. Gejala awal gangguan psikotik

Teknik Konseling Remaja



Definisi Konseling



- Baruth dan Robinson (1987); konseling berasal dari bahasa latin yaitu counsilium “**bicara bersama**”, mengandung arti orang-orang berkumpul untuk **mendapatkan pengertian masalahnya**.
- Hackney and Cormier (1979); konseling adalah **hubungan membantu**, terdiri dari : orang yang mencari bantuan; ada orang yang mau membantu dan orang tersebut terlatih; serta dalam setting yang memungkinkan untuk **proses saling menerima dan memberi**.





Jenis & Tujuan Konseling



- **Tujuan konseling** baik secara eksplisit dan implisit terkait pemecahan masalah; penerimaan diri; kesadaran diri; perubahan diri (kognitif dan perilaku); penguatan; restitusi; aktualisasi diri; dsb.
- Jenis konseling ada beberapa hal, antara lain
 - 1) Konseling individu dan kelompok
 - 2) Konseling pendidikan (sekolah)
 - 3) Konseling karir
 - 4) Konseling anak dan remaja serta dewasa

Prinsip-Prinsip Konseling



- Konseling sebagai proses (membutuhkan waktu)
- Konseling sebagai hubungan yang spesifik (konselor dengan klien)
- Konseling adalah membantu klien (bukan mengambil alih pekerjaan klien)
- Konseling untuk mencapai tujuan hidup (pemahaman dan penerimaan diri)



Konsep Salah Tentang Konseling

- Konseling adalah pemberian nasehat dan informasi
 - 1) Tanggung jawab klien mencari pemecahan masalah
 - 2) Adanya hubungan yang terapeutik
- Konseling menciptakan ketergantungan dan mempengaruhi klien (proses belajar dan memecahkan masalah)
- Konseling harus netral nilai (keterbatasan konselor)
- Konseling sama dengan psikoterapi

WRONG!



Kondisi Konseling

- **KONGRUENSI ATAU KESEJATIAN ATAU KETERBUKAAN**
 1. Berpenampilan secara terbuka
 2. Ada kesesuaian antara apa yang dikomunikasikan (verbal dan non verbal)
- **PENGHARGAAN POSITIF TANPA SYARAT**
 1. Sambutan hangat
 2. Penerimaan dan penghargaan tanpa syarat
 3. Menghargai dan menghormati klien
- **PENGERTIAN SECARA EMPATI**
 1. Kemampuan untuk memahami persepsi atau cara pandang dan perasaan orang lain secara kognitif
 2. Mendengarkan secara aktif
 3. Mengkomunikasikan pemahaman kita terhadap klien

Kompetensi Konselor

- Spontanitas versus impulsif
- Fleksibilitas
- Konsentrasi
- Keterbukaan
- Komitmen pada rasa kemanusiaan
- Stabilitas emosi
- Totalitas



Peran Konselor



1

- Membangun kedekatan dengan klien

2

- Memberikan kesempatan pada klien untuk mengeluarkan/mengekspresikan perasaannya

3

- Menunjukkan penerimaan tanpa syarat pada klien dan memberi dukungan emosi

4

- Menentukan permasalahan bersama-sama dengan klien

5

- Membantu klien mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya serta mencari berbagai alternatif solusi



Harapan Klien

1. Memperoleh kesempatan untuk meluapkan emosi dan pikirannya
2. Mengetahui duduk permasalahan yang sebenarnya
3. Mengetahui berbagai alternatif solusi dari permasalahannya
4. Memperoleh dukungan, ketenangan, dan kepercayaan diri kembali

COPING CLIENT

(Gaya Mengatasi Masalah)



PROBLEM FOCUS COPING

Cara individu / pasangan dalam mencegah stres atau depresi akibat mengalami permasalahan. Dilakukan dengan cara **memfokuskan diri** untuk **menemukan solusi** dan **menyelesaikan penyebab masalah**, melalui membuat strategi pemecahan masalah, rencana/tujuan kehidupan, dll

EMOTIONAL FOCUS COPING

Cara individu / pasangan dalam **mengontrol emosi** karena mengalami suatu permasalahan. Dilakukan dengan cara melakukan **relaksasi, dzikir, rekreasi, dll**

Tahapan Praktik Konseling

Membangun
Kedekatan

Eksplorasi
Masalah

Perumusan
Masalah

Identifikasi
SWOT

Perencanaan

Tindakan
dan
Komitmen
(Pemberian
Motivasi)

Penilaian dan
Umpan Balik

Strategi Komunikasi Anti Konflik -SKAK-

(Komunikasi berbasis solusi)



LANGKAH-LANGKAH

1. Identifikasi Masalah
2. Pemilihan Tujuan Bersama-Jalan Tengah
3. Pembuatan Alternatif Solusi
4. Pertimbangan Konsekuensi
5. Pengambilan Keputusan
6. Pelaksanaan
7. Evaluasi

TINDAKAN KOMUNIKASI

1. Apa masalah yang sedang klien hadapi ?
2. Apa yang kita inginkan ? (dari pihak klien)
3. Solusi apa saja yang bisa klien lakukan ?
4. Konsekuensi apa saja yang akan klien dapatkan ?
5. Apa keputusan klien atau bersama ?
6. Mari klien menerapkan
7. Bagaimana dengan hasil yang telah klien lakukan ?



CONTOH KASUS

- **Identifikasi problem** : Kecemburuan persahabatan akibat demam media sosial
- **Pemilihan tujuan** : Mendapatkan perhatian dan ingin didengarkan curhatnya.
- **Pembuatan alternatif** :
 - 1) Tidak boleh punya handphone
 - 2) Bersikap asertif
 - 3) Hapus semua media sosialnya
- **Pertimbangan konsekuensi** :
 - 1) “Jika tidak punya handphone, semakin susah dihubungi dan berpengaruh pada persahabatan”
 - 2) “Saya bisa belajar berkomunikasi terbuka dengan sahabat tentang kecemburuan dan berkompromi keinginan saya terhadap sahabat”
 - 3) “Bisa menjadi beban sosial karena putus pertemanan dan kehilangan jejaring”



CONTOH KASUS

- **Pengambilan keputusan atau solusi :**

Langkah bersikap asertif terhadap sahabat, yakni mengajak komunikasi sahabat secara terbuka dan positif tentang kecemburuan dan berkompromi keinginan atau harapan tentang perilaku dalam bermedia sosial.

- **Pelaksanaan :**

Salah satu sahabat tersebut melakukan keterampilan berkomunikasi secara positif dan tegas tentang etika dalam bermedia sosial dan mengungkapkan apa yang dirasakannya sehingga sahabatnya dapat lebih memahami.

- **Evaluasi :**

Tujuan bersikap tersebut adalah berkomunikasi terbuka dan berkompromi dengan sahabattanpa harus marah serta menyadari bahwa tidak ada jaminan akan terpenuhi semua keinginan atau harapannya.

PRAKTEK RELAKSASI DULU



Praktik dan Sharing Yuuuk...



Etika dalam Praktik Konseling

1. Mendapatkan persetujuan atau kesediaan klien dalam mengikuti proses konseling
2. Meminimalisir sentuhan terutama terhadap lawan jenis
3. Membantu klien untuk dapat menggunakan akal sehatnya
4. Konselor tetap memiliki prinsip nilai sosial, moral, dan agama yang dimilikinya
5. Konselor bersikap netral dan tidak memaksakan nilai-nilai yang dianutnya
6. Konselor tidak memungut biaya atas jasanya yang berlebihan
7. Tempat konsultasi memperhatikan kenyamanan kedua belah pihak dengan tetap mempertimbangkan budaya dan norma sosial yang ada.

