

BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MEMBANGUN KOMUNIKASI INTERPERSONAL POSITIF MELALUI TIM PSIKOLOG UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA

Anna Febrianty Setianingtyas¹, Ummu Hany Almasitoh², Titik Purwanti³.
Universitas Widya Dharma^{1,2,3}
Ann4febr1@gmail.com¹, ummu.hany16@gmail.com², Titik759@gmail.com³

Abstract

Interpersonal communication can be called interpersonal communication. Interpersonal effectiveness is determined by how the message is conveyed. Positive attitude refers to at least two aspects of interpersonal communication. First, interpersonal communication is fostered if people have a positive attitude towards themselves. Second, positive feelings for the communication situation are essential for effective interaction. Communication quality is establishing and maintaining good interpersonal relationships through communication. Communication is effective when the sender receives and understands the message as intended, followed up with voluntary action by the recipient. It can improve the quality of interpersonal relationships, and there are no obstacles to it. This service is carried out to help several UAD's fair participants (counselees) get an overview of how the communication process effectively achieves its goals. This activity is carried out through individual counseling guidance methods with a team of psychologists at Ahmad Dahlan University Yogyakarta, with an evaluation of filling out a checklist sheet after counseling.

Keywords : *individual counseling, positive interpersonal communication*

PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan masyarakat sehari-hari, hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam membentuk kehidupan masyarakat, terutama ketika hubungan interpersonal itu mampu memberi dorongan kepada orang tertentu yang berhubungan dengan perasaan, pemahaman informasi, dukungan, dan berbagai bentuk komunikasi yang memengaruhi citra diri orang serta membantu orang untuk memahami harapan-harapan orang lain dalam menghargai diri sendiri. Menghargai diri sendiri merupakan hal yang paling penting dalam menumbuhkan keyakinan pada diri. Percaya akan kemampuan, percaya akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dan individu yang memiliki keyakinan diri sendiri akhirnya akan dapat menghargai dirinya secara positif melalui adanya orang lain melalui komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal diartikan sebagai sebuah proses pertukaran makna antar orang-orang yang saling berkomunikasi dan komunikasi terjadi secara tatap muka (*face to face*) antara dua individu. Kualitas komunikasi diartikan sebagai tingkat kemampuan untuk menjalin dan memelihara hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain melalui komunikasi yang dilakukan. Komunikasi dikatakan efektif bila pesan diterima dan dimengerti sebagaimana dimaksud oleh pengirim pesan, pesan ditindak

lanjuti dengan sebuah perbuatan secara suka rela oleh penerima pesan, dapat meningkatkan kualitas hubungan antar pribadi dan tidak ada hambatan untuk hal itu.

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi, ide, pendapat, dan perasaan yang terjadi antara dua orang atau lebih. Contoh komunikasi interpersonal (antarpribadi) seperti percakapan antara kedua teman, percakapan keluarga, dan percakapan antara tiga orang. Komunikasi interpersonal bisa terjadi dimana saja ketika menonton film, belajar, dan bekerja. Komunikasi interpersonal bisa disebut komunikasi antarpribadi. Efektivitas antarpribadi ditentukan oleh seberapa jelas pesan yang disampaikan. Istilah komunikasi (*communication*) berasal dari *communis* (bahasa Latin) yang artinya sama (*common*), kemudian berubah menjadi kata kerja *kommunicare*, yaitu memberitahukan atau menyebarkan. Jadi berdasarkan asal katanya, komunikasi berarti menginformasikan atau menyebarkan kepada pihak lain agar bisa memperoleh arti yang sama (dalam Zulkarnain, 2013). Lebih lanjut menurut Wood (2013) menyatakan bahwa komunikasi termasuk salah satu cara untuk berinteraksi antar individu.

Menurut Joseph N Cappella (1963) disebutkan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan pada tingkatan tertentu dapat melahirkan suasana dan dinamika psikologis yang dapat memberikan manfaat pada kebutuhan psiko-emosional manusia. Kafie (1993) menambahkan bahwa kebutuhan psiko-emosional tersebut meliputi adanya perasaan keterbukaan, empati, sikap suportif, sikap positif dan kesetaraan, cinta, kasih sayang, penghargaan, ketenangan dan kepercayaan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa manusia secara psikis memiliki kecenderungan terhambatnya kebutuhan psiko-emosional yang mengakibatkan dirinya mengalami tekanan emosi yang berupa kecemasan, prasangka, rasa takut, khawatir dan was-was, marah, agresif dan anarkis.

Konseling individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (*inferiority*), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai pengalaman dalam interaksinya dengan orang-orang atau lingkungannya. Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Konseling individual dilakukan secara wawancara tatap muka antara konselor dan konseli dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial melalui pertemuan yang bersifat individual, artinya pertemuan tersebut dilakukan secara tatap muka oleh dua orang yang disebut konselor dan klien, untuk membantu klien menyelesaikan masalahnya serta bertujuan agar klien dapat mengaktualisasikan dirinya dan ke depannya klien dapat mengatasi masalah yang ada pada dirinya. Serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya sehingga pada akhirnya orang yang mempunyai kesulitan dibantu oleh yang lain untuk memecahkan masalahnya atas penentuannya sendiri (Prayitno, 1994; Wren, 2002; Willis, 2010).

Menurut Baroroh (2011) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal yaitu faktor personal. Berasal dari diri individu akan muncul faktor personalnya. Dalam

menyikapi suatu proses komunikasi interpersonal, akan muncul berbagai macam pengaruh pada kondisi yang ada dalam diri seseorang. Secara garis besar faktor personal dibedakan menjadi dua kategori, yaitu : a) Faktor biologis Kondisi biologis yang baik seperti konsentrasi yang bagus, kesehatan yang baik, dan lainnya akan berpengaruh dalam berhasilnya suatu komunikasi. Penerapan konsep ini, sebaiknya kita mempertimbangkan kondisi biologis baik pihak yang akan diajak komunikasi maupun pada diri sendiri. jika ingin berkomunikasi dengan membawa tujuan yang penting, b) Faktor psikologis manusia merupakan makhluk yang memiliki daya psikologis seperti sikap, kehendak, pengetahuan dan sebagainya. Kita bisa mengklasifikasikannya ke dalam tiga komponen, yaitu komponen kognitif, afektif dan konatif. Komponen kognitif adalah aspek intelektual yang berhubungan dengan apa yang diketahui oleh seseorang. Ketika terlibat dalam proses komunikasi interpersonal, maka komponen kognitif ini memiliki peran penting dalam mengartikan symbol dan pesan. Sedangkan komponen afektif merupakan aspek emosional, seperti sikap ragu- ragu, sikap simpati, curiga, rasa benci dan sebagainya. Komponen afektif ini juga memiliki pengaruh untuk komunikasi interpersonal yang dimiliki seseorang. Sikap positif pada komunikasi interpersonal mengacu pada sedikitnya dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif.

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan diatas, maka pengabdian ini dilaksanakan melalui bimbingan konseling individual bersama tim psikolog Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

METODE PELAKSANAAN

A. LANGKAH PELAKSANAAN

Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian ini yakni;

a. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam proses assesmen adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara dilakukan dengan key informan dari konseli atau klien sebagai anggota masyarakat yang hadir pada acara UAD *Fair* yang nantinya dapat membantu selama melakukan assesmen dalam kaitannya untuk memahami permasalahan yang terjadi selama melaksanakan bimbingan konseling individu melalui pelayanan konseling di Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta.

b. Observasi

Observasi yang dilaksanakan pada saat mengikuti program atau agenda yang diadakan oleh tim psikolog dan juga saat melakukan proses wawancara.

c. Waktu Pelaksanaan

Proses pelaksanaan asesmen dilakukan mulai dari tanggal 27 Juli 2022 sampai dengan 01 Maret 2023.

B. Orientasi Kancuh

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta merupakan salah satu kampus Ring Road Selatan, Tamanan Banguntapan, Bantul yang masuk dalam wilayah Umbulharjo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dusun yang terletak di selatan jalan Ring Road Selatan ini memiliki luas wilayah kurang lebih 15 hektar, dimana berbatasan langsung dengan Dusun Sangrahan (batas utara); Dusun Soropadan (batas barat); Dusun Laren (batas selatan); Dusun Prayan (batas timur).

C. Intervensi

Konseling merupakan hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan (Helen, 2005). Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konseling merupakan hubungan berprinsip yang dicirikan oleh penerapan satu atau lebih teori psikologis dan seperangkat keterampilan komunikasi yang diakui, dimodifikasi oleh pengalaman, intuisi, dan faktor interpersonal lainnya pada perhatian masalah atau aspirasi klien yang intim. Hubungan konseling akan bervariasi sesuai dengan kebutuhan tetapi berkaitan dengan masalah perkembangan, mengatasi dan menyelesaikan masalah tertentu, membuat keputusan, mengatasi krisis, mengembangkan wawasan dan pengetahuan pribadi, bekerja melalui perasaan konflik batin atau meningkatkan hubungan dengan orang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku (Gladding, 2004; Holipah, 2011).

Konseling pada era industri 4.0 ini sangat penting untuk menentukan arah seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan iklim kerja yang ada, di zaman yang menuntut seseorang untuk menjadi kreatif. Dengan adanya konseling karir seseorang dapat merencanakan dan mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja serta mendapatkan pengetahuan mengenai jabatan dari pekerjaan itu sendiri dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Fungsi konseling karir itu sendiri adalah untuk menggali minat dan keterampilan berdasarkan latar belakang pendidikan seseorang sehingga mereka bisa bekerja melalui pelatihan profesional di bidang tertentu. Konselor akan memfasilitasi proses pemilihan profesi atau pekerjaan dengan berperan sebagai pemandu atau guru bagi siapa saja yang ingin memulai suatu karier, pindah karier, atau mendalami karier baru. Konseling ini menawarkan pendekatan sistematis dan objektif untuk belajar tentang keterampilan,

pengalaman kerja, aspirasi, dan kebiasaan kerja seseorang. Hal ini tentunya akan membantu seseorang menemukan pekerjaan atau profesi yang cocok dan menawarkan cara-cara untuk mendapatkan sumber-sumber yang bisa menjadi acuan seseorang untuk mencari pekerjaan. Konseling dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dengan melibatkan seorang konselor yang melibatkan topik seputar mencari pekerjaan, penulisan resume, wawancara, minat dan keterampilan, serta metode perencanaan karir jangka panjang dan pendek. Maka, dengan adanya konseling karir ini diharapkan nantinya banyak orang-orang yang akan menemukan pekerjaan yang cocok dengannya dan diharapkan dapat memberikan kenyamanan dan kepuasan kerja yang tinggi bagi individu tersebut.

Konseling individu merupakan pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya sehingga tercipta relasi antar pribadi yang dinamis oleh dua orang yang berusaha memecahkan masalah dengan mempertimbangkan secara bersama-sama sehingga pada akhirnya orang yang mempunyai kesulitan dibantu oleh yang lain untuk memecahkan masalahnya atas penentuannya sendiri dengan tujuan pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya (Willis, 2010; Wren, 2002; Sukardi dan Kusmawati, 2008).

Pengabdian dilaksanakan terhadap beberapa peserta *UAD Fair* sebanyak 25 klien (konseli) yang memiliki permasalahan diantaranya pada proses berkomunikasi antara hubungan anak dengan orang tua, dilema cara menyampaikan harapan pemilihan karir dengan hubungan percintaan, adanya beberapa hambatan untuk bisa menyampaikan pemahaman harapan antar mahasiswa kepada dosennya, serta harapan seorang anak terhadap perselisihan antar orang tua dan permasalahan anak-anak kost. Sebelum pelaksanaan pelayanan konseling individual diberikan, langkah pertama adalah menciptakan hubungan yang baik guna memenuhi harapan klien dalam. Bagi individu yang mengalami bimbang dan putus asa, dunia ini terasa tidak aman dan nyaman. Oleh karena itu, mereka membutuhkan orang lain yang dapat mendengarkan dan memberikan kenyamanan dalam diri mereka, sehingga mereka merasa tidak sendiri dalam hidup ini melalui penciptaan rasa aman yang dapat mendorong individu untuk segera mengambil sikap dan pilihan untuk menyikapi masalah selanjutnya. Menurut Rahman (2003), tujuan dari konseling individu atau perorangan adalah sebagai berikut:

1. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.

3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan sudah baik.
6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Menurut Hartono dan Soedarmadji (2014), kegiatan konseling individu atau perorangan memiliki beberapa fungsi, yaitu sebagai berikut:

1. Fungsi pemahaman. Fungsi pemahaman yaitu fungsi pelayanan konseling individual yang mengarahkan kepada pemahaman klien baik mengenai dirinya maupun lingkungannya. Pemahaman tentang diri yang dimaksud meliputi kepribadian, bakat, minat, dan lain sebagainya. Pemahaman tentang lingkungan mencakup hubungan sosial, dan pemahaman mengenai informasi lain yang dibutuhkan mencakup informasi pendidikan, karier, dan lainnya.
2. Fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan atau *preventive function* yaitu fungsi dari layanan konseling individual yang membantu klien agar klien terhindar dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan menimbulkan kesulitan bagi konseli.
3. Fungsi pengentasan. Fungsi pengentasan atau *curative function* adalah fungsi konseling individual yang membantu klien dalam upaya memecahkan permasalahan yang dihadapinya.
4. Fungsi pemeliharaan. Fungsi pemeliharaan adalah fungsi dalam konseling individual yang membantu klien agar memiliki kemampuan untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki.
5. Fungsi advokasi. Fungsi advokasi adalah fungsi konseling individual yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap individu atas pengingkaran hak-hak yang dialami oleh klien.

Pengabdian ini menggunakan komunikasi individual sebagai metode intervensinya. Menurut Willis (2010), teknik-teknik yang biasa digunakan dalam konseling individu antara lain adalah sebagai berikut:

1. *Attending*

Attending merupakan salah satu teknik dalam kegiatan konseling individual. Teknik ini dilakukan oleh konselor dalam upaya membangun rasa aman dan kenyamanan dalam diri klien, sehingga memudahkan klien untuk berekspresi secara bebas. Perilaku *Attending* meliputi kontak mata, gesture, dan bahasa verbal. Kontak mata ketika dalam proses konseling individual diusahakan tetap fokus kepada klien, hal ini bertujuan agar klien merasa bahwa apa yang klien

bicarakan benar-benar didengar oleh konselor. *Gesture* adalah bahasa tubuh konselor yang diperlihatkan ketika menghadapi klien seperti ekspresi wajah yang tenang, posisi tubuh agak condong ke arah klien. Bahasa verbal, bahasa merupakan alat komunikasi termasuk juga dalam proses konseling individual, bahasa verbal yang digunakan dalam proses konseling individual yakni dapat berupa anggukan sebagai tanda persetujuan dan juga sebagai tanda bahwa konselor mendengarkan pembicaraan klien.

2. Empati

Empati adalah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir, bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersama attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati. Terdapat dua macam empati, yaitu:

- a. Empati primer yaitu bentuk empati yang hanya berusaha memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan keinginan klien, dengan tujuan agar klien dapat terlibat dan terbuka.
- b. Empati tingkat tinggi yaitu keikutan konselor membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.

3. Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien berdasarkan pengamatan konselor terhadap bahasa verbal dan nonverbal dari klien. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

4. Eksplorasi

Eksplorasi adalah suatu keterampilan yang dimiliki oleh konselor yang bertujuan untuk menggali perasaan, pengalaman dan pikiran klien. Teknik ini penting karena sering kali klien menyimpan rahasia sehingga menutup diri dan tidak mampu mengemukakan pendapatnya secara bebas dan terus terang. Teknik eksplorasi dilakukan untuk membantu klien agar klien dapat berbicara secara bebas, tanpa rasa takut, tertekan, maupun terancam. Eksplorasi ada tiga macam yaitu eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi pikiran.

5. Paraphrasing

Paraphrasing adalah kemampuan konselor untuk mengemukakan kembali pesan atau inti pembicaraan yang telah diungkapkan oleh klien. Paraphrasing ini bertujuan untuk menyamakan persepsi dan pemahaman konselor terhadap apa yang telah diungkapkan oleh klien. Paraphrasing baiknya diungkapkan dengan bahasa dan kata-kata yang sederhana serta kalimat yang mudah dipahami oleh klien. Paraphrasing ini merupakan bentuk ringkasan dari ungkapan yang disampaikan oleh klien, dalam penyampaian paraphrasing, konselor melihat respon dari klien.

6. Open Question

Open Question adalah suatu bentuk pertanyaan yang mana memerlukan jawaban yang berupa sebuah penjelasan. Pertanyaan ini digunakan apabila klien merasa kesulitan dalam

mengungkapkan permasalahannya atau ketika konselor menghadapi klien yang tertutup. Tujuan pertanyaan ini adalah untuk memperoleh informasi lebih dalam mengenai permasalahan klien. Hal yang harus diperhatikan dalam *open question* adalah pertanyaan sebaiknya tidak menggunakan kata "kenapa" atau "mengapa" hal ini dikarenakan pertanyaan dengan menggunakan kata tersebut dapat membuat klien merasa kesulitan dalam menjawab pertanyaan sehingga klien akan tertutup.

7. *Closed Question*

Dalam proses konseling individual, tidak hanya memerlukan pertanyaan terbuka, tetapi penggunaan pertanyaan tertutup pun diperlukan. Pertanyaan tertutup atau closed question merupakan jenis pertanyaan yang mana jawaban dari pertanyaan tersebut tidak harus berupa penjelasan, artinya jawaban dari pertanyaan tertutup dalam bentuk singkat seperti "ya" dan "tidak".

8. Dorongan Minimal

Dorongan minimal adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh konselor agar klien selalu terlibat dalam pembicaraan. Dorongan minimal dapat berupa sebuah ungkapan pendek dan singkat yang dilakukan apabila klien akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan, ketika klien kurang memusatkan pembicaraan, dan ketika klien merasa ragu terhadap apa yang dibicarakan oleh klien. Tujuan dorongan minimal adalah agar dapat membuat klien terus berbicara dan mengarahkan klien agar pembicaraan klien mencapai tujuan.

9. Interpretasi

Interpretasi merupakan upaya yang dilakukan oleh konselor untuk mengulas pemikiran, perilaku, pengalaman klien dengan merujuk kepada teori-teori. Dalam teknik ini konselor berupaya memberikan penjelasan kepada klien yang bertujuan agar klien mengerti dan memiliki pemahaman serta dapat mengubah pandangannya terhadap sesuatu hal berdasarkan rujukan teori yang dijelaskan oleh konselor.

10. *Directing*

Directing adalah suatu teknik dalam proses konseling individual yang bertujuan untuk mengarahkan klien agar klien dapat berpartisipasi secara penuh dalam proses konseling individual. Dengan kata lain, bahwa dalam teknik ini konselor mengarahkan klien untuk berbuat sesuatu, misalnya dengan bermain peran dengan konselor atau meminta klien untuk berimajinasi atau mengkhayalkan sesuatu hal.

11. *Summarizing*

Summarizing merupakan suatu teknik konseling individual yang dilakukan dengan menyimpulkan sementara pembicaraan klien dalam waktu tertentu. Mengenai waktu kapan akan melakukan summarizing hal ini bergantung kepada konselor. Summarizing diperlukan agar klien merasa bahwa konselor benar-benar mendengar dan memahami apa yang telah dibicarakan. Selain

itu, untuk menyamakan persepsi mengenai apa yang dibicarakan klien dengan apa yang didenger oleh konselor.

12. *Leading*

Leading merupakan teknik konseling individual yang dilakukan konselor untuk memimpin arah pembicaraan dengan klien apabila pembicaraan dan wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang sehingga proses konseling akan mencapai tujuan. Dengan kata lain, teknik digunakan apabila dalam proses konseling pembicaraan klien melebar, sehingga konselor perlu untuk memimpin klien agar fokus pada permasalahan klien.

13. Fokus

Dalam proses konseling individual sering kali klien terpecah perhatiannya sehingga arah pembicaraan klien menjadi melebar. Peran konselor disini harus mampu membuat fokus dengan perhatiannya agar klien dapat memusatkan perhatian pada pokok pembicaraannya. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan seorang konselor yaitu fokus pada diri klien, fokus pada orang lain yang diceritakan klien, fokus pada topik yang tengah dibicarakan klien, dan fokus mengenai budaya klien.

14. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik dalam konseling individual yang mana teknik ini dilakukan apabila dalam proses konseling individual, konselor menemukan bahwa gesture atau bahasa tubuh klien tidak sesuai atau tidak konsisten dengan apa yang dikatakan. Misalnya dalam proses konseling individual, klien mengatakan dalam keadaan sedih, namun ekspresi dari klien terlihat tersenyum, dalam hal ini konselor akan melakukan teknik konfrontasi.

15. *Clarifying*

Clarifying adalah suatu teknik dalam konseling individual untuk menjernihkan atau mengklarifikasi ucapan-ucapan klien yang terdengar samar-samar, kurang jelas, atau agak meragukan. Tujuan dari teknik *clarifying* ini adalah untuk meminta agar klien menyatakan pesannya kembali dengan jelas, dengan ungkapan kata-kata yang tegas, dan dengan alasan-alasan yang logis serta agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

16. *Faciliating*

Faciliating merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk membuka komunikasi dengan klien, agar klien dengan mudah membuka pembicaraannya dengan konselor sehingga klien dapat menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Teknik ini dilakukan apabila konselor mendapati klien merasa kesulitan atau keraguan dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

17. Diam

Teknik diam dalam proses konseling individual juga diperlukan. Diam ini tidak berarti bahwa tidak ada komunikasi yang terjalin antara konselor dengan klien, namun diam merupakan

bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh konselor yang dilakukan dengan tujuan untuk menanti klien yang sedang berpikir, atau kondisi dimana konselor dalam keadaan sedang mendengarkan pembicaraan klien. Diam yang paling ideal yang dilakukan oleh konselor yakni berkisar antara 5-10 detik. Tujuan dari diam ini adalah untuk menanti klien yang sedang berpikir dan untuk menunjang perilaku attending dan empati sehingga klien bebas berbicara.

18. Mengambil Inisiatif

Teknik Mengambil inisiatif ini dilakukan konselor apabila mendapati klien kurang bersemangat untuk berbicara, hal ini dapat dilihat dari cara klien yang sering diam, dan kurang partisipatif dalam proses konseling individual. Dalam hal ini konselor akan mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Tujuan dari teknik ini yakni untuk mengambil inisiatif jika klien kurang bersemangat untuk mengambil keputusan, dan jika klien merasa kesulitan mengambil keputusan serta jika klien kehilangan arah pembicaraan.

19. Memberi Nasehat

Pemberian nasehat ini dilakukan oleh konselor apabila klien meminta nasehat kepada konselor. Namun meskipun demikian konselor sebaiknya mempertimbangkan nasehat yang diberikan kepada klien merupakan sesuatu hal yang pantas. Hal ini disebabkan karena pemberian nasehat tetap harus dijaga agar kemandirian yang merupakan tujuan dari konseling harus tetap dicapai.

20. Pemberian Informasi

Tidak berbeda dengan pemberian nasehat pemberian informasi ini dilakukan apabila klien meminta sebuah informasi dari konselor, artinya konselor akan memberikan informasi jika klien meminta informasi. Namun, perlu diperhatikan bahwa dalam pemberian informasi, konselor harus tetap bersikap jujur, artinya apabila konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dikatakan kepada klien dengan apa adanya, berbeda jika konselor mengetahui informasi yang diminta oleh klien maka konselor akan mengusahakan dan memberinya informasi yang diminta klien.

21. Merencanakan

Teknik perencanaan ini dilakukan menjelang akhir sesi konseling individual. Perencanaan maksudnya adalah konselor membantu klien untuk membuat perencanaan tindakan-tindakan atau perbuatan dan hal-hal yang harus dilakukan untuk kemajuan dari klien itu sendiri.

22. Menyimpulkan

Menyimpulkan merupakan suatu teknik yang terdapat pada akhir sesi konseling individual. Dalam teknik ini konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut perasaan klien setelah melakukan proses konseling. Selain itu pada tahap akhir sesi konseling, klien akan memantapkan rencana yang telah dibuat, dan pokok-pokok yang dibicarakan pada sesi berikutnya apabila sesi konseling individual masih berlanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini merupakan psikologi komunitas sebagai pengembangan ilmu psikologi yang lebih mengarah dalam suatu komunitas memberikan sebuah alternatif cara pandang dan intervensi yang lebih luas untuk dapat menyelesaikan permasalahan individu dan lingkungan sosialnya. Prinsip *Prevention* dan *Promotion* yang dipakai secara luas dalam disiplin *public health* adalah ruang lingkup dari psikologi komunitas. Prinsip ini dipakai secara luas dalam disiplin *public health*, untuk menekankan pentingnya pencegahan daripada pengobatan atau *treatment* ketika individu telah mengalami suatu gangguan tertentu. Konsep prevensi menurut Caplan (1964) mengenai pencegahan kesehatan terdiri dari **Primary Prevention** yaitu pencegahan dini yang disasarkan pada kelompok individu yang belum mengalami suatu gejala gangguan tertentu, **Secondary prevention** yaitu tindakan yang dilakukan pada kelompok individu yang telah menunjukkan gejala-gejala awal (*early symptoms*) yang mengindikasikan dan mengarah pada suatu gangguan tertentu sebagai bentuk dari usaha pertolongan yang lebih awal untuk melakukan suatu pencegahan dan **Tertiary prevention** yang merupakan intervensi yang diberikan kepada individu atau kelompok yang telah terkena suatu gangguan tertentu, agar gangguan tersebut tidak terlalu lama berlangsung atau tidak terlalu parah.



Gambar 1. Proses kegiatan konseling tim psikolog Universitas Ahmad Dahlan (UAD)
Yogyakarta

Sikap positif mengacu pada sedikitnya dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif. Kualitas komunikasi diartikan sebagai tingkat kemampuan untuk menjalin dan memelihara hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain melalui komunikasi yang dilakukan. Komunikasi dikatakan efektif apabila pesan diterima dan dimengerti sebagaimana dimaksud oleh pengirim pesan, pesan ditindaklanjuti dengan sebuah perbuatan secara suka rela oleh penerima pesan, dapat

meningkatkan kualitas hubungan antar pribadi dan tidak ada hambatan untuk hal tersebut sehingga konseli akan memiliki hasil yang diharapkan dengan komunikasi interpersonal (antarpribadi) seperti percakapan antara kedua teman, percakapan keluarga, dan percakapan antara tiga orang.

Seseorang yang mengalami problema akan berusaha mendapatkan penyelesaian secara professional yang salah satunya melalui konseling. Beberapa kesempatan bagi pengunjung UAD'S *Fair* adalah konseling individual yakni proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seseorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno dan Erman Amti, 2025). Seorang klien (konseli) akan diharapkan mampu mendapatkan *insight* yang akan menimbulkan sesuatu yang baru dan berkembang berdasar sikap dan keterampilan yang dimiliki klien. setelah proses konseling.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian laporan terlaksananya pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa konseling individual mampu membangun komunikasi interpersonal positif yang mengacu pada jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif.

Setelah kegiatan pengabdian berlangsung, maka diharapkan adanya hubungan terbuka antara orang tua dan anggota keluarga lainnya agar dapat saling memahami dan mampu memberikan perhatian kepada salah seorang anggota keluarganya yang sedang bermasalah, serta masyarakat dapat memberikan kepedulian yang bermanfaat dalam pendampingan seseorang yang diketahui sedang mengalami masalah agar masalahnya dapat diselesaikan dengan segera secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. 2009. *Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. Insania*, 14(1), 132–148.
- Baroroh, K. 2011. *Upaya meningkatkan nilai-nilai karakter peserta didik melalui penerapan metode role playing*. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 8(2).
- Cg Wren. 2002. *Layanan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Gerald R Miller. 1989. *Exploration in Interpersonal Communication*. London: SAGA Publications
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Hellen, *Bimbingan dan Konseling (Jakarta, Quantum Teaching, 2005)* hal: 84.
- Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung*. *Journal Counseling*, 2011.
- Jalaludin Kafie.1993. *Psikologi Dakwah*. Surabaya: PT. Indah Offset
- Prayitno, Erman Amti. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahman, Hibana. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Rahmawati, R. (2013). Bimbingan dan Konseling untuk Anak Underachiever. *Paradigma*, 7(14).
- Richter, G., Raban, D. R., & Rafaeli, S. (2015). *Studying gamification: the effect of rewards and incentives on motivation*. In *Gamification in education and business* (pp. 21–46). Springer.
- Sukardi, D.K., dan Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwandi, A., Folastri, S., Rangka, I. B., Sofyan, A., Hidayat, R., & Fijriani. 2014. *Teknik dan Praktik Laboratorium Konseling: Panduan Praktis-Operasional Konseling Perorangan*. Bandung: Mujahid Press.
- Willis, Sofyan. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.