



JALIN 5 KONEKSI



7 Jurus
BK Hebat

Komunikasi
Empatik

7 JURUS BK HEBAT
Jurus ke-5 Jalin Koneksi

Pengarah Utama

Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed., Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Pengarah

Prof. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd., Direktur Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Arif Jamali, S.Pd, M.Pd., Staf Khusus Menteri Bidang Pembelajaran dan Sekolah Unggul

Penanggung Jawab

Putra Asga Elevri, S.Si., M.Si., Direktur Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M.A., Direktur Guru Pendidikan Dasar

Koordinator

Dra. Tina Jupartini, M.Pd., Direktorat Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Meliyanti, S.Kom., M.Si., Direktorat Guru Pendidikan Dasar

Kontributor

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D., Universitas Negeri Semarang
Dr. Aam Imaddudin, M.Pd, Universitas Pendidikan Indonesia
Dr. Herdi., M.Pd., Universitas Negeri Jakarta

Penata Letak

Irfan Amali, M.A.
Irfan Nurhakim, S.H.

Penerbit

Direktorat Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

Juni 2025

TUJUAN

Capaian Pembelajaran

Guru BK/Konselor dan Guru Non BK mampu menjalin koneksi dan melakukan komunikasi empatik dalam upaya memberikan dukungan awal kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhan psikososial

Konsep Kunci yang akan dipahami

1. Komunikasi empatik dengan Mendengar Aktif
2. Prinsip Koneksi Sebelum Koreksi
3. Prinsip Mengelola Masalah dan Mengembangkan Peluang Positif (Non BK)
4. Prinsip-prinsip Pendekatan konseling Realita (BK)

Keterampilan yang akan dikuasai

1. Keterampilan Membuka Percakapan dengan Kehadiran Penuh (SOLER)
2. Keterampilan Merespon Empatik
3. Keterampilan Refleksi Perasaan individu
4. Keterampilan Merangkum/Menyimpulkan Isi Pembicaraan
5. Mengelola Masalah dan Mengembangkan Peluang Positif (Non BK)
6. Pilihan Tindakan Bertanggungjawab & WDEP (BK)



SIMULASI MENDENGAR PASIF VS MENDENGAR AKTIF

- Scan QR Code di atas
- Simaklah podcast tersebut dengan teknik mendengar **pasif**. Dengarkan dengan perhatian yang biasa, tanpa catatan khusus. Biarkan informasi masuk begitu saja. Perhatikan seberapa banyak yang Anda ingat atau tangkap secara otomatis. Setelah selesai, coba catat apa saja poin yang diingat.

- Kali ini, dengarkan secara **aktif**, layaknya seorang detektif. Perhatikan hal-hal berikut:
 - Fakta Kunci: Apa saja informasi atau poin utama yang disampaikan?
 - Perasaan/Emosi: Apa emosi yang mungkin dirasakan pembicara (senang, sedih, marah, cemas, antusias)? Bagaimana Anda mengetahuinya (dari intonasi suara, pilihan kata)?
 - Pesan Tersirat/Kebutuhan: Apakah ada pesan yang tidak diucapkan secara langsung, atau kebutuhan yang ingin disampaikan oleh pembicara?
 - Kata Kunci/Frasa Penting: Kata atau frasa apa yang diulang atau ditekankan?
 - Perubahan Intonasi/Kecepatan Bicara: Kapan intonasi atau kecepatan bicara pembicara berubah, dan mengapa?
 - Ambil catatan mendetail selama proses mendengarkan aktif ini. Fokus pada "apa", "bagaimana", dan "mengapa" di balik setiap ucapan.





REFLEKSI

Bandingkan hasil catatan Anda dari Sesi 1 (mendengarkan pasif) dan Sesi 2 (mendengarkan aktif). Perbedaan apa yang paling signifikan Anda temukan? Apakah Anda terkejut dengan berapa banyak detail atau nuansa yang terlewat pada sesi pertama?

Mendengarkan pasif tidak ada menjalin hubungan sehingga tidak bisa dikendalikan, sementara mendengar aktif tersusun dengan baik dan fokus, apa dimana dan bagaimana

Ketika Anda mendengarkan secara aktif (Sesi 2), bagaimana perasaan atau pemahaman Anda tentang pembicara dan topiknya berubah? Apakah Anda merasa lebih terhubung atau lebih memahami perspektif mereka?

**Lebih mudah dipahami
dan dapat terhubung**

Berdasarkan pengalaman ini, bagaimana keterampilan 'mendengarkan detektif' ini dapat membantu Anda sebagai guru dalam berinteraksi dengan murid? Apa saja manfaat konkretnya dalam memahami kebutuhan atau masalah mereka di kelas?

**fokus pada apa, bagaimana dan mengapa
sehingga mudah mengerti**

1 KETERAMPILAN MENDENGAR AKTIF



A. Keterampilan Membuka Percakapan

Keterampilan ini termasuk pada keterampilan mendengarkan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan supaya murid merasa diterima dengan hangat, dan membuat murid terlibat aktif dalam proses komunikasi empatik.

Ada lima unsur keterampilan membuka percakapan empatik yang disingkat menjadi **SOLER**:



Squarely

Menghadap murid secara langsung. posisi tubuh yang terbuka ini menunjukkan bahwa guru hadir sepenuhnya dan memberikan perhatian penuh kepada murid. Ini menciptakan rasa keterlibatan dan ketersediaan untuk mendengarkan.



Open Posture

Mempertahankan posisi tubuh yang terbuka. Hindari menyilangkan tangan atau kaki, karena ini bisa mengkomunikasikan sikap defensif, tertutup, atau tidak tertarik. Posisi terbuka mengundang murid untuk merasa lebih nyaman dan aman untuk berbagi.



Lean

Sedikit condong ke arah murid. Gerakan ini menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan guru pada apa yang sedang mereka sampaikan. Ini mengkomunikasikan bahwa guru sedang mendengarkan dengan aktif dan ingin memahami lebih dalam.



Eye Contact

Mempertahankan kontak mata yang sesuai. Kontak mata yang wajar (tidak berlebihan atau menghindari) menunjukkan bahwa guru sedang mendengarkan dan menghargai murid. Ini membantu membangun kepercayaan dan rasa hormat dalam proses komunikasi empatik.



Relaxed

Tampil rileks dan alami. Hindari gerakan gelisah atau ekspresi wajah yang tegang. Ketenangan guru dapat membantu menenangkan murid dan menciptakan suasana yang lebih nyaman dan aman untuk berbagi.



bit.ly/attendingBK
Contoh untuk Guru
BK/Konselor



bit.ly/tirtacoaching
(Contoh Untuk Guru Non-
BK)

B. Keterampilan Bertanya

Keberhasilan proses komunikasi empatik sangat bergantung pada kualitas pertanyaan guru karena pertanyaan yang efektif menggali perspektif murid, mengungkap akar permasalahan, memicu refleksi diri, dan mendorong eksplorasi solusi dari dalam diri murid sendiri.



bit.ly/questioningBK
(contoh untuk Guru
BK/Konselor).



bit.ly/tirtacoaching
(Contoh Untuk Guru Non-
BK)

	PERTANYAAN TERBUKA	PERTANYAAN TERTUTUP
DEFINISI	Mendorong jawaban luas dan eksploratif.	Jawaban spesifik ya atau tidak
TUJUAN	Menggali, mendalami perasaan konseli.	Konfirmasi atau penegasan
CONTOH	Apa yang membuatmu merasakan seperti itu?	Apakah kamu merasa marah?
KELEBIHAN	Mendorong ekspresi dan refleksi	Efisien secara waktu
KEKURANGAN	Membuat konseli bingung dan waktu lebih lama	Membatasi dan bernuansa interogasi
PENGUNAAN IDEAL	Untuk membangun hubungan dan kepercayaan	Untuk mengkarifikasi fakta
RESPONS YANG DIHARAPKAN	Jawaban panjang, naratif dan eksploratif.	Jawaban singkat dan tegas ya atau tidak.

C. Keterampilan Merespon

Respons yang tepat mencerminkan pemahaman, validasi, dan penerimaan, membangun kepercayaan dan rasa aman yang krusial bagi murid untuk terbuka dan mengatasi masalah mereka. Tanpa keterampilan merespons yang baik, guru berisiko salah menafsirkan, membuat murid merasa tidak didengar, atau bahkan menghambat kemajuan proses komunikasi empatik. Berikut ini tiga keterampilan dasar dalam merespon secara empatik

Membuat pernyataan yang menunjukkan respons penerimaan yang tulus dan objektif (*genuines*) sesuai dengan pengalaman/pikiran/perasaan yang dialami murid (*acceptance*).



Konteks: Murid baru saja menceritakan tentang kegagalannya dalam ujian dan merasa sangat kecewa pada dirinya sendiri.

"Bapak memahami betapa kecewanya kamu saat ini dan wajar bila dalam situasi seperti ini kamu merasakannya."



Membuat pernyataan yang memberikan kesadaran kepada murid tentang pikirannya, perasaannya dan pengalaman yang terjadi pada dirinya.



Murid berbicara dengan nada datar tentang berbagai masalah yang dialaminya tanpa menunjukkan emosi yang jelas.

"ehmm ya..baik.(Guru sambil mengangguk-angguk), kamu terlihat tenang dalam menceritakan hal ini...sebenarnya saya ingin tahu, apa yang kamu rasakan saat ini?"



Memberikan dorongan dengan ungkapan pendek yang menunjukkan guru memperhatikan murid dan ia dapat melanjutkan pembicaraannya (parafrase).

Murid mengungkapkan serangkaian perasaan yang bercampur aduk.

"hemmm ... perasaanmu bercampur aduk ya?"

C. Keterampilan Merefleksikan

Keterampilan refleksi adalah kemampuan guru untuk **memantulkan kembali** perasaan, pikiran, dan pengalaman yang tersirat dalam ungkapan murid.

Proses ini krusial untuk memvalidasi perasaan murid, membuatnya merasa didengarkan dan dipahami, serta mendorong eksplorasi diri yang lebih mendalam.

Salah satu aspek pentingnya adalah refleksi perasaan, di mana guru memantulkan emosi yang mendasari pernyataan murid. Umumnya, refleksi perasaan diawali dengan kata pembuka seperti "**sepertinya**," "**tampaknya**," atau "**kedengarannya**."

Murid: *"Saya benar-benar bingung dengan semua pilihan ini. Rasanya seperti semua orang punya pendapat. Tapi, tidak ada yang benar-benar mengerti apa yang saya inginkan."*



Guru : *"Sepertinya kamu merasa tertekan dan mungkin sedikit frustrasi karena banyaknya saran yang datang, sementara kamu sendiri masih mencari apa yang benar-benar kamu inginkan."*



Guru **tidak hanya mengulang kata-kata "bingung,"** tetapi juga menangkap emosi yang tersirat seperti "tertekan" dan "frustrasi," serta menghubungkannya dengan pengalaman murid yang merasa tidak dipahami.



bit.ly/reflectionBK
Contoh untuk Guru
BK/Konselor)



bit.ly/tirtacoaching
(Contoh Untuk Guru Non-BK)

D. Keterampilan Merangkum dan Menyimpulkan

Keterampilan ini menunjukkan adanya hubungan pada proses komunikasi empatik.

Tujuan keterampilan ini adalah murid dapat memahami apa yang terjadi pada dirinya, mengapa peristiwa itu terjadi, apa saja yang perlu dikembangkan pada diri murid dan bagaimana tanggung jawabnya terhadap langkah selanjutnya.

Dalam kesimpulan ini, guru menyampaikan poin-poin inti berikut:

1. Menjelaskan pemahaman guru tentang masalah murid.
2. Mengenali tema, masalah utama, dan situasi yang dihadapi murid.
3. Menghubungkan tema pembicaraan satu dengan yang lain.

"Baiklah, dari pembicaraan kita hari ini, **(1. Menyampaikan pokok pembicaraan)** saya menangkap bahwa kamu merasa sangat tertekan dengan tuntutan tugas sekolah yang menumpuk dan juga adanya masalah dengan temanmu.

(2. Menjelaskan pemahaman guru) Pemahaman saya, kamu merasa kewalahan dan tidak tahu harus mulai dari mana, sehingga ini membuatmu cemas dan sulit fokus.

(3. Mengidentifikasi tema, masalah utama, dan situasi) Tema utama yang muncul adalah kesulitan mengelola stres akademik dan masalah pertemanan yang mempengaruhi kenyamananmu di sekolah.

(4. Membuat jembatan dari suatu tema ke tema berikutnya) Mengingat hal ini, untuk pertemuan selanjutnya, mungkin kita bisa fokus membahas strategi manajemen waktu yang lebih efektif dan cara membangun kembali hubungan yang positif dengan temanmu. Bagaimana menurutmu?



bit.ly/summaryBK

(contoh untuk Guru BK)

bit.ly/tirtacoaching

(Contoh Untuk Guru Non-BK)

② KONEKSI SEBELUM KOREKSI

Tindakan murid yang bisa kita lihat atau perkataan mereka yang bisa kita dengar sebetulnya hanya menggambarkan sebagian kecil kenyataan. Ada bagian yang tidak bisa kita lihat, yaitu perasaan, motif atau keinginan terdalam, dan kebutuhan mendasar.

Oleh karena itu, kita tidak bisa jadi **“hakim yang sok tahu”** hanya dengan melihat permukaan gunung es saja, seperti yang dilakukan ibu pada video tadi. Kita harus menjadi seorang **“detektif gunung es”** yang mencoba memahami dan mendalami.



Tindakan yang kelihatan
Ucapan yang dikatakan



Motif di balik tindakan yang tidak kelihatan:

1. Keinginan (*want*)
2. Kebutuhan (*need*)
3. Gestur tubuh dan raut muka

CONTOH KASUS: CERITA DODO

Saat diskusi, Dodo terus-menerus nyeletuk dan memotong pembicaraan. Bu Siti merasa kesal, "Dodo, sudah berapa kali Ibu bilang, jangan memotong pembicaraan!" Setelah diperingatkan, Dodo reda sejenak, tapi kembali berulah.



Vonis hakim:

Dodo itu orangnya caper. Selalu nyeletuk dan memotong pembicaraan, mengganggu jalannya pembelajaran.



Hasil penelusuran detektif:

Keinginan (want)
Dodo:

Kebutuhan (need)
Dodo:

"Saya merasa berharga kalau saya diberi perhatian spesial."

"Perhatikan saya, libatkan saya, agar saya merasa spesial!"

Bagaimana meresponsnya?

- Tunjukkan perhatian, tanpa pelayanan berlebihan.
- Alihkan dengan melibatkan.
- Buat *deal*.
- Sampaikan bahwa permintaannya akan dipenuhi pada waktu yang lain.
- Memberikan kesempatan dengan pembatasan.

Berikut ini adalah contoh-contoh respons:

"Bagaimana kalau kita bikin deal, kamu bereskan tugasmu, Ibu akan main menemanimu pas jam istirahat?"

"Ya, ide itu bagus sekali, gimana kalau kita masukkan dalam list agenda class meeting nanti?"

"Ya, Ibu bisa dengar permintaanmu, dan Ibu akan jawab setelah Ibu selesai menerima tamu."

"Bagaimana kalau kamu bantu Ibu membagikan kertas ini kepada teman-temanmu?"

"Bapak tidak setuju dengan itu, tapi Bapak siap mendiskusikannya nanti pas istirahat."

"Sekarang saatnya berdoa, kita nanti bisa bicara setelah beres sesi ini."

"Ibu sangat menghargai kamu, dan jawaban untuk permintaanmu adalah TIDAK."

"Besok kita sediakan waktu khusus, untuk kamu menyampaikan cerita-cerita lucu."

"Wow, kamu punya banyak pertanyaan. Bapak siap menjawab tiga pertanyaanmu setiap harinya."

SEGITIGA RESTITUSI

Membangun koneksi sebelum memberikan koreksi ibarat menyiapkan tanah sebelum menanam benih. Koneksi menciptakan rasa aman dan kepercayaan, yang menjadi fondasi agar koreksi dapat diterima dan diproses secara konstruktif. Tanpa koneksi, koreksi seringkali terasa seperti serangan atau penghakiman, memicu defensif dan menghambat perubahan positif.

Salah satu strategi membangun koneksi sebelum koreksi yang bisa diterapkan dalam proses pemecahan masalah (*problem solving*) adalah segitiga restitusi. Ada tiga aspek segitiga restitusi yang bisa jadi tahapan dalam proses pemecahan masalah yang tergambar pada segitiga restitusi di bawah ini.





1. Menstabilkan Identitas: Menjelaskan bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan dan kesalahan tersebut bukan merupakan identitas mereka. Ini membantu siswa untuk merasa lebih aman dan tidak merasa malu.

2. Validasi Tindakan Salah: Memvalidasi perasaan dan alasan di balik tindakan salah tersebut. Ini membantu siswa untuk memahami akar masalah dan tidak merasa disalahkan.

3. Menanyakan Keyakinan:

Mengajak siswa untuk merefleksikan nilai-nilai yang mereka pegang dan bagaimana tindakan mereka bertentangan dengan keyakinan tersebut. Ini membantu siswa untuk belajar dari kesalahan mereka dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai kebaikan.

Contoh kasus

Berikut ini contoh dialog menggunakan segitiga restitusi antara guru dengan murid yang sering terlambat.

MENSTABILKAN IDENTITAS

Guru: "Ibu lihat kamu tiga kali terlambat. Semua orang pernah salah, kok. Ibu di sini bukan menghukum, tapi mau bantu kamu untuk cari solusi."



Murid (Menunduk):
"Iya, Bu. Maaf."

VALIDASI TINDAKAN YANG SALAH

Guru: "Apa yang bikin kamu terlambat, terutama setelah istirahat?"

Murid: "Habis dari kantin, terus ngobrol asyik sama teman di lapangan, Bu. Kadang lupa waktu."

Guru: "Jadi kamu asyik bersosialisasi ya? Ibu paham itu seru. Tapi, apa ada cara lain supaya tetap bisa sosialisasi tapi juga masuk kelas tepat waktu?"



MENANYAKAN KEYAKINAN

Guru: "Kita punya kesepakatan kelas tentang disiplin dan tanggung jawab, kan? Kenapa itu penting?"

Murid: "Supaya tidak ketinggalan pelajaran dan kelas tenang, Bu."

Guru: "Betul. Kalau kamu terlambat, apa dampaknya buat kamu dan teman-teman? Lalu, apa yang akan kamu lakukan agar tidak terlambat lagi?"

Murid: "Dampaknya saya ketinggalan, teman terganggu. Ke depan saya akan langsung ke kelas setelah bel, Bu. Tidak main terlalu lama."

Guru: "Bagus, Rio. Ibu percaya kamu bisa. Ibu akan dukung terus. Jika butuh bantuan, jangan ragu bicara Ibu, ya."



MODEL MENGELOLA MASALAH DAN MENGEMBANGKAN PELUANG POSITIF

Model ini merupakan pendekatan pemecahan masalah yang bersifat kolaboratif dan berfokus pada solusi (Egan & Reese, 2019). Meskipun dikembangkan untuk konselor profesional, model ini dapat diadaptasi dan dapat diterapkan untuk guru non-BK dalam mendampingi murid yang mengalami kesulitan sosial-emosional maupun akademik, sekaligus membantu mereka mengembangkan potensinya. Model ini terdiri dari tiga tahap progresif sekaligus **menerapkan prinsip segitiga restitusi**:

Tahap 1: Mengeksplorasi Masalah (*What's Going On?*)

Guru membantu murid mengenali dan memahami permasalahan yang dihadapi, dalam suasana aman dan empatik, pada tahap ini juga guru **menstabilkan identitas murid**. Pertanyaan sederhana seperti “Apa yang membuatmu tidak nyaman akhir-akhir ini?” dapat membuka ruang dialog.

Tahap 2: Membayangkan Masa Depan yang Diinginkan (*What Do I Want Instead?*)

Guru **memvalidasi kesalahan yang dilakukan oleh murid**, selanjutnya murid dibimbing memvisualisasikan situasi ideal yang diharapkan. Tujuannya adalah membentuk tujuan yang realistis dan positif (*SMART goals--Specific, Measurable, Achievable, Realistic, dan Time bound*). Guru dapat memfasilitasi dengan gambar, cerita, atau permainan peran.

Tahap 3: Merancang Langkah Menuju Tujuan (*How Do I Get There?*)

Guru dan murid menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan, serta mengidentifikasi hambatan dan cara mengatasinya. Selanjutnya Guru **menanyakan keyakinan murid** tentang pilihan perubahan yang akan dilakukan. Misalnya, membuat rencana kecil seperti “Aku akan menyapa teman lebih dulu setiap pagi.”

Contoh Kasus

Raka, seorang murid kelas V, tampak sering menyendiri dan tidak mau bermain dengan teman-temannya. Guru kelas merasa perlu mendampingi Raka agar mampu bersosialisasi lebih baik.

- **Tahap 1:** Guru mengajak Raka mengobrol sambil menggambar suasana kelas. Raka kemudian mengungkapkan bahwa ia merasa teman-temannya tidak suka padanya karena ia tidak pandai bermain bola.
- **Tahap 2:** Guru menanyakan, “Jika kamu dapat memilih, suasana kelas seperti apa yang kamu inginkan?” Raka menjawab, “Aku ingin punya teman yang mau ngobrol dan main bareng, meski bukan bola.”
- **Tahap 3:** Bersama guru, Raka menyusun langkah kecil: ia akan duduk bersebelahan dengan teman baru saat jam pelajaran, dan mencoba ikut bermain ular tangga saat istirahat.

Model ini menegaskan bahwa guru memiliki peran strategis dalam proses pembimbingan murid, tidak hanya sebagai pendidik akademik, tetapi juga sebagai guru yang mampu memberi bantuan dan mendukung perkembangan sosial-emosional murid secara holistik.

3 PENDEKATAN KONSELING REALITA

Pendekatan konseling REALITA berfokus pada bagaimana **individu bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan untuk memenuhi keinginan atau kebutuhan.**

Pendekatan ini juga sangat memperhatikan aspek keinginan atau kebutuhan dasar sebagai faktor penting yang mendasari sebuah pilihan dan tindakan.

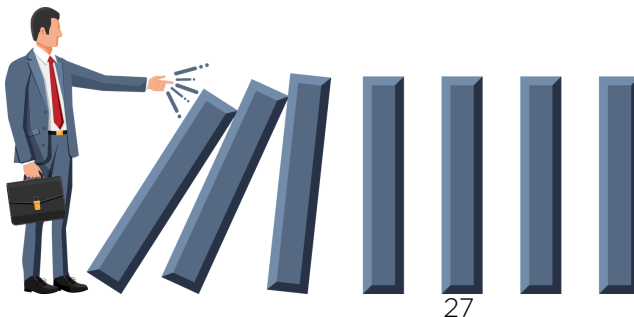


1. Kebutuhan bertahan hidup (*survival*), dengan menjaga kesehatan.
2. Kebutuhan memperoleh kasih sayang dan diterima (*love and belonging*),
3. Kebutuhan kekuasaan atau memiliki pengaruh (*power*),
4. Kebutuhan akan memperoleh kebebasan (*freedom/independence*),
5. Kebutuhan kesenangan (*fun*) dengan mengekspresikan apa yang diminati/disukai.

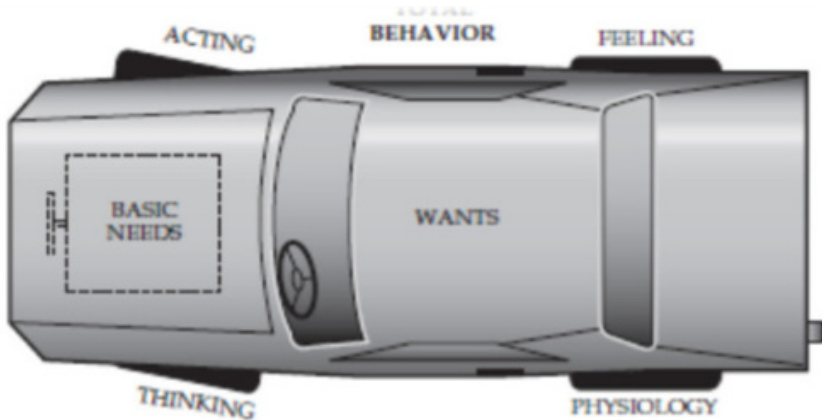
Setiap individu memiliki kebutuhan unik yang disebut **"dunia berkualitas,"** (Corey, 2024, Mulawarman dkk, 2020) yang memotivasi tindakan mereka. Cara memenuhi kebutuhan ini berbeda-beda bagi setiap orang, dan persepsi pribadi sangat memengaruhi pilihan tindakan tersebut. Contohnya, untuk nilai bagus, ada yang memilih belajar tekun, namun ada pula yang memilih mencontek, menunjukkan bahwa tindakan adalah pilihan berdasarkan persepsi.

Pendekatan konseling Realita menekankan konsep pilihan (*Choice*), karena individu senantiasa dihadapkan pada berbagai keputusan. Di sekolah, seorang siswa memilih antara masuk kelas atau membolos, mengerjakan tugas atau menunda. Setiap pilihan ini membawa tanggung jawab dan konsekuensi yang berbeda bagi individu tersebut.

Dengan kata lain pada dasarnya setiap individu dapat memilih apapun yang ia inginkan atau ia peroleh namun ia tidak dapat memilih atau mengendalikan resiko dari hasil pilihannya sesuka dia. Berdasarkan hal tersebut maka individu memiliki kendali atas perilakunya adalah dirinya sendiri dan sudah selayaknyalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah dipilih maupun dilakukannya.



Perilaku individu menurut Glasser dalam Mulawarman dkk (2020) juga terdiri dari empat komponen yaitu pikiran, perasaan, tindakan itu sendiri dan fisiologis (respon fisik terhadap sesuatu hal yang telah dipilih individu). Secara lebih lengkap dapat dianalogikan seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar Analogi Mobil Pendekatan Realita (Sharf, 2012)

- **Mesin:** Diibaratkan kebutuhan yang menjadi penggerak (kebutuhan dasar).
- **Kedua roda depan:** Bagian ini dapat dibelokkan secara langsung diibaratkan dengan pikiran dan tindakan. Karena pikiran dan tindakan dapat dikontrol atau dipengaruhi secara langsung.
- **Roda belakang:** Diibaratkan dengan perasaan dan fisiologis. Karena pengaruhnya tidak langsung.

Intinya individu dapat mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai kebutuhannya dengan mengutamakan pikiran dan tindakan nyata, sedangkan perasaan dan fisiologis sifatnya hanya mengikuti saja

PERBEDAAN KONSELING UMUM DENGAN KONSELING REALITA

	KONSELING PADA UMUMNYA	KONSELING REALITA
FOKUS UTAMA	Mengeksplorasi masa lalu, emosi, dan akar masalah.	Fokus pada perilaku saat ini dan tanggung jawab pribadi
LANDASAN TEORI	Psikoanalisis, humanistik, kognitif	Choice Theory William Glasser
PERAN GURU BK/KONSELOR	Pendengar, empatik, pembei wawasan..	Pembimbing aktif yang membantu konseli mengevaluasi tindakan.
PERAN KLIEN	Menceritakan masalah dan perasaan.	Bertanggung jawab atas pilihan dan perilaku sendiri
TAHAP & TEKNIK	Refleksi, interpretasi, eksplorasi emosi.	WDEP Teknik Metafora, Konfrontasi, Reframing
PENYELESAIAN MASALAH	Bisa tergantung pada pengaruh masa lalu dan faktor luar.	Berbasis pada pilihan dan kendali personal.
TANGGUNG JAWAB PRIBADI	Tidak terlalu menjadi fokus	Sangat ditekankan

RUMUS 3R UNTUK MENGECEK IDENTITAS SEHAT/SUKSES

	IDENTITAS SUKSES	IDENTITAS GAGAL
RESPONSIBILITY	<i>Responsible</i> Cenderung memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang bertanggung jawab tanpa merugikan diri atau orang lain.	<i>Irresponsible</i> Cenderung bertindak destruktif, berpikir jangka pendek hanya untuk kesenangan sesaat.
REALITY	<i>Realistic</i> Secara logis dan realistis mau menerima risiko apa pun yang didapatkan dari tindakan yang dipilihnya.	<i>Unrealistic</i> Tidak mau menerima dampak dan risiko dari tindakan yang dipilihnya.
RIGHT	<i>Right</i> Selaras dengan norma masyarakat, agama, dan sosial.	<i>Wrong</i> Menyimpang dari nilai-nilai dan norma yang berlaku.

TAHAPAN PENDEKATAN KONSELING REALITA

Wants: Identifikasi keinginan/kebutuhan individu saat ini)

Evaluation: Mengevaluasi perilaku individu saat ini dan kesadarannya secara 3R

Doing & Direction:
(Identifikasi tindakan dan arah individu saat ini)

Planning: Perencanaan perilaku baru bertanggung jawab

Pendekatan Konseling Realita bertujuan menghubungkan individu dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (bertahan, cinta dan memiliki, kekuasaan atau prestasi, kebebasan dan kesenangan) secara bertanggung jawab, realistis, dan sesuai norma sosial. Untuk mencapai tujuan ini, pendekatan konseling Realita memiliki tahapan ringkas dalam mengubah perilaku negatif/destruktif menuju individu yang konstruktif dan sehat mental.



Wants: Identifikasi keinginan/kebutuhan individu saat ini.

Dalam tahap ini Guru BK/Konselor mengidentifikasi **keinginan, kebutuhan, dan persepsi konseli serta komitmennya** dalam memperoleh keinginan yang diidam-idamkan itu. Pada tahap ini Guru BK/Konselor dapat mengajukan pertanyaan seperti “Apa yang kamu inginkan?”, “Apa yang sebenarnya kamu harapkan?”

D

Doing & Direction: Identifikasi tindakan dan arah individu saat ini

Pada tahap ini guru BK/Konselor membantu mengarahkan konseli dalam mencapai tujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar yang diharapkan.

*"Apa yang kamu telah lakukan selama ini? (Doing)
"Jika kamu terus menerus melakukan apa yang kamu lakukan sekarang, kira-kira akan mengarah seperti apa dirimu saat ini?". (Direction)*

E

Evaluation: Mengevaluasi perilaku

Pada tahapan ini Guru BK/Konselor membantu konseli melakukan penilaian diri untuk menentukan tindakan konseli mendukung pencapaian kebutuhannya dan sesuai dengan prinsip 3R.

"Apakah yang kamu lakukan akhir-akhir ini dapat membantumu mendukung tercapainya keinginan/kebutuhan yang kamu inginkan?"

"Apakah yang kamu lakukan akhir-akhir ini sejalan dengan nilai-nilai sosial/masyarakat yang kamu anut?"



Planning: Perencanaan perilaku baru yang bertanggung jawab.

Pada tahap ini guru BK/Konselor membantu konseli merencanakan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab bagi pencapaian kebutuhannya. **Prinsip membuat perencanaan** adalah dibuat secara **SAMIC** yaitu: **sederhana** (*Simple*), **mudah dan dapat dilakukan** (*attainable*), **terukur** (*measurable*), dilakukan **segera** (*Immediate*), **konsisten** (*consistent*) Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya.

"Apa yang akan kamu rencanakan agar dirimu dapat memenuhi keinginanmu tanpa merugikan dirimu sendiri maupun orang lain?"



Video Tutorial Konseling
Pendekatan Realita:
bit.ly/konsulrealita



TEKNIK SPESIFIK PENDEKATAN KONSELING REALITA

Konseli: *"Jika dia mau meninggalkan saya, maka saya benar-benar sudah jatuh tertimpa tangga pula..."*

Guru BK/Konselor: *"Apa yang Anda maksudkan dengan jatuh tertimpa tangga?"*

Reframing

Teknik reframing dilakukan untuk mendorong konseli untuk mengubah cara berpikirnya tentang suatu topik. Mengubah sudut pandang dari sisi negatif dari suatu peristiwa menjadi sudut pandang dari sisi positif. Melalui pengubahan cara berpikir ini bisa jadi sesuatu yang awalnya tidak disukai menjadi disukai, demikian pula sebaliknya.

Metafora

Ungkapan konseli tidak selalu dapat diekspresikan dengan bahasa langsung. Terkadang ungkapan-ungkapan semacam itu akan lebih terwakili ketika konseli memanfaatkan metafora, perumpamaan, peribahasa dan analogi. Teknik metafora digunakan ketika konseli memanfaatkan kiasan dalam mengekspresikan dirinya.

Konseli: *Teman-teman saya bisa belajar dengan tenang di rumah, tapi saya harus bangun subuh-subuh ke pasar membantu ibu jualan. Ini benar-benar tidak adil."*

Guru BK/Konselor: *"Saya mengerti kamu merasa kondisi ini tidak adil karena situasimu berbeda dengan teman-temanmu. Namun, coba kita lihat dari sudut pandang yang lebih positif, Selain menyita waktu dan tenaga, adakah hal lain yang kamu dapatkan dari membantu ibumu di pasar?"*

Konfrontasi

Ketika konseli tidak menjalankan rencana yang telah dibuatnya, Guru BK/Konselor tidak diperkenankan untuk 'memafkan' perilaku konseli tersebut. Konselor dituntut untuk menolak alasan-alasan konseli mengapa tidak menjalankan program konseling. Namun, guru BK/Konselor juga dituntut untuk mendorong konseli berpikir dan membuat rencana-rencana baru yang dapat dilaksanakannya.

Konseli: "Saya baik-baik saja kok Bu"

(konseli menyampaikan kepada konselor dengan tertunduk, suara lirih dan mata yang berkaca-kaca)

Guru BK/Konselor: "ehm tadi kamu menyampaikan bahwa dirimu baik-baik saja, namun saya melihatmu menyampaiakannya dengan suara lirih dan terlihat mata kamu berkaca-kaca ... dapatkah kamu menjelaskan kondisi yang berbeda ini?"



Pengembangan Keterampilan

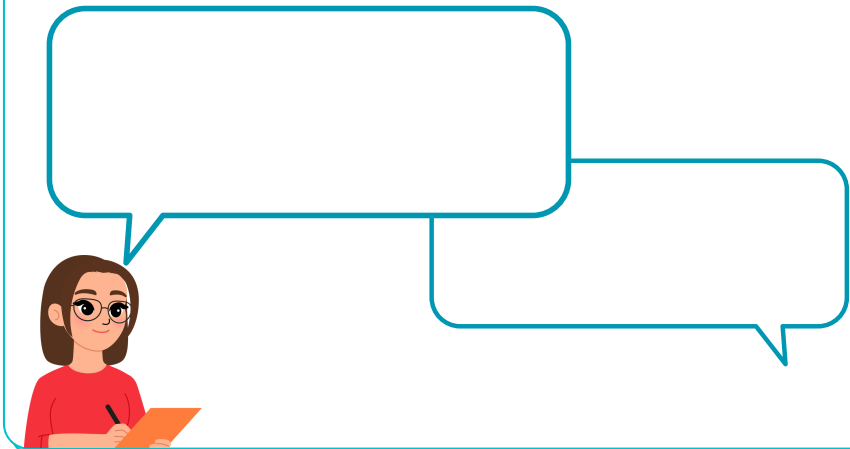
Teknik ini digunakan oleh Guru BK/Konselor agar dapat mengajarkan berbagai keterampilan yang bermanfaat bagi kehidupan konseli, seperti keterampilan asertif, berpikir rasional, teknik pemecahan masalah.

PRAKTIK PENGELOLAAN MASALAH MENGGUNAKAN SEGITIGA RESTITUSI



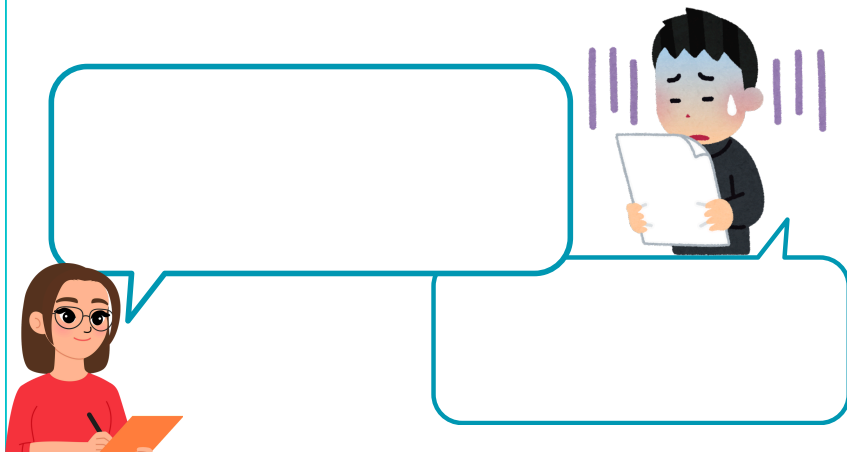
1. Download ebook ini dengan kunjungi link
<https://bit.ly/15JurusDispos>
Masukkan kode voucher:
KEMDIKDASMEN2025
2. Silakan pilih salah satu kasus pada ebook ini.
3. Buatlah script percakapan pengelolaan masalah yang mencakup tiga komponen segitiga restitusi.

MENSTABILKAN IDENTITAS

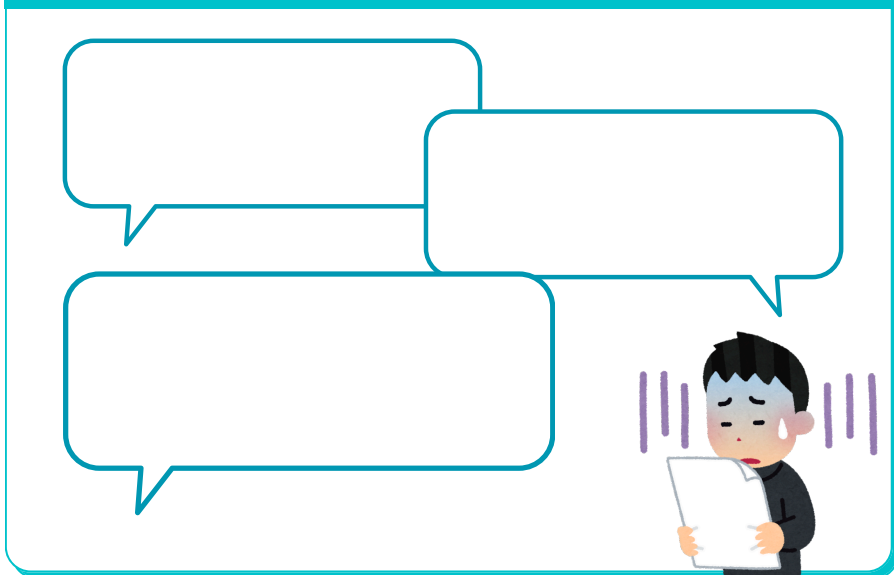




VALIDASI TINDAKAN YANG SALAH



MENANYAKAN KEYAKINAN





FORMAT OBSERVASI

MENGELOLA MASALAH DAN MENGEMBANGKAN PELUANG POSITIF (Praktik Berkelompok)

Nama Guru :

Nama Murid :

Tanggal Praktik :

Nama Observer :

Berikan penilaian terhadap implementasi pendekatan yang Anda amati dengan memberi tanda silang pada nomor 1, 2 atau 3 dengan ketentuan:

1 = Dilakukan tetapi tidak sesuai dengan komponen dalam pendekatan yang dipelajari

2 = Dilaksanakan tetapi masih mengalami kekurangan/kekeliruan

3 = Dilaksanakan secara tepat

No	Tahapan Mengelola Masalah	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	<u>Tahap 1: Mengeksplorasi Masalah Sekarang</u> 1. <u>Guru membangun rapport</u> 2. <u>Menciptakan hubungan empatik</u> 3. <u>Membuka pertanyaan terbuka</u>			
2	<u>Tahap 2: Membayangkan Masa Depan yang Diinginkan</u> 1. <u>membimbing murid memvisualisasikan situasi ideal (SMART GOAL)</u> 2. <u>menggunakan media kreatif untuk memfasilitasi keinginan yang diharapkan</u>			
3	<u>Tahap 3: Merancang Jalan Menuju Tujuan</u> 1. <u>Identifikasi hambatan serta strategi menghadapinya</u> 2. <u>Mengajak murid menyusun Langkah kecil perubahan</u>			



FORMAT OBSERVASI PENDEKATAN KONSELING REALITA (Peer-Counseling)

Nama Guru BK :

Nama Konseli :

Tanggal Praktik :

Nama Observer :

Berikan penilaian terhadap implementasi pendekatan yang Anda amati dengan memberi tanda silang pada nomor 1, 3 atau 5 dengan ketentuan:

1 = Dilakukan tetapi tidak sesuai dengan komponen dalam pendekatan yang dipelajari

3 = Dilaksanakan tetapi masih mengalami kekurangan/kekeliruan

5 = Dilaksanakan secara tepat

No	Tahapan Konseling	Skala Penilaian		
		1	3	5
1	Analisis kebutuhan, keinginan dan persepsi - Eksplorasi keluhan konseli saat ini - Identifikasi kebutuhan konseli terkait dengan keluhan yang diungkapkan - Eksplorasi persepsi konseli - Identifikasi tingkat komitmen konseli dalam rangka memenuhi kebutuhan			
2	Analisis arah dan tindakan - Eksplorasi arah dan tindakan yang dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhannya - Identifikasi bentuk perilaku menyeluruh terkait dengan tindakan konseli			
3	Evaluasi diri - Lakukan evaluasi diri dalam enam komponen evaluasi diri - Identifikasi ada/tidaknya perubahan pasca evaluasi diri			
4	Perencanaan - Doronglah konseli untuk membuat perencanaan perubahan perilaku untuk memenuhi kebutuhan - Fasilitasi konseli untuk membuat perencanaan sesuai dengan prinsip SAMI²C³			

Daftar Pustaka

1. Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2023). Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society (10th ed). Boston: Cengage Learning
2. Mulawarman, M., Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan. Jakarta: Prenada Media
3. Egan, G. & Reese (2019). The skilled helper: A problem management and opportunity-development approach to helping Pacific Grove. CA: Brooks/Cole
4. Corey, G. (2024). Theory and practice of counseling and psychotherapy (11th ed). Boston: Cengage learning
5. Mulawarman, M., Rahmawati, A. I. N., & Ariffuddin, I. (2020). Konseling kelompok pendekatan realita: Pilihan dan tanggung jawab. Jakarta: Prenada Media.
6. Sharf, R. 2012. Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases (5th edition). Belmont. CA: Brooks/Cole
7. Irfan Amali. (2020) 7 Prinsip Disiplin Positif. Penerbit Disiplin Positif Indonesia.