

# Mikro Konseling

Nanang Erma Gunawan

# Keterampilan dasar konseling

1. Attending
2. Mendengarkan
3. Bertanya
4. Empati
5. Pemusatan
6. Klarifikasi
7. Membuka diri
8. Memberi dukungan
9. Memberi dorongan
10. Genuine
11. Konfrontasi
12. Merangkum
13. Pemecahan masalah

# Attending

- Memberikan perhatian fisik
- Mendengarkan dengan sikap tubuh yang mendukung
- Komunikasi nonverbal yang menunjukkan perhatian konselor kepada konseli
- Meliputi: postur tubuh, gerakan tubuh secara tepat, kontak mata, dan lingkungan yang nyaman

# Empati

- Konselor dapat turut merasakan secara mendalam apa yang dirasakan oleh klien tanpa kehilangan identitas dirinya.

Apati	Empati	Simpati
“Itu bukan urusanku”	“Saya tahu bagaimana perasaanmu akan hal itu”	“Wah, kasihan sekali kamu..”
“Emang gue pikirin?”	“Kamu nampaknya tidak rela ditinggalkannya”	“Saya sangat khawatir dengan keselamatanmu”

# Keterampilan Bertanya

- Pertanyaan terbuka
- Pertanyaan tertutup

# Konfrontasi

- Dilakukan ketika ada isi pesan yang bertentangan
- Membantu klien untuk menyadari akan kesesuaian (congruency)
- Kapan?:
  1. Apa yang dikatakan >< yang dilakukan
  2. Pertentangan perkataan pada waktu berbeda
  3. Pertentangan perasaan dan tingkahlaku yang tidak sesuai

# Merangkum

- Seringkali masalah yang dikatakan klien diliputi dengan informasi yang sangat banyak
- Konselor mengungkapkan kembali pokok-pokok pikiran dan perasaan yang diungkapkan klien.
- Konselor mencermati informasi yang beragam dari klien untuk diungkapkan kembali dengan bahasa yang lebih sederhana.























