

PEDOMAN

613.043 3
Ind
p



Teknik Konseling **KESEHATAN REMAJA**

bagi

KONSELOR SEBAYA



DIREKTORAT BINA KESEHATAN ANAK
KEMENTERIAN KESEHATAN RI

2010

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.043 3

Ind Indonesia. Kementerian Kesehatan. Direktorat Jenderal Bina
p Kesehatan Masyarakat.
Pedoman teknik konseling kesehatan remaja bagi konselor sebaya
— Jakarta :Kementerian Kesehatan RI, 2010.

1. ADOLESCENT HEALTH SERVICES
2. ADOLESCENT PSYCHOLOGY

Kata Pengantar

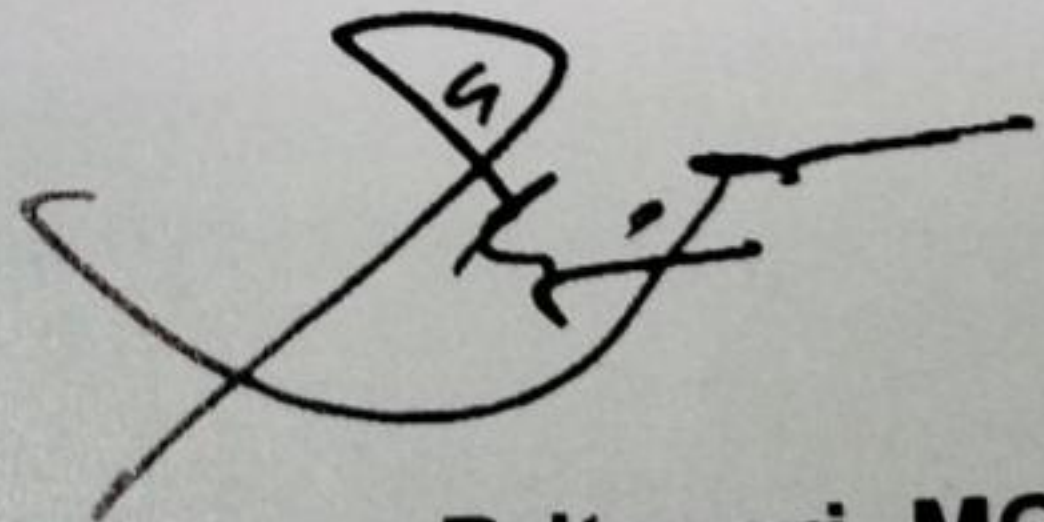
Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan segala kekuatannya sehingga buku Pedoman Teknik Konseling bagi Konselor Sebaya ini dapat disusun.

Pendekatan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas dalam pelayanan pada kelompok usia remaja telah mendapat tanggapan yang menggembirakan, sehingga diperlukan peningkatan keterampilan dalam menyempurnakan pelayanan terutama dalam keterampilan konseling.

Dengan memperhatikan kebutuhan remaja akan adanya tempat yang tepat dan benar sebagai sarana pelayanan melalui puskesmas PKPR oleh 'konselor sebaya' sebagai agen pengubah di kelompok sebayanya yang terampil, maka telah disusun buku Pedoman Teknik Konseling bagi Konselor Sebaya. Buku Pedoman ini merupakan panduan bagi konselor sebaya dalam membantu sebayanya mengenali masalahnya dan merujuk ke tenaga kesehatan yang kompeten.

Kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku pedoman ini, dan kami juga sangat mengharapkan masukan dan saran agar buku pedoman ini dapat terus disempurnakan serta dimanfaatkan dalam pelayanan pada kelompok usia remaja.

Jakarta, Oktober 2010
Direktur Bina Kesehatan Anak



dr. Kirana Pritasari, MQIH

NIP. 196404081990032001

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR DAFTAR ISI

	i
	ii
I. KONSELING KESEHATAN PADA REMAJA	01
A. LATAR BELAKANG.....	02
B. PENGERTIAN KONSELING KESEHATAN REMAJA.....	03
C. TUJUAN KONSELING.....	04
II. KOMPONEN DALAM KONSELING KESEHATAN REMAJA	05
A. KLIEN SEBAYA	07
B. KONSELOR SEBAYA	08
PENGERTIAN	08
TUGAS	09
SYARAT	10
KOMPETENSI	11
1. PENGETAHUAN.....	11
2. SIKAP-SIKAP.....	11
3. KETERAMPILAN.....	14
a. MENDENGAR AKTIF.....	14
C. ATMOSFIR /SUASANA KONSELING KESEHATAN REMAJA.....	19
III. PROSES KONSELING KESEHATAN REMAJA	21
GATHER SATU-TUJU.....	22
IV. LATIHAN TEKNIK KONSELING	31
LATIHAN 1. KALIMAT MENDENGAR AKTIF.....	32
KUNCI LATIHAN 1. KALIMAT MENDENGAR AKTIF.....	35
LATIHAN 2. TRIAD.....	38
LATIHAN 3. ROLE PLAY.....	39
V. LAMPIRAN	43
FORMAT 1 : CATATAN KONSELOR SEBAYA.....	45
FORMAT 2 : RUJUKAN KLIEN SEBAYA.....	46
FORMAT 3 : EVALUASI OBSERVER TERHADAP KONSELOR SEBAYA.....	47
TES MODALITAS KONSELING REMAJA PETUNJUK PENILAIAN	48
 DAFTAR PUSTAKA.....	 57
TIM PENYUSUN.....	59

I

KONSELING KESEHATAN REMAJA

A LATAR BELAKANG

Konseling Kesehatan Remaja merupakan kegiatan yang mewakili Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), yang diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan remaja dan meningkatkan daya tahan remaja terhadap berbagai masalah yang dialaminya sehingga mereka mampu memelihara kesehatan dan terhindar dari perilaku berisiko.

Salah satu upaya nyata PKPR dalam mengikut sertakan remaja adalah melalui pelatihan **konselor sebaya (*peer counselor*)**. Konselor sebaya dibutuhkan sebagai tempat curahan hati (curhat) karena remaja lebih mudah mengkomunikasikan masalahnya kepada sebayanya. Selain itu, Konselor sebaya diharapkan dapat memotivasi dan memberikan informasi yang benar mengenai kesehatan remaja.

B PENGERTIAN KONSELING KESEHATAN REMAJA

Apa yang dimaksud dengan Konseling ?

Konseling adalah suatu hubungan di mana sedikitnya satu di antara pihak-pihak yang terlibat mempunyai maksud membantu pihak lain untuk meningkatkan perkembangan dirinya, kedewasaan, kemampuan berfungsi dan menghadapi hidup dengan lebih baik.

Dalam konseling terjadi proses hubungan saling membantu dimana 2 (dua) pihak; sebagai konselor dan klien (dalam situasi saling tatap muka) dengan kedudukannya yang setara untuk bekerja sama dalam upaya membantu klien menolong dirinya sendiri untuk menyelesaikan masalah tertentu dalam kehidupannya, lebih dapat mengerti dirinya, dan lebih dapat menyesuaikan dirinya

Konseling dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Kelebihan konseling kelompok adalah memberikan kesempatan klien untuk belajar dari pengalaman orang lain.

Apa yang dimaksud dengan Konseling Kesehatan Remaja?

Konseling Kesehatan Remaja adalah konseling yang diberikan kepada seorang klien remaja atau kelompok remaja yang membutuhkan teman bicara untuk mengenali dan memecahkan masalahnya.

Materi percakapan konseling disesuaikan dengan umur remaja, perkembangan fisik dan mentalnya , dan permasalahannya, seperti masalah gizi (anemia, kegemukan, gizi kurang), pacaran, kesulitan belajar, kesehatan reproduksi secara umum, HIV-AIDS, Infeksi Menular Seksual (IMS), Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), penyalahgunaan NAPZA dll.

C TUJUAN KONSELING PADA REMAJA

Mengapa Teman Sebayamu Membutuhkan Konseling ?

- ☐ Membantu teman sebayamu agar mampu memahami masalah yang sedang dihadapi.
- ☐ Memberi informasi yang berkaitan dengan masalah teman sebayamu tanpa memihak dan memberikan informasi tentang jangkauan kepada berbagai sumber daya/ fasilitas kesehatan.
- ☐ Mendorong teman sebayamu menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.
- ☐ Membantu teman sebayamu untuk mengambil keputusan sendiri dan melaksanakan keputusan tersebut dengan bertanggung jawab.
- ☐ Memberikan dukungan emosi, mengurangi kekhawatiran dan penderitaan teman sebayamu.

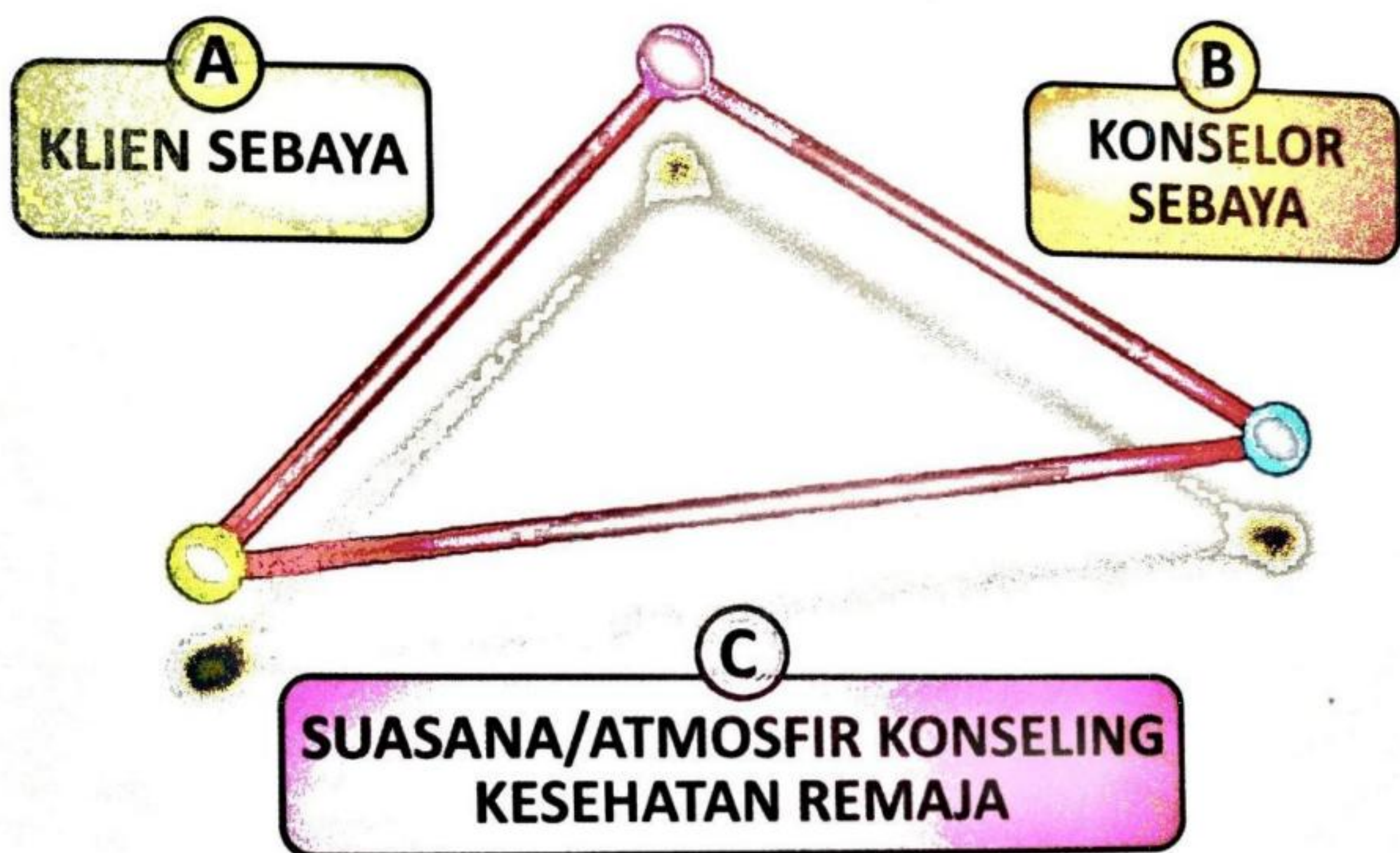


II

KOMPONEN DALAM KONSELING KESEHATAN REMAJA

KOMPONEN DALAM KONSELING KESEHATAN REMAJA OLEH KONSELOR SEBAYA

Ada 3 (tiga) komponen dalam konseling kesehatan remaja seperti gambar dibawah ini :



Agar tujuan konseling dapat tercapai, dibutuhkan hubungan/kerjasama yang baik antara klien sebaya dan konselor sebaya, serta didukung oleh suasana/atmosfir konseling yang positif.

A. KLIEN SEBAYA

Siapa yang dimaksud dengan klien sebaya ?

Remaja yang menjadi klien sebaya disini adalah temanmu yang rentang usianya relatif sama dengan dirimu sebagai konselor sebaya, yaitu berada pada usia sekolah tingkat lanjutan pertama atau atas, yang membutuhkanmu sebagai tempat yang tepat dan benar untuk curahan hati (curhat).



B. KONSELOR SEBAYA

Pengertian

Apa yang dimaksud konselor Sebaya ?

- Seorang remaja sepertimu yang mampu memberikan informasi tentang kesehatan dan membantu teman sebayamu untuk mengenali masalahnya, dan menyadari adanya kebutuhan untuk mencari pertolongan (rujukan) dalam rangka menyelesaikan masalahnya.
- Konselor sebaya bukanlah konselor ahli sehingga dalam melaksanakan tugas sebagai konselor sebaya, kamu dibimbing oleh konselor ahli atau pengelola program kesehatan remaja di Puskesmas/fasilitas lainnya atau pendamping (guru bimbingan konseling di sekolah, ketua atau pemimpin dari kelompok-kelompok remaja).

Mengapa Konselor Sebaya dibutuhkan ?

- Diusiamu yang sekarang ini , biasanya kalau kamu sedang mempunyai masalah terutama terkait kesehatan remaja, kamu lebih suka curhat (curahan hati) kepada teman-teman sebayamu dibandingkan curhat kepada orangtua ataupun guru. Sayangnya, seringkali teman sebayamu tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan remaja sehingga justru dapat memberikan informasi yang tidak benar atau tidak tepat. Oleh karena itu dibutuhkan konselor sebaya yang terlatih untuk menjadi tempat curhat dan memotivasi teman sebaya untuk mengembangkan pribadi yang lebih matang dan sehat.

Tugas

Apa Saja Tugas Konselor Sebaya?

- ❖ Sebagai pendengar yang baik bagi curhat klien sebayamu
- ❖ Membantu petugas PKPR atau pendampingmu untuk menemukan sedini mungkin masalah kesehatan yang dialami klien sebayamu.
- ❖ Membantu menyelesaikan masalah klien sebayamu sesuai dengan kemampuanmu.
- ❖ Memberikan informasi/pengetahuan yang benar tentang kesehatan remaja.
- ❖ Mengajak (merujuk) klien sebayamu ke ahli jika masalahnya di luar kemampuanmu untuk membantunya

Tugas Utama Konselor Sebaya adalah membantu petugas PKPR atau pendampingmu untuk menemukan sedini mungkin masalah kesehatan yang dialami klien sebayamu.

Syarat

Apa Saja Syarat Konselor Sebaya?

Kalau kamu ingin **DILATIH** menjadi konselor sebaya, yang terpenting adalah kamu mempunyai **MINAT** yang kuat dan **SUKA RELA** untuk membantu teman sebayamu.. tapi akan lebih baik lagi nih..., apabila kamu juga dapat mengikuti pengisian kuesioner **TES MODALITAS/BRAIN PROFILE**. Instrumen ini bertujuan agar kamu dapat mengetahui apakah ada kecococokan antara minat dan karaktermu dengan tugasmu sebagai konselor sebaya.



Kompetensi

Kemampuan apa saja yang harus dimiliki oleh konselor sebaya ?

Kemampuan yang harus dikuasai oleh konselor remaja antara lain :

1. Pengetahuan : terutama terkait dengan kesehatan remaja.
2. Sikap-sikap : empati, konkruesensi, penerimaan tanpa syarat.
3. Keterampilan : mendengar aktif, dan Komunikasi Nonverbal-verbal.



1. PENGETAHUAN

Pengetahuan apa saja yang perlu dimiliki oleh konselor sebaya ?

Kamu harus memiliki pengetahuan mengenai karakteristik remaja dan masalah-masalah kesehatan yang teman sebaya hadapi terutama terkait dengan perilaku berisiko, seperti masalah pacaran, kesulitan belajar, perilaku seksual, kesehatan reproduksi secara umum, HIV-AIDS, Infeksi menular Seksual (IMS), Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), dll.



2. SIKAP

Sikap-sikap apa saja yang perlu dimiliki oleh konselor sebaya?

a. EMPATI :

Sebagai konselor sebaya , kamu perlu memahami apa yang dirasakan oleh klien sebaya tetapi masih dapat memisahkan perasaan itu dengan diri sendiri.

Empati dapat ditunjukkan melalui :

sikap memahami perasaan klien sebayamu dan bisa membayangkan seandainya kamu memiliki masalah yang serupa dengan masalah klienmu tersebut.

b. KONGRUENSI :

Sebagai konselor sebaya, kamu perlu memahami dirimu sendiri.

Ciri-ciri kongruensi dapat terlihat dari sikapmu sebagai berikut :

- * Apa yang kamu lakukan sesuai dengan apa yang kamu pikirkan dan rasakan.
- * Bisa menerima dirimu apa adanya baik kelebihan maupun kekuranganmu.
- * Bisa mengendalikan emosi.
- * Mau belajar memecahkan masalahmu sendiri.
- * Berani bertanggung jawab terhadap setiap tindakanmu .
- * Peka terhadap kepentingan orang lain.
- * Bisa menyesuaikan diri dengan orang lain
- * Mengerti keterbatasan diri sendiri sehingga kalau klien sebayamu memiliki masalah dimana kamu tidak dapat membantunya, kamu harus mampu mengajak temanmu tersebut (merujuk) ke pihak lain yang lebih kompeten.

c. PENERIMAAN TANPA SYARAT

Sebagai konselor sebaya, kamu diharapkan bisa menghargai dan menerima nilai-nilai klien sebayamu yang bisa jadi berbeda dengan nilai-nilai yang kamu miliki, seperti nilai-nilai berpacaran, nilai-nilai menyontek, nilai-nilai kesopanan, dan sebagainya.

Sikap penerimaan tanpa syarat bisa terlihat dari :

- * Tidak menghakimi klien sebayamu maupun perilakunya meskipun menurut pandanganmu temanmu tersebut salah.
- * Tidak membedakan-bedakan klien sebayamu, baik berdasarkan jenis masalah yang sedang dihadapi, jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, suku, ras, agama, orientasi seks maupun pilihan pekerjaan yang tidak lazim seperti pekerja seks dan lain-lain.
- * Sungguh-sungguh ingin membantu klien sebayamu
- * Mendengarkan curhat klien sebayamu dengan sabar.
- * Kamu menerima keterbatasan dan kelebihan klien sebayamu, misalnya jika temanmu tersebut adalah orang yang kurang pandai, emosional atau justru temanmu jauh lebih pandai darimu.
- * Bisa menjadi sahabat bagi klien sebaya mu yang sedang bermasalah.
- * Kamu dapat dipercaya dan akan menyimpan rahasia.

3. KETERAMPILAN



MENDENGAR AKTIF

Konseling melibatkan kemampuan mendengar aktif.

Apa yang dimaksud dengan mendengar aktif?

Dalam mendengar aktif, kamu bukan hanya sekedar mendengar, melainkan juga menyimak dan mampu menyampaikan kembali apa yang kamu dengar.

Apa manfaat mendengar aktif?

- Kamu dapat mengecek kembali apakah pemahamanmu terhadap pesan yang disampaikan oleh klien sebayamu sudah benar atau belum.
- Klien sebayamu akan sangat menghargai bila merasa didengarkan
- Mencegah timbulnya rasa marah klien sebayamu
- Membantumu untuk mengingat apa yang dikatakan oleh klien sebayamu.
- Membantumu untuk menjaga hubungan baik dengan klien sebayamu karena kamu tidak menggurunya.

Apa saja teknik-teknik yang perlu kamu kuasai agar bisa mendengar aktif?

1. PARAFRASING (Refleksi Isi)

Pernyataanmu yang menyebutkan esensi dari isi pesan klien sebayamu yang disampaikan dengan menggunakan kata-katamu sendiri (kata-kata yang berbeda dari apa yang diucapkan oleh klien sebaya).

Tips parafrasing :

- ◆ Ringkas
- ◆ Merefleksikan esensi dari pesan yang disampaikan oleh klien sebaya sesuai dengan kata-katamu, bukan mengulang persis kata-kata (membeo) yang diucapkan oleh klien sebayamu
- ◆ Memfokuskan kepada isi

2. REFLEKSI PERASAAN

- ❖ Pada refleksi perasaan, kamu harus bisa menangkap dan mengungkapkan kembali isi perasaan yang dirasakan oleh klien sebaya dalam bentuk kata-kata yang diucapkan kembali oleh konselor sebaya.
- ❖ Dengan merefleksikan perasaan, justru membantu klien sebaya untuk mencari perasaan yang ada di balik pesan verbalnya

Tips refleksi perasaan :

- Fokus pada kata-kata menggambarkan perasaan. Perhatikan isi perasaan yang terkandung dalam pesan klien sebayamu tersebut.
- Amati bahasa tubuh saat klien sebayamu dalam mengungkapkan pesan.
- Tanyalah kepada dirimu sendiri, "Bila saya mengalami peristiwa tersebut, apa yang akan saya rasakan?"

3. REFLEKSI MAKNA

- ❖ Merupakan gabungan refleksi isi dan refleksi perasaan

Tips refleksi makna :

- Menangkap fakta dan perasaan klien sebaya dengan mengungkapkan kembali dalam bentuk kata-katamu yang dibuat sendiri.
- Menangkap isi pesan, baik yang berupa fakta maupun perasaan yang diungkapkan oleh klien sebaya.

Dalam mendengar aktif, konselor sebaya harus bisa mempraktikkan keterampilan merefleksikan makna terhadap pesan yang disampaikan oleh klien sebaya.

Contoh teknik mendengar aktif :

Klien Sebaya :

"Saya tidak tahu apakah ibu saya suka dengan hubungan saya dengan pacar saya. Yang pasti, ibu sering sekali memasang wajah cemberut dan kurang bersahabat jika pacar saya datang ke rumah, terlebih jika mengajak saya pergi. Bahkan, pernah suatu ketika, ibu saya membanting pintu saat pacar saya mengantarkan saya ke rumah setelah ia menjemput saya dari tempat les. Saya tidak tahu harus bilang apa kepada ibu saya bahwa saya sayang dengan pacar saya".

Konselor sebaya :

Parafrasing

"Kamu tidak tahu bagaimana persisnya sikap ibu kamu terhadap pacarmu"

Refleksi perasaan

"Kamu bingung ya dengan sikap ibumu terhadap pacarmu".

Refleksi Makna

"Kamu bingung ya dengan sikap ibumu terhadap pacarmu, yang sepertinya tidak menyukainya padahal kamu sayang kepadanya,".

KOMUNIKASI NONVERBAL-VERBAL

apa saja yang perlu kamu perhatikan dalam mendengar aktif ?

a. Komunikasi Nonverbal

Yang termasuk komunikasi nonverbal :

Bahasa tubuh

- ❖ gerakan dan posisi tubuh :
 - ❖ rileks, condong ke arah klien sebaya yang diajak bicara
 - ❖ hindari : menunduk, terus bergerak, gelisah, tangan membuat tangan membuat gerakan tertentu, melihat ke jalan atau melihat jam atau *handphone* terus menerus
- ❖ ekspresi :
 - ❖ wajah tersenyum, senang, menunjukkan minat
 - ❖ Hindari : muram, kesal, marah, kecewa, takut, bingung.
- ❖ Suara
 - ❖ Volume cukup terdengar
 - ❖ Bicara tidak cepat
 - ❖ Nada bicara tenang
- ❖ Kontak mata
 - ❖ Menatap mata klien remaja tanpa ketegangan
- ❖ Sentuhan :
 - ❖ Menepuk bahu, memegang tangan.

Dalam melakukan kontak mata dan sentuhan, kamu harus tetap memperhatikan unsur budaya

B. Komunikasi Verbal

- ✓ Menjaga alur pembicaraan dengan cara paraphrasing (mengulang kembali ucapan klien sebaya) bertujuan untuk memperjelas atau mempertegas pernyataan klien sebaya dan membantunya untuk dapat memfokuskan pembicaraan dan merefleksikan pembicaraan.
- ✓ Menafsirkan dengan benar.
- ✓ Tidak memotong pembicaraan.
- ✓ Klarifikasi, dengan cara mengajukan pertanyaan terbuka dan tertutup sesuai kebutuhan.
- ✓ Menyimpulkan.

Hal-hal yang perlu dihindarkan :

- ✓ Menghakimi :
 - ▲ Mengkritik "Apa kamu belum mengerti juga"
 - ▲ Memberi julukan "Kamu kok tolol"
 - ▲ Mengasumsi "Anda tidak suka dengan sikap saya"
 - ▲ Menyindir "Kamu hebat ya, tidak pakai kondom malah tidak tertular"
- ✓ Memberikan solusi :
 - ▲ Memerintah "Akan lebih baik bila kamu..."
 - ▲ Mengancam "Kalau kamu tidak lakukan, maka..."
 - ▲ Moralisasi "Kamu seharusnya..."
 - ▲ Pertanyaan berlebihan "kamu pergi kemana, siapa yang pergi bersamamu, apa yang kamu lakukan"
 - ▲ Menasehati "Kamu akan lebih baik bila..."
- ✓ Menghindar :
 - ▲ Membelokan "Olahraga apa yang kamu lakukan sekarang?"
 - ▲ Argumen logik "Satu-satunya cara agar tidak tertular HIV adalah tidak 'pakai' lagi"
 - ▲ Menentramkan "Ya sudah, badai pasti berlalu .."

C. ATMOSFIR/ SUASANA KONSELING

Suasana/atmosfir psikologis seperti apa yang dibutuhkan konselor sebaya dalam melaksanakan konseling ?

- ◆ Dalam melaksanakan konseling, kamu butuh atmosfir yang positif, yaitu adanya kepercayaan antara kamu dengan klien sebayamu, serta keterbukaan dan kejujuran mereka dalam mengekspresikan diri.
- ◆ Konseling dapat dilaksanakan dimana saja asalkan tempat tersebut nyaman, aman dan terjamin kerahasiaannya. Apabila konseling dilaksanakan di suatu ruangan, ada hal-hal yang perlu kamu perhatikan untuk membantu proses konseling yang kondusif, seperti penerangan yang lembut, warna ruangan yang menenangkan, tidak berantakan, pemilihan meja kursi yang nyaman, ventilasi yang cukup, suasana tenang dan tidak ribut.
- ◆ Proses konseling hendaknya dilaksanakan dengan suasana santai atau tidak terburu-buru. Kamu dapat menyesuaikan jam pelayanan konseling dengan waktu luang klien sebayamu sehingga curhatpun dapat dilaksanakan sesuai kebutuhan.

III

PROSES KONSULING KESEHATAN REMAJA

GATHER - SATU TUJU

Dalam proses konseling, konselor dapat menggunakan langkah langkah yang disebut GATHER atau SATU TUJU.



❖ **Tujuan :**

Membangun hubungan untuk mencairkan suasana supaya klien merasa aman dan nyaman dalam mengemukakan masalah.

❖ **Hal yang perlu diperhatikan :**

- ❖ Konselor sebaya tidak secara spontan dipercaya oleh klien sebaya, tapi perlu dibina melalui sikap & perilaku konselor sebaya, berempati dan mengerti perasaan mereka. Oleh karena itu sebaiknya konselor sebayalah yang terlebih dulu memberi salam dan memperkenalkan diri.
- ❖ Pakailah bahasa yang mudah dimengerti oleh klien sebaya, temponya sesuaikan dengan keadaan klien sebaya, jangan terburu-buru.

❖ **Contoh salam dan perkenalan**

a. Salam

Konselor sebaya dapat memberi salam sambil menjabat tangan, merangkul atau menepuk pundak klien sebaya remaja dan mengucapkan :

- ❖ "Halo apa kabar, selamat datang (sesuaikan dengan lokasi)
- ❖ "Selamat datang, silahkan duduk, bagaimana perjalanannya?"

b. Perkenalan

Konselor sebaya memperkenalkan diri sebaik mungkin dan buat klien sebaya merasa nyaman agar klien sebaya dapat memperkenalkan diri sebaliknya dengan baik pula.

- ❖ "Perkenalkan nama saya, ada yang bisa saya bantu?"
- ❖ "Halo saya (sebut nama)....., senang bertemu dengan kamu".



SK -



ANYAKAN



MILIK PERPUSTAKA
POLTEKKES BENGKULU
JL. INDRAGIRI 3 T. 341212
PT. HARAPAN 3877

● Tujuan :

- ❖ Mengetahui secara mendalam tentang perasaan klien sebaya, situasi klien sebaya dan alasannya datang untuk meminta bantuan.
- ❖ Mengidentifikasi masalah.

● Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- ❖ Ajukan pertanyaan dengan tenang dan perlahan.
- ❖ Jangan memaksa dan hindari suara seperti menginterogasi.
- ❖ Memahami perilaku, pemikiran dan perasaan klien sebaya.
- ❖ Biarkan klien sebaya menceritakan dan merumuskan masalahnya.
- ❖ Konselor sebaya menggali untuk mengetahui apakah masalah ada pada klien sendiri atau orang lain.

● Contoh pertanyaan yang bisa menggali perasaan remaja agar lebih terbuka :

- ❖ "Bagaimana keadaanmu saat ini disekolah?"
- ❖ "Apa saja yang kamu ketahui mengenai masalah yang kamu hadapi?"
- ❖ "Bagaimana tanggapan teman tentang masalah.....(sesuai kasus)?"
- ❖ "Apa kebiasaan yang kamu lakukan sehari hari?"
- ❖ "Coba ceritakan masalahmu?"

● Dari jawaban yang diberikan kita bisa melakukan *probing* (menggali lebih dalam) untuk :

- ❖ Mengetahui lebih jelas dan dalam berdasarkan jawaban yang sudah diberikan oleh klien sebaya.
- ❖ Mengetahui apakah pemahaman konselor sebaya sudah sesuai dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh klien sebaya.

● Contoh :

- ❖ "Tadi kamu bilang merasa tidak nyaman dengan sikap pacarmu yang suka memaksa. Tolong jelaskan apa yang kamu maksud dengan sikapnya yang memaksa?"
- ❖ "Jadi menurutmu sebenarnya kamu tidak suka kalau pacarmu.....(sesuai masalah / keluhan yang diungkapkan)".
- ❖ "Siapa saja yang sudah tahu mengenai kekhawatiranmu ini?"
- ❖ "Bagaimana tanggapan orang sekitarmu (teman, pasangan, pacar, orang tua, sahabat, konselor sebaya/peer counselor, dll) mengenai kekhawatiran mu ini?"
- ❖ "Sebenarnya apa yang kamu inginkan dari hubungan dengan pacarmu?"

- **Tujuan :**
Memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan klien sebaya.
- **Hal yang perlu diperhatikan :**
 - ❖ Hindari informasi yang tidak perlu, yang dapat membingungkan klien sebaya.
 - ❖ Apabila dibutuhkan, konselor sebaya dapat memanfaatkan media KIE yang tersedia untuk membantunya menjelaskan informasi yang dibutuhkan klien sebaya, misalnya media cetak (leaflet, poster, lembar balik), pantom/clemek kesehatan reproduksi, media elektronik, dll.
 - ❖ Hindari penggunaan istilah bahasa asing atau medis, gunakanlah istilah bahasa yang dimengerti klien sebaya.
- **Contoh informasi yang diberikan :**
 - ❖ "Risiko yang dapat kita alami bila kita melakukan hubungan seksual pranikah adalah.....".
 - ❖ "Penularan HIV-AIDS dapat melalui".





● **Tujuan :**

Mendiskusikan alternatif pemecahan masalah beserta konsekuensinya sehingga klien sebaya bisa membuat keputusan.

● **Hal yang perlu diperhatikan :**

- ◆ Beri kesempatan klien sebaya untuk mencari jalan keluar dan hargai pendapatnya
- ◆ Bantu klien sebaya mencari setiap kemungkinan alternatif pemecahan dan mempertimbangkan segi baik buruknya
- ◆ Bila klien sebaya merasa buntu menemukan alternatif pemecahan masalah : tawarkan beberapa cara yang dapat dilakukan dalam memecahkan masalah tersebut.

● **Contoh :**

- ◆ "Apa yang kamu pikirkan untuk mencegah supaya masalah ini tidak semakin berkembang atau tidak terjadi lagi?".
- ◆ "Apa rencana kamu untuk menyelesaikan masalah?"
- ◆ "Risiko apa yang mungkin muncul kalau kamu melaksanakan rencana-rencana tersebut ? ".

Jika klien sebaya merasa buntu, konselorsebaya dapat membantu menawarkan alternatif pemecahan masalah :

- ◆ "Pernahkah terpikir oleh kamu kalau dengan bicara langsung kepada pacarmu tentang hal-hal yang tidak kamu sukai, mungkin membuat pacarmu jadi lebih paham"
- ◆ "Menurut saya, bila kamu memutuskan untuk menyelesaikan dengan cara ini untung-ruginya adalah....."

XPLAIN - JELASKAN

• Tujuan :

- ❖ Menjelaskan kepada klien sebaya apa yang perlu dilakukan setelah mengambil keputusan, termasuk konsekuensinya.

• Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- ❖ Mengingatkan kembali risiko-risiko yang mungkin muncul atas keputusannya

• Contoh :

- ❖ Kalau kamu mau menyelesaikan masalahmu dengan cara bilang jujur kepada pacarmu bahwa kamu terlambat haid, maka kamu harus siap ditinggalkannya".
- ❖ Jika kamu sudah memutuskan untuk melakukan tes urin, maka kamu bisa pergi ke Puskesmas PKPR.....petugasnya ramah kok tapikalo kamu malu nanti bisa saya antar ke sana.



● Tujuan :

- ❖ Mengevaluasi proses konseling apakah sudah sesuai dengan kebutuhan klien sebaya.
- ❖ Mengakhiri proses konseling (terminasi) dengan tetap membuka kesempatan bagi klien sebaya untuk tindak lanjut atau kembali kalau diperlukan.

● Hal-hal yang perlu diperhatikan :

Evaluasi

Sebagai persiapan mengakhiri konseling, konselor sebaya perlu melakukan evaluasi bersama klien sebaya terhadap hasil konseling untuk mengetahui apakah klien sebaya merasa benar-benar terbantu selama proses konseling.

- ◆ Hal-hal yang dievaluasi mencakup :
 - ❖ Apakah masalah dan gejala hilang atau berkurang.
 - ❖ Masih adakah perasaan-perasaan yang menimbulkan stres.
 - ❖ Apakah klien remaja sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.
 - ❖ Sejauh apakah pemahaman diri klien sebaya dan orang lain.
 - ❖ Apakah sudah mampu berelasi lebih baik, seperti :
 - ◆ Apakah sudah mampu mencintai dan dicintai.
 - ◆ Apakah sudah mempunyai kemampuan untuk membuat rencana dapat belajar dengan lebih baik.

Terminasi

- ❖ Konselor sebaya perlu mencegah kemungkinan terjadinya ketergantungan klien sebaya terhadap dirinya yaitu dengan memberi kesempatan klien sebaya untuk menjalankan keputusannya, dengan tetap meyakinkan klien sebaya bahwa ia bisa datang lagi sesuai keperluannya atau jika ia merasa memerlukan.
- ❖ Keputusan untuk menghentikan konseling adalah usaha bersama antara klien sebaya dan konselor **sebaya.**

- ❖ Apabila ada kemungkinan merujuk klien sebaya ke ahli yang lebih kompeten, konselor sebaya perlu mendiskusikan hal tersebut dengan klien sebaya agar ia tidak merasa dilempar atau dipingpong.
- ❖ Konselor sebaya menutup proses konseling dengan suasana yang menyenangkan, penuh kepercayaan, dan memberi semangat hidup.

❖ Contoh Evaluasi dan Terminasi :

Evaluasi

- ◆ *"Apa yang kamu rasakan setelah beberapa kali bertemu dalam mendiskusikan masalahmu"*
- ◆ *"Apakah menurutmu saya benar-benar dapat membantumu"*
- ◆ *"Saya melihat kamu sudah bisa lebih memahami diri sendiri dan bisa membuat rencana yang realitis"*
- ◆ *"Apakah kamu pikir kamu sudah bisa melakukannya sendiri sekarang".*

Terminasi dengan tetap membuka kemungkinan untuk return/mengundang kembali

- ◆ *"Semoga keputusan yang kamu ambil nanti merupakan hal yang terbaik untuk diri kamu, kalau ada yang ingin didiskusikan kembali jangan sungkan ketemu saya ya".*
- ◆ *"Trima kasih ya... kamu udah mempercayai saya untuk tempat curhat, semoga ada manfaatnya, jangan pernah bosan ya untuk menghubungi saya bila ada masalah "*
- ◆ *"Bila kamu sudah mencoba sendiri berapa lama, kamu bisa kembali untuk melihat kembali bagaimana kemajuannya".*

Konselor sebaya sebaiknya :

- ☞ Mencatat nama klien sebayamu, masalah, waktu, dan informasi apa yang diperoleh selama curhat berlangsung.
- ☞ Segera menyampaikan informasi kepada orangtua, pendampingmu atau petugas PKPR di Puskesmas. Bila kamu mengetahui bahwa klien sebayamu akan melakukan tindakan yang membahayakan dirinya sendiri (misalnya bunuh diri).
- ☞ Menghentikan curhat dan merujuk jika kamu atau konselor sebaya lainnya sudah menilai bahwa :
 - ◆ klien sebayamu menjadi tergantung kepadamu (adanya keterlibatan emosi), dan kamu merasa tidak nyaman karenanya.
 - ◆ keterbatasan kemampuan serta pengetahuanmu dalam membantu klien sebayamu .
 - ◆ ditemukan gejala/keluhan fisik pada klien sebayamu.

IV

**LATIHAN
TEKNIK
KONSELING**

Latihan 1

Kalimat Mendengar Aktif

Buatlah respon berupa kalimat tertulis terhadap pernyataan-pernyataan dibawah ini, yang dapat dikategorikan ke dalam mendengar aktif!

1. Haid bulan ini kok belum datang juga ya,,, Biasanya tengah bulan sudah haid. Perutku tidak nyaman banget, kaya kembung, Aduh, aku takut hamil,,,

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

2. Aku ini orangnya tidak enakan,,, Kalau ada teman yang ajak bolos, aku bilang ayo saja. Padahal, aku tahu nilai - nilai pelajranku pas - pasan. Aku juga tidak terlau pandai, jadinya seringkali aku dimarahi guru - guru karena banyak alpa ke sekolah. Pernah orang tuaku dipanggil ke sekolah, tapi kebiasaanku mau diajak bolos tetap saja kujalani.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

3. Sudah tiga bulan ini aku sering banget nongkrong dengan gengku. Aku tahu, sebenarnya aktivitasku tidak ada gunanya, tapi aku merasa jenuh di rumah,,,

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

4. Baru Minggu lalu, aku kenal cowok lewat facebook, eh,,, tapi ia sudah ajak aku jalan ke Puncak..

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :
Refleksi perasaan :
Refleksi makna :

5. Aku tahu pelajaran kelas 3 SMP sulit, dan aku mesti banyak belajar, tapi, aku juga tidak mau belajar terus di rumah. Aku masih butuh teman - teman.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :
Refleksi perasaan :
Refleksi makna :

6. Ayahku minta aku melanjutkan ke SMA, sedangkan aku pengen sekolah di SMK Perhotelan. Eh, ayah tidak setuju karena katanya nanti aku jadi bebas bergaul.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :
Refleksi perasaan :
Refleksi makna :

7. Pusing,,, pusing deh,,, sudah dua bulan aku batuk - batuk, tapi tidak sembuh. Mau berobat, takut sama orang tua karena pasti disalahkan karena aku merokok.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :
Refleksi perasaan :
Refleksi makna :

8. Ibuku selalu bilang agar rangkingku di kelas masuk 10 besar, tapi ibuku tidak pernah pahamiku. Ibu marah sering pergi, tak pedulikanku.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

9. Kalau aku menstruasi, kupikir kok makin sakit ya. Bahkan seminggu sebelum mens, kepala pusing, pengen marah - marah, bahkan mual. Kalau sudah begitu, aku sulit konsentrasi nih.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

10. Aku tidak nyangka, salah satu temanku terkena HIV lho, padahal ia kelihatannya baik dan alim. Aku suka curhat kepadanya.

Kalimat Mendengar Aktif

Parafrasing :

Refleksi perasaan :

Refleksi makna :

Kunci Latihan 1

Kalimat Mendengar Aktif

*** Kunci jawaban tidaklah mutlak, karena konselor dibebaskan mencari kata-kata sendiri untuk merefleksikan maksud isi pesan dan perasaan yang terkandung dalam pesan yang diungkapkan oleh klien.

No	Parafrasing	Refleksi perasaan	Refleksi makna
1	Kamu merasa tidak nyaman karena haidmu terlambat.	Kamu takut ya..... Kamu khawatir Kamu bingung ...	Kamu takut dan khawatir karena haidmu terlambat.
2	Rupanya kamu masih belum bisa menghentikan kebiasaanmu bolos, meskipun orang tuamu sudah dipanggil guru, karena kamu tidak bisa menolak ajakan teman untuk membolos.	Kamu bingung...	Kamu bingung belum bisa menghentikan kebiasaanmu bolos, meskipun orang tuamu sudah dipanggil guru, karena kamu tidak bisa menolak ajakan teman untuk membolos.
3	Kamu paham bahwa kebiasaanmu nongkrong tidak berguna, tapi kamu merasa bosan di rumah	Kamu merasa serba salah... Kamu bingung dengan dirimu sendiri...	O, jadi kamu merasa serba salah karena sebenarnya kamu paham bahwa kebiasaanmu nongkrong tidak berguna, tapi kamu merasa bosan di rumah
4	Kamu baru kenal cowok , ia berani ajak jalan ke Puncak.	Kamu bingung....	Kamu bingung ya, baru kenal cowok , ia berani ajak jalan ke Puncak

5	Rupanya kamu paham bahwa kamu harus belajar karena sulitnya pelajaran kelas 3 SMP, namun kamu tidak mau terus-terusan belajar di rumah.	Kamu bingung... Kamu bosan...	Rupanya kamu bingung ya, di satu sisi kamu paham bahwa kamu harus belajar karena sulitnya pelajaran kelas 3 SMP, namun kamu tidak mau terus-terusan belajar di rumah.
6	Kamu merasa tidak dipahami ayahmu tentang keinginanmu melanjutkan ke SMK Perhotelan. Kamu tidak sependapat dengan ayahmu yang menginginkanmu melanjutkan ke SMA, sedangkan kamu ingin sekolah di SMK Perhotelan.	Kamu bingung... Kamu kesal...	Kamu kesal karena merasa tidak dipahami ayahmu tentang keinginanmu melanjutkan ke SMK
7	Kamu ingin berobat menyembuhkan batuk yang sudah dua bulan tidak sembuh, namun kamu takut disalahkan orang tua.	Kamu bingung...	Kamu bingung, ingin berobat menyembuhkan batuk yang sudah dua bulan tidak sembuh, namun kamu takut disalahkan orang tua.
8	Ibumu menuntutmu untuk ranking satu, namun ibumu kamu anggap tidak mendukungmu.	Kamu kesal....	Kamu kesal, ibumu menuntutmu untuk ranking satu, namun ibumu kamu anggap tidak mendukungnya

9	Kamu merasa terganggu dengan makin sakitnya yang kamu rasakan sejak seminggu menjelang menstruasi.	Kamu jongkol..	Kamu jongkel ya, karena merasa terganggu dengan makin sakitnya yang kamu rasakan sejak seminggu menjelang
10	Kamu tidak habis pikir mengapa temanmu yang tampak baik dan alim bisa terkena HIV.	Kamu terkejut... Kamu bingung... Kamu kaget...	K a m u k a g e t mengapa temanmu yang tampak baik dan alim bisa terkena HIV.

Latihan 2

Triad

Buatlah kelompok yang terdiri dari 3 orang (triad) yang masing-masing secara bergiliran berperan sebagai konselor sebaya, klien sebaya dan pengamat.

Tujuan latihan : memberikan kesempatan praktik **mendengar aktif** dengan menggunakan masalah-masalah keseharian masing-masing peserta.

Tugas pengamat : mengamati dan mengevaluasi apakah konselor sebaya sudah mendengar aktif.

Tugas konselor sebaya : melakukan **mendengar aktif** terhadap apa yang diungkapkan oleh klien sebaya.

Tugas klien sebaya : mengungkapkan masalahnya sendiri sehari-hari, dalam beberapa kalimat kepada konselor sebaya.

Latihan 3

Role Play

Salah satu cara untuk meningkatkan ketrampilan dalam bidang konseling adalah dengan bermain peran (**role play**), yaitu memainkan suatu adegan berdasarkan suatu skenario dengan fokus utama masalah remaja. Para peserta harus membaca terlebih dahulu skenario yang diberikan, mengerti dan menghayatinya kemudian mencoba memerankannya.

Sebelum bermain peran maka para peserta harus mempunyai **pengetahuan** mengenai masalah remaja terkait fisik dan psikososialnya seperti kesulitan belajar, depresi dan percobaan bunuh diri, kehamilan yang tidak diinginkan, NAPZA, dan lain-lain. Untuk setiap masalah terdapat suatu pendekatan khusus untuk menyelesaikan masalah yang harus diketahui oleh konselor sebaya.

Pada awal memainkan peran, mungkin para peserta merasa sangat sulit atau merasa malu dan lucu untuk melakukannya. Tapi telah terbukti bahwa bermain peran merupakan cara yang efektif untuk dengan cepat mengerti dan menghayati suatu persoalan.

Peserta yang bermain peran sebagai **KLIEN SEBAYA** harus berusaha mengerti dan menghayati bagaimana sikap, perasaan dan perilaku remaja. Renungkan sebentar bagaimana keadaan salah seorang temanmu atau dirimu sendiri yang sedang punya masalah. Cobalah juga untuk mengerti betapa **BERAT** masalah yang dihadapi.

Peserta yang bermain peran sebagai **KONSELOR SEBAYA** harus berusaha untuk mengerti dan benar-benar menghayati perannya sebagai konselor sebaya, seolah benar-benar berhadapan dengan seorang klien sebaya yang bermasalah. Praktikkan keterampilan mendengar aktif dan gunakanlah langkah-langkah konseling GATHER-SATU TUJU.

terhadap konselor sebaya (terlampir) agar diskusi setelah bermain peran dapat berlangsung dengan lancar.

Hal-hal lain yang dapat didiskusikan :

Bagaimana sikap konselor sebaya pertama kali menerima kedatangan klien remaja?

Bagaimana cara konselor sebaya menanyakan atau menanggapi yang ingin diungkapkan klien sebaya?

Bagaimana konselor sebaya memberikan informasi / penjelasan?

Apakah berorientasi pada masalah klien sebaya? Atau banyak menguraikan hal-hal yang kurang terkait dengan masalah klien sebaya?

Bagaimana sikap klien sebaya? Apakah konselor sebaya memberi kesempatan kepadanya untuk mencari penyelesaian masalahnya sendiri?

Apakah keterangan yang diberikan oleh konselor sebaya sudah jelas, tepat, benar dan sesuai masalah yang diungkapkan klien sebaya?

Apakah keputusan dari hasil konseling tersebut ?

Skenario Role Play



Bersama dengan guru BK atau petugas Puskesmas PKPR, Konselor sebaya dapat berlatih *role play* :

Mainkanlah peran sesuai dengan skenario dibawah ini, masing-masing peserta secara bergiliran berperan sebagai konselor sebaya, klien sebaya dan pengamat atau peran yang lainnya (sesuai skenario).

Skenario 1

Bayu (17 tahun) siswa salah satu SMA di Jakarta. Bayu memiliki satu gank yang beranggotakan lima siswa dan cukup terkenal di sekolahnya. Gank tersebut terkenal dengan kebiasaannya membolos dan merokok. Sebenarnya Bayu telah sejak lama ingin keluar dari kelompok tersebut. Namun Bayu khawatir kalau ia keluar dari kelompok tersebut maka akan dikucilkan dari kelompok. Akhirnya Bayupun curhat ke konselor sebaya.

Skenario 2

Wulan(16) curhat kepada konselor sebaya mengenai masalah dengan ibunya : "Saya tahu ibu saya selalu sakit, tetapi sebenarnya dia tidak sakit beneran. Sakit ini sakit itu. Selalu begitu dari dahulu. Kalau saya mau pergi dengan teman-teman saya untuk waktu yang cukup lama, misalnya karena sedang libur, pasti ada keluhannya. Kalau saya punya teman yang dia tidak suka, pasti nanti dia bilang pusing. Saya tahu dia begitu, tetapi usianya sekarang sudah 65 tahun...bagaimana kalau sekarang dia sakit beneran....?".

Skenario 3

Yodha, 17 tahun bercerita kepada temannya yang menjadi konselor sebaya : "Suatu hari, saya dan dua orang teman pakai putaw bareng-bereng. Saat itu, salah satu teman saya *overdosis* (OD). Saya dan teman saya yang satu lagi tidak bisa berbuat apa-apa sampai teman yang OD itu meninggal di hadapan saya. Melihat proses yang mengerikan itu langsung di depan mata saya sendiri membuat saya ketakutan dan ingin berhenti tapi saya ragu apakah bisa melakukannya.....?".

Skenario 4

Iwan, seorang siswa mengemukakan kepada konselor sebaya bahwa dirumah dianggap sebagai anak yang 'bandel' oleh orangtua dan saudara-saudaranya. Di rumah ia merasa terisolasi dan tidak ada orang yang bisa diajak bicara mengenai masalahnya, baik yang di rumah maupun sekolah. Orangtuanya sibuk sekali dan seolah-olah tidak ada waktu untuk berbincang-bincang dengannya. Di sekolah ia sebenarnya banyak teman tetapi banyak di antara mereka kerjanya cuma belajar saja dan tidak mau diajak menjadi 'anak gaul'. Ia sangat kesal dengan keadaan anak-anak yang bersikap sebagai 'banci' seperti itu sehingga ia sering bolos. Akhir-akhir ini ia sering terlibat perkelahian antar pelajar. Hal ini sudah diketahui oleh wali kelas dan dia diancam untuk dikeluarkan dari sekolah kalau ia tidak mengubah kelakuannya.

Skenario 5

Sekar, seorang murid SMU curhat kepada konselor sebaya bahwa ia akhir-akhir ini sering mengalami kesulitan untuk mengikuti pelajaran di sekolah. Ia merasakan kesulitan untuk konsentrasi dan daya ingatnya juga berkurang. Tadinya Sekar adalah murid yang pandai dan ia merasa bahwa sebetulnya tidak sulit untuk mengikuti pelajaran di sekolah tetapi daya tangkapnya seolah-olah berkurang. Keadaan di rumah sejak setahun memang agak berubah karena ayahnya jarang tidur di rumah dan ibundanya sering menangis. Sekar sebenarnya agak bingung juga karena tadinya ia sangat dekat dengan ayahnya tetapi sekarang kalau ia berusaha berbicara dengannya maka ia menghindar. Kabarnya ayahnya mempunyai hubungan dengan wanita lain. Sekar sangat sedih sekali karena merasa ayah sudah tidak peduli lagi kepadanya.

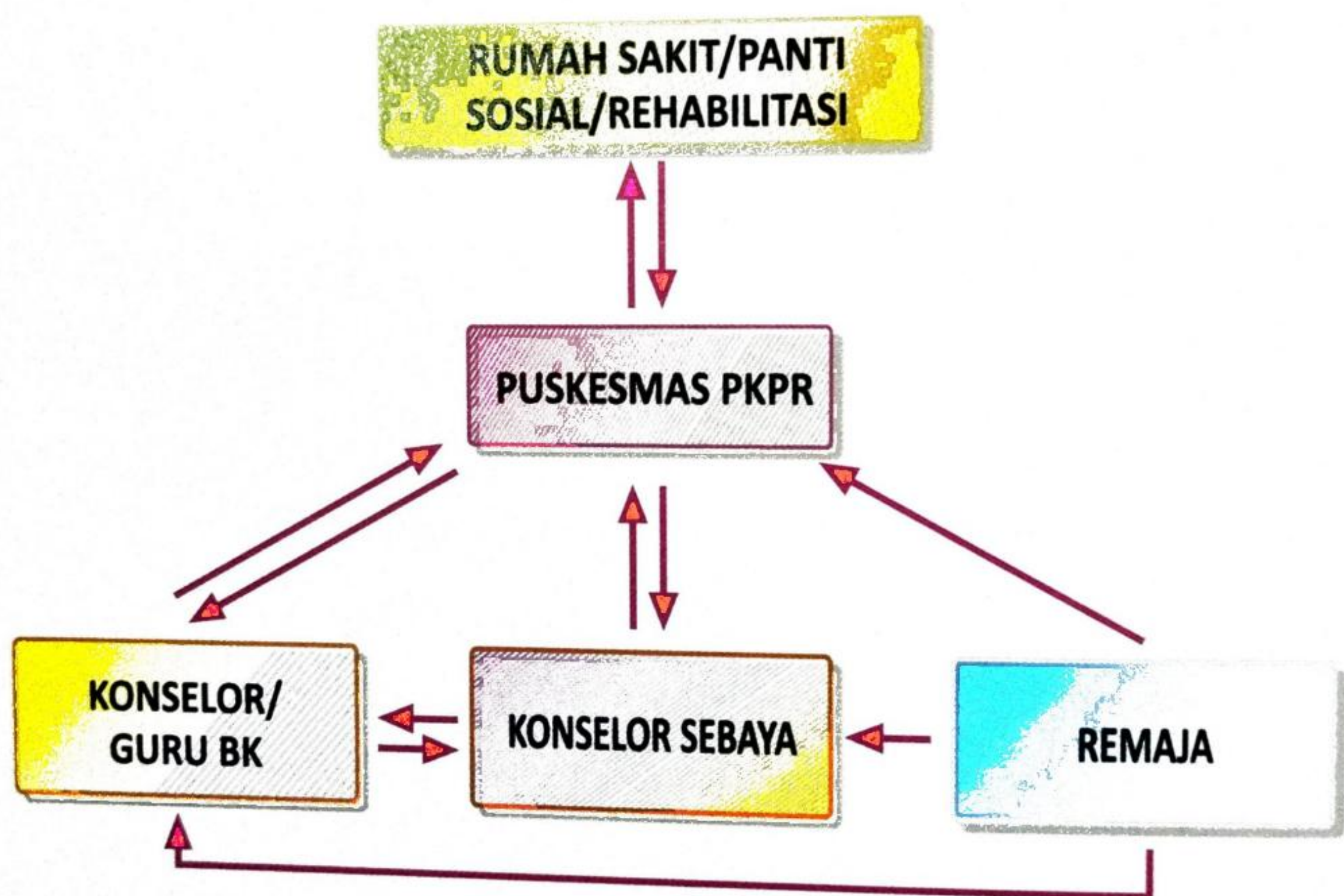
Skenario 6

Laras, perempuan, usia 15 tahun menghampiri konselor sebaya. Ketika berhadapan dengan konselor sebaya, awalnya ia diam saja tidak mau berbicara. Ia seorang remaja berbadan gemuk, tinggi 157 cm, berat 65 kg. Ia sangat ingin berbadan lancing seperti sahabatnya. Sudah 1 minggu ini, ia tidak makan nasi dan sering memuntahkan kembali makanan yang masuk dengan cara memasukan dua jarinya ke dalam tenggorokannya melalui mulut. Akhirnya ia sering sakit. Kemudian konselor sebaya membujuknya untuk menceritakan permasalahannya.

V

LAMPIRAN

Alur Refleksi Pelayanan Konseling Remaja



Catatan Konseling Konselor Sebaya

45

Format 2

Rujukan Klien PKPR

Tanggal Konseling	/	/20	Konseling ke	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
Nama Lengkap				
Tempat / Tanggal Lahir				
Alamat				
Jenis Kelamin : L/P	No Telpon / HP	Suku :	Agama :	
Klasifikasi Kasus				
Keluhan				
Masalah Utama				
Alasan Mrujuk				

Pengirim:

Konselor Sebaya :

Asal kelompok sebaya :

Telp / HP :

Format 3

Evaluasi Observer Terhadap Konselor Sebaya

Petunjuk Pengisian :

Lakukanlah observasi dan penilaian terhadap komponen-komponen keterampilan konselor sebaya berikut. Beri tanda ☒ pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan hasil observasi dan penilaian Saudara.

KOMPONEN KETERAMPILAN KONSELOR SEBAYA		YA	TIDAK	KOMENTAR
Komunikasi Non Verbal				
• Posisi duduk	Rileks			
	Condong ke arah klien			
• Ekspresi	Senyum			
	Antusias			
• Suara	Volume cukup terdengar			
	Bicara tidak cepat			
	Nada bicara tenang			
• Kontak mata	Menatap mata klien tanpa ketegangan			
• Sentuhan	Menepuk bahu/memegang tangan (bila diperlukan)			
Komunikasi Verbal				
• Tidak menghakimi	Tidak mengkritik			
	Tidak memberi julukan/label			
	Tidak berasumsi			
	Tidak menyindir			
• Tidak memberikan solusi	Tidak memerintah			
	Tidak mengancam			
	Tidak moralisasi			
	Tidak bertanya berlebihan			
	Tidak menasehati			
• Tidak menghindari masalah	Tidak membelokan masalah			
	Tidak menghibur			
	Tidak berargumen			
Mendengar Aktif				
	Refleksi isi			
	Refleksi perasaan			
	Refleksi Makna			
GATHER				
	Greet			
	Ask			
	Tell			
	Help			
	Explain			
	Return			

Tes Modalitas Konseling Remaja

Petunjuk Penilaian

Tips Konseling Remaja Berdasarkan Inteligensia

1. LAKUKAN TES MODALITAS INTELIGENSIA REMAJA UNTUK SUBYEK KONSELING
2. LAKUKAN PENGENALAN POTENSI INTELIGENSIA SUBYEK KONSELING BERDASAR HASIL NILAI MODALITAS INTELIGENSIA REMAJA
3. TEHNIK PENDEKATAN KONSELING BERDASARKAN HASIL MODALITAS INTELIGENSIA GAYA BELAJAR, TIPE BELAJAR DAN DOMINASI BELAHAN OTAK
4. PENANGANAN KONSELING SEBAIKNYA OLEH SEBAYA YANG KOMPETEN BERDASAR GAYA BERFIKIR, TIPE BELAJAR DAN DOMINASI BELAHAN OTAK

No 1 - 10 Menilai Gaya Berfikir (1 Skor Jawaban = 10)

Skor Minimum = 05 - 10, Optimum = 15 - 25, Dominan = > 25

Jawaban A : Gaya Berfikir Relasi

Jawaban B : Gaya Berfikir Intelek

Jawaban C : Gaya Berfikir Aplikasi

Jawaban D : Gaya Berfikir Kreasi

No 11 - 30 Menilai Tipe Belajar (1 Skor Pilihan = 5)

RELASI	INTELEK	APLIKASI	KREASI
SKOR	SKOR	SKOR	SKOR

Skor Tidak Imbang = 05 - 20, Seimbang = 25 - 40, Tidak Imbang = > 45

Jawaban A : Tipe Belajar Visual

Jawaban B : Tipe Belajar Auditorik

Jawaban C : Tipe Belajar Kinestetik

VISUAL	AUDITORIK	KINESTETIK
SKOR	SKOR	SKOR

NO 31 - 40 Menilai Dominasi Otak (1 Skor Jawaban = 10)

Skor Minimum = 0 - 30, Optimum = 40 - 60, Dominan = > 60

Jawaban A : Dominasi Otak Kanan

Jawaban B : Dominasi Otak Seimbang

Jawaban C : Dominasi Otak Kiri

Perbedaan Dominasi Kiri & Kanan yang ideal = <20

KANAN	SEIMBANG	KIRI
SKOR	SKOR (skor seimbang dibagi dua setengahnya dijumlahkan ke kiri dan setengahnya ke kanan)	SKOR

NO 41-44 Menilai Resiliensi Otak (Setiap Jawaban dikalikan 5)

NO 45-64 Menilai Pola Pikir Otak

Skor Minimum = 0 - 25, Optimum = 25 - 50, Ekselen = > 50

Resiliensi	Pola Pikir	Perbedaan
SKOR	SKOR	SKOR

Skor Perbedaan minimal = 1 , jika hasilnya 0 dianggap =1

Interpretasi hasil :

Sikap Konsisten = 1 - 6

Sikap cenderung Tidak konsisten = > 6

GAMBARAN HASIL MODALITAS OTAK :

1. **Gaya berfikir intelek** : Kemampuan Menelaah Persoalan Secara Rasional Dan Kritis. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (*butuh pengembangan*), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
2. **Gaya berfikir aplikasi** : Kemampuan Menyelesaikan Tujuan Melalui Aplikasi Manajerial. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (*butuh pengembangan*), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
3. **Gaya berfikir relasi** : Kemampuan Membina Hubungan Berkualitas Untuk Relasi Sosial. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (*butuh pengembangan*), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
4. **Gaya berfikir kreatif** : Kemampuan Menciptakan Ide-ide Baru Dengan Kreatif Strategis. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (*butuh pengembangan*), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).

5. **VM (Visual Modality)** : Modalitas intelegensia untuk mengembangkan Pengetahuan Melalui Penglihatan. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (butuh pengembangan), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
6. **AM (Auditoric Modality)** : Modalitas intelegensia untuk mengembangkan Pengetahuan Melalui Pendengaran. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (butuh pengembangan), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
7. **KM (Kinesthetic Modality)** : Modalitas intelegensia untuk mengembangkan Pengetahuan Melalui Sentuh Dan Gerak. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (*butuh pengembangan*), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
8. **Dominasi otak kiri** : kecenderungan berfikir konvergen atau terfokus, lebih logik, pasti, sistematis. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (butuh pengembangan), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
9. **Dominasi otak kanan** : kecenderungan berfikir divergen atau terbuka, lebih abstrak, imajinasi dan bebas. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu minimum (butuh pengembangan), optimal (*cukup baik*), dan dominant (*berlebihan*).
10. **Resiliensi Otak/Resillience of Brain (ROB)** : Ketahanan Otak Menghadapi Tekanan Kesulitan seorang individu dalam menghadapi suatu kesulitan, tantangan dan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu sangat kuat (*Strongest*), kuat (*Strong*), Kurang kuat (*Less strong*), dan Lemah (*Weakness*).
11. **Perubahan Kerangka Berpikir/Mindset of Change (MOC)** : Pola pikir yang menentukan seseorang untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik yang berorientasi pada efisiensi dan efektivitas. Hasil penilaian terbagi dalam beberapa tingkatan yaitu Harus berubah (*Dynamic*), Ingin berubah (*Growth*), Ikut berubah (*Static*), dan Sulit berubah (*Fixed*).

Kuesioner

Tes Modalitas Otak untuk Konseling Remaja

Waktu Optimal 20 Menit

PILIH SALAH SATU PERNYATAAN A, B, C DAN D YANG PALING CARA BELAJAR ANDA DENGAN **MEMBERI TANDA** ☒ PADA LEMBAR JAWABAN

No PERNYATAAN

- 1 A Memahami pandangan orang lain
B Menganalisa semua fakta dengan teliti sebelum ambil kesimpulan
C Menyukai sesuatu tugas-tugas yang rutin
D Mengerjakan tugas yang sangat menarik perhatian sampai lupa waktu
- 2 A Mendiskusikan pikiran saya dengan murid lain atau guru
B Tertarik dengan penjelasan teoritis
C Tidak suka jalan pikiran yang tidak jelas
D Melanggar aturan agar bisa menyelesaikan ide-ide
- 3 A Mengatakan sesuatu pada orang lain yang kemudian saya sesali sendiri
B Senang menggunakan metode belajar
C Menyelesaikan banyak masalah dengan akal sehat pada umumnya
D Mempelajari bagaimana sesuatu bisa bekerja
- 4 A Lebih bijak dari kebanyakan murid lain
B Menghargai pendapat para ahli dan guru
C Menyukai ide dan gagasan yang praktis
D Mampu membayangkan (berimajinasi) dengan baik
- 5 A Memahami tokoh-tokoh yang saya hormati
B Menginginkan dinilai sebagai orang yang cerdas
C Membuat rencana jangka panjang untuk memberi arti bagi hidup saya
D Mempunyai ide-ide baru
- 6 A Mengendalikan situasi dalam berbagai keadaan
B Mencari fakta sebanyak-banyaknya sebelum berpendapat
C Menyelesaikan soal-soal permasalahan praktis
D Senang mengambil resiko
- 7 A Mengambil kesimpulan berdasarkan empati
B Menyukai terus pengetahuan-pengetahuan terbaru
C Menyukai tugas jangka pendek daripada jangka panjang
D Menyukai masalah-masalah sulit yang butuh pemikiran kreatif
- 8 A Menyukai mengerjakan tugas dengan orang dari pada benda
B Memecahkan suatu masalah dengan cara masuk akal
C Memperbaiki sesuatu kesalahan
D Mencari tahu sesuatu yang menarik perhatian

- 9 A Membantu orang lain memecahkan masalah pribadinya
B Mencari pendapat ahli sebelum mengemukakan pendapat
C Menyukai jawaban yang berupa penjelasan
D Melakukan sesuatu sendiri
- 10 A Menyukai keragaman dalam hidup
B Melihat masalah-masalah pribadi dengan obyektif
C Memecahkan masalah dengan coba-coba dari pada memakai logika
D Mengembangkan ide dengan membuat gambar atau model
- 11 A Memahami sesuatu dengan membayangkannya di kepala dari pada.
B Memahami sesuatu dengan mengucapkan berulang-ulang
C Memahami sesuatu dengan dengan mencoba melakukan
- 12 A Mengamati dalam memahami sesuatu
B Mendengarkan dalam memahami sesuatu
C Mencoba dalam memahami sesuatu
- 13 A Memperhatikan dalam suatu aktivitas agar bisa mengerti.
B Menyimak dalam suatu aktivitas agar bisa mengerti.
C Melibatkan diri dalam suatu aktivitas agar bisa mengerti.
- 14 A Memperoleh informasi dari bagan atau papan tulis.
B Memperoleh informasi dari pengeras suara atau speaker
C Memperoleh informasi dari ikut serta langsung
- 15 A Menyukai melihat orang lain
B Menyukai berbicara pada diri sendiri
C Menyukai melakukan langsung
- 16 A Senang Mendengarkan musik
B Senang Membaca buku
C Senang berolah raga
- 17 A Mengikuti instruksi tertulis lebih baik daripada lisan.
B Mendengarkan untuk mempelajari sesuatu.
C Mengawasi penampilan & bahasa tubuh seseorang untuk mengerti maksud pikirannya.
- 18 A Mengerjakan grafik, bagan dan poster dengan baik.
B Mendengarkan radio daripada membaca koran.
C Melakukan gerakan aktif daripada harus berdiam diri
- 19 A Menyelesaikan teka-teki potongan gambar (puzzles) dengan baik
B Menyenangi diskusi membicarakan suatu hal.
C Berbicara cepat & memakai tangan untuk mengkomunikasikan maksud saya
- 20 A Memajang foto atau lukisan yang dikoleksi.
B Mengoleksi kaset² dan CD
C Melatih keterampilan

- 21 A Mengamati secara seksama kualitas suatu barang.
B Membutuhkan penjelasan kualitas suatu barang.
C Memegang atau mencoba penggunaan kualitas sesuatu barang.
- 22 A Mencatat dan membuat daftar apa yang ingin saya ingat.
B Mendengar seseorang berbicara daripada membacanya di buku.
C Memperbaiki sesuatu melakukan dengan tangan saya
- 23 A Mengikuti petunjuk di peta.
B Mengikuti petunjuk lisan daripada tertulis.
C Mengetuk-ngetuk benda atau menggoyang-goyang ny
- 24 A Menilai orang dengan melihat ekspresi wajahnya
B Menilai orang dengan mendengar intonasi suaranya
C Menilai orang dengan memperhatikan gerakannya
- 25 A Mengekspresikan diri dengan kualitas penampilan
B Mengekspresikan diri dengan kualitas pembicaraan
C Mengekspresikan diri dengan kualitas keterampilan
- 26 A Memperhatikan orang dengan mengingat Wajahnya
B Memperhatikan orang dengan mengingat Namanya
C Memperhatikan orang dengan mengingat Perilakunya
- 27 A Menilai suatu benda dari warnanya
B Menilai suatu benda dari bunyinya
C Menilai suatu benda dari ukurannya
- 28 A Presentasi ide melalui gambar-gambar
B Presentasi ide melalui suara-suara
C Presentasi ide melalui gerakan
- 29 A Menelaah pemikiran seseorang lewat membaca bukunya
B Menelaah pemikiran lewat mendengar ceramahnya
C Menelaah pemikiran lewat memperhatikan perilakunya
- 30 A Mengikuti petunjuk Tulisan
B Mengikuti petunjuk Lisan
C Mengikuti petunjuk Gerakan
- 31 A Sering mengingat mimpi yang jelas sewaktu terjaga
B Kadang-kadang mengingat mimpi yang jelas sewaktu terjaga
C Jarang atau tidak pernah mengingat mimpi yang jelas sewaktu terjaga
- 32 A Membayangkan arah tanpa membuat catatan ketika mendapat petunjuk tentang suatu alamat yang baru
B Membuat peta ketika mendapat petunjuk tentang suatu alamat yang baru
C Berpedoman saja pada catatan tertulis ketika mendapat petunjuk tentang suatu alamat yang baru
- 33 A Hampir selalu menulis menggunakan tulisan sambung
B Kadang-kadang menulis menggunakan tulisan sambung
C Jarang atau tidak pernah menulis menggunakan tulisan sambung

- 34 A Hampir selalu menggunakan isyarat (tangan misalnya) untuk penekanan atau kata kiasan untuk perumpamaan
B Kadang-kadang menggunakan isyarat (tangan misalnya) untuk penekanan atau kata kiasan untuk perumpamaan
C Jarang atau tidak pernah menggunakan isyarat (tangan misalnya) untuk penekanan atau kata kiasan untuk perumpamaan
- 35 A Membayangkan sambil Imajinasi untuk mengingat sesuatu yang sudah lupa
B Menebak dengan tepat untuk mengingat sesuatu yang sudah lupa
C Membuka catatan dan file-file untuk mengingat sesuatu yang sudah lupa
- 36 A Pegang sebatang pensil tegak lurus ke depan, perhatikan dan luruskan/sejajarkan dengan sesuatu yang tegak misalnya garis tegak acuan (pintu atau jendela atau lainnya). ketika salah satu mata ditutup secara bergantian. Maka pensil paling sedikit berubah posisi dari garis tegak acuan (pintu atau jendela atau lainnya) ketika mata kiri ditutup
B Pegang sebatang pensil tegak lurus ke depan, Lakukan hal yang sama perhatikan dan luruskan/sejajarkan dengan sesuatu yang tegak misalnya garis tegak acuan Maka pensil paling sedikit berubah posisi dari garis tegak acuan (pintu atau jendela atau lainnya) ketika Kedua mata tidak ada perubahan
C Pegang sebatang pensil tegak lurus ke depan Lakukan hal yang sama perhatikan dan luruskan/sejajarkan dengan sesuatu yang tegak misalnya garis tegak acuan Maka pensil paling sedikit berubah posisi dari garis tegak acuan (pintu atau jendela atau lainnya) ketika mata kanan ditutup
- 37 A Ibu jari kiri di atas ketika bertepuk dan satukan kedua tangan dengan semua jari tangan kanan kiri saling berkaitan.
B Kedua ibu jari berdampingan ketika bertepuk dan satukan kedua tangan dengan semua jari tangan kanan kiri saling berkaitan.
C Ibu jari kanan di atas ketika bertepuk dan satukan kedua tangan dengan semua jari tangan kanan kiri saling berkaitan.
- 38 A Setelah bertemu seseorang Anda biasanya ingat wajahnya daripada namanya
B Setelah bertemu seseorang Anda biasanya Ingat nama dan wajahnya
C Setelah bertemu seseorang Anda biasanya Lebih ingat namanya daripada wajahnya
- 39 A Anda ingin kerja di tempat yang Pekerjaan rutinnya sedikit atau penuh perubahan
B Anda ingin kerja di tempat yang Ada pekerjaan rutin dan tantangan-tantangan baru
C Anda ingin kerja di tempat yang Banyak pekerjaan rutin dan jelas
- 40 A Anda Sering percaya penuh terhadap intuisi atau firasat Anda
B Anda sesekali percaya penuh terhadap intuisi atau firasat Anda
C Anda jarang/tidak pernah percaya penuh terhadap intuisi atau firasat Anda

Terima kasih, Cek kembali Jawaban, pastikan tidak ada Jawaban yang belum diisi!

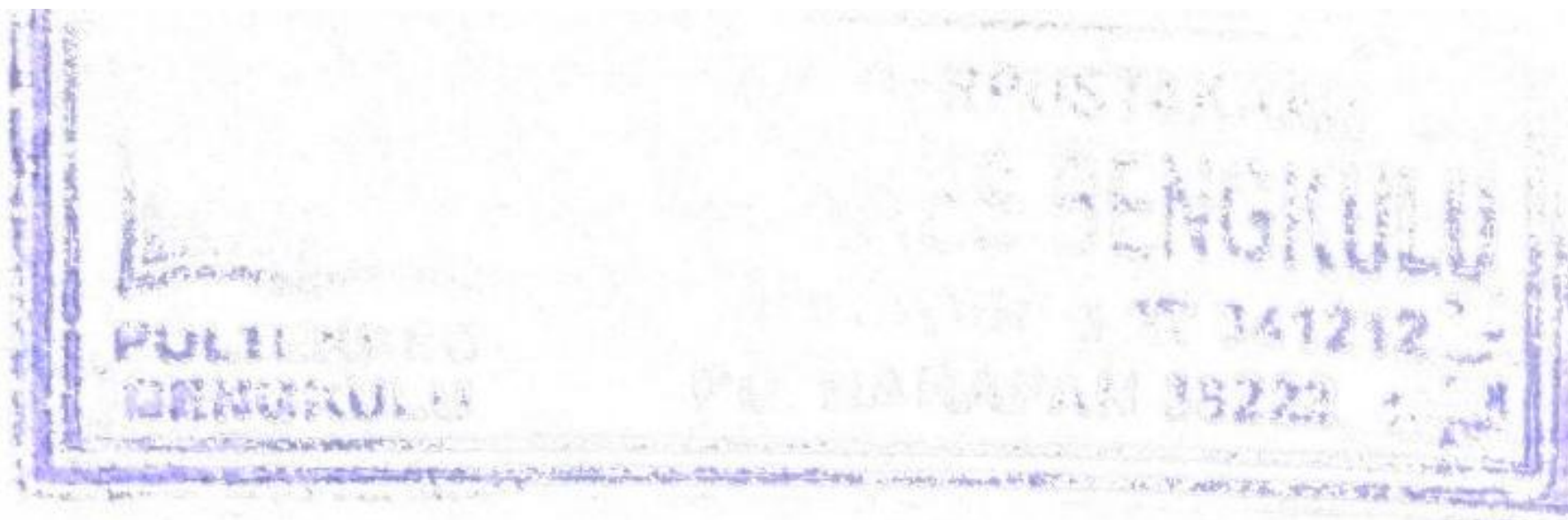
No.	Pilih jawaban pada setiap pernyataan di bawah ini dengan melingkari 1 = "tidak setuju", 2 = "hampir tidak setuju", 3 = "ragu-ragu", 4 = "hampir setuju", 5 = "setuju"					
41	Kemampuan bekerja saya sebagai konselor sebaya merupakan sesuatu yang masih kurang dan saya mampu berbuat banyak untuk terus mengubahnya	1	2	3	4	5
42	Saya dapat mempelajari hal-hal terbaru, tetapi benar-benar sulit mengubah kemampuan bekerja saya dengan cepat melalui cara apapun	1	2	3	4	5
43	Tidak masalah seberapa pun kemampuan yang saya miliki sebagai konselor sebaya, saya tidak selalu harus mengubahnya dengan cepat meskipun sedikit	1	2	3	4	5
44	Secara pasti saya dapat mengubah kemampuan saya dengan cepat sebagai konselor sebaya terbaik	1	2	3	4	5
45	Saya dapat menenangkan diri dan fokus untuk mengambil tindakan yang berguna dalam situasi kritis atau bermasalah	1	2	3	4	5
46	Saya pesimis pada kesulitan sebagai hal yang sementara dan sulit mengatasinya	1	2	3	4	5
47	Saya kurang dapat mentoleransi sesuatu yang tidak jelas dan ambigu	1	2	3	4	5
48	Saya dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan baru. Saya mudah bangkit kembali dari kesulitan	1	2	3	4	5
49	Saya senang bermain dan dapat menemukan humor dalam situasi yang sulit untuk menghibur diri	1	2	3	4	5
50	Saya sulit pulih secara emosional dan kehilangan dan keterpurukan. Saya kurang mampu mengekspresikan perasaan kepada orang lain dan malu meminta pertolongan kepada mereka	1	2	3	4	5
51	Saya merasa percaya diri, menghargai diri sendiri, dan memiliki pandangan yang sehat mengenai diri sendiri	1	2	3	4	5
52	Saya selalu ingin tahu. Saya mengajukan pertanyaan. Saya ingin mengetahui bagaimana sesuatu bekerja. Saya suka mencoba cara-cara baru untuk melakukan sesuatu	1	2	3	4	5

53	Saya senang mencari pelajaran yang berharga dari pengalaman saya dan pengalaman orang lain	1	2	3	4	5
54	Saya sulit menyelesaikan masalah dengan baik. Saya sulit berpikir analitis, kreatif dan cara yang praktis	1	2	3	4	5
55	Saya kurang mampu membuat sesuatu bekerja dengan baik. Saya tidak pernah mengajukan diri untuk memimpin suatu kelompok atau proyek tertentu	1	2	3	4	5
56	Saya adalah individu yang fleksibel. Saya merasa nyaman dengan hal-hal berlawanan dalam diri saya. Saya optimis dan pesimis mudah percaya dan mudah curiga, saya memikirkan diri sendiri dan oranglain, dll.	1	2	3	4	5
57	Saya tidak pernah menjadi diri sendiri sehingga saya tidak bisa berbeda sikap terhadap orang yang berbeda dan situasi yang berbeda.	1	2	3	4	5
58	Saya suka sulit bekerja tanpa aturan kerja yang tertulis. Saya menjadi kurang efektif ketika saya bebas memutuskan sesuatu dalam situasi sulit.	1	2	3	4	5
59	Saya kurang dapat memahami orang lain dengan baik dan kurang mempercayai intuisi saya.	1	2	3	4	5
60	Saya dapat menjadi pendengar yang baik serta memiliki keterampilan empati.	1	2	3	4	5
61	Saya suka menerima kekurangan orang lain dan saya merasa nyaman dengan berbagai tipe orang	1	2	3	4	5
62	Saya individu yang kurang ulet saat bekerja sama dalam kelompok, saya sulit bertahan pada situasi yang sulit tanpa bergantung pada orang lain.	1	2	3	4	5
63	Saya menjadi semakin kuat ketika mengingat pengalaman yang buruk	1	2	3	4	5
64	Saya mendapatkan hikmah dari satu peristiwa buruk dan mampu melihat sisi baik dari kejadian tersebut	1	2	3	4	5

Terima kasih, Cek kembali Jawaban, pastikan tidak ada Jawaban yang belum diisi!

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI, Modul Pelatihan Pelayanan kesehatan Peduli Remaja (PKPR), 2007
2. Depkes RI, Direktorat Bina Kesehatan Keluarga, Pedoman Pelayanan dan Modul Konseling Kesehatan Remaja, 1997/1998.
3. PKBI berkerjasama dengan JEN, Draft Modul Layanan Konseling Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas untuk Mahasiswa di Universitas oleh Konselor Profesional, Jakarta, 2008.
4. Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi-Bagian Psikologi Klinis, Psikologi Konseling, 2005.



TIM PENYUSUN

PENASEHAT

Direktur Bina Kesehatan Anak-Kemkes RI

PENANGGUNG JAWAB

Kasubdit Bina Kualitas Hidup Anak Usia Sekolah dan Remaja
Direktorat Bina Kesehatan Anak

KONTRIBUTOR

Prof. Dr.dr. Edith Humris, SpKJ
dra. Sugiarti A. Musabiq, MKes
dr. Jonly Indra, SpKJ
dr. Mariyatul Choirah, SpKJ
dr. Noorhana S.W, SpKJ
dr. Bagus Satriya Budi, MKes
dr. Youth Savitri, MARS

TIM PENYUSUN

dr. Marina Damajanti, MKM
drg. Melly Juwitasari
Asteria Unik Pratiwi, MKes
Ela Fatimah
Sudaryati, SKM

Ucapan Terima Kasih Kepada :

Dinas Kesehatan Provinsi DI Yogyakarta
Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat
Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat