

- 4) Pengenalan tentang kelemahan diri sendiri dan upaya penanggulangannya
 - 5) Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri
 - 6) Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat
- b) Layanan dalam bimbingan sosial, yang membahas dan mengentaskan masalah – masalah hubungan sosial siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan;
1. Kemampuan berkomunikasi
 2. Kemampuan bertingkah laku yang berhubungan dengan sosial masyarakat, dengan menjunjung tinggi tata krama, norma dan nilai-nilai agama, adat – istiadat dan kebiasaan yang berlaku.
 3. Hubungan dengan teman sebaya
 4. Pemahaman dan pelaksanaan disiplin peraturan sekolah
 5. Pengenalan dan pengalaman pola hidup sederhana yang sehat dan bergotong royong
- c) Layanan dalam bimbingan belajar, yang membahas masalah-masalah belajar siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan;
1. Motivasi dan tujuan belajar dan latihan
 2. Sikap dan kebiasaan belajar
 3. Kegiatan dan disiplin belajar serta berlatih secara efektif, efisien dan produktif
 4. Penguasaan materi pelajaran dan latihan/keterampilan
 5. Keterampilan teknis belajar

6. Pengenalan dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya disekolah dan lingkungan sekitar
 7. Orientasi belajar diperguruan tinggi
- d) Layanan dalam bidang karier, yang membahas dan mengentaskan masalah-masalah pekerjaan dan perkembangan karier siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan;
1. Pilihan dan latihan keterampilan
 2. Orientasi dan informasi pekerjaan/karier, dunia kerja dan upaya memperoleh penghasilan
 3. Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan (lembaga kerja/industri) sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karier
 4. Pilihan, orientasi dan informasi perguruan tinggi sesuai dengan arah pengembangan karier.

Materi yang dapat di angkat ada beberapa macam yang tidak terbatas, baik secara individu (dalam segenap bidang bimbingan, yaitu; bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier).

Setiap siswa secara individu dapat membawa masalah yang dialaminya kepada guru pembimbing. Lebih lanjut, guru pembimbing akan dapat melayani semua siswa dengan berbagai permasalahannya itu, tanpa

di definisikan bersama di tahap awal tadi. Kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada; (1) penjelajahan masalah yang di alami klien, dan (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh pemahaman baru, alternative baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya. Pemahaman ini akan membantu dengan membuat keputusan dan tindakan apa yang akan digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan adanya pemahaman baru berarti ada dinamika pada diri klien untuk melakukan perubahan dalam mengatasi masalahnya. Adapun tujuan dalam tahap pertengahan ini adalah sebagai berikut :

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian klien dan lingkungannya dalam mengalami masalah tersebut.
 - b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
 - c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.
- 3) Tahap akhir konseling

Tahap akhir disebut juga tahap tindakan, tahap ini bertujuan agar klien mampu menciptakan tindakan-tindakan positif seperti perubahan perilaku dan emosi, serta perencanaan hidup masa depan yang positif setelah dapat mengatasi masalahnya. Klien akan mandiri, kreatif dan produktif.

menerima dan mengakui pikiran-pikiran kita, bukan menyangkal, menentang atau menyembunyikannya.

2. Konselor harus mampu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara tepat dan jelas. Kemampuan ini harus disertai kemampuan menunjukkan sikap hangat dan rasa senang, serta kemampuan mendengarkan dengan cara yang akan menunjukkan bahwa konselor mampu memahami kliennya. Dengan saling menungkapkan pikiran-perasaan dan saling mendengarkan, maka akan mudah untuk memulai, mengembangkan, dan memelihara komunikasi dengan klien.
3. Konselor harus saling menerima dan saling memberikan dukungan atau saling menolong. Konselor harus mampu menanggapi keluhan klien dengan cara-cara yang bersifat menolong, yaitu menunjukkan sikap memahami dan bersedia menolong sambil memberikan dorongan. Agar klien mampu menemukan pemecahan-pemecahan masalah yang konstruktif terhadap masalahnya.
4. Konselor harus mampu memecahkan konflik dan bentuk-bentuk masalah antar pribadi lain yang mungkin muncul dalam komunikasi dengan klien, melalui cara-cara yang konstruktif. Artinya, dengan cara-cara yang semakin dekat dengan klien, dan menjadikan komunikasi itu semakin tumbuh dan berkembang.

- a. Bahasa, bahasa terdiri atas banyak elemen selain dari apakah orang-orang berbahasa Inggris atau tidak, seperti kata-kata yang digunakan sehari-hari
 - b. Isi, isi bisa merujuk pada bidang topik, bidang permasalahan, atau tugas yang sedang dijalankan. Isi merujuk pada focus percakapan, evaluative percakapan.
 - c. Banyaknya pembicaraan malu (shyness), adalah istilah yang digunakan untuk sebutan bagi orang-orang yang mengalami kesulitan ketika mendapat giliran untuk berbicara,
 - d. Ownership of speech, ada pembedaan yang berguna antara pesan-pesan anda dan pesan-pesan saya. Pesan-pesan anda memfokuskan pada orang lain dan bisa bernada menghakimi.
2. **Komunikasi vocal** ; terdiri atas pesan-pesan yang dikirim melalui suara anda, seperti; volume, artikulasi, pitch (tinggi rendah), penekanan dan kecepatan bicara. Pesan vocal dapat menyampaikan volume tentang apa yang sesungguhnya anda rasakan, dan secara emosional, seberapa responsifkah anda terhadap perasaan orang lain.
- a. Volume, volume mengacu pada keras-lembutnya suara. Konselor perlu mengungkapkan dengan suara yang cukup dapat didengar, yang nyaman dan mudah didengar oleh klien.
 - b. Artikulasi, artikulasi mengacu pada kejelasan/ kejernihan suara.
 - c. Pitch, pitch mengacu ketinggian atau kedalaman suara konselor

- d. **Emphasis**, konselor menggunakan penekanan ketika merespon perasaan klien.
 - e. **Rate**; kecepatan bicara di ukur oleh jumlah kata permenit.
3. **Komunikasi tubuh**, terdiri atas pesan-pesan yang dikirimkan oleh tubuh anda, baik saat bicara maupun mendengarkan, beberapa bentuk komunikasi tubuh adalah sebagai berikut :
- a. **Ekspresi wajah**, ekspresi wajah mungkin wahana utama untuk mengirim pesan tubuh, misalnya; senang, gundah, ragu-ragu, menarik, terkejut, marah atau sedih.
 - b. **Memandang**, memandang adalah cara untuk memperlihatkan ketertarikan dan juga cara untuk mengumpulkan informasi wajah pada proses konseling
 - c. **Kontak mata**, kontak mata adalah cara untuk menunjukkan adanya perhatian yang sungguh-sungguh terhadap lawan bicara. Karena kontak mata adalah alat pokok untuk berkomunikasi.
 - d. **Gesture**, gesture adalah gerakan fisik yang dapat mengkomunikasikan maksud dan makna tertentu. Misalnya anggukan kepala yang menunjukkan tanda mengerti atau setuju.
 - e. **Postur**, postur adalah sikap badan konselor ketika berhadapan dengan klien. Postur tubuh konselor juga memberikan kesan tertentu pada klien.

Bimbingan untuk pengembangan berarti bantuan untuk pengembangan potensi klien agar mencapai taraf perkembangan yang optimal. Proses bimbingan dan konseling berorientasi pada aspek positif artinya selalu melihat klien dari segi positif (potensi, keunggulan) dan berusaha mengembirakan klien dengan menciptakan situasi proses konseling yang kondusif untuk pertumbuhan klien. Sedangkan bimbingan untuk mengantisipasi masalah bertujuan agar klien mampu mengatasi masalahnya setelah dia mengenal, menyadari dan memahami potensi serta kelemahan, dan kemudian mengarahkan potensinya untuk mengatasi masalah dan kelemahan.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Dengan menguasai teknik-teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain, tujuan konseling tidak lain adalah untuk klien sendiri. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien serta klien dapat mencapai kehidupan yang berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya.

Relasi antara konselor dengan klien tidak terlepas dari masalah komunikasi, bahkan dari pendekatan konseling adalah komunikasi antara konselor dengan klien.

Wawancara merupakan suatu mekanisme yang baik untuk dapat mengetahui dan memahami permasalahan klien dengan baik, wawancara

memberikan tuntunan permasalahannya kepada konselor secara lebih rinci dan lebih jelas agar konseling dapat berjalan dengan baik serta konselor dapat bersikap, kooperatif, komunikatif, objektif. Dan di dalam konseling konselor harus dapat memancing emosi klien dengan baik dan mencari tahu keluhan kliennya.

Dalam memberi layanan konseling individual hendaknya konselor menggunakan keterampilan komunikasi dengan efektif, agar tercipta hubungan yang bermakna, sikap konselor juga harus dapat meyakinkan klien, bahwa konselor menerapkan asas kerahasiaan. Supaya klien bisa mengeksplorasi semua permasalahan yang dihadapinya. Sehingga klien dapat dengan mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya.

