

**SATUAN KEGIATAN LAYANAN KONSELING DENGAN
PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

Sesi 1

Nama Kegiatan : *Pre Test*

Tujuan :

- Mengetahui kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa konseling realitas.
- Mengukur gejala kecemasan yang dialami oleh konseli.
- Konseli memahami tujuan *Pre Test*.

Teknik : Penugasan

Waktu : 30 Menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor memperkenalkan diri.
3. Konselor menjelaskan tujuan secara umum dilaksanakannya sesi *Pre Test* pada konseli.
4. Konselor membagikan instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*, kemudian membacakan *Taylor's Manifest Anxiety Scale* petunjuk pengerjaannya.
5. Konselor mempersilahkan konseli mengisi instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*.
6. Konselor mengumpulkan kembali instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale* yang telah selesai diisi oleh konseli.
7. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media : Pulpen, Kertas, Instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*

Evaluasi :

- Apakah konseli memahami penjelasan mengenai tujuan secara umum dari penggunaan instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale* ?
- Apakah konseli merasa terlibat dalam pelaksanaan sesi *Pre Test*?
- Apakah konseli memahami tujuan dan petunjuk pengisian instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*?

Indikator Keberhasilan : Sesi *Pre Test* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli menunjukkan pemahaman tentang tujuan pelaksanaan *Pre Test* secara garis besar.
- Konseli menunjukkan pemahaman terhadap petunjuk pengisian instrumen.
- Konseli mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

Sesi 2 (Beginning Stage)

Nama Kegiatan : *Who Am I*

Tujuan :

- Membina hubungan baik (*rapport*) dengan konseli.
- Menggali tentang kronologi kasus konseli.
- Menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli Berdasarkan data-data.
- Konselor dan konseli bersama-sama membuat komitmen dalam pelaksanaan intervensi kedepannya.

Teknik : Wawancara, Diskusi

Waktu : 45 Menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan satu lembar kertas kosong, dan meminta konseli untuk menceritakan kasus yang dialaminya dalam bentuk tulisan. (selama 5 menit).
4. Setelah konseli menyelesaikan tugasnya, konselor mulai melakukan sesi wawancara, meliputi latar belakang keluarga, kesehatan, ekonomi, dan lingkungan konseli, serta kronologi kasus konseli.
5. Konselor secara aktif berdiskusi dan menggali kerangka berpikir dari konseli. Serta hal-hal yang menjadi pokok permasalahan dari konseli.
6. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan pokok permasalahan yang menjadi titik point dari kasus konseli, serta segala hal yang telah dilakukan dalam sesi kali ini.
7. Konselor dan konseli bersama-sama membuat komitmen dalam pelaksanaan sesi konseling kedepan. Serta menetapkan tanggal untuk pelaksanaan intervensi selanjutnya.
8. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media

: Lembar format wawancara, kertas dan pulpen

Evaluasi

:

- Apakah konseli dapat mengungkapkan tentang permasalahan selama ini yang dihadapinya?
- Apakah konseli dapat bekerjasama dengan konselor dalam sesi intervensi?
- Apakah konseli mau terlibat dan melakukan

komitmen dalam pelaksanaan intervensi konseling?

Indikator Keberhasilan : Sesi 2 (*Beginning Stage*) ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli dapat mendeskripsikan tentang kronologis permasalahan yang menimpanya.
- Konseli aktif dan mau bekerjasama dengan konselor.
- Konseli mau terlibat dan berkomitmen dalam pelaksanaan intervensi konseling.

Sesi 3 (Want)

Nama Kegiatan : *What Do I want, "Three Wishes"*

Tujuan :

- Konselor dapat menggali tentang hal-hal yang menjadi harapan konseli.
- Konseli dapat mengutarakan pola pikir dan pandangan dari kasus yang dihadapinya.
- Konseli dapat mengungkapkan keinginan-keinginan yang dimilikinya.

Teknik : Penugasan, simulasi dan diskusi

Waktu : 45 Menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan tugas "*feeling workshet*" dan "*Three Wishes*" untuk dikerjakan konseli (selama 10 menit).
4. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan evaluasi dan refleksi berdasarkan dari hasil "*feeling workshet*" dan "*Three Wishes*" yang dikerjakan konseli.

5. Berdasarkan hasil dari penugasan *“feeling workshet”* dan *“Three Wishes”*, Konselor secara aktif berinteraksi dengan konseli dan meminta kepada konseli untuk menuangkan harapan-harapan serta rancangan kedepannya dalam menghadapi kasus yang dialami.
6. Konselor membantu konseli dalam memetakan harapan yang dimilikinya.
7. Konselor mengajak konseli untuk bersama-sama fokus dalam membuat rancangan yang sesuai dengan harapannya.
8. Konselor secara aktif berinteraksi dengan konseli, meminta kepada konseli untuk menuangkan harapan-harapan dan rancangan kedepannya dalam menghadapi kasus yang dialami.
9. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan hasil sesi konseling kali ini, dan menyepakati waktu pertemuan untuk sesi selanjutnya.
10. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media : *handout* materi, lembar tugas, pensil.

Evaluasi :

- Apakah konseli dapat mengungkapkan hal-hal yang menjadi harapan konseli ?
- Apakah Konseli mampu mengutarakan pola pikir dan pandangan dari kasus yang dihadapinya ?
- Apakah konseli dapat aktif terlibat dalam sesi konseling?

Indikator Keberhasilan : *Sesi 3 (Want)* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli mampu mengungkapkan hal-hal yang menjadi harapannya.

- Konseli dapat menuangkan pola pikir dan pandangan, serta rancangan ke depan konseli dari kasus yang dihadapi.
- Konseli terlibat secara aktif dalam sesi konseling.

Sesi 4(*Doing*)

Nama Kegiatan : ***“False Belief”, “How I Have Fun”***

Tujuan :

- Konselor dapat menggali tentang arah berpikir konseli terhadap masalah yang dialaminya (kecemasan kognitif).
- Konseli dapat mengekspresikan segala hal yang mengganggu pikirannya selama ini.
- Konselor dapat menggali aktivitas yang diminati konseli untuk mengurangi kecemasannya.
- Konseli dapat mengungkapkan aktivitas yang menjadi minatnya.

Teknik : Simulasi, penugasan, diskusi, humor

Waktu : 45 menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan tugas ***“false belief”*** untuk dikerjakan konseli (selama 10 menit).
Tugas ini berupa pemilihan beberapa statement oleh konseli tentang kesalahan dalam berfikir.
4. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan evaluasi dan refleksi berdasarkan dari hasil ***“false belief”*** yang dikerjakan konseli.

Konselor disini melakukan simulasi dengan terlebih dahulu mencontohkan konselor kedalam statement yang ada.

5. Berdasarkan hasil dari penugasan "*false belief*",Konselor dapat menemukan beberapa pemahaman tentang arah berpikir konseli baik yang bersifat realistis maupun tidak.
6. Konselor mengkonfrontir arah pemahaman/ pola pikir konseli yang *unrealistis* dengan statement positif.
7. Konselor meminta konseli untuk memetakan segala aktivitas/ kegiatan yang menjadi minat dan hobinya, sebagai media dalam pengalihan kecemasan yang dialaminya.
8. Konselor memberikan tugas dalam lembar "*How I Have Fun*"(dikerjakan selama 5 menit)
9. Konselor dan konseli bersama-sama mendiskusikan hasil kerja dari lembar "*How I Have Fun*" untuk bersama-sama di petakan.
10. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan hasil sesi konseling kali ini, dan menyepakati waktu pertemuan untuk sesi selanjutnya.
11. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media : Kertas, handout materi, pulpen

Evaluasi :

- Apakah konseli dapat mengungkapkan arah berpikir, dan suasana psikologis yang dialaminya?
- Apakah Konseli mampu mengutarakan aktivitas dan kegiatan yang menjadi minatnya?
- Apakah konseli dapat aktif terlibat dalam sesi

konseling?

Indikator Keberhasilan : *Sesi 4 (Doing)* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli mampu mengungkapkan arah berpikir, dan suasana psikologis yang dialaminya
- Konseli dapat mengutarakan aktivitas dan kegiatan yang menjadi minatnya.
- Konseli terlibat secara aktif dalam sesi konseling.

Sesi 5(Doing)

Nama Kegiatan : ***“Something I Get Angry”, “People Who Care About Me”***

Tujuan :

- Konselor dapat membantu konseli dalam mengekspresikan segala bentuk kegiatan yang dapat memancing kemarahannya (kecemasan emosi).
- Konseli dapat mengungkapkan segala hal yang dapat menstimulus kemarahan pada dirinya berhubungan dengan masalah yang dialami.
- Konselor dapat membantu konseli dalam memetakan individu yang memiliki kepedulian terhadapnya.

Teknik : Simulasi, penugasan, diskusi

Waktu : 45 menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan tugas ***“Something I Get Angry”*** untuk dikerjakan konseli (selama 10 menit). Tugas ini digunakan untuk mengungkapkan segala hal yang dapat menstimulus kemarahan konseli berhubungan dengan masalah yang dialami. Serta

aktivitas yang dilakukan dalam menuangkan emosinya (kecemasan emosi).

4. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan evaluasi dan refleksi berdasarkan dari hasil ***“Something I Get Angry”*** yang dikerjakan konseli. Konselor disini membacakan sebuah ilustrasi tentang kisah “lubang bekas paku”, mengajak konseli mengulasnya dan mengkonfrontirkan dengan hasil tugas konseli.
5. Berdasarkan hasil dari penugasan ***“Something I Get Angry”***,Konselor dapat menemukan beberapa pemahaman tentang arah tindakan konseli yang cenderung *destruktif*, berhubungan dengan tngkat kecemasan emosional konseli.
6. Konselor memberikan tugas dalam lembar ***“People Who Care About Me”***(dikerjakan selama 5 menit) Kegiatan ini digunakan sebagai media dalam membantu pengalihan kecemasan emosi yang dialaminya dan berfungsi memetakan individu disekitar konseli yang memiliki kepedulian terhadapnya
7. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan hasil sesi konseling kali ini, dan menyepakati waktu pertemuan untuk sesi selanjutnya.
8. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media :Lembar tugas, buku, pulpen

Evaluasi :

- Apakah konseli dapat mengungkapkan individu yang memiliki kepedulian terhadapnya setelah masalah yang menimpa?

- Apakah Konseli mampu mengutarakan kegiatan yang menstimulus kemarahannya pasca insiden tersebut, serta aktivitas yang di lakukannya dalam meluapkan kemarahan?
- Apakah konseli dapat aktif terlibat dalam sesi konseling?

Indikator Keberhasilan : *Sesi 5 (Doing)* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli mampu menyebutkan individu yang memiliki kepedulian terhadapnya.
- Konseli dapat mengutarakan kegiatan yang menstimulus kemarahannya pasca insiden tersebut, serta aktivitas yang di lakukannya dalam meluapkan kemarahan
- Konseli terlibat secara aktif dalam sesi konseling.

Sesi 6(Evaluation)

Nama Kegiatan : ***“Journal Counselling”***

Tujuan :

- Konselor bersama dengan konseli secara bersama-sama dapat merefleksikan sesi intervensi dari awal hingga akhir.
- Konseli dapat mengungkapkan kemajuan yang diperoleh selama sesi konseling.
- Konselor dapat memantau dan memfasilitasi perkembangan konseli dalam menjalani proses konseling.

Teknik : Diskusi, Tugas

Waktu : 45 Menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan tugas “*jurnal konseling*” untuk dikerjakan konseli (selama 10 menit).
Tugas ini digunakan untuk memantau dan memfasilitasi perkembangan konseli dalam menjalani proses konseling.
4. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan refleksi berdasarkan dari hasil “*jurnal konseling*” yang dikerjakan konseli.
5. Berdasarkan hasil dari diskusi, Konselor dapat pemahamn dan tindakan selama sesi konseling yang berlangsung selama ini.
6. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan hasil sesi konseling kali ini, dan menyepakati waktu pertemuan untuk sesi selanjutnya.
7. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media : Kertas, pulpen

Evaluasi :

- Apakah Konseli dapat mengungkapkan kemajuan yang diperoleh selama sesi konseling.
- Apakah konseli dapat aktif terlibat dalam sesi konseling?

Indikator Keberhasilan :Sesi 6 (*Evaluation*)ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli dapat mengutarakan kemajuan yang diperoleh selama sesi konseling.
- Konseli terlibat secara aktif dalam sesi konseling.

Sesi 7(Planning)

Nama Kegiatan : ***“Choice I Made”***

Tujuan :

- Konselor dapat mengarahkan konseli, untuk membuat rancangan dan pilihan-pilihan aktivitas kedepannya.
- Konseli dapat mengutarakan secara bebas tentang rancangan aktivitas yang menjadi target hidupnya.

Teknik : Penugasan, humor, diskusi

Waktu : 45 menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.
2. Konselor menjelaskan tujuan dari sesi kali ini.
3. Konselor memberikan tugas ***“Choice I Made”*** untuk dikerjakan konseli (selama 10 menit).
Tugas ini digunakan untuk memfasilitasi perkembangan konseli dalam membuat rancangan-rancangan kedepannya.
4. Konselor memberikan humor kepada konseli dengan tujuan untuk merefresh kan pikiran konseli. permainannya adalah “bingo”. Setiap diantara konseli dan konselor menyebutkan angka 3 dan kelipatannya maka harus mengucapkan bingo.
5. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan refleksi berdasarkan dari hasil ***“Choice I Made”*** yang dikerjakan konseli.
6. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan hasil sesi konseling kali ini, dan menyepakati waktu

pertemuan untuk sesi selanjutnya.

7. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media :Kertas, pulpen

Evaluasi :

- Apakah Konseli dapat mengutarakan secara bebas tentang rancangan aktivitas yang menjadi target hidupnya.
- Apakah konseli dapat aktif terlibat dalam sesi konseling?

Indikator Keberhasilan :*Sesi 7 (Planning)* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli dapat mengutarakan secara bebas tentang rancangan aktivitas yang menjadi target hidupnya.
- Konseli terlibat secara aktif dalam sesi konseling.

Sesi 8

Nama Kegiatan :*Post Test*

Tujuan :

- Bersama-sama mengakhiri sesi intervensi yang telah disepakati.
- Mengetahui kondisi konseli setelah menerima intervensi konseling realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan seksual.
- Mengukur tingkat kecemasan konseli setelah pemberian intervensi

Teknik : Penugasan

Waktu : 30Menit

Deskripsi Kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan memberi salam dan menyapa konseli.

2. Konselor memperkenalkan diri.
3. Konselor menjelaskan tujuan secara umum dilaksanakannya sesi *Post Test* pada konseli.
4. Konselor membagikan instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*, kemudian membacakan *Taylor's Manifest Anxiety Scale* petunjuk pengerjaannya.
5. Konselor mempersilahkan konseli mengisi instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*.
6. Konselor mengumpulkan kembali instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale* yang telah selesai diisi oleh konseli.
7. Konselor menutup sesi dengan mengucapkan salam.

Alat dan Media : Pulpen, Kertas, Instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*
 Evaluasi :

- Apakah konseli memahami penjelasan mengenai tujuan secara umum dari penggunaan instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale* ?
- Apakah konseli merasa terlibat dalam pelaksanaan sesi *Post Test* ?
- Apakah konseli memahami tujuan dan petunjuk pengisian instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale*?

Indikator Keberhasilan : Sesi *Post Test* ini dianggap berhasil apabila,

- Konseli menunjukkan pemahaman tentang tujuan pelaksanaan *Post Test* secara garis besar.
- Konseli menunjukkan pemahaman terhadap petunjuk pengisian instrumen.
- Konseli mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah

ditentukan.