

PRAKTIKUM KONSELING

1. Mendengar Aktif dengan Penuh Perhatian
Teknik mendengar ada dua macam yaitu mendengar pasif dan mendengar aktif. Mendengar pasif misalnya menganggukan kepala atau kontak mata. Sedangkan mendengar aktif adalah mendengar dengan penuh perhatian dan bertujuan untuk mengetahui perasaan orang lain. Keuntungan mendengar aktif adalah pasien merasa dihargai dan merasa penting serta pasien merasa didengarkan sehingga pasien merasa nyaman. Mendengar aktif dengan penuh perhatian bisa dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut.
 - a. Pandang klien dan keluarga saat berbicara
 - b. Pertahankan kontak mata yang memancarkan keinginan untuk mendengarkan
 - c. Sikap tubuh yang menunjukkan perhatian
 - d. Tidak menyilangkan kaki dan tangan
 - e. Menghindari gerakan yang tidak perlu
 - f. Anggukan kepala apabila klien membicarakan hal yang penting
 - g. Condongkan tubuh kearah lawan bicara.
2. Menunjukkan Penerimaan
Menunjukkan penerimaan berarti bersedia mendengarkan orang lain tanpa keraguan tetapi bukan berarti bidan menyetujui semua hal. Bidan tidak harus menerima perilaku klien tetapi harus menghindari ekspresi wajah yang menunjukkan tidak setuju, misalnya menggelengkan kepala atau mengerutkan dahi/wajah. Contoh sikap bidan yang menyatakan penerimaan adalah sebagai berikut.
 - a. Mendengarkan tanpa memutus pembicaraan
 - b. Memberikan umpan balik verbal
 - c. Memastikan bahwa isyarat verbal cocok dengan komunikasi verbal
 - d. Menghindari untuk berdebat
3. Mengajukan Pertanyaan yang Berkaitan
Tujuan bidan mengajukan suatu pertanyaan yang berkaitan adalah untuk mendapatkan informasi yang spesifik mengenai apa yang disampaikan oleh pasien atau keluarganya. Contoh: “Tadi Ibu katakan kalau anak Ibu ada tiga. Anak yang mana yang paling dekat dengan Ibu?”
4. Mengajukan Pertanyaan Terbuka
Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang memerlukan jawaban yang luas, sehingga pasien bisa mengemukakan masalah dan perasaannya dengan kata-kata sendiri. Contoh: “Coba ceritakan apa yang biasa ibu lakukan kalau ibu mengalami demam yang tinggi?”
5. Mengulang Ucapan Klien
Mengulang ucapan klien dengan menggunakan kata-kata sendiri. Contoh: Klien: “Saya semalaman tidak bisa tidur Bu....” Bidan: “Ibu mengalami kesulitan untuk tidur?”
6. Mengajukan Pertanyaan Klarifikasi
Mengajukan pertanyaan klarifikasi tujuannya adalah untuk mengklarifikasikan hal-hal yang belum dimengerti untuk menghindari kesalahpahaman. Contoh: Bidan: “Apa yang Ibu

maksudkan tadi? Saya kurang jelas.” Klien : “Yang saya maksudkan adalah.....”

7. Menfokuskan

Menfokuskan tujuannya adalah untuk membatasi pembicaraan sehingga pembicaraan menjadi lebih spesifik. Contoh: “Hal ini nampaknya penting,maka perlu kita bicarakan lebih lanjut di lain waktu.”

8. Menyampaikan Hasil Observasi

Menyampaikan hasil observasi bertujuan untuk memberikan umpan balik dari hasil pengamatan yang dilakukan. Contoh : Bidan : “Kelihatannya Ibu cemas? Apakah Ibu merasa cemas apabila”

9. Menawarkan Informasi Menawarkan informasi adalah untuk memberikan tambahan informasi yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan.

10. Diam

Diam menurut Damayanti (2008) digunakan pada saat klien perlu mengekspresikan ide tetapi klien tidak tahu bagaimana menyampaikan hal tersebut. Sikap diam juga bisa digunakan, baik oleh klien ataupun bidan, untuk mengorganisir pikirannya. Sikap diam memungkinkan klien untuk dapat berkomunikasi secara internal dengan dirinya sendiri,mengorganisir dan memproses informasi yang didapat.

11. Meringkas

Meringkas tujuannya untuk membantu bidan mengulang aspek penting yang dibicarakan sehingga dapat dilanjutkan pembicaraan dengan topik yang berkaitan. Contoh: “Selama 30 menit Ibu dan saya telah membicarakan tentang KB....”

12. Memberikan Penghargaan

Memberikan penghargaan dapat dilakukan bila pasien sudah mengalami perubahan secara nyata,maka perlu disampaikan demikian Contoh : “Selamat pagi Bu....., saya perhatikan Ibu Ani hari ini sudah rapi....”

13. Menawarkan diri

Teknik komunikasi menawarkan diri dilakukan tanpa pamrih dan hanya menyatakan kesediaan diri. Bidan:“Bolehkah saya duduk di samping Ibu dan menemani beberapa menit....”

14. Memberikan Kesempatan pada Klien untuk Memulai Pembicaraan

Memberikan kesempatan pada klien untuk memulai pembicaraan bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk memiliki inisiatif dalam memilih topik. Contoh: Bidan: “Adakah sesuatu yang akan Anda bicarakan?”

15. Menganjurkan Untuk Meneruskan Pembicaraan

Menganjurkan untuk meneruskan pembicaraan,teknik ini menganjurkan klien untuk

mengarahkan hampir seluruh pembicaraan yang mengindikasikan bahwa klien sedang mengikuti pembicaraan dan merasa tertarik dengan apa yang akan dibicarakan. Contoh: Bidan : teruskan.....!

16. Menempatkan Kejadian Secara Teratur

Menempatkan kejadian secara teratur akan menolong bidan dan klien untuk melihatnya dalam suatu persepektif. Bidan akan menentukan pola kesukaran interpersonal dan memberikan data tentang pengalaman yang memuaskan dan berarti bagi klien dalam memenuhi kebutuhan. Contoh: Bidan: Kapan kejadian tersebut terjadi...? atau apakah yang terjadi sebelum dan sesudahnya.....?

17. Menganjurkan Klien untuk Menguraikan Persepsi

Teknik ini dilakukan dengan cara menganjurkan klien untuk menguraikan persepsinya dan meminta klien untuk menyampaikan apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan. Contoh: Bidan: “Apa yang sedang terjadi?”

18. Refleksi

Refleksi artinya mengarahkan kembali ide, perasaan, atau isi pembicaraan. Contoh: Klien: “Suami saya ditilpun tidak bisa.....padahal saya akan melahirkan....saya akan bicara dengan suami..”. Bidan: “Jadi, ini yang menyebabkan Anda marah?”

19. Asertif

Asertif adalah kemampuan untuk meyakinkan dan nyaman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan tetap menghargai orang lain.

20. Humor

Humor adalah hal yang penting dalam komunikasi verbal karena humor akan mengurangi ketegangan dan stress sehingga bisa mendukung keberhasilan dalam memberikan asuhan kebidanan. Selain itu hormon akan merangsang katekolamin sehingga seseorang akan merasa sehat, meningkatkan toleransi nyeri, mengurangi kecemasan, serta memfasilitasi relaksasi dan meningkatkan metabolisme.