

Konseling Yang Baik Dalam Era New Normal

Magister Psikologi Sains Universitas Surabaya (Ubaya) kembali menggelar webinar pada Sabtu, 19 Desember 2020 lalu. Mengambil topik ‘Konseling di Era New Normal’ webinar kali ini diikuti oleh lebih dari 200 peserta dari berbagai wilayah di Indonesia. Kita perlu mengenali apa yang perlu dilakukan di era new normal dalam melakukan konseling, karena perbedaan kondisi sebelumnya. Namun kita semua tentunya harus melakukan adaptasi terhadap kondisi yang berbeda ini, ungkap Dr. Evy Tjahjono, S.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada sambutannya saat itu.

Dalam webinar kali ini ditekankan bagaimana cara memaksimalkan efek terapeutik dari konseling percakapan yang berbasis relationship. Efek terapeutik dapat berupa percakapan yang bersifat menyemangati atau membangun bagi orang lain, ungkap Dr. Dra. Soerjantini Rahaju, M.A., Psikolog selaku Dosen Fakultas Psikologi Ubaya sekaligus pemateri siang itu. Dalam kaitannya dengan pandemi ini menyebabkan banyak orang yang lelah secara psikologis, sehingga banyak dibutuhkan percakapan terapeutik. Namun dalam kaitannya dengan pandemi, banyak dibutuhkan perubahan atau adaptasi. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan internal yang mencakup cara pandang, sikap & perilaku, dan sifat dan kebiasaan. Beliau juga menjelaskan perihal proses konseling yang terdapat lima tahap yaitu Assessment, Exploration, Understanding, Action, Evaluation. Inti dari tahapan tersebut adalah klien dibantu oleh konselor untuk memahami permasalahannya, serta diarahkan untuk mampu menyelesaikan masalahnya.

Penjelasan awal mengenai pengertian dan sejarah dari telekonseling juga turut dijelaskan oleh Dr. Artiwati, MappPsych, Psikolog yang merupakan Direktur Pusat Konsultasi dan Layanan Psikologi (PKLP) Ubaya sekaligus pemateri kedua. Artiwati juga menjelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan dari telekonseling. Kelebihannya berupa tidak terkendala oleh jarak, dapat memberikan ruang keprivasian dari klien, dapat mengurangi perasaan terintimidasi klien, dan juga lebih mudah memunculkan kepercayaan dan kedekatan, jelas beliau. Selain itu Artiwati juga banyak memberikan tips bagi konselor dalam melaksanakan telekonseling pada materinya.

Pada webinar ini juga dijelaskan bahwa Pusat Konsultasi dan Layanan Psikologi Universitas Surabaya membuka Layanan Konseling Online yang terbuka untuk masyarakat luas, juga cara untuk mendaftarnya. Kami berharap materi yang dibagikan pemateri hari ini akan bermanfaat untuk bapak ibu semua tentunya untuk meningkatkan expertise mengenai konseling. Harap Evy (RE5, mad)