

Research Article

Relationship Building Strategies in Counseling**Thessia Permata Bunda**

Universitas Negeri Padang

E-mail: tiaathessia@gmail.com**Mudjiran**

Universitas Negeri Padang

E-mail: mudjiran.unp@gmail.com**Yeni Karneli**

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : December 16, 2024

Revised : January 10, 2025

Accepted : January 21, 2025

Available online : February 23, 2025

How to Cite: Thessia Permata Bunda, Mudjiran, & Yeni Karneli. (2025). Relationship Building Strategies in Counseling. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 3(1), 34-40.
<https://doi.org/10.58355/psy.v3i1.53>

Abstract

Relationship in counseling is an important thing, so that the counseling process runs smoothly and effectively and so that clients feel comfortable and accepted in counseling. This writing uses the literature review method by collecting various sources such as books, journals, theses and other relevant websites. In order for the counseling process to run properly and the counseling objectives can be achieved perfectly, it can be seen from how the relationship between the counselor and the client in the counseling process. If the client is YAVIS then the relationship created by the counselor at the beginning of counseling can be said to be successful. Therefore, the relationship in counseling is the main milestone in undergoing the next step or counseling process.

Keywords: Strategy, Relationship, Counseling.**Strategi Membina Hubungan Dalam Konseling****Abstrak**

Hubungan dalam konseling merupakan suatu hal yang penting, agar proses konseling berjalan dengan lancar dan efektif serta agar klien merasa nyaman dan

diterima dalam konseling. Penulisan ini menggunakan metode literature review dengan mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan hubungan dalam konseling dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, skripsi dan website lainnya yang relevan. Agar proses konseling berjalan dengan semestinya dan tujuan konseling dapat tercapai dengan sempurna, maka dapat dilihat dari bagaimana hubungan antara konselor dan klien dalam proses konseling tersebut. Apabila klien bersifat YAVIS maka hubungan yang diciptakan oleh konselor diawal konseling dapat dikatakan berhasil. Oleh karena itu hubungan dalam konseling merupakan tonggak utama dalam menjalani step atau proses konseling berikutnya.

Kata Kunci: Strategi, Hubungan, Konseling.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk mengentaskan segala hal yang mengganggu atau menghambat kehidupan sehari-harinya dalam bentuk tatap muka. Dalam proses konseling pastinya sangat diperlukan hubungan yang baik antara konselor dan klien, agar klien merasa aman dan nyaman serta secara terbuka dan sukarena menceritakan segala hal yang ia alami dalam kehidupannya. Menurut Ulfiah (2020) langkah penting dalam konseling adalah membangun hubungan, karena konselor dan klien harus mengenal satu sama lain dan memiliki ikatan emosional sebelum mencapai solusi dari masalah. Konselor harus menunjukkan bahwa ia dapat dipercaya dan memiliki kemampuan untuk menangani masalah klien. Kemampuan seorang konselor atau guru BK untuk membangun hubungan yang positif dengan kliennya sangat penting untuk keberhasilan proses konseling. Konselor harus meningkatkan kemampuan ini selama proses konseling.

Pandangan klien terhadap konselor, sikap klien terhadap konselor dan keterbukaan mereka terhadap masalah mereka akan dipengaruhi oleh kemampuan konselor untuk membina hubungan (Munro dalam Khomsiyati, 2013). Ravlin dan Isley (dalam Mahdiah, 2023) mengungkapkan bahwa sangat penting untuk membuat klien merasa nyaman dan diterima untuk membangun hubungan yang baik dalam konseling dan psikoterapi. Ketika awal-awal proses konseling, konselor perlu menerima dan menyambut klien dengan hangat tanpa kepalsuan. Hal ini akan menumbuhkan kepercayaan klien kepada konselor, sehingga klien dapat terbuka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka, yang mana mengumpulkan dan menyatukan informasi yang relevan mengenai topik penelitian yang diambil dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, skripsi, karangan ilmiah, website serta melalui sumber tertulis baik cetak maupun elektronik lainnya yang relevan (Widiarsa, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Pembukaan

Tugas pertama konselor saat menerima klien adalah membangun rasa

percaya pada diri klien. Konselor membangun hubungan baik dengan klien, suatu kondisi dimana saling pengertian dan kenyamanan. Konselor membangun kondisi ini dengan menghayati sikap menerima, hangat dan menunjukkan ketertarikan yang mendalam pada klien, bukan hanya dengan menerapkan suatu teknik. Beberapa hal yang dapat diterapkan dalam memulai hubungan dengan klien, yaitu:

1. Salam Penerimaan

Konselor harus dapat menerima masalah, kesulitan, dan keluhan klien serta tanggapannya, baik positif maupun negatif (Kur'ani, 2023). Jika konseling dilakukan di kantor, konselor harus menunjukkan ketertarikan kepada klien dengan segera dengan memperkenalkan diri, memanggil nama klien, dan mengantarkan klien dengan sopan ke dalam ruangan konseling. Hal ini akan membantu konselor membuat klien merasa diterima selama proses konseling, dalam hal ini konselor harus memperhatikan ekspresi, tekanan suara, jarak serta perawakan saat menyambut klien.

2. Memulai Pembicaraan/Topik

Setiap konselor memiliki pendapat berbeda mengenai cara membuka pembicaraan saat sesi konseling. Memulai pembicaraan yang biasa atau basi dapat mengakibatkan hubungan yang lebih tegang dari pada jika klien diizinkan untuk menyatakan permasalahan mereka secara terus terang dan segera. Konseling umumnya berurusan dengan masalah yang bersifat pribadi dan sarat dengan kecemasan. Seringkali sulit untuk menghadapi masalah-masalah ini dengan tepat dan segera, terutama di hadapan orang asing yang tidak dapat dipercaya. Konselor harus mengatasi rasa takut dan pengekan klien, yang merupakan hal yang wajar dalam lingkungan baru, dengan membuat klien cukup nyaman.

3. Keadaan Fisik Ruangan/Setting Ruangan

Diperkirakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan yang positif adalah keadaan ruangan. Dalam suasana konseling, Sudrajat (dalam Fatchurahman, 2017) mengatakan bahwa guru BK atau konselor memberikan ruang dan lingkungan yang memungkinkan konseli untuk mengungkapkan diri mereka setransparan mungkin. Ruang konseling merupakan tempat yang nyaman dan aman untuk terjadinya interaksi antara konselor dan klien. Ruang ini dilengkapi dengan set meja kursi atau sofa, tempat untuk menyimpan majalah, yang berfungsi sebagai biblioterapi (ABKIN, 2007).

Pengadaan kursi di tengah antara konselor dan klien dapat menciptakan hambatan dalam komunikasi, tetapi beberapa klien juga merasa terintimidasi jika duduk berdekatan dan bertatap muka langsung dengan konselor, tetapi hal ini jarang terjadi maka dari itu konselor harus memperhatikan kenyamanan klien. Jenis kursi yang digunakan klien juga merupakan salah satu faktor lain. Memasang kursi yang nyaman untuk konselor dan klien tampaknya akan meningkatkan kenyamanan yang bermanfaat untuk sesi konseling.

4. Sikap

Hubungan dalam proses konseling dibentuk oleh tiga sikap pribadi konselor (Corey dalam Firdaus, 2006), yaitu:

- a. Keselarasan menyiratkan bahwa konselor tampil nyata, konselor tampil tanpa kepalsuan, pengalaman batin dan ekspresi bersesuaian, dan bisa secara terbuka

mengungkapkan perasaan-perasaan dan sikap-sikap yang muncul dalam hubungan dengan klien.

- b. Perhatian positif tak bersyarat adalah perhatian yang tulus dan mendalam yang harus diberikan oleh seorang konselor kepada kliennya. Ini menunjukkan bahwa konselor menerima klien apa adanya dan memberitahu klien bahwa dia bebas untuk mengungkapkan perasaan dan pengalamannya sendiri tanpa resiko kehilangan penerimaan konselor.
- c. Sifat empatik yang akurat berarti bahwa konselor memahami perasaan klien seolah-olah mereka benar-benar ada di dalamnya. Dengan memasuki dunia klien, konselor tidak hanya memberikan pemahaman tentang apa yang mereka ketahui tentang klien, tetapi juga dapat memberikan makna dari pengalaman klien yang mungkin hanya diketahui secara samar-samar. Menurut Zakki, Yeni & Rezki (2023) untuk membangun terapi atau hubungan yang baik, seorang konselor harus memiliki sifat empati.

Refleksi

1. Refleksi Perasaan

Suatu usaha dan keterampilan yang dilakukan oleh konselor untuk menyatakan atau memantulkan perasaan klien dalam bentuk verbal dengan menggunakan kata-kata yang menyenangkan dan sikap-sikap yang diperlukan terhadap klien yang belum disimbolkan oleh klien. Dalam komunikasinya untuk maksud utama pemahaman diri konseli (Setiawan & Karyono, 2021). Refleksi perasaan ini dapat berupa positif (pernyataan persetujuan atas apa yang disampaikan oleh klien), negatif (pernyataan ketidaksetujuan atau penolakan konselor atas apa yang dinyatakan oleh klien) dan ambivalen (membiarkan saja/tidak menyatakan persetujuan ataupun menolaknya terhadap apa yang dinyatakan oleh klien) (Basyid, 2022).

2. Refleksi Secara Alami

Refleksi memungkinkan klien untuk menentukan kembali perasaan, pikiran dan pengalamannya berdasarkan pengamatan perilaku verbal dan non verbalnya. Ini data dicapai jika klien terbuka, sukarela, tidak ada ketegangan, adanya kedekatan dan objektif. Refleksi berarti memberikan umpan balik tanpa menilai apa yang dikatakan klien (Vera, 2017).

3. Refleksi dari Pengalaman Nonverbal

Refleksi pengalaman adalah pendekatan untuk membandingkan apa yang dikatakan oleh konselor tentang perasaan klien dengan apa yang dilihat oleh konselor tentang topik apa yang dibicarakan oleh klien secara keseluruhan, serta pesan yang ditemukan dari tingkah laku non verbal klien (Mulyani, 2014).

4. Berbagi Pengalaman

Pengalaman sebelumnya dari konselor sangat penting dalam konseling, namun pengalaman ini akan berkontribusi secara tidak langsung. Pada saat konseling, lebih baik bagi konselor untuk mengatakan kepada klien bahwa mereka pernah mengalami masalah serupa (Handari, 2016).

5. Kesulitan dalam Refleksi

- a. Stereotip: Salah satu kesalahan yang sering terjadi dalam refleksi adalah ketika

- konselor menggunakan kalimat pengantar yang menggunakan stereotip seperti “Anda merasa.....”. jika prosedur ini diperhatikan, klien akan menjadi marah dan berusaha untuk mengevaluasi proses dengan sangat kritis.
- b. Waktu: Konselor juga sering melakukan kesalahan dengan menunggu klien berhenti berbicara sebelum memberikan refleksi. Kondisi ini penting untuk membuat klien tetap focus dan menekankan perasaan yang signifikan. Selain itu mudah membuat kesalahan dengan menginterupsi klien terlalu cepat dan melengkap kalimat mereka.
 - c. Kedalaman: Konselor mungkin tidak memberikan respon yang akurat atau tidak memberikan pemahaman yang akurat tentang seberapa dalam ekspresi perasaan klien, beberapa konselor secara konsisten sangat dangkal dalam memahami apa yang dibicarakan oleh klien.
 - d. Makna/Arti: Penting bagi konselor untuk memastikan bahwa pernyataan klien tidak ditambah atau dikurangi maknanya.
 - e. Bahasa: Konselor lebih banyak menggunakan bahasa yang tidak cocok dengan situasi. Konselor berlebihan dalam memberikan interpretasi serta selalu meenonjolkan keilmuan sehingga mengabaikan perasaan (Brammer, 1982).
6. Tipe-tipe Refleksi
- a. Refleksi Segera: Suatu refleksi yang dilakukan segera setelah klien mengulangi pernyataannya.
 - b. Refleksi Kesimpulan: Ini adalah bagian dari perasaan secara keseluruhan.
 - c. Refleksi Internal: Teknik ini menggabungkan elemen penting dari konseling yang telah berlangsung selama beberapa waktu. Refleksi ini mungkin juga mencakup kesimpulan tentang isi konseling yang sedang berlangsung (Brammer, 1982).

KESIMPULAN

Konselor membangun hubungan menghayati sikap menerima, hangat dan menunjukkan ketertarikan yang mendalam pada klien, bukan hanya dengan menerapkan suatu teknik. Beberapa hal yang dapat diterapkan dalam memulai hubungan dengan klien, yaitu: Konselor harus mampu menerima klien dengan segala masalahnya, kesulitan dan keluhan serta sikapnya baik positif dan negatif. Memulai pembicaraan yang biasa atau basi dapat mengakibatkan hubungan yang lebih tegang dari pada jika klien diizinkan untuk menyatakan permasalahan mereka secara terus terang dan segera. Konseling umumnya berurusan dengan masalah yang bersifat pribadi dan sarat dengan kecemasan. Diperkirakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan yang positif adalah keadaan ruangan. Ruang konseling adalah tempat yang aman dan nyaman untuk interaksi antara klien dan konselor. Perhatian yang positif tak bersyarat adalah yang harus diberikan oleh konselor kepada klien dengan tulus dan mendalam. Sikap empatik yang akurat berarti bahwa konselor memahami perasaan klien seolah-olah itu milik mereka sendiri.

Konselor tidak hanya dapat memberikan pemahaman terhadap apa yang mereka ketahui kepada klien, tetapi juga dapat memberikan makna dari pengalaman yang mungkin hanya diketahui secara samar-samar oleh klien dengan memasuki

dunia klien. Suatu usaha dan keterampilan yang dilakukan oleh konselor untuk menyatakan atau memantulkan perasaan klien dalam bentuk verbal dengan menggunakan kata-kata yang menyenangkan dan sikap-sikap yang diperlukan terhadap klien yang belum disimbolkan oleh klien. Dalam komunikasinya untuk maksud utama pemahaman diri konseli.

Refleksi memungkinkan klien untuk menentukan kembali perasaan, pikiran dan pengalamannya berdasarkan pengamatan perilaku verbal dan non verbalnya. Ini data dicapai jika klien terbuka, sukarela, tidak ada ketegangan, adanya kedekatan dan objektif. Refleksi berarti memberikan umpan balik tanpa menilai apa yang dikatakan klien. Fokus refleksi adalah memberikan umpan balik tanpa menilai apa yang dikatakan klien, apakah itu baik atau buruk. Konselor melihat pesan dari tingkah laku non verbal klien juga.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. 2007. *Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung: ABKIN.
- Basyid, A. 2022. *Bimbingan Konseling Islam: Dakwah Responsif & Solutif*. Surabaya: Inoffast Publishing.
- Brammer, L. M., Everett, S. 1982. *Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychotherapy*. Wellington: Whitehall Books Limited.
- Fatchurahman, M. 2017. "Problematisasi Pelaksanaan Konseling Individual". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*. Volume 3, Nomor 2.
- Firdaus. 2016. "Konsep Membangun Hubungan dalam Konseling Menurut Barbara F. Okun di Tinjau dari Perspektif Islam". *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Negeri Ar-Raniry.
- Handari, S. 2016. "Empati sebagai Pengembangan Seni Konseling untuk Efektivitas Pelayanan Konseling". *Lentera*. Vol. XVIII, No.1.
- Khomsiyati, S. 2013. "Hubungan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling Membina Hubungan Konseling dan Motivasi Siswa Melanjutkan Konseling". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 1, Nomor 3.
- Kur'ani, N. 2023. *Buku Ajar Konseling Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Mahdiah. 2023. *Pengantar Konseling Gizi dan Menyusui*. Yogyakarta: Selat Media Patners.
- Mulyani, M. A. 2014. "Strategi Membina Hubungan Antara Konselor dan Klien". *Wardah*. No. XXVII/Th. XV.
- Nihayah, U. 2019. "Komunikasi Konseling dalam Penyelesaian Tugas Akhir". *Jurnal Dakwah RISALAH*. Volume 30, Nomor 1.
- Setiawan, M. A., & Karyono, I. A. 2021. *Keterampilan Komunikasi Konseling Qur'ani: Berbicara dari Hati ke Hati dengan Ayat-ayat Al Qur'an*. Sleman: Deepublish.
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Kencana.
- Vera, S. 2017. "Konsep Keterampilan Refleksi dalam Konseling Konvensional Menurut Perspektif Islam". *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Relationship Building Strategies in Counseling

Thessia Permata Bunda, Mudjiran, Yeni Karneli

- Widiarsa. 2019. "Kajian Pustaka (Literature Review) sebagai Layanan Intim Pustakawan Berdasarkan Kepakaran dan Minat Pemustaka". *Media Informasi*. Volume 28, No. 1.
- Zakki, A., Yeni, K., & Rezki, H. 2023. "Karakteristik Konselor yang Berhasil dalam Membangun Hubungan Kepada Klien". *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Volume 5 Nomor 3.