

Research Article

Overcoming Difficulties in Building Therapeutic Relationships in Counseling

Bunga Afasli

Universitas Negeri Padang

E-mail: afaslibunga@gmail.com**Yeni Karneli**

Universitas Negeri Padang

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

Universitas Negeri Padang

E-mail: mudjiran.unp@gmail.com

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

Received : March 21, 2025

Revised : April 24, 2025

Accepted : May 22, 2025

Available online : June 25, 2025

How to Cite: Bunga Afasli, Yeni Karneli, & Mudjiran. (2025). Overcoming Difficulties in Building Therapeutic Relationships in Counseling. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 3(2), 133-144. <https://doi.org/10.58355/psy.v3i2.66>

Abstract

The therapeutic relationship is at the core of effective counseling, where a strong alliance between counselor and client builds trust and supports positive change. This process involves empathy, mutual understanding and openness. However, building an effective relationship is often faced with various barriers, both on the part of the counselor and the client, such as communication gaps, resistance, or differences in values. Contextual barriers, such as cultural differences or limited facilities, can also affect the quality of this relationship. Counselors should be able to overcome such barriers with a flexible approach, improve interpersonal skills, and demonstrate empathy and active listening. In addition, it is important to build clients' trust by creating an environment that is safe and sensitive to their cultural background. The purpose of this article is to discuss the barriers in the therapeutic relationship and strategies to overcome them, with the aim of increasing the effectiveness of the counseling process and providing greater positive impact for clients. The research method in this article uses a literature study which is to obtain references that are in accordance with the direction and purpose of this article. Through this article, it is

expected to be able to know and expand the reading on how to build therapeutic relationships in counseling.

Keywords: Therapeutic Relationship, Barriers, Strategies.

Mengatasi Kesulitan dalam Membangun Hubungan Therapeutic pada Konseling

Abstrak

Hubungan terapeutik merupakan inti dari konseling yang efektif, di mana aliansi yang kuat antara konselor dan klien membangun kepercayaan serta mendukung perubahan positif. Proses ini melibatkan empati, saling pengertian, dan keterbukaan. Namun, membangun hubungan yang efektif sering dihadapkan pada berbagai hambatan, baik dari sisi konselor maupun klien, seperti kesenjangan komunikasi, resistensi, atau perbedaan nilai. Hambatan kontekstual, seperti perbedaan budaya atau keterbatasan fasilitas, juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan ini. Konselor harus mampu mengatasi hambatan tersebut dengan pendekatan fleksibel, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan menunjukkan empati serta pendengaran aktif. Selain itu, penting untuk membangun kepercayaan klien dengan menciptakan lingkungan yang aman dan sensitif terhadap latar belakang budaya mereka. Tujuan artikel ini untuk membahas hambatan-hambatan dalam hubungan terapeutik dan strategi untuk mengatasinya, dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses konseling dan memberikan dampak positif yang lebih besar bagi klien. Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan studi literatur yang mana untuk mendapatkan referensi yang sesuai dengan arah dan tujuan dari artikel ini. Melalui artikel ini, diharapkan mampu untuk mengetahui dan memperluas bacaan mengenai cara membangun hubungan terapeutik dalam konseling.

Keywords: Hubungan Terapeutik, Hambatan, Strategi.

PENDAHULUAN

Hubungan therapeutic merupakan inti dari proses konseling yang efektif. Aliansi yang kuat antara konselor dan klien tidak hanya membangun rasa percaya, tetapi juga menjadi fondasi untuk perubahan positif. Hubungan therapeutic merupakan aspek kunci dalam proses konseling yang bertujuan untuk menciptakan perubahan positif bagi klien. Proses ini melibatkan interaksi yang penuh empati, kepercayaan, dan saling pengertian antara konselor dan klien. Namun, membangun hubungan yang mendalam dan efektif ini bukanlah tugas yang mudah. Berbagai hambatan dapat muncul, baik dari sisi konselor maupun klien, yang memengaruhi dinamika hubungan therapeutic tersebut (Laela, 2017).

Keberhasilan hubungan therapeutic sangat bergantung pada kemampuan konselor untuk memahami kebutuhan emosional klien dan menciptakan suasana yang aman serta mendukung (Listari & Karneli, 2024). Di sisi lain, klien juga perlu merasa nyaman untuk membuka diri dan mempercayai konselor. Namun, kesenjangan komunikasi, ketidakcocokan nilai, dan resistensi klien sering kali

menjadi tantangan utama dalam menjalin hubungan ini. Hambatan-hambatan tersebut harus diatasi untuk memastikan efektivitas proses konseling (Hermansyah & Said, 2024).

Selain faktor interpersonal, berbagai kondisi eksternal juga dapat memengaruhi hubungan therapeutic. Perbedaan budaya, stigma sosial terhadap konseling, serta keterbatasan fasilitas atau waktu sering kali menjadi penghalang bagi terjalinnya hubungan yang baik. Konselor harus mampu menavigasi tantangan ini dengan pendekatan yang fleksibel dan inovatif agar tetap dapat mendukung klien secara optimal (Abdurrahman, 2024).

Dalam dunia konseling, hubungan therapeutic tidak hanya penting untuk membangun kepercayaan, tetapi juga menjadi dasar bagi proses penyembuhan. Aliansi yang kuat antara konselor dan klien memungkinkan terjadinya eksplorasi masalah secara mendalam dan mendorong klien untuk menemukan solusi yang relevan. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memahami prinsip-prinsip dasar hubungan therapeutic dan mengatasi berbagai kesulitan yang mungkin muncul (Nugraheni et al., 2020).

Hambatan dalam membangun hubungan therapeutic dapat berasal dari berbagai sumber. Misalnya, klien dengan trauma masa lalu yang kompleks mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa nyaman dengan konselor (Salsabila, 2024). Begitu pula, konselor yang kurang berpengalaman atau memiliki bias pribadi dapat tanpa sadar menciptakan jarak dengan klien. Kesadaran akan potensi hambatan ini sangat penting untuk memastikan proses konseling tetap berjalan efektif.

Sebagai praktisi, konselor juga dituntut untuk terus mengembangkan keterampilan interpersonalnya. Mengasah empati, mendengarkan aktif, dan memahami konteks budaya klien merupakan beberapa cara untuk meningkatkan kualitas hubungan therapeutic. Dengan pendekatan ini, konselor dapat menciptakan suasana yang mendukung bagi klien untuk mengeksplorasi emosi dan permasalahan mereka secara mendalam (Fatchurahman & Solikin, 2020).

Selain itu, hubungan therapeutic juga membutuhkan fleksibilitas dalam pendekatannya. Tidak ada metode tunggal yang berlaku untuk semua klien. Konselor harus mampu menyesuaikan strategi berdasarkan kebutuhan unik setiap individu. Hal ini mencakup pengakuan terhadap perbedaan budaya, gender, usia, dan latar belakang psikososial lainnya (Adhiputra, 2015).

Penting untuk diingat bahwa hubungan therapeutic adalah proses yang berkelanjutan (Nugraheni et al., 2020). Konselor harus berkomitmen untuk membangun hubungan ini dengan sabar dan konsisten. Proses ini mungkin memerlukan waktu, terutama ketika berhadapan dengan klien yang merasa ragu atau tidak percaya pada awalnya. Namun, dengan pendekatan yang tepat, hubungan ini dapat berkembang menjadi landasan yang kokoh bagi perubahan positif (Adhiputra, 2015).

Dalam artikel ini, akan dibahas berbagai hambatan yang sering muncul dalam membangun hubungan therapeutic serta strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode penelitian studi literatur, yaitu pendekatan yang melibatkan pengumpulan dan analisis literatur berupa buku, jurnal, atau majalah yang relevan dengan topik dan tujuan penelitian (Yusuf, 2013). Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan mengumpulkan dan membaca jurnal serta buku yang berkaitan dengan mengatasi kesulitan dalam membangun hubungan terapeutik dalam konseling. Sumber literatur diperoleh dari berbagai platform, seperti website dan perpustakaan, kemudian direview dan disesuaikan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel penelitian dalam bentuk catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan lainnya (Arikunto, 2006). Dalam artikel ini, jurnal dan buku dijadikan sebagai referensi utama, dengan jurnal yang dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Hubungan Therapeutic

Hubungan therapeutic adalah komponen utama keberhasilan konseling (Rogers, 1957). Aliansi ini mencakup kepercayaan, empati, dan kerja sama antara konselor dan klien. Ketika hubungan therapeutic kuat, klien lebih cenderung terbuka dan terlibat dalam proses konseling, meningkatkan kemungkinan perubahan positif. Sebaliknya, hubungan yang lemah dapat menghambat proses tersebut (Ardi, 2024).

Hubungan terapeutik dalam konseling merupakan elemen fundamental yang mempengaruhi efektivitas proses konseling (Faiz et al., 2018). Hubungan ini ditandai oleh adanya kepercayaan, keterbukaan, dan saling menghormati antara konselor dan klien. Dalam konteks ini, hubungan terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai wadah untuk berbagi masalah, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun ikatan emosional yang mendalam (Petrus, 2017). Ketika klien merasa aman dan diterima, mereka lebih cenderung untuk membuka diri dan mengeksplorasi perasaan serta pengalaman yang mungkin sulit diungkapkan sebelumnya.

Pentingnya hubungan terapeutik juga terlihat dari bagaimana hubungan ini dapat memfasilitasi perubahan positif dalam diri klien. Penelitian Petrus (2017) menunjukkan bahwa kualitas hubungan terapeutik yang baik berhubungan langsung dengan tingkat keberhasilan penyelesaian masalah yang dihadapi klien. Semakin kuat ikatan antara konselor dan klien, semakin besar kemungkinan klien untuk mencapai pemahaman dan solusi terhadap masalah mereka. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai pendengar yang aktif dan empatik, menciptakan ruang bagi klien untuk merasa dihargai dan dipahami (Lumongga, 2014).

Selain itu, hambatan dalam membangun hubungan terapeutik dapat muncul dari berbagai faktor, seperti kurangnya penerimaan dari salah satu pihak atau adanya batasan profesional yang tidak jelas. Misalnya, jika konselor tidak mampu menciptakan kondisi inti seperti kejujuran dan kepedulian, hubungan yang diharapkan tidak akan terbangun dengan baik (Selian, 2024). Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk secara aktif mengatasi hambatan-hambatan ini melalui komunikasi yang efektif dan pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan klien.

Secara keseluruhan, hubungan terapeutik adalah landasan dari setiap proses konseling yang sukses. Dengan membangun hubungan yang kuat dan saling percaya, konselor dapat membantu klien mengeksplorasi masalah mereka lebih dalam dan menemukan jalan keluar yang konstruktif. Ini menjadikan hubungan terapeutik sebagai elemen krusial dalam mencapai tujuan konseling secara efektif.

Hambatan dari Sisi Konselor

Salah satu hambatan yang sering muncul adalah kurangnya empati atau keterampilan interpersonal dari konselor (Corey, 2020). Konselor yang belum terlatih mungkin sulit memahami kebutuhan klien atau menangani situasi emosional yang kompleks. Selain itu, bias atau prasangka terhadap klien juga dapat merusak hubungan therapeutic.

Hambatan dalam membangun hubungan terapeutik pada konseling dapat berasal dari berbagai faktor yang terkait dengan konselor itu sendiri (Wahyu et al., 2023). Salah satu hambatan utama adalah kurangnya keterampilan dan pengetahuan konselor dalam menerapkan teknik-teknik konseling yang efektif. Jika konselor tidak mampu menciptakan suasana yang mendukung, seperti menunjukkan empati dan kejujuran, klien mungkin merasa tidak nyaman untuk membuka diri (Lumongga, 2014). Hal ini dapat menyebabkan klien merasa tidak diterima, sehingga menghambat proses eksplorasi masalah yang mereka hadapi.

Selain itu, masalah transference dan countertransference juga dapat menjadi penghalang dalam hubungan terapeutik. Transference terjadi ketika klien memproyeksikan perasaan atau pengalaman dari hubungan sebelumnya kepada konselor (Karneli, 2023). Misalnya, seorang klien yang pernah mengalami trauma dengan figur otoritas mungkin melihat konselor sebagai sosok yang sama, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara terbuka. Di sisi lain, countertransference terjadi ketika konselor membawa perasaan atau pengalaman pribadi mereka ke dalam hubungan dengan klien, yang dapat mempengaruhi objektivitas dan profesionalisme mereka (Widiawati & Karneli, 2024).

Keterbatasan komunikasi juga sering kali menjadi hambatan. Jika konselor dan klien memiliki perbedaan bahasa atau cara berkomunikasi, ini dapat menciptakan kesalahpahaman yang mengganggu proses konseling (Purwanti & Cholifah, 2019). Selain itu, jika lingkungan fisik tempat konseling berlangsung tidak nyaman atau aman, hal ini juga dapat menghalangi klien untuk berbagi masalah mereka secara jujur.

Konselor mungkin merasa tertekan untuk menunjukkan hasil yang cepat, yang bisa berujung pada pendekatan yang kurang sensitif terhadap kebutuhan klien. Hal ini dapat merusak hubungan terapeutik dan mengurangi efektivitas proses konseling secara keseluruhan. (Mulawarman et al., 2020).

Hambatan dari Sisi Klien

Klien sering menghadapi kendala psikologis, seperti ketakutan dihakimi atau kesulitan membuka diri akibat pengalaman masa lalu (Egan, 2014). Klien dengan trauma berat, depresi, atau kecemasan mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk merasa nyaman, sehingga menunda perkembangan hubungan therapeutic.

Hambatan dari sisi klien dalam membangun hubungan terapeutik pada konseling dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu hambatan utama adalah resistensi atau penolakan klien untuk terlibat dalam proses konseling (Wahyu et al., 2023). Klien mungkin merasa tidak nyaman atau defensif ketika harus membahas masalah pribadi, terutama jika mereka memiliki pengalaman traumatis sebelumnya. Ketidaknyamanan ini dapat mengakibatkan klien bersikap pasif atau bahkan agresif, yang membuat komunikasi menjadi sulit dan menghambat pembentukan ikatan yang diperlukan untuk hubungan terapeutik yang efektif (Rahmi, 2021).

Selain itu, kondisi psikologis klien juga berperan besar dalam membangun hubungan terapeutik. Klien yang berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil, seperti depresi atau kecemasan, mungkin mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri mereka secara terbuka. Mereka dapat merasa tertekan dan sulit untuk berbagi pengalaman atau perasaan mereka dengan konselor. Hal ini sering kali mengakibatkan komunikasi yang tidak efektif, di mana klien tidak mampu menjelaskan masalah mereka dengan jelas, sehingga menyulitkan konselor untuk memberikan bantuan yang tepat (Lumongga, 2014).

Faktor sosial dan budaya juga dapat menjadi hambatan signifikan. Klien dari latar belakang budaya tertentu mungkin memiliki norma dan nilai yang berbeda terkait dengan kesehatan mental dan konseling (Wulandari et al., 2024). Misalnya, dalam beberapa budaya, mencari bantuan profesional dianggap tabu atau menunjukkan kelemahan. Ini dapat menyebabkan klien merasa ragu untuk membuka diri kepada konselor, bahkan jika mereka membutuhkan bantuan. Selain itu, perbedaan bahasa antara klien dan konselor bisa menjadi penghalang komunikasi yang serius, di mana kesalahpahaman dapat terjadi jika tidak ada penerjemah yang memadai (Adhiputra, 2013).

Terakhir, pengalaman negatif sebelumnya dengan penyedia layanan kesehatan mental juga dapat memengaruhi sikap klien terhadap konseling saat ini. Jika klien pernah mengalami ketidakpuasan atau bahkan trauma dalam interaksi sebelumnya dengan profesional kesehatan mental, mereka mungkin akan membawa ketidakpercayaan tersebut ke dalam hubungan baru. Hal ini dapat menciptakan hambatan tambahan dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan yang diperlukan untuk hubungan terapeutik yang sukses (Lumongga, 2014).

Dengan memahami hambatan-hambatan ini, konselor dapat lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam membangun hubungan terapeutik yang kuat dan efektif dengan klien mereka.

Hambatan Kontekstual

Faktor budaya sering menjadi penghalang dalam hubungan terapeutik (Sue & Sue, 2012). Perbedaan nilai, norma, atau bahasa antara konselor dan klien dapat menciptakan jarak emosional. Lingkungan konseling yang kurang mendukung, seperti ruang yang tidak nyaman, juga dapat memengaruhi efektivitas interaksi.

Hambatan kontekstual dalam membangun hubungan terapeutik pada konseling dapat muncul dari berbagai faktor yang memengaruhi interaksi antara konselor dan klien (Wahyu et al., 2023). Salah satu hambatan utama adalah

perbedaan budaya dan nilai-nilai yang dianut oleh kedua belah pihak. Ketika konselor dan klien berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam komunikasi, baik verbal maupun nonverbal. Misalnya, klien mungkin memiliki cara berkomunikasi yang berbeda atau nilai-nilai yang tidak sejalan dengan pendekatan konseling yang diterapkan oleh konselor. Ketidakcocokan ini dapat mengurangi kepercayaan klien terhadap konselor dan menghambat terbentuknya hubungan yang efektif (Bustan & Sutiasasmitha, 2018).

Selain perbedaan budaya, faktor sosial ekonomi juga memainkan peran penting dalam menciptakan hambatan kontekstual. Klien yang berasal dari latar belakang ekonomi yang kurang beruntung mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses layanan konseling, seperti masalah transportasi atau biaya. Hal ini bisa membuat mereka merasa terasing dan enggan untuk mencari bantuan, sehingga mengurangi kesempatan untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat. Konselor perlu menyadari kondisi ini dan berusaha untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung agar klien merasa nyaman untuk berbagi (Engel, 2018).

Kendala bahasa juga merupakan hambatan kontekstual yang signifikan dalam konseling. Jika klien tidak menguasai bahasa yang digunakan oleh konselor, proses komunikasi menjadi terhambat. Klien mungkin kesulitan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara akurat, yang dapat mengakibatkan kesalahpahaman dan frustrasi di kedua belah pihak. Penggunaan penerjemah dapat membantu, tetapi tetap ada risiko bahwa nuansa tertentu dalam komunikasi akan hilang (Selian, 2024). Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan bersikap sensitif terhadap kebutuhan bahasa klien.

Mengatasi hambatan ini memerlukan kesadaran, empati, dan keterampilan dari konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung serta memahami konteks sosial dan budaya klien (Abdurrahman, 2024). Dengan demikian, hubungan terapeutik dapat terbangun dengan lebih baik, memungkinkan klien untuk merasa aman dan terbuka dalam proses konseling.

Strategi Meningkatkan Hubungan Therapeutic

Konselor dapat mengatasi hambatan dengan mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif dan menunjukkan empati secara autentik (Rogers, 1957). Supervisi dan refleksi diri juga penting untuk membantu konselor mengidentifikasi bias atau kelemahan dalam praktik mereka. Pendekatan ini memperkuat hubungan dengan klien.

Membangun hubungan terapeutik yang kuat dalam konseling adalah kunci untuk mengatasi kesulitan yang sering dihadapi oleh konselor dan klien. Hubungan ini ditandai oleh saling percaya, empati, dan komunikasi terbuka, yang memungkinkan klien merasa aman untuk berbagi masalah mereka (Dewi, 2015). Salah satu strategi utama untuk meningkatkan hubungan terapeutik adalah dengan menerapkan teknik mendengarkan secara aktif. Konselor harus menunjukkan perhatian penuh saat klien berbicara, menciptakan suasana di mana klien merasa dihargai dan dipahami. Melalui mendengarkan aktif, konselor dapat

menangkap nuansa emosional dan kognitif yang mungkin tidak diungkapkan secara eksplisit oleh klien, sehingga memperdalam pemahaman tentang masalah yang dihadapi (Abdurrahman, 2024).

Selain itu, membangun kepercayaan merupakan langkah penting dalam menciptakan hubungan terapeutik yang efektif. Konselor perlu menunjukkan sikap penerimaan tanpa syarat dan menjaga kerahasiaan informasi yang dibagikan oleh klien. Dengan cara ini, klien akan merasa lebih nyaman dan terbuka untuk mengeksplorasi perasaan serta pengalaman mereka. Kepercayaan ini bisa dibangun melalui interaksi yang konsisten dan transparan, di mana konselor secara aktif berkomitmen untuk memahami kebutuhan dan harapan klien (Istiadah, 2023).

Menggunakan pertanyaan terbuka juga merupakan strategi efektif dalam meningkatkan dialog antara konselor dan klien. Pertanyaan terbuka mendorong klien untuk berbagi lebih banyak tentang pikiran dan perasaan mereka, memberikan kesempatan bagi konselor untuk menggali lebih dalam isu-isu yang relevan. Dalam hal ini, konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan solusi atas masalah mereka sendiri, alih-alih memberikan jawaban atau solusi secara langsung (Muthohharoh & Karneli, 2020).

Penting bagi konselor untuk menunjukkan empati dalam setiap interaksi. Empati membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat antara konselor dan klien, sehingga klien merasa didukung dalam perjalanan mereka menuju perubahan (Jofipasi et al., 2024). Konselor dapat menunjukkan empati dengan cara mencerminkan perasaan klien dan mengakui pengalaman mereka sebagai valid. Dengan demikian, hubungan terapeutik dapat berkembang menjadi lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan penyelesaian masalah.

Membangun Kepercayaan Klien

Kepercayaan adalah dasar hubungan therapeutic. Konselor perlu menciptakan lingkungan aman dan nyaman untuk mendorong keterbukaan klien. Pendekatan personal, seperti memperhatikan preferensi komunikasi klien, juga dapat membantu membangun rasa percaya (Corey, 2020).

Membangun kepercayaan klien adalah aspek krusial dalam menciptakan hubungan terapeutik yang efektif dalam konseling. Kepercayaan ini berfungsi sebagai fondasi yang memungkinkan klien merasa aman untuk membuka diri dan berbagi masalah yang mereka hadapi. Tanpa adanya kepercayaan, klien cenderung menahan informasi penting, yang dapat menghambat proses konseling dan mengurangi efektivitas intervensi yang diberikan oleh konselor. Oleh karena itu, konselor perlu memahami bahwa kepercayaan bukan hanya sekadar hasil dari interaksi, tetapi juga merupakan proses yang memerlukan waktu dan usaha (Petrus, 2017).

Salah satu cara untuk membangun kepercayaan adalah dengan menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka. Konselor harus memastikan bahwa klien merasa diterima tanpa takut dihakimi. Hal ini dapat dilakukan dengan menghargai kerahasiaan dan privasi klien, serta memberikan jaminan bahwa informasi yang dibagikan akan tetap rahasia, kecuali ada ancaman bagi keselamatan. Dengan

menciptakan suasana yang mendukung, klien akan lebih cenderung untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka secara jujur (Novriyansah et al., 2024).

Empati juga memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan. Konselor harus menunjukkan kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Dengan mendengarkan secara aktif dan memberikan umpan balik yang konstruktif, konselor dapat menunjukkan bahwa mereka benar-benar peduli terhadap kesejahteraan klien (Widiawati & Karneli, 2024). Selain itu, menghormati otonomi klien dengan memberi mereka ruang untuk membuat keputusan tentang proses konseling juga dapat memperkuat rasa percaya. Klien perlu merasa bahwa mereka memiliki kendali atas perjalanan konseling mereka sendiri, yang pada gilirannya akan meningkatkan kepercayaan terhadap konselor (Abdurrahman, 2024).

Komunikasi yang jelas dan terbuka merupakan elemen lain yang sangat penting dalam membangun kepercayaan. Konselor harus mampu menjelaskan tujuan dan batasan dari sesi konseling dengan transparan, sehingga klien tidak merasa bingung atau ragu-ragu. Dengan demikian, konselor tidak hanya membangun hubungan berdasarkan kepercayaan, tetapi juga memastikan bahwa klien memahami peran mereka dalam proses tersebut. Mengingat bahwa setiap klien memiliki latar belakang dan kebutuhan yang berbeda, pendekatan yang personal dan sensitif terhadap perbedaan ini juga sangat penting untuk memperkuat hubungan terapeutik (Lumongga, 2014).

Membangun kepercayaan klien dalam konseling adalah proses yang kompleks namun sangat penting. Dengan menciptakan lingkungan yang aman, menunjukkan empati, menghormati otonomi klien, dan berkomunikasi secara terbuka, konselor dapat membangun hubungan terapeutik yang kuat (Abdurrahman, 2024). Keberhasilan dalam membangun kepercayaan ini akan berkontribusi pada efektivitas proses konseling dan membantu klien mencapai perubahan positif dalam hidup mereka.

Sensitivitas Budaya dalam Konseling

Mengintegrasikan sensitivitas budaya dalam praktik konseling dapat meminimalkan hambatan. Konselor yang memahami dan menghormati latar belakang budaya klien lebih mampu membangun hubungan yang positif (Sue & Sue, 2012). Dengan demikian, klien merasa lebih diterima dan dihargai.

Sensitivitas budaya dalam konseling memainkan peran yang sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang efektif, terutama ketika konselor dan klien berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Sensitivitas budaya merujuk pada tingkat kepekaan dan pemahaman konselor terhadap perbedaan budaya, termasuk nilai, norma, dan cara pandang yang dimiliki oleh klien (Adhiputra, 2013). Ketika konselor mampu memahami dan menghargai perbedaan ini, mereka dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka. Hal ini membantu mengurangi hambatan komunikasi yang mungkin muncul akibat perbedaan budaya dan meningkatkan kepercayaan antara konselor dan klien (Abdurrahman, 2024).

Dalam konteks membangun hubungan terapeutik, sensitivitas budaya

membantu konselor untuk menghindari bias-bias yang dapat mengganggu proses konseling. (Delima et al., 2023) Konselor yang peka terhadap isu-isu budaya akan lebih mampu mengenali bagaimana latar belakang budaya klien mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan menyampaikan masalah. Misalnya, seorang konselor perlu menyadari bahwa cara klien mengekspresikan emosi atau meminta bantuan mungkin berbeda tergantung pada nilai-nilai budaya mereka. Dengan memahami hal ini, konselor dapat menyesuaikan pendekatan mereka sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan klien.

Selain itu, sensitivitas budaya juga berkontribusi pada pengembangan empati dalam hubungan terapeutik (Supriatna, 2009). Konselor yang memiliki kesadaran budaya tinggi dapat lebih mudah menempatkan diri mereka pada posisi klien, memahami perspektif mereka, dan merespons dengan cara yang lebih tepat. Ini menciptakan rasa saling menghormati dan pengertian yang mendalam, yang esensial untuk proses penyembuhan (Abdurrahman, 2024). Ketika klien merasa dipahami dan dihargai, mereka lebih cenderung untuk terbuka dalam berbagi masalah serta menerima saran atau intervensi dari konselor. Dengan demikian, hubungan terapeutik yang kuat dapat terjalin, memungkinkan klien untuk mencapai pemulihan dan pertumbuhan pribadi secara optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini menunjukkan bahwa hubungan terapeutik adalah aspek kunci dalam konseling yang efektif, dengan kepercayaan, empati, dan komunikasi terbuka sebagai elemen penting. Aliansi yang kuat antara konselor dan klien memberikan dasar bagi perubahan positif, memungkinkan klien untuk membuka diri dan mengeksplorasi masalah mereka secara lebih dalam. Namun, membangun hubungan ini tidak mudah dan menghadapi berbagai hambatan, baik dari sisi konselor maupun klien, seperti kurangnya keterampilan interpersonal, bias, trauma masa lalu, serta hambatan budaya dan komunikasi.

Hambatan yang muncul, baik dari sisi konselor, klien, maupun faktor kontekstual, dapat memengaruhi kualitas hubungan terapeutik. Oleh karena itu, konselor perlu terus mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif, menunjukkan empati, dan membangun kepercayaan klien secara bertahap. Selain itu, penting bagi konselor untuk peka terhadap perbedaan budaya dan latar belakang sosial-ekonomi klien, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Strategi-strategi untuk meningkatkan hubungan terapeutik termasuk refleksi diri, supervisi, dan pendekatan yang fleksibel sesuai dengan kebutuhan unik klien. Dengan membangun hubungan terapeutik yang kuat, konselor dapat membantu klien mencapai perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. P. (2024). *Konseling Lintas Budaya*. umsu press.
- Adhiputra, A. A. (2013). *Konseling Lintas Budaya*. Graha Ilmu.
- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi*. Media Akademi.

- Ardi, Z. (2024). Implementation of Reality Counseling to Overcome Self Regulation in Students with Broken Homes. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 229-238.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Bustan, R., & Sutiasasmitha, E. (2018). Pengabdian kepada masyarakat pelayanan konseling individu dan kelompok pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 236-250.
- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Delima, D., Firman, F., Syukur, Y., & Zakaria, N. S. (2023). Tingkat Resiliensi Ibu dan Praktek Pemberian Makanan Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baduta (Bawah Dua Tahun). *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 7(2), 317-325.
- Dewi, R. (2015). Komunikasi Terapeutik Konselor Laktasi Terhadap Klien Relaktasi. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 3(2), 199.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Cengage Learning.
- Engel, J. D. (2018). *Konseling masalah masyarakat*. PT Kanisius.
- Faiz, A., Dharmayanti, A., & Nofrita, N. (2018). Etika bimbingan dan konseling dalam pendekatan filsafat ilmu. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 1-12.
- Fatchurahman, M., & Solikin, A. (2020). *BK Pribadi Sosial: Biblioterapi, Melalui Kisah Pribadi Diasah*. Akademia Pustaka.
- Hermansyah, D., & Said, K. (2024). Pembangunan Resiliensi Psikologis melalui Program Bimbingan dan Konseling: Strategi dan Evaluasi. *SEMINAR NASIONAL LPPM UMMAT*, 3, 49-64.
- Horvath, A. O., et al. (2011). *The Alliance in Adult Psychotherapy*. Guilford Press.
- Istiadah, F. N. (2023). *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Edu Publisher.
- Jofipasi, T. A., Ardi, Z., & Efendi, J. (2024). Implementation of Transactional Analysis Counseling in Overcoming Communication Problems of Long Distance Relationship Couples. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 246-255.
- Karneli, Y. (2023). PENDEKATAN REALITY THERAPY TERHADAP KORBAN TRAUMATIS AKIBAT PASCA BENCANA ALAM: STUDI LIBRARY RESEARCH. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 452-459.
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja edisi revisi*. UIN Sunan Ampel Press.
- Listari, F., & Karneli, Y. (2024). Characteristics and Qualities that Counselors Must Have. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(2), 146-153.
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Mulawarman, P. D., Rahmawati, A. I. N., & Ariffuddin, I. (2020). *Konseling kelompok pendekatan realita: Pilihan dan tanggung jawab*. Prenada Media.
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi

- interpersonal. *Guidance*, 17(01), 14–19.
- Novriyansah, M. A. D., Saputra, D. E., & Wigati, I. (2024). Manajemen Konseling Dalam Mengantisipasi Bullying Bagi Pelajar di Sekolah. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 351–360.
- Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Prenada Media.
- Petrus, J. (2017). Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter*, 1(2).
- Purwanti, Y., & Cholifah, S. (2019). Komunikasi & konseling dalam praktik kebidanan. *Umsida Press*, 1–153.
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Rogers, C. R. (1957). *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. *Journal of Consulting Psychology*.
- Salsabila, A. (2024). *Hubungan Professional Quality of Life dan Self-Compassion pada Konselor Adiksi*. Psikologi.
- Selian, S. N. (2024). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Syiah Kuala University Press.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice*. Wiley.
- Supriatna, M. (2009). Bimbingan dan konseling lintas budaya. *Materi PLPG PPB, FIP, UPI*.
- Wahyu, S., Karneli, Y., & Hariko, R. (2023). RESISTENSI KLIEN BERDASARKAN RUANG LINGKUP KONSELING LINTAS BUDAYA. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(1), 309–317.
- Widiawati, L., & Karneli, Y. (2024). Barriers to Building Relationships in Counseling. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 168–174.
- Wulandari, N., Fadillah, N., Marpaung, N. S., Pakpahan, G. P., & Prasasti, T. I. (2024). Implikasi Keragaman Budaya Dalam Praktik Bimbingan Dan Konseling: Studi Kasus Mahasiswa Semester 4 Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 4550–4563.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. UNP PRESS.