

MENCIPTAKAN KONSELING YANG KONDUSIF MELALUI TEKNIK-TEKNIK DASAR KONSELING (ATTENDING, LISTENING DAN STRUCTURING)

¹Ifrah Hifsy, ²Rezki Hariko, ³Yeni Karneli

¹UNIVERSITAS NEGERI PADANG

ifrahhifsy@gmail.com

Abstract: *Counseling is an assistance service by professionals to an individual or group of individuals for the development of KES and the handling of KES-T with an independent personal focus who is able to control themselves through the implementation of various types of services and support activities in the learning process. Then, conducive counseling is a service provided by counselors to clients for the development of KES and handling of KES-T in a calm or orderly manner. Well, in the current counseling process, many are not conducive. Because the process is not conducive. The point is that in the counseling process, counseling techniques such as attending, listening and structuring are not implemented effectively by the counselor. For this reason, conducive counseling is needed through the implementation of basic counseling techniques (Attending, Listening and Structuring). The method used in this journal is Literature Review.*

Keywords: *Counseling, basic and conducive techniques.*

Abstrak: *Konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seorang atau sekelompok individu untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran. Kemudian, konseling yang kondusif adalah pelayanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan tenang atau tertib. Nah, pada proses konseling yang terjadi saat ini banyak yang tidak kondusif. Karena dalam proses nya tidak kondusif. Maksudnya adalah dalam proses konseling, teknik-teknik konseling seperti attending, listening dan structuring tidak di implementasikan dengan efektif oleh konselor. Untuk itu, diperlukan konseling yang kondusif melalui pengimplementasian teknik-teknik dasar konseling konseling (Attending, Listening dan Structuring). Metode yang digunakan pada jurnal ini ialah Literature Review.*

Kata kunci: *Konseling, teknik dasar dan kondusif.*

PENDAHULUAN

Konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seorang atau sekelompok individu untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran (Prayitno,

2021). Kemudian, menurut Rogers (dikutip dari Lesmana, 2005) mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Proses konseling merupakan kegiatan kolaboratif antara konselor dan

konseli dalam upaya mencapai tujuan tertentu. Proses konseling dapat menjadi kegiatan yang mengembirakan karena ditemukan suatu solusi dalam memecahkan masalah. Namun di sisi lain dapat juga menjadi kegiatan yang menjenuhkan karena selalu berputar-putar tanpa adanya kejelasan arah. Melihat kondisi demikian, konselor membutuhkan beragam pendekatan, metode, dan teknik yang dapat memperbaiki proses konseling sehingga berjalan dengan efektif (Nugroho, 2019). Selanjutnya, kondusif adalah tenang/runtut atau mendukung untuk memberikan hasil yang diinginkan (KBBI, 2021).

Jadi, konseling yang kondusif adalah pelayanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk pengembangan KES dan penanganan KES-T dengan tenang atau tertib. Dalam beberapa waktu terakhir, banyak proses konseling yang tidak kondusif. Artinya proses konseling yang dilakukan tidak sesuai dengan kaidah serta tidak tertib sehingga tidak kondusif. Ketidakkondusifan itu terjadi karena dalam penggunaan teknik konseling yang dimaksud tidak maksimal, khususnya penggunaan teknik attending, listening dan structuring. Untuk itu, upaya menciptakan konseling yang kondusif adalah dengan penggunaan teknik konseling yang maksimal. Oleh karena itu, perlu dibahas bagaimana menciptakan hubungan yang kondusif melalui teknik dasar

konseling (attending, listening dan structuring).

Tujuan penulisan ini ialah, bagaimana menciptakan konseling yang kondusif melalui teknik dasar konseling (Attending, Listening dan Structuring).

METODE

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Menurut (Warsiah, 2009) studi literatur adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Kemudian, menurut Embun (2012) studi literatur adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan. Selanjutnya studi literatur adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari beberapa penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli yang tertulis dalam bentuk teks (Snyder, 2019). Terakhir, studi literatur merupakan langkah yang penting dimana setelah seseorang peneliti menetapkan topik penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan kajian teoritis dan referensi yang terkait dengan penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2017).

Jadi, studi literatur adalah penelitian yang dilakukan dengan cara menganalisis dan mengambil beberapa teori dari penelitian sebelumnya.

Adapun informasi yang digunakan penulis dalam artikel ini yakni informasi yang diperoleh dari literatur review. Literatur review adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduibel. Pada kajian literatur ini, penulis berupaya mengetahui bagaimana strategi dan metode membangun hubungan dalam konseling.

HASIL

A. Teknik dasar Konseling

1. Perilaku Attending

Perilaku *attending* merupakan perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik dari seorang konselor meliputi bagaimana konselor menyiapkan diri, bersikap, berperilaku, mendengarkan dan memberikan perhatian secara penuh pada konseli. Perilaku *attending* akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman serta meningkatkan harga diri konseli. Konselor menaruh hormat terhadap konseli sebagai pribadi serta menunjukkan perhatian dan minat terhadap apa yang dikatakan oleh konseli. Implikasinya, perilaku *attending* akan memudahkan konseli mengekspresikan perasaan dengan bebas, suka rela dan terbuka. Menerima klien berkaitan dengan rasa hormat terhadap individu sebagai pribadi yang memiliki harga diri. Ada dua komponen yang penting dalam menerima klien, yaitu :

- a. Kemampuan konselor dalam hal menerima kebenaran bahwa individu/klien berbeda satu sama lain, demikian juga cara-cara dan perilaku yang ditampilkan.

- b. Perwujudan diri yang berlangsung dalam pengalaman, bahwa setiap orang memiliki pola yang kompleks dalam berbuat, merasa, bersikap dan cara bertanggung jawab atas diri klien.

Kualitas hubungan dalam konseling juga sangat dipengaruhi oleh kepribadian konselor itu sendiri. Dalam memulai hubungan konseling, konselor hendaknya bersikap:

- a. Luwes, yaitu bebas Dalam berbicara dan tidak kaku
- b. Hangat, yaitu salamnya dan senyumnya dari penerimaan konselor terhadap klien
- c. Dapat menerima orang lain (apa adanya) tidak berpura-pura
- d. Terbuka, yaitu konselor menerima klien dan meluangkan waktu kepada klien untuk konseling
- e. Menghargai orang lain
- f. Tidak mau menang sendiri
- g. Penuh perhatian
- h. Bijaksana

2. Mendengar

Mendengarkan secara aktif berarti mendengar terhadap isi, suara dan bahasa tubuh dari orang yang bicara. Konselor harus dapat mengidentifikasi unsur pesan seperti apa, mengapa, kapan, dimana, siapa dan bagaimana. Mendengar merupakan keterampilan penting dalam proses konseling. Dan keterampilan mendengarkan sangat diperlukan serta dilengkapi dengan keterampilan dasar lain yang tidak boleh ditinggalkan. Mendengar

dalam keterampilan ini adalah mendengar dengan tepat dan mengingat apa yang konseli katakan dan bagaimana ia mengatakannya. Mendengar yang tepat memungkinkan konselor merumuskan tanggapan yang tepat tentang perasaan dan pikiran konseli. Cara mendengarkan yang baik mencakup :

- a. Memelihara perhatian penuh dengan terpusat kepada konseli. Mendengarkan yang seperti ini adalah mendengarkan sekaligus memusatkan konsentrasi pada tiap-tiap kata yang diucapkan oleh konseli.
- b. Mendengarkan segala sesuatu yang dikatakan oleh konseli. Pada hal ini, konselor perlu merekam dengan baik segala sesuatu yang diungkapkan konseli dalam proses konseling, agar dapat mengkomunikasikan dengan tepat pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli.
- c. Mendengarkan keseluruhan pribadi konseli (kata-katanya, perasaan dan perilakunya). Memahami pesan baik verbal maupun nonverbal dari diri konseli. Karena tidak hanya dari pesan verbal saja konselor dapat memahami keseluruhan pribadi konseli, sikap konseli juga dapat dilihat dari pesan nonverbal yang disampaikan.

3. Penstrukturan

Pada proses konseling kadang-kadang terjadi pembicaraan yang meluas baik dari sisi konseli

maupun dari sisi konseling. Pembatas/kontrak diperlukan, mencakup pembatasan/kontrak waktu, masalah, peran, dan tindakan. Tujuan penstrukturan adalah agar konselor dan konseli memahami perannya masing-masing, mengetahui berapa lama sesi konselor akan diselenggarakan , membatasi masalah yang akan dibahas, memahami apa yang akan dilakukan dan apa yang diharapkan dalam sesi konseling. Tujuan penstrukturan adalah untuk menjelaskan peranan konselor, peranan klien dan proses konseling yang akan dijalani oleh klien. Isi/materi dari penstrukturan meliputi :

- a. Apa itu konseling?
- b. Bagaimana konseling itu dilakukan ?
- c. Kemana arah konseling itu dilakukan ?
- d. Dan lainnya.

Penstrukturan dalam konseling dibagi menjadi dua, yaitu :

- a. Penstrukturan penuh, yaitu semua isi/materi penstrukturan disampaikan kepada klien yang belum memahami dan mengetahui apa itu konseling. Hal ini dilakukan untuk klien yang tidak menyadari dirinya bermasalah dan klien punya persepsi negatif terhadap konseling.
- b. Penstrukturan sebagian, yaitu menyampaikan sebahagian isi atau materi penstrukturan kepada klien. Isi atau materi penstrukturan dapat dipilih oleh

konselor sesuai kebutuhan klien. Penstrukturannya sebagian ditunjukkan untuk klien yang datang secara sukarela yang secara umum sudah memiliki pengetahuan minimal tentang konseling atau sudah pernah melakukan konseling. Penstrukturannya sebagian dilakukan konselor untuk menata kembali pikiran atau perasaan klien tentang konseling (E. Brammer, 1982).

B. Permasalahan dalam proses konseling

Menurut Hadley dan Stupp (dalam Willis, 2009) ada beberapa faktor penyebab timbulnya permasalahan dalam konseling, yaitu:

1. Konselor terlalu dalam mengeksplorasi klien
Konselor yang terlalu dalam menggali diri klien, akan terlihat menekan klien. Apalagi dilakukan secara tergesa-gesa. Akibatnya konselor kehilangan informasi kunci dan isu sentral yang jauh lebih penting.
2. Konselor terlalu hati-hati dalam mengeksplorasi klien
Kehatian-hatian berlebihan justru membuatnya gagal membuat perubahan pada diri klien, karena inti masalah tidak pernah tersinggung. Kehatian-hatian konselor ini terjadi diakibatkan konselor kurang menguasai teknik konseling, kurang memahami etika konseling, atau pula dapat disebabkan karena konselor memiliki kepribadian yang kurang stabil.

3. Aplikasi teknik yang tidak tepat
Seorang konselor bisa saja benar-benar memahami teori beserta tekniknya. Tetapi lemah dalam praktiknya atau lemah tidak tepat dalam penggunaannya.

4. Hubungan konseling yang tidak efektif
Hal ini terjadi karena tidak terbentuknya *rapport*.

5. Masalah komunikasi
Beberapa faktor yang menghambat komunikasi, yaitu masalah motivasional dan halangan psikologis. Masalah motivasional terdiri dari, klien menahan informasi penting karena takut dirinya tampak konyol. Sedangkan halangan psikologis terdiri dari konselor lupa sehingga kehilangan isu sentral masalah dan terjadi distorsi informasi karena ketidakmampuan psikologis untuk memproduksi informasi (Lesmana, 2005).

6. Fokus
Masalah yang terdapat dalam fokus adalah, konselor gagal fokus pada masalah atau mengembangkan isu sentral. Kemudian, fokus tidak tampak atau terlalu banyak membuat fokus yang sempit dan kaku dengan topik tunggal.

7. Kelemahan konselor
Ada beberapa kelemahan konselor, yaitu konselor keliru menggunakan teknik konseling dan penafsiran konselor tidak cermat.

PEMBAHASAN

Dari penjelasan diatas, bahwa teknik tersebut sangat penting dalam proses konseling. Menurut analisis saya selama

mengikuti proses konseling, teknik attending, mendengar dan penstrukturan belum maksimal dalam pengimplementasiannya. Sehingga dalam proses konseling yang akan dilaksanakan sedikit terkendala dan tidak kondusif. Kita mulai dari teknik attending. Diatas sudah dijelaskan bahwa *attending* merupakan perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik dari seorang konselor meliputi bagaimana konselor menyiapkan diri, bersikap, berperilaku, mendengarkan dan memberikan perhatian secara penuh pada konseli. Perilaku *attending* akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman seta meningkatkan harga diri konseli. Pada saat konseling, konselor terkadang belum bisa memberikan rasa aman dan kenyamanan kepada klien. Itu semua terjadi karena tidak memahami *attending* dengan baik. Padahal *attending* ini ialah langkah awal untuk menentukan proses konseling itu akan maksimal atau tidak. Mengapa demikian? Karena ketika konselor bisa memberikan rasa aman dan nyaman, maka klien akan terbuka dan merasa bahwa si konselor adalah orang yang tepat untuk dirinya dalam menyelesaikan masalahnya. Pun sebaliknya. Ketika konselor tidak bisa memberikan rasa aman, maka si klien merasa bahwa konselor bukan orang yang tepat untuk dirinya dalam konseling.

Selanjutnya, dalam mendengar. Konselor harus lebih banyak mendengar dari pada berbicara. Konselor berbicara ketika dibutuhkan dan berbicara seperlunya. Pun dalam mendengar, konselor harus aktif dan fokus agar ketika dibutuhkan solusi maka konselor tahu harus memberikan apa.

Kemudian, dalam mendengar bukan hanya bahasa yang didengarkan. Melainkan bahasa tubuh. Yang mana bahasa tubuh itu juga mempunyai makna dan konselor harus mampu menafsirkannya. Sehingga itu bisa menjadi penunjang dalam proses konseling. Dan yang terakhir adalah penstrukturan. Yang mana ini adalah salah satu poin penting dalam proses konseling. Penstrukturan adalah berjalannya proses konseling secara runtut dan tersistem. Kemudian, dengan penstrukturan yang baik maka proses konseling akan lebih terarah. Maksudnya ialah proses konseling dimulai dari hal-hal dasar sampai yang paling substansial. Bukan malah sebaliknya.

Dari penjelasan diatas, maka dapat dipahami bahwa teknik konseling (perilaku *attending*, mendengar aktif dan penstrukturan) tersebut cukup vital perannya dan akan menciptakan konseling kondusif dalam konseling bila di implementasikan dengan sebaik-baiknya. Ini dikuatkan dengan penelitian (Alya Nurmaya, 2021) dengan judul **Kemampuan Konselor Dalam Penggunaan Teknik Konseling Di Sma Negeri 5 Kota Bima**. Dalam jurnal itu disebut bahwa ketika teknik-teknik itu di implementasikan dengan baik, maka akan tercipta konseling yang kondusif yang pada muara akhirnya akan menghasilkan konseling yang efektif. Kemudian di kuatkan juga dengan penelitian (Rezki Hariko, 2017) dengan judul **Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling**. Yang mana dalam Jurnal beliau di katakan bahwa jika dalam implementasinya efektif (komunikasi verbal, komunikasi vocal, komunikasi tubuh, komunikasi sentuhan dan komunikasi mengambil tindakan) maka akan lebih besar

keberhasilan konseling itu di dapat. Ketika konseling berhasil, itu berarti pada prosesnya kondusif.

SIMPULAN

Bahwa dalam menumbuhkan hubungan yang baik dalam konseling antara konselor dan klien itu membutuhkan beberapa teknik atau strategi, yaitu perilaku attending, mendengar aktif dan penstrukturan. Dengan mengimplementasikan teknik tersebut, maka akan mudah untuk konselor dalam memberikan layanan konseling dan terciptalah konseling kondusif.

DAFTAR RUJUKAN

- Alya Nurmaya, dkk. 2021. Kemampuan Konselor Dalam Penggunaan Teknik Konseling di SMA Negeri 5 Kota Bima. *Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*. Vol 2. No. 1
- Andreas Rian Nugroho. 2019. Konsep Creative Counselling Untuk Mengatasi Irrational Belief. *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*. Vol 2, No 1 (75-66).
- Brammer, L. M & Shostrom, E.L. 1982. *Therapeutic Psychology*. New Jersey: PrenticeHall. Inc.
- Danial E & Warsiah. 2009. Metode Penulisan Karya Ilmiah. Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan.
- Embun. B. 2012. Retrieved from Penelitian Kepustakaan.
- KBBI. Online. 2021, diakses tanggal 9 April 2022.
- Lesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI-Press
- Netrawati, dkk. 2018. *The Implementation of Basic Counseling Technique in Elementary School For Helping The Development and Alleviating Student's Problems in West Pasaman District Education Office*. *ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2
- Prayitno. 2021. *Landasan dan Arah Konseling Profesional: Konseling adalah Pendidikan*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Rezki Hariko. 2017. *Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2(2), 2017, 41-49
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Willis, Sofyan. S. 2009. *Konseling Individual: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta