

HAMBATAN DALAM MEWUJUDKAN HUBUNGAN KONSELING

Pu'ad Maulana,¹ Yeni Karneli,² Mudjiran³

Universitas Negeri Padang¹²³

alanelfath30@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan konseling merupakan elemen kunci dalam proses konseling yang efektif. Hubungan ini ditandai oleh kepercayaan, empati, dan komunikasi yang terbuka antara konselor dan klien. Namun, dalam praktiknya, terdapat berbagai hambatan yang dapat mengganggu terwujudnya hubungan konseling yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hambatan utama dalam membangun hubungan konseling serta mengeksplorasi strategi untuk mengatasinya. Hambatan yang diidentifikasi meliputi faktor internal klien, seperti ketidakpercayaan, ketakutan akan stigma, dan kesulitan dalam mengungkapkan emosi; serta faktor eksternal, seperti kurangnya kompetensi konselor, perbedaan budaya, dan lingkungan konseling yang tidak mendukung. Selain itu, dinamika interpersonal seperti bias persepsi dan konflik nilai juga dapat memengaruhi kualitas hubungan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis empati, komunikasi yang efektif, serta kesadaran budaya dapat membantu mengurangi hambatan tersebut. Abstrak ini memberikan wawasan bagi konselor untuk meningkatkan efektivitas praktik konseling melalui penguatan hubungan konseling yang inklusif dan suportif.

Kata Kunci: Konseling, Hambatan dan Muwujudkan

ABSTRACT

The counseling relationship is a key element in an effective counseling process. This relationship is characterized by trust, empathy, and open communication between the counselor and the client. However, in practice, there are various barriers that can interfere with the realization of an optimal counseling relationship. This study aims to identify the main barriers in building a counseling relationship and explore strategies to overcome them. The identified barriers include internal client factors, such as distrust, fear of stigma, and difficulty in expressing emotions; and external factors, such as lack of counselor competence, cultural differences, and an unsupportive counseling environment. In addition, interpersonal dynamics such as perceptual bias and value conflicts can also affect the quality of the counseling relationship. The results of the study indicate that an empathy-based approach, effective communication, and cultural awareness can help reduce these barriers. This abstract provides insights for counselors to improve the effectiveness of counseling practice by strengthening inclusive and supportive counseling relationships.

Keywords: Counseling, Obstacles and Making It Happen

PENDAHULUAN

Banyak masyarakat yang masih “kabur” mengenai apa itu konseling, siapa yang memberikan pelayanan konseling, permasalahan apa saja yang dapat ditangani oleh konselor. Oleh karena itu yang melakukan tugas tersebut ialah konselor yang dimana konselor ini merupakan yaitu seseorang yang berprofesi sebagai ahli dalam mengentaskan keluhan yang ingin disampaikan oleh klien. Apa itu konseling? konseling berasal dari Bahasa Inggris yaitu kata “to counsel” yang berarti menasehati. (Baharudin, 2021; Sujadi, 2018; Waroh et al., 2023).

Dalam hal tersebut membantu klien mewujudkan hubungan yang baik, mesra, harmonis, baik sangka dan ikhlas dengan ibu, bapak, saudara, sahabat, tetangga dan



masyarakat seluruhnya. Untuk mewujudkan hubungan sosial yang harmonis maka perlu diketahui seberapa besar penerimaan sosial yang baik terhadap siswa. layanan konseling membantu konselor dan konseli untuk mewujudkan hubungan yang harmonis, selaras, efektif dan efisien guna mencapai tujuan konseling yang ingin dicapai bersama klien (Anjassari, 2014; Nugraha, 2018; Siregar, 2014).

Layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan atau pertolongan yang sistematis dari pembimbing (konselor) kepada konseli (siswa) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah konseli sehingga konseli mampu melihat masalahnya sendiri, mampu menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya dan mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya. Kegiatan bimbingan dan konseling diwujudkan dalam bentuk pelayanan konseling disekolah yang merupakan usaha membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir agar terhindar dari permasalahan yang mengakibatkan peserta didik mengalami kehidupan efektif sehari-hari terganggu (Nurindahsari & Nusantoro, 2015). Bimbingan dan Konseling merupakan satu komponen yang penting dalam proses pendidikan. Hal ini juga seiring dengan penegasan bahwa bimbingan merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah atau madrasah (Apriyadi, 2023).

Aktivitas bimbingan dan konseling dalam pendidikan berhubungan erat dengan layanan-layanan lain diantaranya, layanan dasar, layanan perseptif, layanan rancangan personal, serta bantuan sistem. Untuk terlaksananya layanan dalam proses pembelajaran tentu sungguh mendukung siswa untuk kemampuan yang tersedia dalam diri atau setiap individu dari siswa tersebut, sehingga bisa mengenali apa yang menjadi kemampuan yang dimiliki baik dari diri (Putri, 2021).

Di sekolah, konseling juga menggunakan pembinaan karakter kedisiplinan tidak lepas dari guru, membantu peserta didik menjadi lebih disiplin diri. Menurut Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia, 18 nilai karakter bangsa harus diterapkan dalam pendidikan. Nilai-nilai ini termasuk religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab (Amala & Kaltsum, 2021).

Proses konseling dalam pendidikan ini sangat diperlukan untuk membantu siswa maupun klien yang membutuhkan layanan tersebut. Perjalanan konseling tidak selalu mulus, melainkan banyak hal yang dimana adanya hambatan yang menghambat dalam melaksanakan konseling.

Guru memiliki peran penting untuk membuat peserta didik berkualitas baik akademis, keahlian, kematangan emosional, moral serta spiritual. Untuk menunjang semua itu, diperlukan sosok guru yang memiliki kualifikasi, kompetensi, serta dedikasi yang tinggi dalam menyelenggarakan tugasnya. Salah satunya dengan ikut serta dalam mengembangkan karakter kedisiplinan peserta didik. Hal tersebut menjadikan seorang guru sebagai pelaku utama yang menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi peserta didiknya. Dengan demikian guru memiliki tanggung jawab besar guna menciptakan generasi-generasi muda yang berkarakter, berbudaya, dan bermoral (Kusnandar, 2007; Minsih & Galih, 2018).



METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode literature study digunakan, yang mencakup serangkaian tindakan yang berkaitan dengan pengumpulan data di lembaga pustaka, dengan cara membaca, mencatat, dan memproses bahan penelitian (Saputra et al., 2023). Salah satu masalah yang sering terjadi dalam hubungan konseling adalah hambatan yang dimana hambatan tersebut. Tujuannya ialah mewujudkan hubungan yang baik antara konselor maupun klien dalam prosesi konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Transferensi

1. Sifat Perasaan Transferensi

Setelah memeriksa tulisan asli Freud dan penafsiran dari ahli lain seperti Fenichel, Fromm-Reichmann, Alexander, French, dan lainnya, terlihat bahwa istilah transferensi memiliki berbagai makna. Secara umum, istilah ini mengacu pada semua perasaan yang dirasakan atau dinyatakan oleh klien terhadap terapis, baik itu sebagai reaksi rasional terhadap kepribadian terapis atau proyeksi sikap dan stereotip sebelumnya. (Brammer & Shostrom, 1982).

Selain itu, Normandin, Ensink, Weiner, dan Kernberg mendefinisikan transferensi sebagai upaya untuk mengintegrasikan representasi sebagian diri dan sebagian objek melalui proses di mana representasi yang mendasari diidentifikasi dan ditandai oleh terapis. Pola karakteristik yang mengalami, menghubungkan, atau mengganggu tantangan perkembangan kemudian digambarkan sebagai transferensi (Saputra et al., 2023). Colby (1951) menjelaskan tiga penggunaan dari istilah neurosis transferensi: seseorang dengan kondisi neurotik yang parah menunjukkan perasaan transferensi, kondisi transferensi sederhana, dan bentuk parah di mana sebagian besar masalah kekanak-kanakan klien difokuskan pada terapis. Transferensi adalah komponen penting dari proses analitik di mana seseorang memindahkan konflik intrapsikisnya ke dalam hubungan interpersonal antara terapis dan klien sehingga mereplikasi hubungan neurotik lainnya dari masa lalu maupun sekarang.

Analisis kemudian menggunakan transferensi sebagai alat terapi. Secara transaksional, transferensi dan kontra-transferensi dapat dilihat sebagai masalah interaksi negara ego. Misalnya, klien yang mengalami ego anak mungkin memberontak terhadap jumlah tanggung jawab yang diberikan oleh terapis, yang berbicara dari keadaan ego dewasanya. Masalah interaksi juga dapat dipandang sebagai "permainan" antara konselor dan klien (Brammer & Shostrom, 1982). Secara eksistensial, transferensi yang dinyatakan oleh klien memberikan informasi berharga kepada terapis tentang bagaimana mereka memandang dan mengendalikan dunia mereka. Stripp (1963) yakin bahwa hubungan transferensi bukan hanya sumber data interpersonal yang kaya tetapi memiliki validitasnya sendiri dan dapat dipelajari lebih intensif. Rogers (1951) menyatakan bahwa perasaan pemindahan berkembang saat klien merasa bahwa orang lain memahami dirinya lebih baik daripada dirinya sendiri.

Cara melihat transferensi, apakah sebagai permusuhan atau ketergantungan, sebagian besar tergantung pada tingkat bahaya terlibat. Transferensi sebagai konsep tengah antara pandangan klasik Freudian, dengan penekanan pada masa lalu, dan pandangan bahwa semua perasaan yang saat ini diungkapkan kepada konselor adalah transferensi. Dengan



kata lain, transferensi dipandang sebagai jenis proyeksi klien terhadap figur otoritas dan cinta mereka terhadap terapis, mempengaruhi bagaimana klien menafsirkan terapi dan perilaku terhadap terapis. Proyeksi ini dilakukan sedemikian rupa sehingga klien menanggapi terapis dengan cara yang mirip dengan cara mereka menanggapi objek cinta lainnya. Klien membangun harapan tertentu dari terapis dan peran mereka melalui proses transferensi ini.

Klien mungkin berharap terapis mendukung, atau mereka mungkin berharap terapis menjadi agen penghukum atau pengontrol. Dengan kata lain, transferensi adalah istilah yang menggambarkan bagaimana klien menafsirkan terapi dan perilaku terhadap terapis. Pindahkan yang intensif, biasanya ditemukan dalam psikoterapi yang diperpanjang, dianggap sebagai jenis hubungan yang melampaui yang diinginkan atau optimal untuk konseling. Menurut Susabda, transferensi (pindahan) merupakan keadaan di mana konseli menunjukkan pernyataan perasaannya kepada konselor, seperti reaksi rasional kepada pribadi konselor atau bayangan yang secara tidak sadar dari sikap-sikap dan stereotype sebelumnya.

Secara psikoanalisa, transferensi merupakan suatu proses dimana sikap konseli sebelumnya ditanyakan kepada orang lain atau secara tidak sadar diproyeksikan kepada. Menurut Munro, dkk, intinya, transferensi ini berkaitan dengan emosi yang dapat timbul dari dalam diri konseli terhadap konselor. Transferensi merujuk pada segala sesuatu baik perasaan yang dinyatakan maupun dirasakan konseli (cinta, benci, marah, dan sebagainya) kepada konselor, seperti reaksi rasional terhadap kepribadian konselor atau pun proyeksi terhadap tingkah laku awal dan sikap-sikap selanjutnya konselor.

2. Pindahan Sebagai "Kekurangan" : Pandangan Gestalt

Banyak dari kita mengalami kontak pertama yang terasa nyata dan bermakna. Namun, terkadang kontak bisa terasa kurang berarti atau kurang bermakna. Freud percaya bahwa dalam hubungan yang berlangsung lama, seperti hubungan terapeutik atau hubungan majikan-karyawan, terjadi pindahan berbagai respons emosional yang sebelumnya dialami dalam hubungan klien dengan orang penting lainnya, seperti orang tua. Pemikiran kita tentang pindahan mengarah pada keyakinan bahwa hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh sejarah hubungan klien. Sebagai contoh, kita tidak bisa langsung menautkan permusuhan terhadap orang tua sebagai alasan atas kesulitan yang dialami sekarang. Jadi, yang penting bukan hanya apa yang klien bawa dari masa lalunya, tetapi apa yang masih menjadi bagian dari dirinya yang terlibat saat ini. Kegagalan dalam pengembangan kemampuan untuk mandiri dari lingkungan dukungan merupakan warisan dari masa lalu. Orang membawa berbagai cara untuk memanipulasi lingkungan mereka dari masa lalu, yang mungkin mengurangi rasa percaya diri yang penting untuk bertahan hidup. Manipulasi ini bisa berupa perilaku yang mengganggu, memperlakukan, dan mengeksploitasi orang lain. Gaya manipulatif klien terhadap orang lain dapat dianggap sebagai bentuk pindahan.

Ketakutan klien akan penolakan dan ketidaksetujuan mungkin muncul sebagai bentuk perlawanan. Sebagai respons, mereka bisa memanipulasi terapis atau majikan dengan mengenakan topeng "anak baik," berupaya menyuap dengan perilaku yang tampak patuh atau setuju. Dalam perspektif Gestalt, klien bukanlah orang yang memiliki masalah, melainkan orang yang sedang mengalami masalah di masa kini dan masa depan. Mereka membutuhkan cara untuk mengatasi masalah ini sendiri.



Dukungan diri membutuhkan kesadaran dari klien tentang bagaimana mereka mengalami dan menyelesaikan masalah saat ini. Ini memerlukan klien untuk fokus pada keadaan saat ini, mengidentifikasi perasaan dan pikiran mereka, dan mengembangkan pemahaman tentang kemampuan dan kapasitas mereka. Kesadaran, kontak, dan keberadaan saat ini adalah kunci untuk menggambarkan keadaan "Berada di sekarang." Dengan demikian, pemindahan dapat dilihat sebagai upaya klien untuk mengatasi kekurangan mereka dalam hubungan saat ini. Melalui kesadaran dan keaslian hidup sepenuhnya di saat ini, klien dapat belajar mengubah kekurangan ini. Tugas konseling adalah membantu klien menyadari bahwa perlawanan mereka adalah bentuk pertahanan terhadap menjadi autentik. Pemindahan dipahami sebagai penghalang terhadap komunikasi otentik dengan konselor.

3. Implikasi Terhadap Konseling dan Psikoterapi

Konselor sangat bergantung pada hubungan saling percaya dan penerimaan untuk mencapai keberhasilan dalam konseling. Namun, pemindahan yang kuat, terutama yang bersifat negatif atau bermusuhan, cenderung mengganggu efektivitas konseling tersebut. Di sisi lain, psikoterapis tidak melihat pemindahan sebagai gangguan, melainkan sebagai kesempatan untuk membantu klien mengenali motif di balik perasaan-perasaan yang mungkin mereka coba ungkapkan dalam hubungan dengan terapis, seperti upaya untuk memanipulasi terapis. Pemahaman tentang pemindahan membantu terapis melihat seperti apa peran yang diinginkan atau diharapkan oleh klien. Oleh karena itu, pemindahan memberikan petunjuk berharga untuk membantu klien memahami mekanisme hubungan interpersonalnya. Konselor juga menyadari bahwa meskipun mereka tidak bergantung pada hubungan transferensi untuk terapi yang sukses, penting untuk mengenali perasaan pemindahan yang hadir dalam berbagai situasi konseling. Beberapa klien mungkin merasa takut pada konselor, bergantung padanya, atau memiliki harapan-harapan tertentu terhadap peran yang harus dimainkan oleh konselor. Respons ini mungkin berkaitan dengan pengalaman sebelumnya dengan orang tua. Meskipun demikian, perasaan-perasaan ini harus diakui dan ditangani dengan cara yang mendukung keterlibatan klien.

Klien sering menyadari perasaan ini dan secara terbuka mengungkapkannya. Wood (1951) menganalisis lima kasus konseling secara rinci dan menemukan bahwa hanya sebagian kecil dari respons klien secara langsung berkaitan dengan diskusi tentang hubungan. Meskipun demikian, secara kualitatif, ada respon-respon yang menunjukkan keterlibatan emosional yang mendalam dengan konselor. Ini menunjukkan bahwa konselor yang berpusat pada klien tidak menganggap pemindahan sebagai masalah terapeutik signifikan, melainkan sebagai bagian dari pengalaman terapeutik yang alami. Konselor berpusat pada klien bertujuan untuk membantu klien memahami dan menerima perasaan mereka, serta melihat tujuan apa yang ingin dicapai melalui sikap mereka terhadap konselor. Ketika klien memahami lebih baik perasaan mereka, mereka dapat mengubah proyeksi mereka pada konselor kembali ke diri mereka sendiri, sehingga mengurangi ketergantungan pada konselor. Tujuan konseling adalah membantu klien dalam proses pendewasaan untuk mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan efektif dengan diri mereka sendiri dan orang lain.

4. Jenis Perasaan Pemindahan

Diskusi berikut akan meliputi lebih banyak topik tentang transfer emosi dan contoh ilustrasi. Topik-topik yang akan dibahas mencakup penggunaan prinsip-prinsip yang telah



dijelaskan sebelumnya. Di masyarakat kelas menengah, yang merupakan mayoritas klien psikologis, kekuasaan bervariasi secara signifikan. Klien, selain memiliki kemungkinan ketergantungan dan perasaan permusuhan terhadap figur otoritas, juga menjadi cemas saat membagikan informasi pribadi kepada konselor. Informasi emosional mungkin muncul terlalu cepat untuk dihadapi, menyebabkan kecemasan dan kemungkinan gangguan dari mekanisme kontrol. Perasaan ini bisa berubah menjadi permusuhan terhadap konselor untuk mendorongnya untuk berbicara lebih banyak. Dalam kutipan ini, konselor berusaha mempertahankan sikap pengertian dan penerimaan. Dia mendengarkan curahan hati klien selama dua sesi. Penafsiran ringan dari konselor membantu klien melihat kesulitan yang berkembang dalam mengungkapkan dirinya bukan karena sikap paternalistik konselor, tetapi karena proyeksi perasaan konselor tentang laki-laki pada umumnya, dan ayahnya khususnya. Kesadaran ini membantu mengurangi sikap defensif klien. Selain itu, konselor perlu memperhatikan perkembangan kesadaran yang terjadi dalam hubungan antara konselor pria dan klien perempuan. Banyak masalah muncul seputar peran tradisional wanita dan tindakan dominan klien wanita. Konselor pria perlu menghargai perasaan sensitif yang terlibat dalam perubahan peran dan persepsi perempuan tentang menjadi klien dan menerima layanan dari konselor pria.

5. Masalah Transferensi dalam Kelompok

Masalah transferensi menjadi lebih kompleks dalam terapi grup. Setiap anggota kelompok menganggap konselor bertanggung jawab atas distorsi transferensi seputar isu-isu seperti otoritas, ketergantungan, dan otonomi. Menurut Yalom (1975), ada dua pendekatan utama untuk menyelesaikan transferensi dalam terapi kelompok, yaitu validasi sensual dan transparansi terapis. Sebagai contoh, konselor dapat mendorong anggota kelompok untuk memvalidasi persepsinya tentang konselor dengan anggota kelompok lainnya. Teknik kedua adalah mengakui kekeliruan secara terbuka. Konselor berbagi perasaan dan mengakui atau menyangkal motif atau perasaan yang terkait dengan mereka. Konselor dapat mengatakan, "Saya pikir Anda menyentuh titik di mana saya sendiri merasa terpukul. Mungkin Anda bisa membantu saya melihat apa yang salah di sini." Contoh lain mungkin, "Kita semua sedang mencari hal yang sama." Konselor berusaha menghadapi kenyataan dan juga memberi tahu anggota grup ketika komentar mereka sesuai dengan pengalaman batinnya. Misalnya, "Saya belum pernah mendengar Anda menantang saya seperti itu sebelumnya. Itu menakutkan, tetapi juga menyegarkan." Oleh karena itu, pemimpin kelompok perlu menjadi transparan dan mengatasi perasaan transferensi kelompok secara langsung. Bagian ini menggambarkan pemindahan sebagai bagian yang sebagian besar tidak rasional dari proses konseling di mana klien memproyeksikan diri mereka pada konselor mengenai sikap dan perasaan yang belum terselesaikan dari hubungan manusia sebelumnya.

Intensitas transferensi tampaknya tergantung pada jenis klien terlibat, pengaturan konseling, lamanya konseling, sejauh mana keterlibatan emosional, kepribadian konselor, dan teknik konselor. Meskipun ekspresi dan bekerja melalui perasaan pemindahan memiliki nilai terapeutik, intensitasnya atau hubungan yang terlibat dapat menciptakan masalah dalam konseling. Untuk konseling yang intensif, pengembangan dan bekerja melalui transferensi dianggap sebagai bagian penting dari hubungan jangka panjang. Resolusi atau bekerja melalui perasaan pemindahan dapat tercapai jika konselor mempertahankan sikap penerimaan dan pemahaman, menerapkan refleksi dan teknik



interpretasi dengan tepat, serta bersedia berbagi sebagian dari reaksi pribadi mereka terhadap pemindahan klien. Namun, transferensi adalah kondisi normal dari setiap hubungan.

Kontratransferensi

1. Sifat Perasaan Kontratransferensi

Pembaca mungkin telah menyimpulkan dari diskusi sebelumnya bahwa kontra-transferensi mengacu pada reaksi emosional dan proyeksi konselor terhadap klien. Dalam tinjauan ekstensif atas tulisan-tulisan mengenai kontratransferensi, Cohen (1947) menyimpulkan bahwa, meskipun istilah transferensi memiliki arti yang cukup standar, namun kontratransferensi tidak demikian. Winnicott (1949) "kontratransferensi obyektif," dimana kebencian konselor terhadap klien. Misalnya, didasarkan pada perilaku antisosial atau psikotik obyektif yang tidak disukai oleh manusia mana pun, berada di salah satu ujung kontinum. Fromm-Reichmann (1950) memisahkan tipe Winnicott dari bentuk yang lebih halus, seperti reaksi konselor terhadap perasaan transferensi klien.

Kontratransferensi positif yang dilakukan oleh konselor bisa lebih berbahaya lagi, karena mereka cenderung tidak mengenalinya dan klien menjadi lebih kesal ketika mereka menarik diri. Terdapat sikap kontratransferensi yang positif dan bermanfaat dalam bentuk sifat konselor yang memfasilitasi yang dijelaskan sebelumnya. Sikap penerimaan sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik. Lebih jauh lagi, konselor harus memutuskan seberapa besar ia harus menjadi "orang yang nyata" bagi klien. Karena penanganan perasaan klien dilaporkan sebagai salah satu kesulitan utama mereka, kontratransferensi memperumit masalah konselor pemula. Para konselor ini merasa legamengetahui bahwa perasaan campur aduk terhadap klien merupakan hal yang lumrah. Selain itu, klien merupakan orang yang dinilai terlalu tinggi pada awal kehidupan konselor karena keinginannya yang kuat untuk berhasil dalam konseling.

Kontratransferensi dapat menimbulkan dampak negatif pada klien. Hadley dan Strupp (1976) merangkum pandangan mereka tentang dampak negatif negara menjual beberapa tema. Semua faktor ini adalah kesalahan penilaian konselor. ments atau karena ketidaktahuan atau kekakuan gaya. Kesalahan penilaian latar belakang orang tersebut (budaya, makna psikopatologi, motivasi, ego kekuatan, faktor usia) berasal dari mendorong klien terlalu cepat atau menyelidik terlalu dalam. Menerapkan teknik yang salah dengan klien tertentu karena ketidaktahuan kepercayaan diri atau keyakinan yang tidak realistis dan memungkinkan terjadinya transferensi atau kontransferensi tindakan yang tidak terkendali menambah kemungkinan dampak negatif.

Komunikasi kesulitan dan ketidakmampuan mengenali dan menghadapi kognitif klien distorsi, seperti generalisasi yang berlebihan, menambah kemungkinan kegagalan sebagai seorang konselor. Kurangnya titik fokus atau tema, dimana konselor mengizinkan Pembahasan apa pun atau fokus yang terlalu sempit, merupakan salah satu faktor kegagalan. Ketidakcocokan konselor dan klien sebagaimana dijelaskan sebelumnya, atau dimana konselor tidak fleksibel atau buta terhadap teorisebab akibat atau metodologi alternatif pengobatan, merupakan faktor yang berkontribusi. Pelanggaran etis, dimana konselor melanggar suatu kepercayaan, menahan klien terlalu lama dalam konseling, atau membiarkan klien. Proses konseling yang hanyut begitu saja, merupakan faktor tambahan yang memprediksi kegagalan penyuluhan.



2. Sumber Perasaan Kontratransferensi

Kecemasan konselor adalah sumber utama perilaku kontratransferensi. Hubungan konseling memobilisasi kecemasan dari hubungan sebelumnya dengan cara yang mirip dengan transferensi. Pola kecemasan pada diri konselor dapat digolongkan menjadi tiga jenis: masalah pribadi konselor yang belum terselesaikan, tekanan situasional, dan komunikasi perasaan klien kepada konselor dengan cara empatik. Kategori pertama, masalah pribadi konselor yang belum terselesaikan, memerlukan sedikit penjelasan. Solusi utama di sini adalah konseling bagi konselor. Bahkan setelah konseling pribadi, konselor harus terus meningkatkan kesadaran diri untuk meminimalkan kontratransferensi. Tekanan situasional terkait dengan masalah konselor namun juga dapat memperburuk perasaan terpendam. Sebuah ilustrasi berikut: Seorang penasihat baru saja datang dari sebuah pertemuan yang melelahkan. Dia harus menunggu beberapa menit sampai kliennya terlambat, yang melihat ekspresi wajah konselor yang tegas, dan meminta maaf sebesar-besarnya. (Brammer & Shostrom, 1982).

Tekanan situasional muncul bagi konselor dalam bentuk rasa tanggung jawab mereka untuk melihat bahwa klien meningkat, atau perasaan bahwa reputasi profesional mereka dipertaruhkan jika mereka gagal dalam menangani klien ini. Akibatnya, konselor "berusaha terlalu keras," dengan menekan klien, dan dengan demikian dapat menggagalkan tujuan mereka sendiri. Konselor harus berjaga-jaga agar perasaan cemas dan frustasinya ketika klien tidak membaik tidak menular kepada klien. Terkait dengan tekanan situasional adalah beban kasus yang berat dan jam konseling yang lama sehingga mengakibatkan kelelahan yang berlebihan. Upaya-upaya semacam ini yang berkepanjangan, atau sekadar kebosanan selama berbulan-bulan mengikuti konseling tanpa jeda, menyebabkan suatu kondisi yang disebut oleh banyak konselor sebagai "efek kelelahan". Ini adalah kondisi kelelahan kronis, apatis, depresi ringan, dan kehilangan motivasi.

Sumber kontratransferensi yang ketiga adalah komunikasi perasaan klien kepada konselor. Jika konselor cenderung terlalu bersimpati, apakah itu karena mereka tanpa disadari telah menanggapi tawaran simpati dan perhatian yang kuat? Ketika konselor merasa dirinya menjadi cemas atau kesal, apakah hal ini disebabkan oleh tertularnya perasaan cemas klien? Hal ini sering terjadi mungkin disebabkan oleh pelatihan khusus konselor dalam kewaspadaan terhadap perasaan klien. Konselor kemudian merespons dengan empati terhadap isyarat-isyarat minimal, seperti perubahan postur, suara, dan tingkah laku. Konselor mungkin tidak menyadari bahwa langkah kaku yang tersentak-sentak dari ruang penerima tamu ke kantor, suara serak, atau pembicaraan agresif yang keras dari klien menimbulkan ketegangan dalam dirinya.

Pembahasan apa pun mengenai sumber sikap kontratransferensi tidak akan lengkap tanpa menyebutkan kembali struktur nilai konselor. Sebagaimana ditunjukkan dalam sebelumnya, sifat dasar hubungan menempatkan konselor pada posisi mempengaruhi klien. Hal ini terjadi meskipun dia mengaku objektif dan tidak menghakimi. Sulit bagi konselor untuk menghindari penyampaian perasaan bahwa mereka menganggap kematangan emosi, misalnya, sebagai tujuan penting dalam konseling. (Brammer & Shostrom, 1982) Sangat mudah bagi klien untuk menebak melalui implikasi emosional, jika tidak secara verbal, nilai-nilai yang dipegang konselor setelah berdiskusi mengenai masalah moral.

Konselor menyampaikan dua jenis nilai kepada klien, yaitu nilai tentang cara hidup,



dan nilai tentang cara berperilaku dalam konseling. Tidak diragukan lagi secara profesional bahwa seorang konselor dapat menyampaikan nilai-nilai proses konseling yang memudahkan konseling. Contohnya adalah: "Penting untuk mengungkapkan perasaan Andayang sebenarnya di sini." "Tidak apa-apa untuk memberitahuku betapa kamu membenci bibimu." Ada banyak pertanyaan mengenai seberapa jauh konselor harus mempromosikan konsep moral atau gaya hidup mereka dalam wawancara. Di satu sisi, mungkin diperlukan untuk membantu klien yang memiliki prasangka rasial untuk memandang orang lain dengan cara yang tidak terlalu kaku sesuai dengan kapasitas wawasannya; di sisi lain, hal ini mungkin menimbulkan konsekuensi yang tidak menguntungkan jika menentukan jenis keyakinan agama tertentu. Ada dua alasan untuk membatasi proyeksi nilai.

Salah satunya adalah konselor mungkin berhasil. Kita tidak bisa dengan aman memercayai seorang konselor yang canggih sekalipun untuk menjadi "pendeta besar budaya" di mana ia berperan sebagai hakim terbaik mengenai benar dan salah atau keyakinan yang pantas atau tidak pantas. Jika itu terasa bahwa klien membutuhkan lebih banyak informasi dan klarifikasi di bidang nilai-nilai agama, misalnya, menurut pendapat kami, sebaiknya klien merujuknya ke menteri yang dapat diandalkan yang memiliki pemahaman jelas bahwa dia akan menerima pengajaran tentang nilai-nilai yang sesuai dengan kebutuhan dan identitas subkulturnya.

3. Pertahanan Identitas Profesional

Gottsegen dan Gottsegen (1979) menggambarkan suatu bentuk kontratransferensi yang mereka sebut "pertahanan identitas profesional" - suatu kebutuhan bawah sadar untuk mempertahankan citra profesional seseorang dengan mengorbankan klien. Mereka percaya bahwa hal ini berasal dari tabu yang dibuat oleh "sekolah" terapi yang sedang populer mengenai apa yang tidak boleh terjadi dalam terapi. Beberapa contohnya adalah: (1) ketidaktahuan terhadap data klien yang memerlukan respons berbeda dari respons "sekolah" ortodoks; (2) menyalahkan klien ketika keadaan tidak berjalan baik; dan (3) melakukan terapi dengan gaya yang kaku sehingga sesuai dengan keinginan konselor.

Perlindungan terhadap pertahanan identitas profesional adalah dengan mencoba teknik terapi baru. Sampai konselor benar-benar mengalami teknikteknik baru, mereka tidak boleh menolaknya begitu saja. Pendekatan ini sejalan dengan posisi teoretis yang diuraikan sebelumnya, yaitu bahwa konselor tidak boleh memperketat respons mereka atau memperoleh identitas teoretis terlalu cepat. Ini berarti menjadi penyintesis yang kreatif dan terus mengintegrasikan konsep dan metode baru.

4. Tanda-tanda Perasaan Kontratransferensi

Daftar tanda ilustratif berikut ini ditawarkan untuk memungkinkan konselor menguji diri mereka sendiri. Mudah-mudahan, hal ini akan membantu membedakan perasaan terapeutik yang positif dari keterlibatan kontratransferensi yang bersifat cemas atau defensif dengan klien.

- a. Mengantuk, tidak mendengarkan atau memperhatikan, tidak mendengarkan pesan klien dengan jelas.
- b. Menyangkal adanya rasa cemas dan berpikir, "Saya merasa baik-baik saja mengenai topik ini dan seharusnya merasa kesal; namun ternyata tidak." (Jika tidak ada kecemasan, mengapa konselor memikirkannya?)
- c. Sulit berpindah posisi atau mengalami diri "menggengang".



- d. Menjadi simpatik dibandingkan berempati atau menjadi terlalu emosional ketika menghadapi masalah klien.
- e. Memilih materi tertentu untuk direfleksikan atau diinterpretasikan dan kemudian bertanya-tanya mengapa materi ini dipilih dibandingkan materi lain.
- f. Secara konsisten merefleksikan atau menafsirkan terlalu cepat atau salah (dan hasilnya tidak dapat dipertanggungjawabkan hanya berdasarkan penolakan klien).
- g. Meremehkan atau mengabaikan kedalaman perasaan klien secara konsisten.
- h. Merasakan ketidaksukaan atau ketertarikan yang tidak beralasan terhadap klien. Marah pada klien yang "tidak menghargai".
- i. Tidak dapat mengidentifikasi klien. Misalnya ketika klien merasa kesal, konselor tidak merasakan respon emosional.
- j. Terlalu mengidentifikasi klien, seperti menjadi sangat bersimpati ketika klien menyebutkan penganiayaan yang dilakukan oleh figur yang berwenang
- k. Menemukan kecenderungan untuk berdebat dengan klien, bersikap defensif, atau rentan terhadap kritik klien.
- l. Merasa bahwa ini adalah klien yang "terbaik" atau "terburuk".
- m. Klien sibuk berfantasi di sela-sela sesi, bahkan sampai memikirkan tanggapan yang akan diberikan.
- n. Biasa terlambat memulai wawancara atau bekerja melebihi jam kerja dengan klien tertentu.
- o. Berusaha mendapatkan pengaruh yang kuat dari klien dengan membuat pernyataan dramatis.
- p. Menjadi terlalu khawatir tentang sifat rahasia pekerjaan dengan klien.
- q. Merasakan dorongan untuk melakukan sesuatu yang aktif; oleh karena itu, memberikan dampak yang terlalu kuat dengan interpretasi dan saran yang bersifat "senapan".
- r. Bermimpi tentang klien.
- s. Terlalu "sibuk" untuk menemui klien atau mengeluh tentang "tugas administratif".
- t. Bekerja terlalu keras dengan klien sampai kelelahan, kemudian mengeluh terlalu banyak bekerja.

Bentuk ekspresi kontratransferensi yang berbahaya adalah pemberian nasihat secara kompulsif. Pendekatan "seandainya aku jadi kamu" ini sangat lazim dalam hubungan antarmanusia sehari-hari sehingga cenderung meluas ke dalam hubungan konseling juga. Konselor mungkin merasa perlu meyakinkan klien bahwa tindakan yang didiskusikan adalah yang terbaik baginya; namun nasehat, bujukan, atau kepastian tersebut lebih dimotivasi oleh kebutuhan pribadi konselor.

Bentuk umum dari perasaan kontratransferensi adalah gagasan bahwa klien harus menyukai konselor dan bahwa konselor harus menyenangkan klien. Bagi para konselor yang merasa bahwa mereka tidak rentan terhadap kecenderungan kontratransferensi, sebuah studi eksplorasi yang mendalam dan mendalam dari Fiedler dapat dikutip. Ia menemukan bahwa ada hubungan yang tinggi antara kompetensi terapeutik dan kurangnya sikap kontratransferensi negatif. Metode Fiedler terdiri dari membandingkan kesamaan deskripsi diri konselor dan klien. Deskripsi "ideal" konselor kemudian digunakan untuk menentukan sifat dan intensitas perasaan kontratransferensi. Implikasi dari penelitian ini adalah, ketika konselor bertumbuh dalam pengalaman konseling dan pemahaman pribadi,



sikap kontratransferensi mereka yang berbahaya akan berkurang (Brammer & Shostrom, 1982).

5. Penyelesaian Perasaan Kontratransferensi

Meskipun hanya sedikit penelitian yang dilakukan dalam bidang penyelesaian kontratransferensi, terdapat sejumlah pengalaman klinis yang mungkin berguna bagi konselor dalam menangani perasaan terhadap klien. Semakin banyak pengalaman kelompok yang membantu tidak hanya para pemula, namun juga para konselor berpengalaman untuk menjadi lebih sadar akan perasaan mereka terhadap klien (Brammer & Shostrom, 1982).

- a. Menemukan Sumber Perasaan. Setelah kesadaran akan perasaan, langkah pertama adalah dengan bertanya kepada konselor, "Saya bertanya-tanya mengapa demikian?" Pertanyaan ini dipicu oleh perasaan bahwa konselor tidak berkomunikasi dengan klien. Daftar pertanyaan berikut ini hendaknya memberikan alasan tambahan kepada konselor untuk merenungkan sikap kontra-transferensi mereka. Respons konselor ini kemungkinan besar akan menimbulkan lebih banyak kecemasan dalam diri klien, sedangkan respons berikut ini akan mengenali perasaan utama, cenderung mengurangi rasa aman, namun tidak menunjukkan kecemasan konselor (bahkan jika konselor secara realistis menggambarkan dirinya sebagai objek yang mungkin menjadi objek pelecehan). perasaan ingin membunuh klien).
- b. Bantuan Pengawasan. Pertama-tama, setiap konselor yang merasa tidak nyaman dengan tanggapannya terhadap klien harus mengakui kemungkinan bahwa komentar tersebut merupakan bentuk proyeksinya sendiri. Yang perlu dilakukan hanyalah mengakui kemungkinan ini secara terus terang kepada supervisor atau rekan kerja dan berusaha untuk berubah. Ada saatnya dalam kehidupan profesional semua konselor ketika mereka harus mengakui bahwa tipe kepribadian tertentu membuat mereka defensif atau berada di luar tingkat kompetensi mereka. Mereka dapat menangani masalah ini dengan menilai klien "terlalu panas untuk ditangani" dan merujuk klien ke terapis lain. Bantuan tambahan adalah penyelia atau rekan kerja yang dapat diajak bicara oleh konselor, dengan penuh keterusterangan, mengenai perasaan yang terlibat, tanpa merusak kepercayaan dalam hubungan tersebut. Misalnya, seorang konselor mungkin menyadari bahwa ia mempunyai masalah dengan wanita yang bermusuhan dan agresif; oleh karena itu, dia mungkin menyarankan agar klien tersebut mengganti konselor.
- c. Diskusi dengan Klien. Meskipun tidak ada bukti obyektif yang menunjukkan bahwa mendiskusikan perasaan kontratransferensi dengan klien adalah hal yang bijaksana, ditemukan referensi ringan yang meyakinkan dan interpretatif kadang-kadang membantu dalam menghilangkan kecemasan. Sebagai contoh, dimana seorang konselor merasionalisasikan gangguannya yang tidak beralasan adalah sebagai berikut: Konselor baru saja menyela klien dan berkata, "Maaf; saya tidak bermaksud menghentikan Anda. Kadang-kadang kami begitu bersemangat untuk membantu sehingga kami menyela pembicaraan Anda." alur pemikiran."
- d. Pertumbuhan Konselor. Konselor dapat menggunakan kesadaran mereka sendiri sebagaimana tercermin melalui proses terapeutik untuk meningkatkan pertumbuhan mereka sendiri dan menyelesaikan kesulitan mereka. Cohen (1952) mengutip contoh seorang psikoterapis yang meragukan kecukupan intelektualnya sendiri dan biasanya



melebih-lebihkan serta bersaing dengan kliennya yang lebih intelektual. Situasi ini menyulitkan konselor untuk membantu klien yang menggunakan pertahanan intelektual terhadap kecemasan mereka sendiri. Demikian pula, "efek kelelahan" yang disebutkan sebelumnya dapat dikurangi atau dihindari dengan memperhatikan program pertumbuhan pribadi berupa pembaruan, istirahat, dan rekreasi.

- e. Referensi ke Kelompok Konseling atau Terapi. Teknik lain untuk menangani kontratransferensi adalah dengan meminta klien mendiskusikan masalahnya dalam terapi kelompok. Misalnya, jika klien perempuan jelas mempunyai perasaan kasih sayang yang kuat terhadap konselor laki-laki, ia dapat meminta konselor laki-laki untuk membicarakan masalah ini dalam situasi terapi kelompok. Prosedur ini menghilangkan personalisasi masalah dan menghilangkan banyak kemungkinan terjadinya reaksi kontratransferensi yang tidak diinginkan.
- f. Pertemuan Contoh. Jika, alih-alih melihat hubungan klien-konselor sebagai hubungan yang aktif di pihak klien dan pasif di pihak konselor, dialog tersebut dilihat sebagai sebuah pertemuan, maka konselor tidak akan takut untuk mengungkapkan dan mengungkapkan pendapatnya. mengintroyeksi perasaan marah dan frustrasinya sendiri. Kesadaran seorang konselor terhadap bahaya kontratransferensi, dan kesediaan untuk mengakui bahwa "ini mungkin masalah saya", memberi klien suatu model kemanusiaan dan ekspresi yang terbuka yang akan membantu klien lebih dari seorang konselor yang terlalu berhati-hati dan terkekang karena ketakutannya terhadap kontratransferensi.

Terlihat adanya bahaya jika kita terlalu berhati-hati karena takut bahwa kontratransferensi dapat menimbulkan masalah. Kehati-hatian ini dapat mengakibatkan perilaku "ramah, hangat, dan hormat" yang berlebihan. Epstein (1977) memperingatkan bahwa menghindari perasaan bermusuhan atau marah tidak selalu bermanfaat. Klien yang merasa tidak berharga seringkali cenderung merasa semakin tidak berharga bila konselornya selalu bersikap hangat. Dengan mengenali dan jujur mengenai kemarahannya sendiri, konselor dapat menetapkan batasan yang tepat bagi dirinya dan klien.

Perlawanan

1. Sifat Perlawanan

Salah satu realitas utama dalam membangun dan memelihara hubungan konseling yang efektif adalah adanya penolakan. Perlawanan dapat dipandang sebagai bentuk pemindahan pertahanan khusus dan fungsi utama tingkat fasad. Istilah resistensi, sebagaimana digunakan, mengacu pada karakteristik sistem pertahanan klien yang menentang tujuan konseling atau terapi. (Brammer & Shostrom, 1982) Istilah resistensi diperkenalkan oleh Freud untuk menunjukkan perlawanan bawah sadar terhadap membawa materi bawah sadar ke dalam kesadaran, serta mobilisasi fungsi ego yang represif dan protektif. Para ahli teori transaksional akan menafsirkan perlawanan sebagai sebuah "permainan" yang rumit dengan "hasil" yang pasti.

Pandangan eksistensial tentang perlawanan dikemukakan May sebagai berikut: ini adalah hasil dari kecenderungan pasien untuk meninggalkan potensi unik dan orisinal yang dimilikinya. "Konformitas sosial ini merupakan bentuk umum perlawanan terhadap kehidupan; dan bahkan penerimaan pasien terhadap doktrin dan penafsiran terapis itu sendiri mungkin merupakan ekspresi penolakan. Perlawanan, seperti halnya transferensi,



mempunyai implikasi berbeda dalam konseling. dibandingkan dengan psikoterapi. Secara umum resistensi konselor sebagai sesuatu yang menghambat kemajuan dalam penyelesaian masalah dan oleh karena itu merupakan sesuatu yang coba direduksi oleh konselor semaksimal mungkin. Sebaliknya, pedagang lain melihat resistensi sebagai fenomena penting untuk analisis intensif.

Jika mereka dapat memahami bentuk penolakan klien yang unik, kemungkinan besar mereka akan dapat membantu klien memahami dan berubah. kepribadian mereka. Oleh karena itu, tujuan konseling bukan sekadar memastikan sistem pertahanan klien untuk "mencari tahu rahasianya". Sebaliknya, ini adalah pertanyaan penting, "Bagaimana klien menyembunyikan rahasianya?" Oleh karena itu, bagian penting dari konseling melibatkan kesadaran intensif. dan studi tentang perasaan perlawanan dan pemindahan. (Brammer & Shostrom, 1982).

Perlawanan bisa bermacam-macam, mulai dari penolakan terhadap konseling dan sikap antagonisme yang terang-terangan, di satu sisi, hingga bentuk-bentuk yang halus, seperti keragu-raguan dan kurangnya perhatian, di sisi lain. Klien mungkin berkata: "Saya tahu apa yang ingin saya katakan, tetapi saya tidak bisa mengatakannya"; "Aku harus berangkat lebih awal hari ini karena aku ingin belajar untuk ujian"; "Aku rasa itu tidak berlaku dalam kasusku"; "Maaf aku terlambat, tapi aku hampir lupa tentang wawancara kita" ; Saya pikir Anda seharusnya menjadi ahlinya." Bentuk penolakan yang nyata adalah rasa malu – kecenderungan untuk melakukan kontak dan mundur pada saat yang bersamaan. Blocking atau blank spot dapat diartikan sebagai menahan diri dan bertanggung jawab. Tidak melihat atau mendengar merupakan kecenderungan yang tentunya dapat dicap sebagai perlawanan.

2. Kegunaan Pertahanan Penyangkalan

Richard Lazarus (1979) mengemukakan bahwa kita perlu menilai kembali cita- cita yang dihadapi fakta, atau "pengujian realitas". adalah salah satu cara utama untuk menghindari resistensi. Faktanya, Lazarus berpendapat bahwa penyangkalan (menolak menghadapi fakta) dan ilusi (keyakinan salah tentang kenyataan) berguna dalam mengatasi stres dan mungkin merupakan strategi yang sehat. untuk situasi tertentu. Ia melangkah lebih jauh dengan mengatakan bahwa pengingkaran sementara terhadap kenyataan membantu seseorang melewati masa-masa sulit dalam menghadapi kematian.

Orang tersebut kemudian dapat menghadapi fakta dan memobilisasi upaya penanggulangannya, namun, pada awalnya, penolakan tampaknya berguna. Lazarus membedakan antara ancaman dan tantangan untuk menggambarkan ancamannya. Ancaman adalah keadaan di mana seseorang merasa terhambat dan keterampilan kopingnya tidak memadai. Namun, tantangan sebenarnya memfasilitasi fungsi dan pertumbuhan dalam jangka panjang. Implikasi lain dari teori ancaman adalah kita dapat mengajarkan keterampilan mengatasi dengan membantu siswa mengubah strategi maladaptif menjadi adaptif. (Brammer & Shostrom, 1982).

3. Sumber Perlawanan

Contohnya, ketika klien mengkritik konselor, menyatakan ketidakpuasan terhadap hasil konseling, atau tidak mendengarkan penjelasan konselor. Klien juga bisa terlambat atau tidak memenuhi janji, tetap diam, lupa membayar biaya, atau terlibat dalam diskusi intelektual yang rumit dengan menggunakan istilah psikologis yang sulit dipahami. Perlawanan dari klien bisa berupa keinginan untuk mengakhiri konseling lebih awal, tidak



aktif dalam percakapan, atau mengajukan permintaan yang tidak masuk akal kepada konselor. Klien mungkin juga menunjukkan sikap skeptis terhadap interpretasi konselor. (Brammer & Shostrom, 1982).

Perlawanan dari klien tidak selalu bersifat agresif; misalnya, mereka mungkin tampak setuju dengan semua yang dikatakan konselor, menolak untuk terlibat secara emosional, atau terus bercanda. Mereka juga dapat memanipulasi hubungan dengan meminta lebih banyak waktu dari konselor atau menunjukkan minat yang kuat pada kehidupan pribadi konselor. Konsep manipulasi dari Shostrom (1968) dan konsep "permainan" dari Berne (1961) memberikan gambaran lebih lanjut tentang cara klien menghindari realitas emosional.

4. Manifestasi dan Klarifikasi Perlawanan

Ada dua skala yang digunakan untuk mengukur tanda-tanda resistensi, serta satu studi tentang intensitas tanda-tanda tersebut, yang telah dilaporkan dalam literatur konseling. Bugental (1952) mengusulkan lima tingkat intensitas gejala dari tingkat ketertinggalan hingga penolakan dalam sebuah kerangka kebebasan berekspresi yang ideal. Pada tingkat ketertinggalan, klien cenderung menghindari tanggung jawab, lamban dalam merespons, mudah teralihkan, dan lebih tertarik pada intelektualisasi daripada menghadapi emosi. Pemahaman yang sulit bagi klien sering memerlukan klarifikasi dari konselor.

Tingkat ketertinggalan ini berkembang menjadi tingkat inersia, yang menunjukkan ketidaktertarikan yang lebih jelas melalui respon singkat, pengabaian terhadap arahan konselor, dan kelelahan. Resistensi tentatif mencakup indikasi bahwa klien tidak siap melanjutkan wawancara, ditandai dengan berdebat, kualifikasi berlebihan, ekspresi ketegangan fisik, dan menahan perasaan negatif seperti permusuhan, kecemasan, dan perasaan bersalah. Bugental melihat jenis ini sebagai sementara namun penting dalam wawancara, karena dapat membantu menentukan apakah klien akan lebih aktif melawan atau bekerja sama.

5. Teknik Menangani Resistensi

Langkah pertama konselor dalam menghadapi penolakan adalah menyadari kemungkinan penyebab eksternal dalam dirinya dan pengaruh jumlah petunjuk dalam tekniknya. Konselor kemudian dapat mengambil langkah bijaksana sesuai dengan saran berikut:

- a. Teknik mencatat-tapi-mengabaikan sebagian besar terdiri dari pengabaian gejala, namun mencakup kewaspadaan terhadap peningkatan resistensi. Hanya adanya penolakan ringan tidak berarti konselor harus melakukan sesuatu untuk mengatasinya. Isi unit diskusi yang menimbulkan penolakan diperiksa untuk kemungkinan penyesuaian dalam lead. Konselor menyadari bahwa penolakan seperti ini merupakan hal yang wajar dalam konseling.
- b. Teknik adaptasi kecil diterapkan oleh konselor ketika ia merasa bahwa sesuatu harus dilakukan secara aktif untuk mengurangi resistensi klien jika sudah mencapai tingkat kedua dalam sistem Bugental dan Sherman (diucapkan inersia, dengan kesan luar kerjasama). Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi sikap defensif klien dan mempertahankan eksplorasi masalahnya. Umumnya, pada level ini, tidak ada upaya yang dilakukan. dibuat untuk mengubah topik.
- c. Teknik pengalihan sementara. Melibatkan pengalihan wawancara puas dengan area yang tidak terlalu mengancam ketika tampaknya klien tidak dapat melindungi diri



mereka sendiri secara memadai dengan pertahanan mereka sendiri. Strateginya adalah kembali ke subjek yang menyakitkan di lain waktu. Teknik ini digunakan dengan penolakan yang menghambat, namun belum menghalangi kemajuan wawancara.

- d. Teknik manipulasi langsung. Digunakan ketika klien tampak menyadari perasaan penolakannya. Penggunaannya mengasumsikan hubungan kerja yang cukup efektif dan wawancara yang terstruktur dengan baik. Karena kondisi ini membutuhkan waktu untuk terbentuk, maka diperlukan teknik manipulasi langsung lebih berguna dalam wawancara selanjutnya.
- e. Konfrontasi langsung atau pertanyaan langsung secara mendalam seputar tema perlawanan mungkin diperlukan. (Brammer & Shostrom, 1982).

SIMPULAN

Dalam mewujudkan hubungan konseling, kita juga harus memerhatikan bagaimana sikap dari seorang konselor tersebut terhadap klien. Dan dalam persiapan untuk mewujudkan hubungan itu hendaknya kita bisa menjalin hubungan yang baik dan tentunya humanis dalam proses konseling maupun di luar konseling.

Hambatan dalam mewujudkan hubungan konseling yang efektif dapat berasal dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi ketidakpercayaan klien, ketakutan terhadap stigma, serta kesulitan dalam mengekspresikan emosi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kurangnya kompetensi konselor, perbedaan budaya, dan lingkungan konseling yang tidak mendukung. Hambatan ini dapat memengaruhi kualitas komunikasi dan dinamika interpersonal dalam proses konseling.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, diperlukan pendekatan yang menekankan empati, komunikasi yang efektif, dan kesadaran budaya dari konselor. Selain itu, lingkungan konseling yang aman dan inklusif dapat membantu menciptakan hubungan yang suportif antara konselor dan klien. Dengan mengelola hambatan ini secara strategis, konselor dapat membangun hubungan yang lebih kuat, yang pada akhirnya meningkatkan keberhasilan proses konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Amala, A. K., & Kaltsum, H. U. (2021). Peran Guru sebagai Pelaksana Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Menanamkan Kedisiplinan Bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5213–5220.
- Anjassari, E. R. C. (2014). Penerimaan sosial siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus di kelas inklusi SMK Negeri 2 Malang.
- Apriyadi, A. (2023). Hambatan Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Madrasah Aliyah (Studi MA AIAI dan Bahrul Huda Kecamatan Sungaiselan). *Counselor| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 60–74.
- Baharudin, Y. H. (2021). Profesi Bimbingan Dan Konseling Dalam Masyarakat. *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 35–43.
- Brammer, L. M., & Shostrom, E. L. (1982). *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling And Psychotherapy*. Prentice-Hall.
- Khoerunnisa, S., Nadhirah, N. A., & Budiman, N. (2024). Eksplorasi Gaya Konselor Guna Menghindari Terjadinya Transferensi Dan Kontratransferensi Dalam Proses



- Konseling. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 11- 19.
- Kusnandar. (2007). *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru (2nd ed.)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Minsih & Galih D., A. (2018). Peran Guru dalam Pengelolaan Kelas. *Jurnal Profesi Pendidikan Dasar*, 5(1), 20–27.
- Nugraha, A. (2018). Kecerdasan Budaya Dalam Proses Bantuan Penyelesaian Masalah. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(01), 14–19.
- Nurindahsari, F., & Nusantoro, E. (2015). Faktor Penghambat Proses Layanan Konseling Individual di SMA se Kota Cilacap. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(4), 45–51.
- Putri, E. Y. (2021). Aspek Penghambat Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 2(1), 28–36.
- Saputra, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Transferensi dalam Proses Konseling. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 8(1), 44–49.
- Siregar, R. (2014). Urgensi konseling islam dalam pembinaan akhlak. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8, 319–330.
- Sujadi, E. (2018). Kode etik profesi konseling serta permasalahan dalam penerapannya. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 69–77.
- Waroh, M., Putri, A. E., Khofifah, K., Yusra, A., Nuramita, N., & Alhamdika, Z. (2023). Nilai Moral di Kabupaten Merangin dalam Proses Layanan Konseling. *Journal on Education*, 6(1), 2609–2615.

