

# KUALITAS HUBUNGAN ANTAR PRIBADI KONSELOR DALAM KONSELING REALITAS

Abdurrahman

Rahman0332@yahoo.co.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Abstrak:** Konseling realitas bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karena itu kita bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kita lakukan tetapi juga atas bagaimana kita berpikir dan merasakan. Arah sasaran umum dari sistem konselingnya adalah menyediakan suatu kondisi yang akan menolong klien untuk bisa mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilakunya sekarang, dan untuk bisa mendapatkan perilaku yang lebih efektif. Proses belajar berperilaku efektif ini dapat difasilitasi dengan menciptakan lingkungan konseling yang hangat, bisa menerima, dan aplikasi berbagai prosedur konseling. Kualitas hubungan antar pribadi konselor dan klien ini dalam konseling realitas akan sangat menentukan dalam: (1) Mempermudah memahami klien tentang Teori Kontrol, (2) Memaksimalkan fungsi dan peranan konselor, (3) Mewujudkan konsep Jantera Konseling *Cycle of Counseling* yang baik, (4) Menerapkan dengan baik teknik- teknik khusus dalam konseling realitas.

**Kata Kunci:** Hubungan Antar Pribadi, Konseling Realitas

## A. PENDAHULUAN

Layanan dalam bimbingan konseling salah satunya adalah layanan konseling perorangan. Layanan konseling merupakan layanan yang teratur, terarah, dan terkontrol serta tidak diselenggarakan secara acak ataupun seadanya. Sasaran, tujuan, kondisi dan metodologi penyelenggaraan layanan telah digariskan dengan jelas. Sebagai rambu-rambu pokok dalam pelaksanaan layanan konseling, Munro dkk (1979) mengemukakan tiga dasar etika konseling, yaitu (a) kerahasiaan, (b) keterbukaan, dan (c) tanggung jawab pribadi klien. Konseling yang berhasil dan bersifat etis apabila didasarkan pada ketiga hal itu. Tidaklah pelayanan konseling bersifat etis apabila kerahasiaan klien terlanggar, tidaklah etis suatu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana keterpaksaan klien, dan tidaklah etis suatu layanan konseling apabila tanggung jawab klien atas tingkah lakunya sendiri dikurangi. Sebagai tanggung jawab dan kewajiban konselor sepenuhnya untuk

mengusahakan terlaksananya ketiga dasar etika konseling itu. Pelaksanaan asas-asas bimbingan dan konseling yang lain dengan baik hanya mungkin apabila ketiga dasar etika konseling itu telah diamalkan sebagaimana mestinya.

Konseling lebih dikenal sebagai intervensi untuk mengubah perilaku seseorang kearah yang lebih konstruktif. Konseling bergantung kepada proses yang dipengaruhi banyak faktor, teknik, dan prosedur yang digunakan. Teknik dan prosedur yang digunakan biasanya dari teori para praktisi terdahulu, hasil simpulan antara apa yang telah dilakukan dan hasil yang telah dicapai. Konseling dipandang sebagai pendekatan yang lebih ampuh, karena dalam situasi konseling, siswa dapat mengekspresikan diri, pengalaman dan perasaannya secara bebas, sehingga pemahaman diri dan lingkungannya akan semakin baik serta timbul keberanian untuk mengambil keputusan secara efektif.

Dari karakteristiknya menggambarkan bahwa konseling

merupakan hubungan kerjasama dimana klien merasa bebas mengemukakan atau mengekspresikan dan menyatakan isu-isu yang menyangkut dirinya. Selain itu dapat membantu mereka memecahkan masalahnya sendiri, kemungkinan juga ada tujuan-tujuan yang mereka inginkan. Oleh karena itu kepercayaan dan kerahasiaan klien sangat perlu diperhatikan oleh konselor.

Terdapat banyak pendekatan konseling, yang salah satunya adalah konseling realitas. Konseling realitas bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karena itu kita bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kita lakukan tetapi juga atas bagaimana kita berpikir dan merasakan. Arah sasaran umum dari sistem terapeutiknya adalah menyediakan suatu kondisi yang akan menolong klien untuk bisa mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilakunya sekarang, dan apabila tidak memenuhi apa yang dibutuhkan, untuk bisa mendapatkan perilaku yang lebih efektif. Proses belajar berperilaku efektif ini dapat difasilitasi dengan menciptakan lingkungan konseling yang hangat, bisa menerima, dan aplikasi berbagai prosedur konseling. Untuk mampu menerapkan prosedur – prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan konseling realitas, diperlukan kualitas hubungan antar pribadi yang baik yang dimiliki oleh konselor.

## **B. PEMBAHASAN**

Hubungan antar pribadi adalah proses sosial dimana individu-individu yang terlibat didalamnya saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Lebih lanjut hubungan antar pribadi adalah suatu hubungan dimana orang-orang yang terlibat dalam komunikasi menganggap orang lain sebagai pribadi dan bukan sebagai obyek yang disamakan dengan benda.

Jadi dalam hubungan antar pribadi kedudukan dan fungsi antara individu yang satu dengan yang lain adalah setara.

Hubungan antar pribadi merupakan kebutuhan dasar sebagai manusia, hal ini dapat dilihat bahwa manusia selalu membutuhkan orang lain dalam kelangsungan hidupnya. Manusia tidak mungkin untuk bisa terlepas dari hubungannya dengan orang lain, termasuk didalamnya proses untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam memenuhi kebutuhannya manusia selalu membutuhkan hubungan dengan orang lain. Bahkan yang paling ekstrim dalam hal kebermaknaan manusia, manusia baru dapat dikatakan bermakna apabila manusia dalam kapasitas sedang berhubungan dengan orang lain.

Untuk mencapai tingkat kepercayaan klien agar klien mampu mencapai tujuan konseling yang telah ditetapkan, agar klien dapat mengekspresikan diri, pengalaman dan perasaannya secara bebas, sehingga pemahaman diri dan lingkungannya akan semakin baik serta timbul keberanian untuk mengambil keputusan secara efektif, maka diperlukan kualitas hubungan antar pribadi yang baik dari konselor dalam konseling realitas.

Tokoh dari konseling realitas adalah William Glasser. Konseling realitas bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karena itu kita bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kita lakukan tetapi juga atas bagaimana kita berpikir dan merasakan. Arah sasaran umum dari sistem konselingnya adalah menyediakan suatu kondisi yang akan menolong klien untuk bisa mengembangkan kekuatan psikologis untuk mengevaluasi perilakunya sekarang, dan apabila tidak memenuhi apa yang dibutuhkan, untuk bisa

mendapatkan perilaku yang lebih efektif. Proses belajar berperilaku efektif ini dapat difasilitasi dengan menciptakan lingkungan konseling yang hangat, bisa menerima, dan aplikasi berbagai prosedur konseling.

Glasser menemukan *teori kontrol*. *Teori kontrol* bertumpu pada asumsi bahwa kita menciptakan dunia dalam diri kita sendiri yang bisa memenuhi kebutuhan kita. Dunia dalam diri kita tidak merefleksikan eksistensi dunia nyata, melainkan cara kita melihat eksistensi dunia nyata. Perilaku adalah suatu usaha untuk mengontrol persepsi kita terhadap dunia eksternal untuk bisa cocok dengan dunia internal dan yang memberi kepuasan kebutuhan.

Premis dasar konseling realitas adalah bahwa semua perilaku itu digerakkan dari dalam diri kita sendiri dan orang memiliki pilihan akan apa yang mereka lakukan. Dengan asumsi orang yang telah belajar teori kontrol akan mampu lebih efektif lagi mengontrol hidup mereka.

Konseling realitas memfokuskan pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lampau ataupun motif yang tidak disadari. Klien diajar untuk mengidentifikasi keinginan mereka, dan ditantang untuk mengevaluasi apakah yang mereka lakukan bisa memenuhi kebutuhannya, apabila tidak bisa klien didorong untuk memformulasikan suatu rencana untuk bisa berubah, dan melakukan komitmen terhadap rencana itu, serta terus setia pada komitmennya.

Teori Kontrol bertumpu bahwa perilaku manusia adalah bertujuan dan berasal dari dalam diri individu, dan bukanlah merupakan kekuatan dari luar. Meskipun kekuatan dari luar memiliki pengaruh terhadap keputusan yang kita ambil, namun perilaku kita tidak disebabkan oleh faktor

lingkungan melainkan itu dimotivasi oleh kekuatan dari dalam. Dan perilaku kita adalah usaha kita yang terbaik untuk mendapatkan apa yang kita inginkan dan dengan perilaku itu kita mendapatkan kontrol yang efektif atas hidup kita.

Perilaku kita digerakkan untuk memenuhi kebutuhan kita sebagai manusia. Ada empat kebutuhan psikologis kita, yaitu: kebutuhan memiliki *kekuasaan*, *kebebasan*, *kesenangan* dan kebutuhan *psikologis* (kebutuhan untuk *bertahan hidup*). Otak kita berfungsi sebagai sistem kontrol untuk menolong kita bisa mendapatkan apa yang kita inginkan.

*Sasaran utama* konseling realitas adalah mengajar orang cara yang lebih baik dan lebih efektif dalam mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam hidup ini tanpa membuat orang lain menderita.

#### 1. Teori Kontrol Tentang Perilaku

Konsep perilaku total, dijelaskan mirip dengan fungsi mobil. Komponen perilaku total meliputi: Glasser, memberi tekanan pada kedua *roda depan* (*berbuat dan berpikir*) dari sebuah mobil, yang menyetir kita dan menentukan arah laju mobil. Jadi kuncinya : untuk bisa mengubah suatu perilaku total terletak pada pemilihan untuk mengubah apa yang kita lakukan dan pikirkan, yang nanti bisa mengubah reaksi emosional dan psikologis dalam proses itu.

#### 2. Ciri-Ciri Konseling Realitas

Teori kontrol memberikan kerangka konseptual konseling realitas. Oleh karena itu konseling realitas memiliki ciri-ciri, Konseling realitas berpendapat neurotik dan psikotik bukanlah sesuatu yang sekedar terjadi pada diri kita, melainkan sesuatu perilaku yang kita pilih sebagai cara untuk mengontrol dunia kita. Meskipun perilaku tertentu bisa juga

menyakitikan dan tidak efektif, sampai pada suatu tingkat tertentu memang bisa berguna.

Konsep *identitas sukses* merupakan hal yang esensial untuk bisa memahami konseling realitas. Orang yang memiliki *identitas sukses* melihat dirinya sebagai yang mampu memberi dan menerima rasa cinta, yang merasa bahwa mereka merupakan orang yang signifikan bagi orang lain, merasa berkuasa, merasa dirinya berharga dan mampu memenuhi kebutuhan tanpa harus mengorbankan orang lain, sehingga memiliki kekuatan yang menolong mereka bisa menciptakan kehidupan yang memuaskan., Sedangkan keterikatan positif sebagai sumber utama kekuatan psikologis, yang bisa dikembangkan dengan dua cara yaitu: *berlari* dan *meditasi*.

Konseling realitas menekankan pada pertanggung-jawaban, yaitu perilaku yang bisa memenuhi kebutuhan sendiri tanpa mengganggu orang lain dalam proses pemenuhan itu. Orang yang bertanggung jawab adalah *otonom*, artinya mereka tahu apa yang mereka inginkan dalam hidup dan membuat rencana untuk bisa memenuhi kebutuhan tersebut. Glasser menekankan *tindakan menghindari kritik*, baik dari konselor maupun dari diri sendiri.

Konseling realitas melihat transferensi sebagai cara konselor untuk membuat dirinya tetap tersembunyi sebagai orang. Konseling ini menuntut konseling untuk menjadi dirinya sendiri dan tidak memikirkan ataupun mengajjar bahwa dirinya memainkan peranan sebagai ayah atau ibu klien. Konselor realitas berurusan dengan persepsi apapun yang dimiliki klien dan tidak ada usaha untuk mengajarkan klien

bahwa reaksi dan pandangan mereka tidak seperti yang mereka nyatakan. Konselor realitas tidak menyibukkan diri dengan segala hal tentang masa silam klien, tetapi mencari bukti tentang kemampuan klien untuk bisa mengontrol dunia dengan sukses, sehingga klien ditolong untuk berurusan dengan situasi yang secara langsung terkait dengan kehidupan di masa sekarang.

### C. PROSES TERAPEUTIK

Sasaran keseluruhan konseling realitas adalah agar setiap individu bisa mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi bagian suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan dan kesenangan. Dalam konseling terdiri dari menolong klien belajar cara-cara untuk mendapatkan kembali kontrol terhadap hidupnya, dan untuk bisa hidup lebih efektif. Termasuk di dalamnya berkonfrontasi dengan klien untuk meneliti apa yang mereka lakukan, pikirkan, rasakan, untuk mendapatkan gambaran apakah ada cara yang lebih baik bagi mereka.

Fokus konseling realitas adalah apa yang disadarai klien dan kemudian menolong mereka menaikkan tingkat kesadaran itu. Setelah klien menyadari betapa tidak efektifnya perilaku mereka untuk mengontrol dunia, akan terbuka untuk mempelajari berbagai alternatif lain dari cara berperilaku.

Inti dari konseling realitas adalah menolong klien untuk mengevaluasi apakah yang mereka inginkan realistik dan apakah perilakunya bisa membantunya ke arah itu. Setelah klien melakukan evaluasi, selanjutnya dibantu oleh konselor mendesain suatu rencana perubahan.

#### 1. Fungsi dan Peranan Konselor

Tugas konselor realitas adalah melibatkan diri dengan klien dan mengembangkan hubungan dengan

klien. Konselor berfungsi sebagai klien, dengan berlaku aktif dalam sesi konseling dengan menolong klien memformulasikan rencana perbuatan yang spesifik dengan menawarkan kepada mereka pilihan-pilihan perilaku dan mengajar mereka teori kontrol. Konselor juga mengajar klien bagaimana caranya bisa menciptakan identitas sukses dengan jalan mengenali dan menerima tanggung jawab atas pilihan perilaku mereka sendiri.

## 2. Hubungan Antara Konselor dan Klien.

Konseling realitas menekankan suatu pengertian dan hubungan yang sifatnya mendukung. Satu faktor yang penting adalah kesediaan konselor untuk mengembangkan gaya terapeutik pribadi mereka, dalam situasi yang sungguh-sungguh dan tidak tegang. Konselor harus memiliki kualitas pribadi tertentu, yaitu : kehangatan, pengertian, tangan terbuka, kepedulian, respek terhadap klien, keterbukaan, kesediaan untuk ditantang orang lain. Di samping itu konselor harus mampu mendengarkan klien dan berkonfrontasi dengan klien atas konsekuensi dari perilaku klien sekarang.

## D. Prosedur dan Teknik Terapeutik

### 1. Praktek dari Konseling Realitas

Konseptualisasi yang paling baik untuk konseling realitas adalah sebagai *jantera konseling (cycle of counseling)* yang terdiri dari dua komponen utama yaitu: (a) *Lingkungan konseling* dan (b) *Prosedur spesifik yang membawa perubahan perilaku*. Seni konseling adalah menjalin kedua komponen menjadi jalinan yang membimbing klien untuk mengevaluasi hidup mereka dan

menetapkan untuk bergerak ke arah yang lebih efektif.

Keterlibatan ini terjadi melalui kombinasi proses antara mendengarkan cerita klien dan mengajukan pertanyaan secara trampil. Konseling realitas mensyaratkan sikap dan perilaku konselor yang mempermudah klien ke arah perubahan. Konselor harus yakin jika klien mampu menemukan hidup yang lebih bertanggung jawab.

Melalui pertanyaan trampil, klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan dan menyatakan apa yang mereka dambakan untuk bisa memenuhi kebutuhan mereka. Konseling terdiri dari mengeksplorasi 'album foto' klien dan cara apa yang dinginkannya dalam upaya menggerakkan dunia luar agar lebih dekat dengan keinginan dalam dirinya. Konselor tidak mengkritik klien dan mau menerima sehingga klien mengungkapkan semua yang ada dalam dunia dirinya.

#### a. Fokus pada perilaku sekarang

Konseling realitas menekankan pada perilaku sekarang dan mempedulikan peristiwa masa lalu sebatas peristiwa itu berpengaruh terhadap bagaimana klien berperilaku sekarang. Meskipun masalahnya mungkin berakar pada masa lampau, klien perlu belajar caranya berurusan dengan masalah itu pada masa sekarang dengan jalan mempelajari cara yang lebih baik untuk mendapatkan yang diinginkan. Glasser berpendapat, frustrasi macam apapun yang ada di masa lalu, tidak ada jalan yang bisa ditempuh oleh klien dan konselor untuk menghapuskannya. Glasser tidak mempercayai

akan manfaat peninjauan kembali yang terlalu jauh tentang masa kanak-kanak, sehingga tugas konselor adalah mengarahkan klien ke arah berurusan dengan situasi sekarang. Klien harus belajar caranya menjalani hidupnya tanpa harus mempertimbangkan apapun yang terjadi pada masa silam.

Konseling realitas mengkonsentrasikan pada mengubah perilaku total, tidak hanya pada sikap dan perasaan tetapi lebih ditekankan pada bagian berbuat dan berpikir. Mendengarkan klien berbicara tentang perasaannya mungkin bisa produktif hanya kalau itu dikaitkan dengan apa yang mereka lakukan. Oleh karena itu fokus konseling realitas adalah didapatkannya kesadaran akan perilaku total, oleh karena proses ini memberi sumbangan pada pemberian pertolongan kepada orang untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan untuk bisa mengembangkan penampilan diri yang positif.

- b. Membuat klien mau mengevaluasi perilaku mereka.

Inti dari konseling realitas adalah meminta klien untuk membuat evaluasi diri sendiri. Melalui pertanyaan-pertanyaan yang trampil konselor menolong klien untuk bisa mnevaluasi perilaku mereka. Konselor mendorong klien untuk membuat penilaian terhadap sistem nilai dengan jalan mengajukan pertanyaan kepada mereka tentang apa yang mereka inginkan, persepsi mereka dan perilaku total mereka serta berkonfrontasi dengan klien dengan

konsekuensi atas perilaku mereka, untuk menyuruh mereka menilai kualitas perbuatan mereka. Tanpa penilaian terhadap diri sendiri ini klien tidak akan bisa berubah.

- c. Merencanakan dan komitmen

Setelah klien menetapkan perubahan apa yang mereka kehendaki, mereka siap mengeksplorasi perilaku lain yang mungkin ada dan memformulasikan rencana perbuatan. Setelah rencana selesai diformulasikan bersama antara klien dan konselor, maka harus ada komitmen klien untuk melaksanakannya. Tujuan dari rencana adalah mengatur terciptanya pengalaman yang berhasil. Melalui fase perencanaan konselor terus menerus mendesak klien untuk memikul tanggung jawab atas pilihan yang telah mereka tentukan dan perbuatan yang telah mereka lakukan. Ciri-ciri rencana yang baik: (a) Rencana haruslah dalam batas motivasi dan kapasitas klien. (b) Sederhana dan mudah dipahami (c) Realistik dan bisa dilakukan (d) Melibatkan perbuatan positif dan harus dinyatakan seperti apa yang klien tidak enggan melakukannya. (e) Bisa dilaksanakan klien dengan independen, tanpa tergantung pada orang lain. (f) Rencana yang efektif adalah yang bisa diulang ulang dan idealnya dilakukan tiap hari. (g) Dilaksanakan secepat mungkin. (h) Menyangkut aktivitas yang terpusat pada proses. (i) Mengevaluasi bersama konselor apakah rencana realistis dan bisa dilakukan, dan

apakah ada kaitannya dengan apa yang dibutuhkan klien. (j) Memiliki komitmen terhadap rencana, dan ada baiknya ditegaskan dalam bentuk tertulis.

## 2. Teknik Khusus dalam Konseling Realitas

Ada empat teknik khusus yang secara tepat bisa digunakan untuk meningkatkan praktek konseling realitas, yaitu:

### a. Kiat dalam ketrampilan bertanya

Tujuan dari teknik bertanya adalah: (a) untuk memasuki dunia klien. (b) untuk mengumpulkan informasi (c) untuk memberikan informasi (d) untuk menolong klien mengambil kontrol yang lebih efektif terhadap hidup mereka.

### b. Teknik menolong diri sendiri bagi program perkembangan pribadi.

Program penggantian, sebagai pendekatan untuk pertumbuhan pribadi. Program ini menolong klien untuk mengidentifikasi keinginan pemenuhan kebutuhan yang spesifik dan juga perilaku yang spesifik sebagai target perubahan. Penggantian mencakup 'perilaku kerjakan itu' sebagai pengganti 'perilaku menyerah' dan 'perilaku gejala positif' sebagai pengganti 'perilaku gejala negatif'.

### c. Penggunaan humor

Humor yang terjadwalkan dengan tepat dapat membantu dalam proses terapeutik. Setelah tercipta keterlibatan klien penggunaan humor akan membawa hasil yang positif. Humor terapeutik membawa pesan yang edukatif dan korektif, dan menolong klien

untuk menempatkan situasi pada suatu perspektif. Dalam humor tidak dimasukkan unsur kebencian, ejekan, atau sikap tidak respek.

### d. Menggunakan teknik paradoksikal.

Klien konseling realitas biasanya didorong untuk berubah melalui prosedur langsung dan tidak berbelit-belit. Namun adakalanya klien nampak ada sikap menentang untuk membuat rencana perubahan, atau apabila membuat rencana mereka enggan untuk melakukannya. Pada kondisi seperti itu ada kemungkinan untuk mengedentifikasikan paradoks.

Teknik paradoksikal menempatkan klien pada *ikatan rangkap*, sehingga perubahan konseling terjadi betapa paradoksnya arahan yang diberikan. Klien mungkin disuruh menyempurnakan perilaku yang bermasalah.

Teknik paradoksikal merupakan intervensi yang kuat, dan oleh karenanya teknik itu seharusnya hanya digunakan oleh para praktisi yang telah cukup mendapatkan latihan dalam penggunaan teknik ini, ataupun praktisi ada di bawah supervisi yang cukup ketat. Teknik paradoks tidak digunakan dalam situasi yang tidak ada kemungkinan untuk menimbulkan efek terapeutik dan mungkin akan menjadi kontraproduktif dan tidak bisa dipertanggungjawabkan.

Ringkasnya, nilai prosedur paradoks tergantung pada latihan dan pengalaman konselor. Namun apabila teknik ini digunakan dalam cara dan waktu yang tepat bisa

merupakan alat terapeutik yang ampuh, yang bisa menimbulkan dampak yang serupa seperti halnya humor dalam menolong klien melihat masalahnya dengan kaca mata yang berbeda dan klien benar-benar belajar bagaimana tertawa atas kekurangannya, sehingga bisa membuat suatu perubahan menjadi sesuatu yang lebih mudah.

Hubungan antar pribadi adalah proses sosial dimana individu-individu yang terlibat didalamnya saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Lebih lanjut hubungan antar pribadi adalah suatu hubungan dimana orang-orang yang terlibat dalam komunikasi menganggap orang lain sebagai pribadi dan bukan sebagai obyek yang disamakan dengan benda. Jadi dalam hubungan antar pribadi kedudukan dan fungsi antara individu yang satu dengan yang lain adalah setara.

Hubungan antar pribadi merupakan kebutuhan dasar sebagai manusia, hal ini dapat dilihat bahwa manusia selalu membutuhkan orang lain dalam kelangsungan hidupnya. Manusia tidak mungkin untuk bisa terlepas dari hubungannya dengan orang lain, termasuk didalamnya proses untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam memenuhi kebutuhan manusia selalu membutuhkan hubungan dengan orang lain. Bahkan yang paling ekstrim pun dalam hal kebermaknaan manusia, manusia baru dapat dikatakan bermakna apabila manusia dalam kapasitas sedang berhubungan dengan orang lain.

Sugiyo (2005)

menjelaskan faktor-faktor yang mengembangkan hubungan antar pribadi, yang terangkum sebagai berikut. Sebagai makhluk pribadi manusia menyadari kelemahan dan kelebihanannya. Hubungan pribadi dimaksudkan untuk menyeimbangkan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri individu untuk menjadi lengkap dan terisi, berkembang menjadi lebih berarti manakala individu berhubungan dengan orang lain.

Perbedaan motivasi merupakan pendorong tingkah laku seseorang untuk berhubungan dengan orang lain. Hal ini dikarenakan motivasi merupakan pendorong tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Perbedaan motif seseorang akan berdampak pada pola hubungan antar pribadi. Dengan demikian setiap individu yang berhubungan selalu didasari motif-motif tertentu.

Manusia memiliki beragam kebutuhan. Yang menurut A. Maslow manusia memiliki kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan dan perwujudan diri, yang tersusun secara berurutan dari kebutuhan yang paling rendah hingga kebutuhan yang paling tinggi dari manusia. Kebutuhan manusia akan menjadi dasar bagaimana individu berhubungan dengan orang lain. Yang pada dasarnya hubungan-hubungan yang dibentuk dengan orang lain adalah sebagai upaya dalam memenuhi kebutuhannya.

Dengan demikian faktor-faktor yang mempenga-

ruhi hubungan antar pribadi, dapat dikelompokkan dalam dua kategori, adalah aspek-aspek psikis individu, seperti kepribadian, sikap, motivasi, kebutuhan, kecenderungan, akan memberikan pengaruh yang besar terhadap berhasil tidaknya individu berhubungan dengan orang lain. Karena masing-masing individu memiliki content psikis yang berbeda satu sama lain, hubungan akan berlangsung dengan baik dan berhasil apabila masing-masing individu memiliki kemampuan untuk menelaraskan perbedaan. Menelaraskan bukan berarti menghapus atau menghilangkan jati diri, tetapi menelaraskan perbedaan, dengan tetap unik namun menghasilkan paduan yang lebih berkualitas. Hubungan antar pribadi yang gagal biasanya disebabkan karena adanya salah satu pihak yang berusaha mendominasi orang lain. Jika motivasi berhubungan hanya karena dorongan untuk menguasai orang lain, maka hubungan yang dilakukanpun tidak akan menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai.

Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi lingkungan fisik tempat berlangsungnya suatu hubungan dalam jangka waktu yang lama dan relatif menetap. Kondisi fisik akan mempengaruhi suasana hubungan antar pribadi, karena merupakan faktor eksternal yang bisa mengukuhkan atau memperburuk suatu hubungan. Hubungan antar pribadi yang terjadi dalam lingkungan yang nyaman akan memberikan hasil

yang berbeda dibandingkan hubungan yang terjadi dalam lingkungan yang kurang nyaman.

Sebagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antar pribadi secara umum, hubungan antar pribadi antara konselor dan klien secara garis besar juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: Faktor Psikis meliputi kepribadian, sikap, motivasi, kebutuhan, kecenderungan, karakter klien dan konselor akan sangat mempengaruhi pola hubungan yang dibina. Konselor harus memahami karakteristik masing-masing klien dan bisa memperlakukannya dengan tepat, agar klien merasa memperoleh dukungan yang tepat dari konselor berkaitan dengan tugas-tugasnya ataupun terkait masalah-masalah pribadinya.

Faktor fisik bukan hanya menyangkut fisik klien dan konselor, tetapi termasuk di dalamnya ruangan yang nyaman, sekolah yang nyaman, situasi yang didukung fasilitas yang memadai, serta situasi sekolah secara keseluruhan akan mempengaruhi hubungan antara klien dan konselor.

Hal-hal apa yang harus ditumbuhkan agar hubungan antara klien dan konselor menjadi baik: Membentuk kesan tentang orang lain mungkin merupakan suatu yang alami dan biasa sehingga semua orang melakukannya, sadar atau tidak sadar. Pembentukan kesan adalah proses mengkonversi informasi tentang orang lain menjadi kognisi atau pemikiran yang

relatif permanen tentang orang tersebut. Informasi-informasi yang kita peroleh akan menjadi persepsi yang membentuk kerangka kognitif dasar untuk memahami orang lain. Oleh karena itu, ketika energi yang kita keluarkan untuk memfokuskan hal-hal yang positif tentang orang lain sama besarnya dengan energi yang kita gunakan untuk memfokuskan pada hal-hal yang negatif tentang orang lain, mengapa kita tidak memilih alternatif yang pertama ? karena dengan kesan positif yang kita bentuk tentang orang lain akan sangat mempengaruhi sikap kita selanjutnya. Hasil akhir dari pembentukan kesan akan menentukan bagaimana kita bereaksi terhadap orang lain dan bagaimana kita memandang diri kita sendiri.

Mengelola hubungan yang produktif dan efektif memerlukan kejujuran, ketulusan dan komitmen untuk saling mendorong ke arah perkembangan yang positif. Hal ini tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi perlu diusahakan dan dikelola bersama.

Kualitas hubungan antar pribadi konselor akan sangat mempengaruhi keberhasilan konseling realitas, bagaimana pengaruhnya, positif atau negatif akan sangat tergantung bagaimana kualitas hubungan yang dimiliki konselor. Konselor yang memiliki pribadi mantap, akan sangat menyadari profesinya, yang harus ditunjang dengan kompetensi-kompetensi pribadi, akademik, sosial dan profesional.

Adalah hal yang sangat bisa dimaklumi, sebagai pribadi, konselor tentu memiliki pribadi yang sangat berbeda dengan dengan klien, tetapi dengan bekal kemampuan akademiknya dan kemampuan praktiknya konselor dituntut mampu untuk menyalurkan karakter-karakter yang mungkin tidak sesuai dengan kompetensi pribadi konselor.

Kualitas hubungan konselor dengan klien akan sangat menentukan keberhasilan konselor dalam memahami dan memotivasi klien bahwa perilaku manusia adalah bertujuan dan berasal dari dalam diri individu, dan bukanlah merupakan kekuatan dari luar. Meskipun kekuatan dari luar memiliki pengaruh terhadap keputusan yang kita ambil, namun perilaku kita tidak disebabkan oleh faktor lingkungan melainkan kita dimotivasi oleh kekuatan dari dalam. Jadi konselor terus berupaya agar klien termotivasi untuk mengubah perilaku-perilaku yang tidak dikehendakinya, karena klien memiliki keyakinan hanya klien sendirilah yang mampu mengubah perilakunya ke arah yang lebih baik ataupun ke arah yang lebih buruk.

Tugas konselor realitas adalah melibatkan diri dengan klien dan mengembangkan hubungan dengan klien. Konselor berfungsi sebagai klien, dengan berlaku aktif dalam sesi konseling dengan menolong klien memformulasikan rencana perbuatan yang spesifik dengan menawarkan kepada mereka pilihan-pilihan

perilaku dan mengajar mereka teori kontrol. Konselor juga mengajar klien bagaimana caranya bisa menciptakan identitas sukses dengan jalan mengenali dan menerima tanggung jawab atas pilihan perilaku mereka sendiri. Dengan kualitas hubungan antar pribadi yang baik antara konselor dan klien, akan mempermudah peranan konselor dalam menolong klien dalam sesi konseling. Konseling realitas menuntut kualitas hubungan antar pribadi yang baik yang dimiliki konselor, karena konselor harus mampu berfungsi dan berperan.

Kualitas hubungan antar pribadi konselor sangat menentukan dalam mewujudkan konsep jantera konseling (*cycle of counseling*). Jantera konseling dimulai dengan menegakkan hubungan kerja dengan klien, klien mengeksplorasi keinginan-keinginan, kebutuhan dan persepsinya, serta mengeksplorasi perilaku totalnya. Klien juga membuat evaluasi mereka sendiri tentang seberapa efektif mereka dalam usaha mendapatkan apa yang mereka inginkan. Apabila klien ingin mencobakan perilaku baru, maka mereka harus membuat rencana dan memiliki komitmen yang kuat atas rencana itu. Selama proses ini konselor tidak mau menerima dalih mengapa klien gagal untuk mengikuti rencana, tidak mengkritik klien, dan tidak mudah putus asa karena ulah klien. Dalam mewujudkan konsep ini kekuatan hubungan antar pribadi konselor sangat dibutuhkan.

Dua komponen utama dari sejahtera konseling adalah:

1. Lingkungan konseling  
Konselor memulai dengan menciptakan lingkungan yang mendukung di mana klien bisa memulai membuat perubahan dalam hidupnya. Keterlibatan ini terjadi melalui kombinasi proses antara mendengarkan cerita klien dan mengajukan pertanyaan secara trampil. Cara efektif apabila konselor mengeksplorasi gambaran yang ada dalam benak klien dan juga keinginannya, kebutuhannya, serta persepsinya. Konselor mengaplikasikan keterampilan hubungan antar pribadi dengan klien, dengan menempatkan klien dalam posisi yang setara, memberi kesempatan klien untuk mengekspresikan dirinya, perasaannya, dan menetapkan perilaku yang ingin di capainya. Konselor mendukung ide dan gagasan klien.
2. Prosedur yang membawa perubahan.

Dalam konsep Jantera Konseling ada prosedur yang membawa perubahan yaitu konselor harus mampu melaksanakan prosedur tersebut untuk dapat membantu klien mencapai tujuannya. Prosedur tersebut adalah: (1) Mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi. (2) Fokus pada perilaku sekarang (3) Membuat klien mau mengevaluasi perilaku mereka. (4) Merencanakan dan komitmen. Dengan

kualitas hubungan antar pribadi yang baik antara konselor dan klien, konselor mampu membantu klien dalam mengubah perilakunya.

Ada empat teknik khusus yang secara tepat bisa digunakan untuk meningkatkan praktek konseling realitas, dan dari empat teknik tersebut semua memerlukan kualitas hubungan antar pribadi yang baik antara konselor dengan klien. Dengan kualitas hubungan yang baik, konselor mampu menerapkan teknik-teknik tersebut dengan baik. Teknik-Teknik tersebut adalah:

1. Kiat dalam ketrampilan bertanya

Karena konseling realitas lebih banyak menggunakan teknik mengajukan pertanyaan, maka konselor perlu secara ekstensif mengembangkan ketrampilan bertanya. Pertanyaan terbuka yang dijadwalkan dengan baik bisa membawa klien untuk memikirkan tentang apa yang mereka inginkan dan untuk mengevaluasi apakah perilaku mereka membawa mereka ke arah yang ingin mereka tuju.

2. Teknik menolong diri sendiri bagi program perkembangan pribadi.

Program penggantian, sebagai pendekatan untuk pertumbuhan pribadi, memerlukan "pertanyaan kunci". Konselor dengan kualitas hubungan antar pribadi yang baik mampu membuat pertanyaan-pertanyaan kunci. Pertanyaan kunci menolong klien memfokuskan pada apa yang mereka lakukan dan pada apa yang mereka rasakan. Efek pertanyaan strategis adalah bahwa klien

akan mampu mengidentifikasi cara yang spesifik dan mereka bisa menggantikan identitas kegagalan dengan identitas positif.

3. Penggunaan humor

Humor yang terjadwalkan dengan tepat dapat membantu dalam proses terapeutik. Setelah tercipta keterlibatan klien penggunaan humor akan membawa hasil yang positif. Humor terapeutik membawa pesan yang edukatif dan korektif, dan menolong klien untuk menempatkan situasi pada suatu perspektif. Dalam humor tidak dimasukkan unsur kebencian, ejekan, atau sikap tidak respek.

4. Menggunakan teknik paradoksisikal.

Klien konseling realitas biasanya didorong untuk berubah melalui prosedur langsung dan tidak berbelit-belit. Namun adakalanya klien nampak ada sikap menentang untuk membuat rencana perubahan, atau apabila membuat rencana mereka enggan untuk melakukannya. Pada kondisi seperti itu ada kemungkinan untuk mengidentifikasi paradoks. Dengan kualitas hubungan antar pribadi yang baik yang dimiliki konselor, konselor mampu membuat teknik paradoksi manakala klien memerlukan konfrontasi untuk meneguhkan tujuannya ke arah perubahan

Kualitas hubungan antar pribadi konselor akan sangat mempengaruhi keberhasilan konseling realitas, bagaimana pengaruhnya, positif atau negatif akan sangat tergantung bagaimana kualitas hubungan yang dimiliki

konselor. Konselor yang memiliki pribadi mantap, akan sangat menyadari profesinya, yang harus ditunjang dengan kompetensi-kompetensi pribadi, akademik, sosial dan profesional.

Kualitas hubungan konselor dengan klien akan sangat menentukan keberhasilan konselor dalam memahami tentang teori kontrol yang pada dasarnya adalah bahwa perilaku manusia adalah bertujuan dan berasal dari dalam diri individu, dan bukanlah merupakan kekuatan dari luar. Meskipun kekuatan dari luar memiliki pengaruh terhadap keputusan yang kita ambil, namun perilaku kita tidak disebabkan oleh faktor lingkungan melainkan kita dimotivasi oleh kekuatan dari dalam.

Di samping memahami teori control, dengan kualitas hubungan antar pribadi konselor yang baik akan memaksimalkan fungsi dan peranan konselor dalam proses konseling sesuai dengan karakteristik konseling realitas, dapat mewujudkan konsep Jantera Konseling (*Cycle of Counseling*) yang baik, dan mampu menerapkan dengan baik teknik-teknik dalam konseling realitas.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Corey, G. 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Edisi ke empat. Terjemahan Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Pujosuwarno. Sayekti. 1993. *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta: Kota Kembang.
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES PRESS
- Tohirin, 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Corey, G. 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Edisi ke empat. Terjemahan Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Ubaydillah, AN, 2005. *Sinergisasi Keunggulan*
- Winkel, WS dan MM Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.