

**Penggunaan Keterampilan Refleksi dalam Meningkatkan Hubungan
Konselor-Klien**

Indri Ariani, Raisya Nafilah Lubis, Salsabila Henrita Sari, Yenti Arsini

Jurusan Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

Indonesia

E-mail: indriariani54@gmail.com raisyanafilahlubis@gmail.com
salsabilahenritasari04@gmail.com yentiarsini@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Keterampilan refleksi adalah kemampuan keterampilan untuk memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non-verbalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan keterampilan refleksi dalam meningkatkan hubungan konselor-klien. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang di laksanakan dengan cara membaca, menelaah dan mencatat berbagi literatur atau bahan bacaan yang sesuai dengan pokok bahasan, kemudian disaring dan dituangkan dalam kerangka pemikiran secara teoritis. Merefleksi klien merupakan suatu teknik yang ampuh, karena melalui tindakan keterampilan tersebut akan terwujud suasana keakraban dan sekaligus pemberian empati dari konselor kepada klien. Esensi dari keterampilan ini adalah untuk mendorong dan merangsang klien agar dapat mengekspresikan bagaimana perasaan tentang situasi yang sedang dialami. Ada tiga jenis refleksi (1) Refleksi Perasaan (Refleksi Pikiran (3) Refleksi Pengalaman. Teknik ini dapat meningkatkan hubungan konselor-klien dengan cara membantu klien untuk lebih memahami dirinya sendiri dan mengembangkan kesadaran diri. Teknik refleksi dapat membantu konselor untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan klien,

karena konselor menunjukkan bahwa ia benar-benar memahami perasaan dan pengalaman klien.

Kata Kunci: *Refleksi, Konseling*

ABSTRAK

Reflection skills are the ability to reflect back to the client the client's feelings, thoughts and experiences as a result of observing his verbal and non-verbal behavior. The purpose of this research is to determine the use of reflection skills in improving counselor-client relationships. This research uses the library research method, namely research carried out by reading, reviewing and taking notes sharing literature or reading materials that are appropriate to the subject matter, then filtered and outlined in a theoretical framework of thought. Reflecting on clients is a powerful technique, because through the actions of these skills an atmosphere of familiarity and at the same time providing empathy from the counselor to the client will be created. The essence of this skill is to encourage and stimulate clients to express how they feel about the situation they are experiencing. There are three types of reflection (1) Reflection of Feelings (Reflection of Thoughts (3) Reflection of Experience. This technique can improve the counselor-client relationship by helping clients to understand themselves better and develop self-awareness. Reflection techniques can help counselors to build deeper relationships. good with clients, because the counselor shows that he truly understands the client's feelings and experiences.

Keywords: *Reflection, Counseling*

PENDAHULUAN

Konseling ialah proses pemberian bantuan yang bersifat personal oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah (konseling) melalui wawancara dan penerapan teknik-teknik pengubahan perilaku lainnya dalam ruangan khusus dengan tujuan konseling mampu memecahkan masalahmasalah yang dihadapinya dengan menggunakan kekuatan dirinya sendiri.

Konseling pada dasarnya adalah hubungan yang membantu (*helping relationship*) Hal tersebut memiliki makna hubungan antara konselor dan konseli pada proses konseling merupakan hubungan pemberian bantuan yang bersifat profesional dan memiliki keunikan tersendiri. Tujuan Konseling pada umumnya adalah untuk menciptakan kondisi agar klien dapat secara bebas melakukan ekspresi diri yang bermakna. (rafiq, 2017)

Konseling yang baik adalah konseling yang bermakna bagi konseli. Agar konseling yang dilaksanakan konselor dapat bermakna bagi konseli, konselor seharusnya melaksanakan konseling dengan baik. Konselor perlu memahami dan menerapkan keterampilan-keterampilan konseling. Keterampilan konseling akan membantu dan memandu konselor untuk menggali akar permasalahan konseli dan puncaknya muncul solusi untuk penyelesaian masalah konseli. (prabowo, 2021)

Dalam keterampilan-keterampilan konseling ini sendiri ada beberapa macam keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor, yaitu keterampilan refleksi. Dengan perkataan lain konselor merefleksikan diri kedalam *frame of reference* klien. Tujuan utama menggunakan refleksi ini adalah untuk memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan dari pengalaman-pengalaman peserta didik selama ini, agar terentaskannya permasalahan yang ada pada peserta didik. (eka guslia angraini I, 2021).

Dalam membina hubungan konseling ada klien yang tidak bersedia melakukan hubungan interpersonal yang efektif. Tugas dari para konselor adalah menciptakan hubungan yang baik dengan klien, sehingga antara keduanya merasa nyaman. Hubungan dalam konseling tidak bermaksud untuk mengalihkan permasalahan kepada konselor tetapi memotifasi klien untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dalam mengatasi masalah. Hubungan konseling mempunyai kualitas sendiri yang mungkin tidak terdapat dalam hubungan lain. (mulyani, 2014)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang di laksanakan dengan cara membaca, menelaah dan mencatat berbagai literatur

atau bahan bacaan yang sesuai dengan pokok bahasan, kemudian disaring dan dituangkan dalam kerangka pemikiran secara teoritis.

PEMBAHASAN

Pengertian Keterampilan Refleksi

Refleksi merupakan sebuah keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor untuk merefleksikan (memantulkan) kembali kepada konseli tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman sebagai hasil dari pengalaman terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli. (Sinaga, 2023)

Brammer (1979) menjelaskan bahwa refleksi adalah suatu cara untuk mengekspresikan pada konseli bahwa konselor berada dalam kerangka acuan dan terlibat mendalam dalam membantu menangani masalah konseli. Refleksi memiliki tiga area, yaitu perasaan, pengalaman, dan konten. Tujuan utama keterampilan refleksi adalah untuk memahami pengalaman konseli dan konselor mencoba untuk merasakan dunia konseli. (prabowo, 2021)

Tujuan utama menggunakan refleksi ini adalah untuk memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan dari pengalaman-pengalaman peserta didik selama ini, agar terentaskannya permasalahan yang ada pada peserta didik.

Macam-macam Keterampilan Refleksi

Keterampilan refleksi adalah kemampuan keterampilan untuk memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non-verbalnya. Ada tiga jenis refleksi:

1. Refleksi Perasaan

Yaitu keterampilan konselor untuk data memantulkan (merefleksikan) perasaan konseli sebagai hasil pengamatan verbal dan nonverbal konseli. Untuk melakukan refleksi perasaan konselor dapat menggunakan kalimat seperti ;

contoh: *“Nampaknya yang Anda katakan adalah...”* atau *“Barangkali anda merasa...”* atau *“Hal itu rupanya seperti...(kiasan)...”*

2. Refleksi Pikiran

Yaitu keterampilan konselor untuk memantulkan ide, pikiran, pendapat konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli. Untuk melakukan keterampilan ini konselor dapat mengatakan :

contoh: *“Nampaknya yang akan Anda katakan...”* atau *“Barangkali yang akan Anda utarakan...”* atau *“Adakah yang Anda maksudkan...”*

3. Refleksi pengalaman

Keterampilan konselor untuk merefleksikan pengalaman konseli. Dengan kalimat seperti:

Contoh : *“tampaknya yang anda katakan sesuatu...”*.atau *“adakah yang anda maksudkan suatu peristiwa...”* (Eliasa, 2007)

Tujuan Penggunaan Teknik Refleksi Dalam Meningkatkan Hubungan Konselor-Klien

Teknik refleksi adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu klien dalam memahami dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Teknik ini dapat meningkatkan hubungan konselor-klien dengan cara membantu klien untuk lebih memahami dirinya sendiri dan mengembangkan kesadaran diri. Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa refleksi dapat membantu mempersiapkan diri untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat serta membantu transformasi dan integrasi pengalaman baru dan pemahaman pada pengetahuan sebelumnya. (Widiaputri, Mahardhika, & Astiwara, 2023)

Tujuan utama menggunakan refleksi ini adalah untuk memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan dari pengalaman-pengalaman peserta didik selama ini, agar terentaskannya permasalahan yang ada pada peserta didik. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPLBK) yang dilakukan oleh penelitian (I, A.I, Romiaty, Christin, &

Stevana, 2021) ditemukan fenomena bahwa banyak siswa yang sering datang ke ruang BK untuk mendapatkan layanan konseling individual. Lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara dengan siswa yang sering datang ke ruang BK dan didapatkan informasi bahwa siswa merasa menjadi lebih lega, nyaman dan sudah bisa memperjelas perasaan yang awalnya ragu atau kabur setelah mendapatkan layanan konseling individual.

Manfaat Teknik Refleksi Dalam Memperoleh Informasi Yang Lebih Lengkap Dan Mendalam Tentang Masalah Klien

Dalam refleksi ini konselor harus memperoleh informasi yang lebih banyak tentang perasaan klien serta konselor harus bisa menjadi pendengar yang aktif. Berdasarkan hasil penelitian (Wahdanah, Saputri, & Abdurrahman, 2022), menjadi pendengar yang aktif itu sangat penting bagi konselor untuk merefleksikan perasaan kliennya. Refleksi adalah strategi untuk merefleksikan kembali kepada klien tentang perasaan, perenungan, dan perjumpaan karena persepsi cara berperilaku verbal dan nonverbal.

Meningkatkan pemahaman konselor terhadap klien. Dengan menggunakan teknik refleksi, konselor dapat memperoleh informasi lebih mendalam tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien, dan meningkatkan hubungan antara konselor dan klien. Teknik refleksi dapat membantu konselor untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan klien, karena konselor menunjukkan bahwa ia benar-benar memahami perasaan dan pengalaman klien. (Saepuloh & Asiyah, 2022)

HASIL

Dalam membina hubungan konseling ada klien yang tidak bersedia melakukan hubungan interpersonal yang efektif. Tugas dari para konselor adalah menciptakan hubungan yang baik dengan klien, sehingga antara keduanya merasa nyaman. Hubungan dalam konseling tidak bermaksud untuk mengalihkan permasalahan kepada konselor tetapi memotivasi klien untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dalam mengatasi masalah. Hubungan konseling mempunyai kualitas sendiri yang mungkin tidak terdapat dalam hubungan lain. Pencapaian hubungan konseling

yang kondusif memerlukan empat kondisi inti yang perlu dipertahankan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling, yaitu menunjukkan sikap yang asli (*genuine, congruence*), penerimaan tanpa syarat dengan penuh hormat (*unconditional positive regard, acceptance* dan *respect*), pemahaman empati yang tepat dan konkret (*concreteness*). Refleksi merupakan keterampilan konselor untuk merespon keadaan klien terhadap situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan ini akan mendorong dan merangsang klien untuk mengemukakan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya.

Merefleksi klien merupakan suatu teknik yang ampuh, karena melalui tindakan keterampilan tersebut akan terwujud suasana keakraban dan sekaligus pemberian empati dari konselor kepada klien. Esensi dari keterampilan ini adalah untuk mendorong dan merangsang klien agar dapat mengekspresikan bagaimana perasaan tentang situasi yang sedang dialami.

KESIMPULAN

Refleksi merupakan sebuah keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor untuk merefleksikan (memantulkan) kembali kepada konseli tentang pikiran, perasaan, dan pengalaman sebagai hasil dari pengalaman terhadap perilaku verbal dan non verbal konseli. Ada tiga jenis refleksi (1) Refleksi Perasaan; (2) Refleksi Pikiran; (3) Refleksi Pengalaman.

Teknik ini dapat meningkatkan hubungan konselor-klien dengan cara membantu klien untuk lebih memahami dirinya sendiri dan mengembangkan kesadaran diri. Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa refleksi dapat membantu mempersiapkan diri untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat serta membantu transformasi dan integrasi pengalaman baru dan pemahaman pada pengetahuan sebelumnya.

Dalam refleksi ini konselor harus memperoleh informasi yang lebih banyak tentang perasaan klien serta konselor harus bisa menjadi pendengar yang aktif. Teknik refleksi dapat membantu konselor untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan klien, karena konselor menunjukkan bahwa ia benar-benar memahami perasaan dan pengalaman klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Eka, Guslia Angraini I, D. (2021). Implementasi keterampilan refleksi perasaan konseli oleh guru bimbingan konseling dalam konseling individual. *Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*.
- Eliasa, E. I. (2007). *KETERAMPILAN MEMPERHATIKAN DAN MEREFLEKSIKAN DALAM KOMUNIKASI KONSELING BERBASIS BUDAYA*. Depok.
- I, E. G., A.I, S., Romiaty, Christin, R. A., & Stevana, F. A. (2021). Implementasi Keterampilan Refleksi Perasaan Konseli Oleh Guru Bimbingan Konseling Dalam Konseling Individual. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 65-69.
- mulyani, m. a. (2014). strategi membina hubungan antara konselor dan klien.
- prabowo, a. b. (2021). *modul keterampilan dasar konseling*. yogyakarta: universitas Ahmad Dahlan.
- rafiq, a. a. (2017). *teori dan praktek konseling*. surabaya: raziev jaya.
- Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Gema Wiralodra*, 64-71.
- Sinaga, M. P. (2023). *pengantar konseling individual*. penang.
- Wahdanah, I. N., Saputri, L., & Abdurrahman. (2022). Teknik Konseling Yang Digunakan Guru Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengatasi Permasalahan Siswa Di SMA NEGERI 1 STABAT. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 151-163.
- Widiaputri, V. A., Mahardhika, Z. P., & Astiwara, E. M. (2023). Hubungan Tingkat Kemampuan Refleksi Pembelajaran Dengan Performa Akademik Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 93-99.