SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling (2022), 7(2), 75-79
ISSN (Print): 2548-3234| ISSN (Electronic): 2548-3226
Open Access Journal: https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid
DOI: 10.23916/081817011

Featured Research

Reflection techniques: an alternative in improving counselors' understanding of client characteristics

Fitria Umami*), Yeni Karneli, Rezki Hariko
Departement Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Univesritas Negeri Padang, Indonesia
*)Correspondence author, e-mail: fitriaumami795@gmail.com

Abstract: Reflection technique is one of the tools used by counselors in understanding the characteristics and conditions of clients. In this case the reflection technique is used to help problems related to self-awareness. The level of self-awareness of each individual varies, ranging from high levels to low levels. But generally what we most often encounter are individuals with low levels of self-awareness and this can also be related to the sense of responsibility of the individual himself, thus if the level of self-awareness is low then the sense of responsibility he has is also low. For this reason, the reflection technique was chosen by the author in understanding the client's characteristics. This reflection technique is one of the counseling techniques that involves thoughts, feelings and experiences for that it will be easier for researchers to get results. If the researcher is able to understand what the client is feeling, a warm relationship will also be established between the parties involved. Clients will feel comfortable to be invited for interviews and discussions of what is going on in him now. That is the importance of the counselor and client to establish a close relationship and even friendship with one another.

Keywords: Reflection techniques, counselor understanding, and client characteristics

Article History: Received on 18/04/2022; Revised on 20/05/2022; Accepted on 24/06/2022; Published Online: 28/07/2023

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022by author.

PENDAHULUAN

Pelaksanaan proses konseling haruslah berjalan dengan sebaik-baiknya agar mencapai hasil yang optimal pula. Dengan demikian maka konselor yang melaksanakan proses tersebut haruslah mempunyai pemahaman dan pengetahuan yang luas terhadap bidang konseling itu sendiri, baik itu dibagian pendekatan, tahap dan teknik-teknik konseling tersebut. Berbicara tentang teknik konseling maka banyak sekali teknik yang dapat dipakai konselor dalam melangsungkan proses konseling. Teknik-teknik itu akan membantu koselor dalam menggali lebih dalam akan kepribadian klien. Akan tetapi pada pembahasan kali ini penulis hanya memfokuskan pada teknik refleksi. (Angraini et al., 2021) menjelaskan keterampilan refleksi adalah teknik memfokuskan perasaan klien pada sesi konseling. Sehingga perasaan yang ragu-ragu atau kabur dapat menjadi lebih jelas. Dengan demikian, konselor dapat menggunakan beberapa teknik refleski untuk memahami kondisi klien.

Pada penggunaan teknik-teknik konseling terdapat beberapa teknik yang diberikan dalam sekali respon seperti melakukan refleksi yaitu memantulkan kembali perasaan yang disampaikan secara sekaligus. Selain itu ditemukan juga teknik refleksi yang meskipun telah digunakan pada tahap awal konseling, akan tetapi digunakan kembali pada tahap selanjutnya (Nurmaya et al., 2021).

Untuk mencapai tingkat kepercayaan klien agar mampu mencapai tujuan konseling yang telah ditetapkan, agar klien dapat mengekspresikan diri, pengalaman dan perasaannya secara bebas, sehingga pemamahaman diri dan lingkungannya semakin baik serta timbul keberanian untuk mengambil keputusan secara efektif, maka diperlukan kualitas hubungan antar pribadi yang baik dari konselor dalam konseling. Hubungan antara konselor dan klien merupakan suatu hubungan yang harus dijaga satu dengan yang lainnya, yang mana dapat kita ketahui bahwa hubungan yang baik antara konselor dan klien akan menghasilkan kehangatan yang baik pula. Untuk itu dalam membina hubungan konselor harus paham betul kondisi dan keadaan kliennya (Putri, 2016). Willis (Nurmaya et al., 2021) menjelaskan bahwa meskipun setiap tahapan konseling mempunyai teknik-teknik tertentu yang telah diatur secara otomatis, tidak berarti aturan yang dilaksanakan kaku seperti itu.

METODE

*[*Adapun jenis penelitian ini adalah studi literature (*library Research*), Menurut Zed (2003, 3) menjelaskan bahwa studi literature atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenanaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Dalam penelitian studi literatu setidaknya ada 4 ciri utama yang penulis perlu perhatikan diantaranya: (1) Bahwa penulis atau peneliti berhadapan langsung dengan teks (nash) atau data angka, bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan. (2) Data pustaka bersifat "siap pakai" artinya penelitian tidak terjun langsung ke lapangan karena peneliti berhadapan langsung dengan sumber data yang ada di perpustakaan. (3) Bahwa data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data dari tingkah kedua dan bukan data orsinil dari data pertama di lapangan. (4) Bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruangan dan waktu (Zed, 2003: 4-5).

Berdasarkan karakteristiknya maka penelitian keputakaan tergolong dalam metode penelitian kualitatif. Penelitian kepustakaan dilakukan karena tidak memungkinkan untuk dilakukan dalam bentu studi lapangan (*field reserch*) atau karena adanya keinginan pribadi dari peneliti untuk melakukan penelitian kepustakaan. H. Amir, (2019) Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau dalam (A. Aminati, 2013) adalah sebagai berikut: Pemilihan topik; Eksplorasi informasi; Menentukan fokus penelitian; Pengumpulan sumber data; Persiapan penyajian data; dan Penyusunan laporan.

HASIL

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Saepuloh & Asiyah, (2022) Di dapati hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa, dapat diketahui dari beberapa nilai *pretest* dan *post test* yang diperoleh siswa yang menggunakan Layanan-layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi. Brammer (1982) menjelaskan bahwa teknik refleksi membantu individu

untuk melampaui sistem aktualisasi untuk menjadi lebih sadar akan perasaan inti yang tidak jelas dan untuk menanganinya secara lebih efektif. Apa yang tampaknya terjadi adalah bahwa klien berbicara tentang perasaan mereka sebagai "itu" atau "mereka"-sesuatu yang terpisah dari diri mereka sendiri. Kecenderungan klien untuk menyangkal kepemilikan atas perasaannya pada awalnya memiliki fungsi pertahanan yang berguna. Teknik refleksi, bagaimanapun, berfokus pada elemen subjektif dari apa yang dikatakan klien. Dengan demikian untuk mendapatkan keberhasilan dalam proses konseling maka konselor haruslah professional dalam membantu klien, sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Corey (2006: 23) bahwa bagian terpenting dalam konseling adalah menjadi konselor yang efektif. Sanyata, (2006) mengatakan bahwa konselor yang efektif dapat dicapai dengan mempelajri bagaimana memperhatikan perbedaanperbedaan isu dan mampu mempraktekkan konseling secara tepat dari sudut pandang klien.

Pada proses konseling individual, keterampilan seorang konselor dalam merespon pernyataan konseli dan mengkomunikasikannya kembali sangatlah diperlukan. Agar proses komunikasi yang dimaksdu dapat efektif dan efisien, maka konselor memiliki kemampuan dan keterampilan berkomunikasi. Di dalam berkomunikasi dengan konseli, konselor seharusnya menggunakan respon yang fasilitatif bagi pencapain tujuan konseling. Netrawati, et al (2018: 118-119) menjelaskan bahwa hubungan dalam konseling adalah hubungan yang membantu menjelaskan bahwa hubungan yang membantu Artinya konselor menciptakan suasana dan mempergunakan berbagai cara agarkonseli merasa terbantu. Konselor berusaha membantu konseli agar potensinya berkembang secara optimal, mandiri, dan berbahagia. Pada prinsipnya hubungan konseling, lebih menekankan pada bagaimana konselor atau guru bimbingan dan konseling. Menciptakan situasi kondusif bagi keterbukaan, kesukarelaan, dan kepercayaan konseli, serta kelancaran proses konseling. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa guru BK dan beberapa peserta didik menunjukkan bahwa keterampilan refleksi perasaan dilakukan guru BK pada saat proses konseling individual berlangsung dengan tujuan untuk memperlihatkan simpati dan empati kepada peserta didik. Refleksi perasaan yang disampaikan guru seperti “saya memahami perasaanmu, saya berempati terhadap permasalahanmu, saya mengerti dan merasakan apa yang kamu rasakan” membuat peserta didik merasa tenang dan nyaman dalam mengutarakan permasalahan yang dihadapinya. Bahasa nonverbal seperti senyuman, tatapan guru yang lemah lembut dan menenangkan peserta didik sampai pada cara guru dalam membuat peserta didik tenang dengan lebih mendekatkan bangku guru pada bangku peserta didik, menggenggam tangan peserta didik dan memberikan bahasa verbal seperti “saya mengerti dan saya memahami” membuat peserta didik tidak sungkan dan tidak tegang selam proses konseling berlangsung. Pada akhirnya proses konseling yang nyaman tersebut dapat memberikan jalan keluar bagi penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik (Angraini et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Surya (2003:40) klien merupakan orang yang mengalami kekurangan “psychological strength” atau daya psikologis yaitu suatu kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam keseluruhan hidupnya termasuk dalam

menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya. Konsep daya psikologis memiliki tiga dimensi yaitu need fulfillment (pemenuhan kebutuhan), intrapersonal competencies (kompetensi intrapribadi), dan interpersonal competencies (kompetensi pribadi). Dengan kata lain bila ketiga dimensi itu kuat maka akan memperkuat daya psikologis individu. Jadi jelaslah bahwa individu akan mengalami masalah ketika salah satu dimensi tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Dengan demikian dalam memahami klien maka konselor melihat sosok klien adalah individu yang perlu dibantu dalam meningkatkan daya psikologisnya agar ia dapat makin efektif dalam mengelola perilakunya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan hidup. Berdasarkan hal tersebut maka teknik refleksi merupakan salah satu teknik yang cocok untuk dipakai oleh konselor dalam memahami karakteristik kliennya dikarenakan menurut Brammer (1982) mengatakan bahwa Refleksi memiliki tujuan yang berguna karena mengarahkan klien untuk memikirkan perasaan dan gagasan yang diungkapkan' sebagai bagian dari kepribadian seseorang, dan bukan di luar diri seseorang.

KARAKTERISTIK KLIEN (KONSELI)

Pada dasarnya klien (konseli) merupakan orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya. Menurut Rogers dalam Latipun (2004) menyatakan bahwa klien adalah orang yang hadir ke konselor dan kondisinya cemas atau tidak kongruensi. Dalam konteks konseling, klien adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah, dan pelaku bagi perubahan dirinya. Jadi sekalipun klien itu dalah individu yang memperoleh bantuan, klien bukanlah obyek atau individu yang pasif, atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa.

BEBERAPA KARAKTERISTIK KLIEN YANG BERHUBUNGAN DENGAN MENUTUP DIRI

Menurut Yeo (2003) ada beberapa gaya komunikasi klien berkaitan dengan sikap enggan dan menutup diri, diantara sebagai berikut: membisu, tidak serius, berbicara berlebihan, mendebat, intelektualisme dan menolak bekerja sama.

SIMPULAN

Setiap manusia pasti mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, dan juga tidak hanya satu melainkan ada beberapa karakteristik yang harus dipahami oleh konselor. Dengan demikian, untuk memahami perasaan klien itu konselor haruslah mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang luas akan beberapa teknik konseling salah satunya adalah teknik refleksi. Karena dengan penggunaan teknik refleksi maka konselor dapat memantulkan apa yang sedang ada dalam diri klien terhadap dirinya dan dengan itu akan lebih memudahkan bagi konselor untuk memahami kondisi dan karakteristik klien.

REFERENSI

A. Aminati, B. P. (2013). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Resolusi Konflik Interpersonal. *Jurnal BK Unesa*, *3*(01), 222–235.

Angraini, E. G., Sunaryo, S., 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*, *2*(1), 65–69.

Brammer, Lawrence M. 1982. *Therapeutic Psychology*. Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.

Corey, Marianne Schneider., and Corey, Gerald., (2006) Groups Proces and Parctice Seventh Edition,Thompson Book/Cole

H. Amir. (2019). Metode Penelitian dan Pengembangan Research & Development. *Malang: Litersi Nusantara*.

Nurmaya, A., Khairunnisa, M., & Indah, S. (2021). KEMAMPUAN KONSELOR DALAM PENGGUNAAN TEKNIK KONSELING DI SMA NEGERI 5 KOTA BIMA. *JIRA: Jurnal Inovasi Dan Riset Akademik*, *2*(1), 1–8.

Putri, A. (2016). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam konseling untuk membangun hubungan antar konselor dan konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *1*(1), 10–13.

Saepuloh, A., & Asiyah, D. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa. *Gema Wiralodra*, *13*(1), 64–71.

Sanyata, S. (2006). Perspektif Nilai Dalam Konseling: Membangun Interaksi Efektif Antara Konselor-Klien. *Paradigma*, *1*(02).

Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling.* Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy.

Yeo, Antony, 2003. *Konseling: Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah.* Terjemahan A.s Wuisan. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Zed, Mustika. 2003. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.