

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
 Volume 1, Nomor 11, December 2023
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10446325)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10446325>

Penerapan Pendekatan Humanistik Dengan Teknik Attending dalam Keberlangsungan Konseling yang Efektif

Nurdelita Anggraini¹, Yenti Arsini¹, Wahyuni Dazura¹
 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: nurdelitaa@gmail.com

Abstrak

Pentingnya penerapan pendekatan humanistik dan teknik attending dalam konseling untuk menciptakan sesi konseling yang efektif dan berkelanjutan. Pendekatan humanistik menekankan pemahaman individu sebagai makhluk unik dengan potensi pertumbuhan dan penghargaan terhadap otonomi klien. Teknik attending, yang mencakup mendengarkan aktif, empati, dan kesadaran diri, adalah alat penting dalam mencapai hubungan konseling yang positif. Penerapan pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif dalam hidup klien, meningkatkan kesadaran diri mereka, dan membantu mereka mengatasi tantangan dan perubahan. Kesimpulannya, pendekatan humanistik dan teknik attending adalah alat yang kuat dalam konseling yang berkelanjutan dan efektif, yang memberikan manfaat yang signifikan bagi klien dalam perjalanan mereka menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan pertumbuhan pribadi

Kata Kunci: Humanistik, Attending, Konseling, Efektif

Abstract

The importance of applying a humanistic approach and attending techniques in counseling to create effective and sustainable counseling sessions. The humanistic approach emphasizes understanding individuals as unique beings with the potential for growth and respect for client autonomy. Attending techniques, which include active listening, empathy, and self-awareness, are important tools in achieving a positive counseling relationship. Implementing this approach creates an environment that supports positive change in clients' lives, increases their self-awareness, and helps them overcome challenges and changes. In conclusion, a humanistic approach and attending techniques are powerful tools in sustainable and effective counseling, providing significant benefits to clients on their journey towards deeper self-understanding and personal growth.

Keywords: Humanistic, Attending, Counseling, Effective

Article Info

Received date: 06 December 2023

Revised date: 15 December 2023

Accepted date: 17 December 2023

PENDAHULUAN

Konseling adalah suatu proses interaktif di mana seorang konselor bekerja sama dengan klien untuk mencapai tujuan tertentu, seperti pemahaman diri, pengembangan keterampilan, penyelesaian masalah, dan perubahan perilaku. Keberlangsungan konseling yang efektif merupakan faktor kunci dalam mencapai hasil yang positif bagi klien. Untuk mencapai keberlangsungan konseling yang kondusif, konselor harus memiliki keterampilan yang kuat dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan klien. Salah satu keterampilan penting dalam hal ini adalah teknik Attending.

Teknik Attending adalah cara konselor mendengarkan, merespons, dan berkomunikasi dengan klien secara empatik. Hal ini mencakup memberikan perhatian penuh kepada klien, menunjukkan pemahaman, mengekspresikan empati, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kepercayaan. Dalam proses konseling, penerapan teknik Attending yang baik dapat membantu membangun hubungan yang positif antara konselor dan klien, memfasilitasi eksplorasi masalah klien, dan memungkinkan klien merasa didengar dan dipahami.

Namun, meskipun pentingnya teknik Attending telah diakui dalam literatur konseling, masih ada kebutuhan untuk lebih mendalam memahami bagaimana teknik ini dapat diterapkan dengan efektif dalam konteks keberlangsungan konseling. Beberapa pertanyaan penelitian yang relevan termasuk bagaimana teknik Attending mempengaruhi kelangsungan konseling, apa faktor-faktor yang

mendukung atau menghambat penerapan teknik Attending, dan dalam bentuk apa dampaknya terhadap hasil konseling dan kepuasan klien.

Seiring dengan perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang konseling, penerapan teknik Attending telah menjadi subjek penelitian yang semakin penting. Meskipun terdapat bukti empiris yang menunjukkan bahwa penerapan teknik Attending dapat meningkatkan keefektifan proses konseling, masih ada banyak aspek yang perlu dipahami lebih dalam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi serta untuk merancang solusi. Adapun teknik pengumpulan data melalui studi literatur, studi literatur dilakukan untuk penguatan masalah yang diangkat dalam penulisan ini serta studi literatur solusi dalam mereduksi permasalahan yang terjadi, seperti yang dikemukakan dalam beberapa artikel yang publish dari tahun (2009-2022). Kajian literatur ini di ambil dari beberapa artikel yang membahas mengenai Penerapan Pendekatan Humanistik Teknik Attending Dalam Keberlangsungan Konseling Yang Efektif. Maka dari itu dengan berbagai rujukan yang ada artikel ini bertujuan membahas lebih dalam mengenai Penerapan Pendekatan Humanistik Teknik Attending Dalam Keberlangsungan Konseling Yang Efektif.

PEMBAHASAN

Pendekatan Humanistik

Pendekatan humanistik menjelaskan bahwa pada dasarnya setiap diri peserta didik itu unik, memiliki potensi dan dorongan untuk berkembang dan menentukan perilakunya. Maka dari itu setiap peserta didik bebas dan memiliki kecenderungan untuk tumbuh dan berkembang mencapai aktualisasi diri. Dalam kamus Bahasa Indonesia, humanisme adalah aliran yang bertujuan menghidupkan rasa perikemanusiaan dan mencitacitakan pergaulan yang lebih baik, atau paham yang menganggap manusia sebagai objek studi terpenting.

Konseling

Konseling merupakan hubungan profesional antara konselor dan klien (person to person) yang dibentuk untuk membantu klien memahami dan menjelaskan pandangan klien tentang kehidupannya dan belajar membuat keputusan sendiri, memiliki pilihan yang tepat dan memecahkan masalahnya. Terdapat pengelompokan tujuan konseling menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah. Dalam proses konseling, kesalahan dapat terjadi dan berpotensi menghambat kemajuan klien. Salah satu kesalahan umum adalah kurang mendengarkan dengan seksama. Konselor yang tidak mendengarkan aktif atau yang terlalu dominan dalam berbicara bisa membuat klien merasa tidak didengarkan atau tidak dihargai. Kesalahan lainnya adalah menilai atau menghakimi klien, yang dapat menghambat keterbukaan klien. Terlalu banyak memberikan solusi atau nasihat tanpa memahami sepenuhnya masalah klien juga bisa menjadi kesalahan yang mengganggu proses konseling. Kesalahan-kesalahan ini dapat mengurangi efektivitas konseling dan menciptakan hambatan dalam mencapai tujuan konseling.

Di dalam proses konseling, semua aspek yang meliputi karakteristik; konseling, konselor, konseli dan masalahnya, berbagai kondisi yang menunjang dan menghambat konseling, serta metode atau pendekatan-pendekatan dalam konseling tersebut saling terkait, sehingga tidak dapat dilepaskan satu sama lain. Seorang konselor profesional akan lebih berhasil dalam memberikan pelayanan konseling kepada konselinya, bila dibandingkan dengan konselor yang belum profesional (konselor pemula). Hal ini disebabkan oleh karena konselor profesional memiliki perangkat pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang lebih luas tentang konseling, serta lebih mempunyai sifat-sifat kepribadian yang mantap, seperti: kewibawaan, kehangatan, kestabilan emosi, simpatik, empati, kejujuran, tanggung jawab, dan dapat dipercaya.

Teknik Attending

Teknik attending merupakan perilaku yang menghampiri konseli yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Perilaku attending yang baik dari seorang konselor meliputi bagaimana konselor menyiapkan diri, bersikap, berperilaku, mendengarkan dan memberikan

perhatian secara penuh pada konseli. Tujuan dari teknik attending yaitu untuk meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana aman, dan memberikan keyakinan klien untuk dapat mengungkapkan tentang dirinya secara terbuka.

Kesalahan Yang Terjadi Ketika Melakukan Teknik Attending Dalam Konseling

Kesalahan yang terjadi ketika melakukan teknik attending dalam konseling antara lain:

1. Tidak memberikan perhatian penuh kepada klien secara aktif, seperti tidak memperhatikan kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan yang sopan.
2. Tidak menciptakan suasana yang kondusif sehingga klien tidak merasa dihargai dan tidak merasa aman untuk mengungkapkan dirinya secara terbuka.
3. Tidak memusatkan perhatian kepada klien sehingga klien tidak merasa dihargai dan tidak merasa terbina suasana yang kondusif.
4. Tidak memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya.
5. Tidak menghampiri, menyapa, dan membuat klien betah dan mau berbicara dengan konselor.

Untuk menghindari kesalahan tersebut, konselor perlu menguasai teknik attending dengan baik dan memperhatikan posisi badan, kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan yang sopan. Selain itu, konselor juga perlu menciptakan suasana yang kondusif dan memberikan keyakinan kepada klien bahwa konselor adalah tempat dia mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya. Dengan demikian, konselor dapat membuka proses konseling dan memfokuskan perhatiannya terpusat pada klien untuk mendorong klien bersedia berbicara secara bebas dan terbuka.

Penerapan Teknik Attending Dalam Keberlangsungan Konseling Yang Efektif

Sofyan S. Willis mengemukakan didalam perilaku attending itu ada tiga komponen yang amat penting yaitu kontak mata, dan bahasa badan. Berikut ini dikemukakan sikap melayani attending yang efektif sebagai berikut :

1. Kontak Mata

Kontak mata merupakan cara yang paling penting karena melalui ini manusia membangun kontak dengan orang lain dan saling melibatkan diri. Kita tidak hanya menggunakan kedua mata kita untuk menjalin kontak, tetapi juga untuk menyampaikan pesan-pesan melalui cara kita menggunakan mata. Menurut Sofyan S. Willis dalam melakukan kontak mata terhadap kontak mata konselor harus tetap alami, artinya tidak menatap dengan tajam tanpa berkedip, akan tetapi sesekali mata kita melihat ke lain objek. sebab jika menatap tajam, hal ini akan menakutkan dan mencurigakan.

2. Bahasa Badan (Nonverbal)

Bahasa badan di sebut juga body language yang mana sebagian atau seluruh badan digunakan seseorang untuk mengkomunikasikan pesan emosional ke dunia luar. Perilaku nonverbal mencakup segala ungkapan yang tak disadari klien dalam bentuk gerak isyarat, gerak tubuh, air muka, nada/getaran suara, dan tarikan napas. Prilaku nonverbal adalah produk sosial budaya dimana klien hidup dan bertumbuh. Bentuk-bentuk bahasa badan (nonverbal) antara lain:

a. Posisi dan Jarak Duduk

Jarak duduk antar konselor dan klien, akan mempengaruhi situasi dan suasana konseling. Jarak duduk yang terlalu jauh atau terlalu dekat akan memberikan kesan kurang akrab. Sedangkan jarak duduk yang terlalu dekat akan menjadikan klien maupun konselor merasa terganggu yang akhirnya dapat menjadikan salah tingkah. Keadaan ini akan berdampak menrunnya daya konsenrasi selama proses konseling berlangsung. Posisi duduk antara konselor dan klien harus berhadapan secara sejajar. Jarak duduk yang sebaiknya adalah antara 80 cm-100 cm, dengan tidak memakai pembatas atau meja. Tujuan jarak duduk yang demikian adalah agar konselor dapat dengan mudah menangkap isyarat-isyarat ditampilkan klien, baik gerakan-gerakan atau gerakan-gerakan non

verbal sehingga konselor dapat memberikan respon secara tepat mulai dari awal konseling sampai berakhirnya konseling.

b. Sikap Duduk

Salah satu faktor yang mempengaruhi suasana konseling adalah sikap duduk konselor selama menghadapi klien. Postur tubuh rileks, tanpa tampak loyo, memberikan kontribusi pada pesan bahwa kita reseptif. Jika sebagian konselor duduk dengan tegang dan tegak lurus, klien mungkin secara sadar maupun secara intuitif merasa kita terlalu sibuk dengan agenda yang sangat padat dan punya banyak urusan yang tak terselesaikan. Konselor harus duduk dengan sikap yang menunjukkan penerimaan dan keseriusannya dalam mengikuti dan membahas permasalahan klien, sehingga proses konseling tidak dijalani oleh konselor dengan suasana santai, melainkan betul-betul merupakan usaha yang penuh ketulusan untuk membantu klien. Sikap duduk konselor bisa berbentuk sedikit condong kedepan dan tanpa memegang sesuatu apapun ditangannya.

c. Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah biasanya membawa dampak besar terhadap pelibatan diri. Ekspresi wajah kita memberikan tanda-tanda yang jelas tentang apa yang sedang kita pikirkan dan tentang sikap kita terhadap sesuatu. Tentu saja kita ingin menunjukkan ekspresi ketertarikan, kepedulian, dan keprihatinan. juga, kita ingin menghindari ekspresi wajah yang menunjukkan kesan penilaian-penilaian negatif terhadap lawan berbicara kita atau terhadap yang ia bicarakan. Banyak informasi wajah disampaikan melalui mulut dan alis. Ekspresi wajah ramah dan rileks, yang disertai oleh senyuman disaat yang tepat, contohnya biasanya mendemonstrasikan ketertarikan. Tetapi, selama klien berbicara ekspresi wajah kita keterampilan konseling perlu menunjukkan bahwa kita mengerti apa yang diucapkannya.

d. Tangan

Perlu diketahui gerakan tangan ini juga berkaitan dengan gerakan sentuhan untuk menunjang gerakan non verbal. Namun perlu diingat, bahwa kontak fisik antara konselor dengan klien secara potensial dapat membahayakan, lebih-lebih dalam lingkup kebudayaan yang cenderung menghindari kontak fisik selain berjabat tangan sebagai tanda salam, apa lagi kontak fisik diantara orang yang berlainan jenis, termasuk orang dewasa terhadap anak. Maka disarankan supaya konselor mengendalikan diri dalam menggunakan sentuhan sebagai tanda pengertian dan perhatian, jangan menyentuh dengan cara yang dapat ditafsirkan sebagai pelecehan seksual oleh pihak yang mencari-cari kesalahan.

e. Anggukan Kepala

Anggukan kepala adalah untuk menyatakan penerimaan dan menunjukkan pengertian. Dalam artian lain anggukan kepala ini juga bisa berarti bahwa kita setuju terhadap suatu pernyataan. Dalam hal ini boleh juga menyertai kata-kata yang bertujuan membimbing.

3. *Bahasa Lisan (Verbal)*

Bahasa lisan yakni mendengarkan, sikap diam, dan empati, menggunakan bahasa yang sopan sesuai budaya setempat. Ada beberapa bentuk bahasa lisan dalam teknik attending.

a. Mendengarkan

Dalam tahapan ini ketika klien mulai berbicara tentang problem-problemnya, konselor dapat merespon menggunakan respon-respon minimal, parafrasa, dan refleksi-refleksi perasaan. Dengan melakukan hal ini, konselor dapat mendorong klien untuk mengungkapkan apa yang mengganggu pikirannya dengan caranya sendiri dan langkah-langkah yang diambilnya sendiri tanpa penyelesaian-penyelaan yang tidak perlu terhadap proses tersebut oleh konselor.

b. Sikap Diam

Sikap diam untuk memberikan kesempatan kepada klien berbicara secara leluasa, mengatur pikirannya atau memenangkan diri. Bila klien diam mungkin konselor ikut berdiam diri, namun lamanya tergantung pada makna yang terkandung dalam diamnya konseli, misalnya konseli merasa sulit mengungkapkan perasaannya, malu untuk berbicara, antipasti terhadap konselor, karna sikap bermusuhan, binggung dan mengharapkan saran atau bimbingan dari konselor, lega sesudah mengungkapkan semua perasaannya.

Attending yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat:

- a. Meningkatkan harga diri klien.
- b. Menciptakan Suasana yang aman dan,
- c. Mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

Penerapan teknik attending dalam keberlangsungan konseling yang efektif sangatlah penting. Teknik ini melibatkan pendekatan aktif dan terfokus terhadap klien untuk memastikan konseling berjalan dengan baik. Melalui teknik ini, seorang konselor dapat menunjukkan perhatian, empati, dan kehadiran yang mendalam terhadap klien. Ini menciptakan lingkungan yang aman di mana klien merasa didengar dan dipahami. Dengan mendengarkan secara aktif, mengonfirmasi pemahaman, dan merespons perasaan klien, konselor membangun hubungan yang kuat dan memfasilitasi proses penyembuhan. Dengan kata lain, penerapan teknik attending membantu memastikan konseling berlangsung efektif karena menciptakan dasar yang solid untuk komunikasi yang bermakna antara konselor dan klien.

KESIMPULAN

Teknik attending menciptakan kesempatan bagi klien untuk merenung, memahami diri mereka sendiri, dan mencari solusi untuk masalah mereka. Ini mendukung perubahan positif dan pertumbuhan pribadi. Penggunaan teknik attending yang konsisten selama sesi konseling membantu dalam mempertahankan hubungan konseling yang kuat antara konselor dan klien. Ini penting untuk keberlangsungan konseling yang efektif.

Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan positif antara konselor dan klien, dengan konselor bertindak sebagai fasilitator pertumbuhan yang mendukung klien dalam merenungkan pengalaman mereka. Teknik attending membantu konselor memahami dengan mendalam perasaan dan pikiran klien, sementara pendekatan humanistik menggarisbawahi nilai-nilai seperti penerimaan, otonomi, dan pemberdayaan klien.

Hasil dari penerapan pendekatan humanistik dan teknik attending adalah penciptaan lingkungan yang mendukung perubahan positif dalam hidup klien, meningkatkan kesadaran diri mereka, serta membantu mereka mencapai pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, hubungan konseling yang berkelanjutan dan efektif dapat terbentuk, memberikan manfaat yang signifikan bagi klien dalam perjalanan mereka menuju perubahan dan pemahaman diri yang lebih dalam.

REFERENSI

- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar Rahman*, 3(2), 25-30.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). Keterampilan praktik konseling: pendekatan integratif. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Hartono, M. S. (2015). *Psikologi konseling*. Kencana.
- Hifsy, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2022). Menciptakan Konseling Yang Kondusif Melalui Teknik Teknik Dasar Konseling (Attending, Listening Dan Structuring). *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 143-149.
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Muchlis Solichin, M. (2019). *Pendekatan Humanisme Dalam Pembelajaran (Mode Penerapannya Di Pondok Pesantren Al-Amin Prenduan Sumenep)*.
- Richard Nelson-Jones. (2012). *Pengantar Ketarampilan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Selina, R. M. (2020). *Implementasi Pendekatan Humanistik Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Di Smp Negeri 4 Purwokerto* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).
- Sofyan S. Willis. (2009). *Konseling Individual, Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S. (2021). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*.