

Research Article

Strategi dan Metode Membina Hubungan Menuju Kebahagiaan Hidup

Assahrawiza¹, Mudjiran², Yeni Karneli³

1. Universitas Negeri Padang, assahrawiza6@gmail.com
2. Universitas Negeri Padang, mudjiran.unp@gmail.com
3. Universitas Negeri Padang, yenikarneli@fip.unp.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal Islamic Pedagogia. This is an open access article under the CC BY License : (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : July 5, 2024

Revised : July 22, 2024

Accepted : August 16, 2024

Available online : September 28, 2024

How to Cite: Assahrawiza, Mudjiran, & Yeni Karneli. (2024). Strategi dan Metode Membina Hubungan Menuju Kebahagiaan Hidup. Journal Islamic Pedagogia, 4(2), 169–177. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v4i2.125>

Abstract: Building strong and positive relationships is key to achieving success in many aspects of life, both personal and professional. Good relationships with coworkers, clients, friends, and family can increase happiness, productivity, and opportunities to achieve goals. Building relationships takes time and effort, but it is a worthwhile investment. By using the right strategies and methods, you can build strong and positive relationships that will last for years. The purpose of this study was to determine the Strategy and Method of Building Relationships Towards Happiness in Life. The research method used is a literature review approach. concepts, definitions, explanations, types, components, dimensions, indicators, elements, characteristics, stages, rules, laws, statutes, theories, and propositions related to the variables studied are described in the literature review based on supporting literature references. The results of this study are that building strong and positive relationships with others is one of the most valuable investments you can make in life. Good relationships can increase happiness, health, success, and make life more colorful. Although building relationships requires effort and dedication, it can be achieved with the right strategies and methods.

Keywords: Strategy, Method, Relationship, Communication, Happiness.

Abstrak: Membangun hubungan yang kuat dan positif adalah kunci untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, baik pribadi maupun profesional. Hubungan yang baik dengan rekan kerja, klien, teman, dan keluarga dapat meningkatkan kebahagiaan, produktivitas, dan peluang untuk

mencapai tujuan. Membina hubungan membutuhkan waktu dan usaha, tetapi itu adalah investasi yang berharga. Dengan menggunakan strategi dan metode yang tepat, Anda dapat membangun hubungan yang kuat dan positif yang akan bertahan selama bertahun-tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Strategi dan Metode Membina Hubungan Menuju Kebahagiaan Hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau kajian literatur. konsep, definisi, penjelasan, jenis, komponen, dimensi, indikator, unsur, ciri, tahapan, kaidah, hukum, undang-undang, teori, dan dalil yang berkaitan dengan variabel yang diteliti diuraikan dalam tinjauan pustaka berdasarkan referensi literatur yang mendukung. Hasil dari penelitian ini adalah membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain adalah salah satu investasi paling berharga yang dapat Anda lakukan dalam hidup. Hubungan yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, kesuksesan, dan membuat hidup lebih berwarna. Meskipun membangun hubungan membutuhkan usaha dan dedikasi, hal itu dapat dicapai dengan strategi dan metode yang tepat.

Kata Kunci: Strategi, Metode, Hubungan, Komunikasi, Kebahagiaan.

PENDAHULUAN

Bantuan, konseling, dan hubungan yang saling menguntungkan antara konselor (orang yang menawarkan terapi) dan konseli (orang yang membutuhkan konseling) semuanya identik dengan konseling. Oleh karena itu, tujuan konseling adalah untuk mendukung klien dalam memahami dan mengartikulasikan perspektif hidup mereka, serta membantu mereka dalam mencapai tujuan penentuan nasib sendiri melalui pilihan-pilihan yang terinformasi dengan baik dan bermakna secara pribadi serta penyelesaian masalah-masalah emosional yang berkaitan dengan hubungan antarpribadi. Beberapa klien tidak mau berpartisipasi dalam hubungan interpersonal yang sehat, yang menghambat hubungan terapeutik. Membangun hubungan yang kuat dengan klien adalah tugas konselor untuk memastikan kenyamanan mereka. Pepinsky (1954) mendefinisikan rapport atau hubungan sebagai suatu hubungan yang didasarkan pada pengamatan terhadap sikap atau perilaku klien dan mengacu pada dampak aspek emosional dari suatu interaksi. Hubungan didefinisikan dalam teori nyata sebagai jembatan penting yang mengaktualisasikan kepribadian dua individu dan membangun komunikasi.

Menurut Patterson, esensi dari konseling adalah kualitas-kualitasnya yang khas. Kualitas-kualitas tersebut adalah:

1. Konseling berfokus pada membantu klien membuat perubahan perilaku yang disengaja (klien ingin berubah dan mencari bantuan konselor untuk perubahan ini)
2. Tujuan dari konseling adalah untuk menciptakan keadaan yang memungkinkan terjadinya perubahan secara sadar (keadaan ini mencakup kebebasan memilih, kemandirian, dan otonomi seseorang dengan istilah "mandiri").
3. Konseli tunduk pada beberapa keterbatasan, seperti halnya dalam suatu hubungan; keterbatasan ini ditetapkan oleh tujuan konseling, yang dipengaruhi oleh filosofi dan nilai-nilai konselor.
4. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan kondisi yang membantu perubahan perilaku (tidak semua terapi adalah wawancara, tetapi wawancara biasanya merupakan bagian dari konseling).

5. Meskipun mendengar (dengan perhatian) terjadi selama konseling, mendengarkan bukanlah satu-satunya aspek konseling.
6. Konselor memahami klien (pemahaman konselor berbeda dengan orang lain karena bersifat kualitatif dan bukan kuantitatif dan karena pemahaman saja tidak membedakan situasi konseling dengan situasi lainnya).
7. Konseling diberikan dalam suasana yang privat (pribadi), dan percakapan dilakukan dalam suasana yang pada dasarnya privat (pribadi). Menurut Patterson, konseling memiliki ciri-ciri dan kualitas-kualitas ini. Dalam bentuknya yang paling dasar, konseling adalah hubungan yang terstruktur, terpandu, dan profesional antara konselor dan konseli.

Pelayanan konseling merupakan konseling adalah proses di mana seorang konselor membantu klien secara profesional dalam mengatasi masalah apa pun yang mengganggu kehidupan mereka sehari-hari. Sebelum melakukan kegiatan konseling, konselor perlu mempersiapkan diri untuk membangun hubungan baik dengan orang yang menerima konseling. Keberhasilan layanan konseling sangat bergantung pada pengembangan hubungan selama proses berlangsung. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk membahas bagaimana cara sukses memberikan layanan konseling dengan mengembangkan hubungan antara konselor dan klien. Metode penulisan yang digunakan dalam artikel ini mengacu pada tinjauan literatur dengan menggunakan temuan penelitian yang relevan dan bahan bacaan, seperti buku-buku, yang berhubungan dengan topik pembahasan. Pembahasan artikel ini membawa kita pada kesimpulan bahwa cara terbaik untuk mengembangkan hubungan antara konselor dan konseli adalah dengan siap menerima mereka, menggunakan taktik 3M, yaitu merenung, terbuka, menerima konseli dengan baik, dan melakukan kontak mata.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian Karya tulis ilmiah ini ditulis dengan menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau kajian literatur. Menurut Suryana (2010), konsep, definisi, penjelasan, jenis, komponen, dimensi, indikator, unsur, ciri, tahapan, kaidah, hukum, undang-undang, teori, dan dalil yang berkaitan dengan variabel yang diteliti diuraikan dalam tinjauan pustaka berdasarkan referensi literatur yang mendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Penerimaan

1. Dasar dan Teknik Penerimaan

Ada teknik jawaban cepat yang terlihat seperti ini: "Baiklah... ya... baiklah kalau begitu..." untuk menunjukkan penerimaan dan perhatian. Hal ini berfungsi dengan baik pada tahap awal konseling untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk berbicara dengan jujur. tanpa emosi.

Tahap terakhir, di mana klien menyelidiki dan menggambarkan perasaannya, juga mencakup praktik penerimaan. Seorang konselor dapat menawarkan saran langsung untuk "tetap aman". Anda tidak perlu merasa bersalah atas apa yang Anda

rasakan sebenarnya. Rating untuk pernyataan ini: Ah, begitu...Maksudku, um...hmm. Hal ini merangsang diskusi, menghasilkan ide, dan membantu proses konsultasi berjalan lancar.

2. Unsur dan Teknik Penerimaan

Secara khusus ada empat komponen yang perlu diperhatikan dalam penerimaan:

- a. Kontak mata merupakan indikator umum dari perilaku penuh perhatian.
- b. Pandangan dan ekspresi wajah konselor.
- c. Tekanan suara konselor.
- d. Jarak dan postur tubuh konselor.

Teknik Penstrukturan

1. Dasar dan Nilai Penstrukturan

Metode terstruktur adalah prosedur di mana konsultan menguraikan dasar-dasar, persyaratan, batasan, dan tujuan proses konsultasi.

Ada tiga elemen penstrukturan:

- a. Komponen ini menyediakan beberapa informasi, peran konselor, dan batasan-batasan otomatis dari pihak klien.
- b. Penataan formal: Terapis menjelaskan batasan-batasan prosedur terapi dalam kalimat-kalimat yang utuh.
- c. Aspek kontak yang telah disebutkan pada bab sebelumnya..

Pembatasan berikut ini ditawarkan oleh terapi:

- a. Batasan yang paling sedikit yang sesuai untuk klien dan tujuan terapi harus diterapkan.
- b. Tidak ada unsur hukuman dalam pembatasan yang diberlakukan.
- c. Pembatasan berbentuk penilaian yang baik yang mempertimbangkan berbagai faktor.
- d. Pembatasan harus diterapkan pada saat yang tepat; penerapan yang terlalu tegas dan tergesa-gesa dapat merusak hubungan.

2. Bahaya Penstrukturan yang Tidak Beres

Proses terapi adalah pengaturan sosial kecil di mana orang dapat memanfaatkan kebebasannya, namun individu tersebut harus didorong hingga batas kebebasan tersebut. Penasihat yang membuat kesalahan komposisi cenderung dibenci oleh banyak pelanggan yang tidak memahami isi nasihat mereka.

Curren menekankan bahwa seseorang yang kebingungan adalah yang memiliki rasa tanggung jawab di awal wawancara, atau setidaknya rasa takut atau cemas. Kesalahan berulang yang dilakukan konsultan dalam penataan menyebabkan klien menjadi ketergantungan pada konsultan dan berlanjut hingga wawancara.

3. Bentuk-bentuk Penstrukturan dan Kontak

Baru-baru ini kita telah membahas tentang penggunaan struktur untuk

menentukan parameter dan pokok bahasan proses konsultasi. Sebuah kontrak yang menetapkan bagaimana dan kapan tujuan akan dicapai diikuti dalam proses konstruksi, konsultasi akan direalisasikan.

a. Kontrak

Kesepakatan tentang desain kontrak struktural. Perjanjian tertentu, khususnya dengan klien yang lebih muda, dibedakan berdasarkan formal. Hal ini merinci tanggung jawab, bonus atau sanksi, dan metode pemantauan.

Kontrak dicirikan oleh fakta bahwa klien memahami dan dapat mempraktikkan hasil konsultasi, serta mengetahui dengan tepat apa yang harus diantisipasi. Kontrak kerja mungkin akan lebih berhasil jika klien menahan diri dari perilaku tertentu, seperti merokok atau berpuasa.

Kunci dalam segala bentuk perjanjian adalah bahwa penasihat mengetahui kapan nasabah pasti akan mencapai tujuan yang disepakat. Inti dari sebuah kontrak adalah ekspektasi.

b. Batasan Waktu

Batasan waktu sangat penting bagi institusi pendidikan dan layanan konseling lainnya. Dalam hal ini, hanya ada batasan waktu untuk setiap wawancara. Di awal wawancara Anda, konselor Anda akan menjelaskan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk janji temu Anda. Sarankan Kapan batas waktu yang disarankan? Jika pasien berusaha untuk mendedikasikan waktu sebanyak mungkin untuk perawatan mereka. Kami menyarankan agar wawancara berlangsung selama lima hingga sepuluh menit, dan kami menyatakan, "Mari kita lihat apa yang bisa kita capai dalam empat puluh lima menit."

Dalam hal ini, konselor merekomendasikan untuk mengambil beberapa langkah untuk mencapai tujuan. Para penasihat mengatakan hal ini dengan hati-hati, terutama karena tidak ada janji yang spesifik.

Misalnya, seorang konselor mungkin berkata, "Kami biasanya menghabiskan waktu bersama untuk menjalankan pengujian dan menyimpan data lain, dalam hal ini kami memerlukan beberapa aktivitas untuk membantu merencanakan keseluruhan aktivitas tertentu. Anda mungkin berkata. Dibutuhkan waktu 4-5 jam untuk mencapai tujuan Anda."

Dalam hal ini, konselor merekomendasikan untuk mengambil beberapa langkah untuk mencapai tujuan bersedia menjalani terapi jangka panjang. Penataan membantu menghilangkan kesalahpahaman dengan klien.

Tenggang waktu dijelaskan oleh konselor. Dalam hal ini, konselor menyarankan bahwa beberapa tindakan diperlukan untuk mencapai tujuan.

- 1) Batasan kegiatan
- 2) Peraturan
- 3) Proses serta larangan

Enam prosedur mendasar direkomendasikan oleh Igham dan Love (1954) dan harus dijelaskan kepada klien pada awal struktur.

- 1) bahwa pemeriksaan diri adalah tepat dan bermanfaat. Mereka akan lebih menikmati diri mereka sendiri jika mereka mengungkapkan masalah mereka dengan lebih cepat.
- 2) ... Lebih baik melihat masalah daripada menyalahkan. Terapis menjelaskan bahwa mereka berusaha memahami klien.
- 3) Menghargai pentingnya emosi, menekankan bahwa kemampuan untuk mengekspresikan perasaan seseorang adalah kekuatan dan bukannya kekurangan.
- 4) kebebasan yang hampir total untuk menyuarakan pendapat.
- 5) memanfaatkan studi historis untuk mendapatkan wawasan tentang isu-isu terkini.
- 6) Perspektif klien saat ini tentang dunia adalah serangkaian proses penting yang sering kali dijelaskan dalam struktur.
- 7) Pentingnya prosedur pengorganisasian Penggunaan struktur adalah penting karena struktur menguraikan prosedur untuk menangani situasi yang meragukan ketika memberikan bimbingan. Sangat penting untuk mengkomunikasikan ideologi metode konseling kepada klien melalui penataan..
 - a) Pembatasan Kegiatan

Jenis-jenis batasan aktivitas lainnya juga ada. Konselor tidak mengatakan bahwa sesuatu itu mustahil, tidak adil, atau bodoh, namun emosi tidak dapat memandu pernyataan dalam bentuk tindakan.
 - b) Aturan Pembatasan

Konselor memiliki dua peran dalam pendidikan industri, agama, dan kedokteran. Guru dan konselor, supervisor dan konselor, administrator dan konselor, konselor utama, dokter dan konselor. Artinya orang tersebut mempunyai otoritas atas kehidupan klien.

Seorang kepala memberikan nasihat kepada orang-orang yang tidak dapat melakukan apa yang ingin mereka lakukan di tempat kerja. Guru tidak bisa membiarkan siswa menolak kelas. Keterbatasan ini terlihat pada orang yang mempunyai peran ganda.
 - c) Prosedur dan proses pembatasan

Jika klien dapat menerima dasar-dasar proses yang menjadi fokus sesi, maka konseling akan berhasil. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari proses ini, ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Igham dan Love (1954) mengusulkan enam prosedur mendasar yang harus diinstruksikan kepada klien pada awal penataan yaitu :

 - 1) .. bahwa menilai diri sendiri adalah hal yang tepat dan bermanfaat. Hal ini akan membuat mereka lebih bahagia dengan mengungkapkan masalah mereka lebih awal.
 - 2) Lebih baik untuk melihat ke dalam masalah daripada menyalahkan. Terapis menggarisbawahi bahwa ia berusaha untuk

- memahami klien.
- 3) Untuk menghargai emosi, ditekankan bahwa kebebasan dan perasaan mereka yang mengekspresikannya adalah kenyataan yang penting dan bukan tanda kelemahan.
 - 4) Relatif tidak dibatasi dalam mengekspresikan pikiran.
 - 5) memanfaatkan penelitian sebelumnya untuk memahami masalah saat ini.
 - 6) ... langkah penting dalam proses ini adalah bahwa strukturnya sering kali mencakup perspektif klien tentang realitas mereka saat ini.
- d) Nilai proses penstrukturan

Perlu dicatat bahwa meskipun proses nilai tidak dinyatakan secara eksplisit, apa yang telah dikatakan di atas memerlukan penjelasan. Pada kenyataannya, kebutuhan klien akan penjelasan mengenai prosedur konseling adalah berbeda-beda. Biasanya, konselor meminta klien untuk membicarakan masalah yang mereka alami. Konselor memulai kegiatan konsultasi berdasarkan pengetahuan klien dan memperkenalkan hal-hal penting kepada klien dalam proses konsultasi.

Pentingnya penggunaan penstrukturan adalah berarti menyajikan proses dari situasi-situasi yang meragukan dalam konsultasi. Pentingnya struktur dalam menyampaikan filosofi metode konseling kepada klien.

4. Batasan Penstrukturan

Prinsip dasar penataan adalah menjaga proses tetap berjalan. Untuk beberapa klien yang memerlukan lebih banyak detail, penataan formal mungkin perlu dilakukan lebih cepat, sedangkan untuk model lain, penataan dilakukan hanya jika diperlukan.

5. Keterampilan untuk Mengakhiri Konseling

Untuk membantu klien mengkonsolidasikan rencana mereka dan mengidentifikasi topik-topik yang akan dibahas pada sesi berikutnya, konselor bekerja sama dengan klien untuk menyusun ringkasan percakapan yang mencakup kondisi pikiran klien saat ini, terutama yang berkaitan dengan kecemasan dan masalah.

a. Akhiri diskusi unit

b. Mengakhiri Interview

Berikut adalah beberapa cara untuk mengakhiri konseling yang lebih jujur dan alami:

a. Mengacu pada waktu

b. Merangkum

KESIMPULAN

Masyarakat berbasis pengetahuan yang menempatkan kemanusiaan dan pembelajaran seumur hidup secara psikologis adalah tempat konseling dikembangkan. Konseling adalah hubungan interpersonal antara konselor dan

konseli dalam layanan bantuan dengan menggunakan kerangka berpikir dan bertindak secara kemanusiaan. Kemampuan konselor untuk mendengarkan dengan seksama dan menyampaikan kembali apa yang dikatakan konseli sangat penting dalam proses konseling. Konselor harus dapat berkomunikasi dengan baik agar proses konseling dapat berjalan dengan baik dan efisien. Klien dapat merasa diterima jika konselor menunjukkan empati kepadanya terlepas dari perjuangan dan latar belakang masa lalunya.

Membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain adalah salah satu investasi paling berharga yang dapat Anda lakukan dalam hidup. Hubungan yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, kesuksesan, dan membuat hidup lebih berwarna. Meskipun membangun hubungan membutuhkan usaha dan dedikasi, hal itu dapat dicapai dengan strategi dan metode yang tepat. Panduan ini telah membahas berbagai strategi dan metode yang dapat Anda gunakan untuk membangun hubungan yang kuat dalam berbagai konteks.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama Patterson, C. H. 1996. *Counseling of Children*. Chicago: Year Book Medical Publishers, Inc
- Bastomi, H. (2019). *Konseling Cyber: Sebuah model Monseling Pada Konteks Masyarakat Berbasis Online*. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselling*, 3(1), 19–36.
- Brammer, L. M & Shostrom, E. L. 1982. *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. Fourt Edition*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Brammer, L. M., & Shostrom, E. L. (1977). *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. Prentice-Hall.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Reflika
- Daud, A. (2019). *Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas*. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.
- Fatchurahman, M. (2018). *Problematik Pelaksanaan Konseling Individual*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25–30.
- Habsy, B. A. (2017). *Seni Memahami Penelitian Kuliitatif dalam Bimbingan dan Konseling: Studi Literatur*. Mulyani, M. A. (2014). *Strategi Membina Hubungan antara Konselor dan Klien*. *Wardah: Jurnal Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 15(1), 105–112.
- Mustofa, I., & Mollah, M. K. (2019). *Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Negeri*. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 2(2), 143–166.
- Petrus, J. (2017). *Kajian Konseptual Hubungan Terapeutik dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Proses Konseling*. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter*, 1(2).
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Depok: Rajawali Pers.
- Putri, A. (2016). *Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor dalam Konseling untuk*

- Membangun Hubungan antar Konselor dan Konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10–13.
- Rufaedah, E. A., & Ikhwanarrafiq, M. (2022). Kualitas Pribadi Konselor dalam Membangun Hubungan antar Konselor dan Konseli. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 52–63.
- Rukmana, E. S. (2021). Membangun dan Memelihara Komunikasi dalam Konseling. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 2(2).
- Syakra, A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Refleksi Perasaan untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah. UIN Ar-Raniry.
- Syahri, L. M., Mudjiran, M., Sukma, D., & Syahrial, S. (2022). Kesiapan Konselor dalam Proses Konseling yang Berhasil. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(2), 82–91.
- Taufik, & Karneli, Y. (2017). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Padang: FIP UNP.