

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| JURNAL REALITA | VOLUME 11 | NOMOR 1 | EDISI April 2026 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

| DAFTAR ISI | Halaman |
|---|----------------|
| Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> | 1-8 |
| Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa | 9-20 |
| Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon | 21-28 |
| Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu | 29-40 |
| Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya | 41-49 |
| Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson | 50-56 |
| Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto | 57-67 |
| Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional | 68-79 |
| Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto | 80-90 |
| Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah | 91-104 |

Muhamad Fahri Husaeni

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama 105-109

Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat 110-118

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling 119-125

Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* 126-133

Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman 134-143

Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling 144-149

Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi 150-156

Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa 157-166

Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa 167-183

Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 184-195

Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana

Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler 196-200

Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 201-204

Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon 205-212

Reza Zulaifi

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media 213-219

Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram 220-228

Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Purwokerto 229-235

Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram 236-242

Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan 243-262

M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak 263-276

Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram 277-284

PERAN KOMUNIKASI EFEKTIF DAN MENDENGAR AKTIF DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN KONSELING

Oleh:

Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri

Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus, Batusangkar,
Sumatra Barat, Indonesia

Email: nelvitaray@gmail.com; tiarasegitaputri@gmail.com;
rinayulitri@uinmybatusangkar.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 25-12-2025; Direview: 31-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Sari. N., Putri. T.S., dan Yulitri. R. 2026. *Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

Abstrak. This article aims to examine the role of effective communication and active listening in building a positive and therapeutic counseling relationship. This study employed a qualitative approach using a literature review method by analyzing textbooks and scholarly journal articles related to counseling communication, active listening, and counseling relationships. The findings indicate that effective communication and active listening are core and complementary skills in the counseling process. Effective communication facilitates clarity, shared understanding, and empathic interaction, while active listening enables counselors to understand the underlying meanings and emotions expressed by clients. The integration of these skills contributes to the development of trust, safety, and openness, which are essential elements of a meaningful counseling relationship. Therefore, effective communication and active listening serve as fundamental components in enhancing the quality of counseling relationships and the effectiveness of counseling services.

Keywords: effective communication, active listening, counseling relationship

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran komunikasi efektif dan mendengar aktif dalam membangun hubungan konseling yang positif dan terapeutik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, yaitu dengan menganalisis berbagai buku teks dan artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik komunikasi konseling, mendengar aktif, dan hubungan konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi efektif dan mendengar aktif merupakan keterampilan inti yang saling melengkapi dalam proses konseling. Komunikasi efektif berperan dalam menciptakan kejelasan, pemahaman bersama, serta suasana interaksi yang empatik, sedangkan mendengar aktif membantu konselor memahami makna dan emosi yang mendasari pernyataan konseli. Integrasi kedua keterampilan tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya rasa aman, kepercayaan, dan keterbukaan konseli, yang menjadi dasar hubungan konseling yang bermakna. Dengan demikian, komunikasi efektif dan mendengar aktif dapat dipandang sebagai fondasi utama dalam meningkatkan kualitas hubungan konseling dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling.

Kata kunci: komunikasi efektif, mendengar aktif, hubungan konseling,

PENDAHULUAN

Hubungan konseling merupakan fondasi utama dalam keseluruhan proses bantuan psikologis yang efektif. Tanpa adanya hubungan yang kuat antara konselor dan konseli, berbagai teknik dan pendekatan

konseling berpotensi kehilangan maknanya. Salah satu faktor penentu kualitas hubungan konseling adalah komunikasi yang efektif, khususnya kemampuan konselor dalam menyampaikan pesan secara jelas serta

keterampilan mendengar aktif terhadap apa yang diungkapkan konseli, baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi dalam konseling bukan sekadar proses pertukaran informasi, melainkan sarana membangun kepercayaan, empati, dan rasa aman psikologis bagi konseli (Corey, 2017).

Komunikasi efektif dalam konseling menuntut konselor untuk mampu menyesuaikan bahasa, intonasi, sikap, serta respons dengan kondisi emosional dan latar belakang konseli. Konselor tidak hanya dituntut untuk berbicara secara tepat, tetapi juga memahami makna di balik pesan yang disampaikan konseli. Menurut Rogers (1957), hubungan konseling yang membantu hanya dapat terwujud apabila konselor menunjukkan tiga sikap inti, yaitu empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*). Ketiga sikap tersebut tidak mungkin diwujudkan tanpa komunikasi yang efektif dan proses mendengar aktif yang konsisten.

Mendengar aktif merupakan keterampilan esensial dalam konseling yang melibatkan perhatian penuh, pemahaman mendalam, serta respons reflektif terhadap perasaan dan pikiran konseli. Mendengar aktif bukanlah kegiatan pasif, melainkan proses aktif yang mencakup klarifikasi, parafrase, refleksi perasaan, dan pemberian umpan balik yang relevan (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2018). Ketika konselor mampu mendengarkan secara aktif, konseli merasa dihargai dan dipahami, sehingga lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, lemahnya komunikasi efektif dan mendengar aktif dapat menghambat terbentuknya hubungan terapeutik yang sehat. Konselor yang terlalu dominan berbicara, memberi nasihat secara sepihak, atau gagal menangkap pesan

emosional konseli berisiko menciptakan jarak psikologis dan menurunkan kepercayaan konseli terhadap proses konseling (Prayitno, 2014). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai peran komunikasi efektif dan mendengar aktif menjadi kebutuhan mendasar bagi konselor profesional.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran komunikasi efektif dan mendengar aktif dalam membangun hubungan konseling yang positif, hangat, dan bermakna. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis yang kuat bagi calon konselor maupun praktisi bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kualitas hubungan konseling serta efektivitas layanan yang diberikan.

KAJIAN PUSTAKA

Hubungan konseling merupakan hubungan profesional yang bersifat terapeutik antara konselor dan konseli dengan tujuan membantu konseli memahami diri dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Keberhasilan proses konseling sangat ditentukan oleh kualitas hubungan yang terjalin, karena hubungan konseling menjadi dasar terciptanya rasa aman, kepercayaan, dan keterbukaan konseli. Corey (2017) menegaskan bahwa hubungan konseling yang positif berkontribusi langsung terhadap efektivitas konseling, terlepas dari pendekatan atau teknik yang digunakan konselor.

Salah satu faktor utama dalam membangun hubungan konseling adalah komunikasi efektif. Komunikasi efektif dalam konseling ditandai oleh kejelasan pesan, kesesuaian makna antara konselor dan konseli, serta adanya umpan balik yang menunjukkan terjadinya pemahaman. Tubbs dan Moss (2005)

menjelaskan bahwa komunikasi efektif memungkinkan pesan diterima sesuai dengan maksud pengirim. Dalam praktik konseling, komunikasi efektif mencakup penggunaan bahasa verbal dan nonverbal yang empatik, responsif, dan sesuai dengan kondisi konseli (Ivey et al., 2018).

Selain komunikasi efektif, mendengar aktif merupakan keterampilan inti yang mendukung terbentuknya hubungan konseling. Mendengar aktif adalah proses mendengarkan secara penuh perhatian untuk memahami isi dan perasaan yang disampaikan konseli. Rogers dan Farson (1987) menyatakan bahwa mendengar aktif membantu konselor menangkap makna implisit serta emosi konseli, sehingga konseli merasa dihargai dan dipahami. Komponen mendengar aktif meliputi perhatian penuh, refleksi, klarifikasi, dan rangkuman (Ivey et al., 2018).

Komunikasi efektif dan mendengar aktif saling berkaitan dalam membangun hubungan konseling yang positif. Konselor yang mampu berkomunikasi secara efektif dan mendengarkan secara aktif akan lebih mudah membangun kepercayaan dan keterlibatan konseli dalam proses konseling. Corey (2017) menegaskan bahwa integrasi kedua keterampilan tersebut merupakan fondasi utama dalam menciptakan hubungan konseling yang terapeutik dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan mengkaji secara konseptual peran komunikasi efektif dan mendengar aktif dalam membangun hubungan konseling berdasarkan teori dan hasil kajian ilmiah yang relevan. Data diperoleh dari buku dan artikel jurnal yang berkaitan dengan komunikasi konseling, mendengar aktif, dan

hubungan konseling. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan mensintesis konsep dan pandangan para ahli untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antarvariabel yang dikaji.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa komunikasi efektif merupakan elemen fundamental dalam membangun hubungan konseling yang terapeutik. Berbagai literatur menegaskan bahwa kualitas komunikasi antara konselor dan konseli berpengaruh langsung terhadap terbentuknya kepercayaan dan keterbukaan konseli. Bordin (1979) menjelaskan bahwa hubungan konseling yang efektif, atau *working alliance*, dibangun melalui kesepakatan tujuan, kesepakatan tugas, serta ikatan emosional antara konselor dan konseli. Ketiga aspek tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam berkomunikasi secara jelas, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan konseli.

Lebih lanjut, hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi efektif dalam konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai alat untuk membangun ikatan emosional yang positif. Egan (2014) menegaskan bahwa konselor yang mampu mengelola komunikasi secara tepat akan lebih mudah menciptakan suasana aman dan mendukung, sehingga konseli terdorong untuk mengeksplorasi masalahnya secara lebih mendalam. Komunikasi yang bersifat menghakimi atau terlalu direktif justru berpotensi melemahkan hubungan konseling dan menghambat proses perubahan.

Selain komunikasi efektif, mendengar aktif ditemukan sebagai keterampilan inti yang memperkuat hubungan konseling. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa mendengar aktif

memungkinkan konselor memahami pengalaman subjektif konseli secara lebih komprehensif. Menurut Brownell (2012), mendengar aktif merupakan proses kompleks yang melibatkan perhatian, pemahaman, interpretasi, serta respons terhadap pesan pembicara. Dalam konteks konseling, mendengar aktif membantu konselor menangkap makna emosional di balik pernyataan konseli, sehingga respons yang diberikan menjadi lebih tepat dan bermakna.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa konseli yang merasa didengarkan secara aktif cenderung menunjukkan peningkatan kepercayaan dan keterlibatan dalam proses konseling. Hal ini sejalan dengan temuan Norcross dan Lambert (2019) yang menyatakan bahwa kualitas hubungan terapeutik, termasuk empati dan responsivitas konselor, merupakan prediktor kuat keberhasilan konseling. Dengan mendengar aktif, konselor dapat menunjukkan empati secara nyata, bukan sekadar melalui pernyataan verbal, tetapi juga melalui sikap dan kehadiran psikologis.

Hasil kajian juga mengungkapkan bahwa komunikasi efektif dan mendengar aktif merupakan dua keterampilan yang saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan dalam praktik konseling. Komunikasi efektif tanpa mendengar aktif berisiko menjadi komunikasi satu arah, sementara mendengar aktif tanpa respons komunikasi yang jelas dapat menimbulkan kebingungan bagi konseli. Oleh karena itu, integrasi kedua keterampilan ini menjadi kunci dalam membangun hubungan konseling yang seimbang dan dialogis. Hal ini diperkuat oleh McLeod (2013) yang menekankan bahwa hubungan konseling yang kuat terbentuk ketika konselor mampu mengombinasikan keterampilan komunikasi dengan sikap empatik dan penerimaan terhadap konseli.

Selain membangun ikatan emosional, komunikasi efektif dalam konseling juga berperan dalam memperjelas struktur dan arah proses konseling. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi yang terstruktur membantu konseli memahami tujuan konseling, peran masing-masing pihak, serta tahapan yang akan dilalui selama proses konseling. Menurut Hackney dan Cormier (2016), kejelasan komunikasi mengenai tujuan dan proses konseling dapat mengurangi kecemasan konseli dan meningkatkan rasa kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, komunikasi efektif tidak hanya bersifat relasional, tetapi juga berfungsi secara instrumental dalam mendukung keberlangsungan konseling.

Lebih jauh, kajian literatur menunjukkan bahwa kegagalan komunikasi sering kali menjadi penyebab utama terhambatnya hubungan konseling. Konselor yang kurang peka terhadap pesan nonverbal konseli, seperti perubahan ekspresi wajah atau nada suara, berisiko salah menafsirkan kondisi emosional konseli. Menurut Knapp, Hall, dan Horgan (2014), komunikasi nonverbal memiliki kontribusi signifikan dalam menyampaikan emosi dan sikap interpersonal. Dalam konteks konseling, ketidaksinkronan antara pesan verbal dan nonverbal konselor dapat menurunkan kredibilitas serta kepercayaan konseli terhadap konselor.

Hasil kajian juga menegaskan bahwa mendengar aktif berperan penting dalam membantu konseli membangun kesadaran diri (self-awareness). Dengan mendengar secara aktif, konselor memberikan ruang bagi konseli untuk merefleksikan pikiran dan perasaannya sendiri. Levitt (2001) menyatakan bahwa refleksi dan klarifikasi yang muncul dari proses mendengar aktif dapat mendorong konseli memahami pola pikir dan emosi yang sebelumnya tidak disadari. Proses

ini merupakan langkah awal yang krusial dalam perubahan perilaku dan pengambilan keputusan yang lebih adaptif.

Selain itu, mendengar aktif berfungsi sebagai sarana validasi pengalaman konseli. Validasi ini penting karena banyak konseli datang ke konseling dengan perasaan tidak dipahami atau diremehkan oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Elliott, Bohart, Watson, dan Greenberg (2011), empati yang diekspresikan melalui mendengar aktif memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan konseling. Konseli yang merasa divalidasi cenderung menunjukkan penurunan resistensi dan peningkatan motivasi untuk terlibat dalam proses konseling.

Pembahasan lanjutan juga menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi dan mendengar aktif sangat dipengaruhi oleh sensitivitas konselor terhadap latar belakang budaya konseli. Konselor yang tidak mempertimbangkan perbedaan budaya dalam gaya komunikasi berpotensi menimbulkan kesalahpahaman dan jarak emosional. Sue dan Sue (2016) menekankan bahwa kompetensi multikultural mencakup kemampuan berkomunikasi dan mendengarkan secara sensitif terhadap nilai, norma, dan pengalaman budaya konseli. Oleh karena itu, komunikasi efektif dan mendengar aktif perlu diterapkan secara fleksibel dan kontekstual.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa komunikasi efektif dan mendengar aktif berperan signifikan dalam membangun hubungan konseling yang positif dan terapeutik. Hubungan konseling yang terbangun dengan baik tidak hanya mendukung terciptanya rasa aman dan kepercayaan konseli, tetapi juga meningkatkan efektivitas proses konseling secara

keseluruhan. Dengan demikian, penguasaan keterampilan komunikasi efektif dan mendengar aktif perlu menjadi perhatian utama dalam pendidikan dan pengembangan profesional konselor.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi efektif dan mendengar aktif memiliki peran yang sangat penting dalam membangun hubungan konseling yang positif dan terapeutik. Kualitas hubungan konseling tidak hanya ditentukan oleh teknik atau pendekatan yang digunakan konselor, tetapi sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam menjalin komunikasi yang jelas, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan konseli. Komunikasi efektif memungkinkan terciptanya pemahaman bersama, sementara mendengar aktif membantu konselor menangkap makna dan emosi yang mendasari pernyataan konseli.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa komunikasi efektif dan mendengar aktif merupakan keterampilan yang saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan dalam praktik konseling. Integrasi kedua keterampilan tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya rasa aman, kepercayaan, dan keterbukaan konseli, yang pada akhirnya mendukung tercapainya tujuan konseling secara lebih optimal. Selain itu, penerapan komunikasi efektif dan mendengar aktif secara sensitif terhadap konteks dan latar belakang budaya konseli semakin memperkuat kualitas hubungan konseling.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penguasaan komunikasi efektif dan mendengar aktif merupakan fondasi utama dalam membangun hubungan konseling yang bermakna dan efektif. Tanpa kedua keterampilan tersebut, hubungan

konseling berpotensi menjadi kaku, satu arah, dan kurang memberikan dampak signifikan bagi perkembangan konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bordin, E. S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252–260.
- Brownell, J. (2012). *Listening: Attitudes, principles, and skills (5th ed.)*. Boston: Pearson Education.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Egan, G. (2014). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping (10th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). *Empathy. Psychotherapy*, 48(1), 43–49.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2016). *The professional counselor: A process guide to helping (7th ed.)*. Boston: Pearson.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society (9th ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014). *Nonverbal communication in human interaction (8th ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Levitt, B. E. (2001). *Active listening and counselor self-awareness. Journal of Humanistic Counseling*, 40(1), 16–28.
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling (5th ed.)*. Maidenhead: Open University Press.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2019). *Psychotherapy relationships that work III. Psychotherapy*, 56(4), 423–430.
- Prayitno. (2014). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- Rogers, C. R., & Farson, R. E. (1987). *Active listening*. Chicago: Industrial Relations Center, University of Chicago.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice (7th ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2005). *Human communication: Principles and contexts*. New York: McGraw-Hill.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

| | | | |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program | MS Word | Margin kiri | 3.17 cm |
| Font | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm |
| Size | 12 | Margin atas | 2.54 cm |
| Spasi | 1.0 | Margin bawah | 2.54 cm |
| Ukuran kertas | A4 | Maksimum | 20 halaman |
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

| | | | | |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| JURNAL REALITA | VOLUME 11 | NOMOR 1 | EDISI April 2026 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

