



Konseling Lintas Budaya pada Kasus Kesulitan Asertif: Studi Kasus Mahasiswa dalam Konteks Budaya Jawa

Nurli Hayati

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: nurlihayati21@gmail.com, fadhillayusri@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the effectiveness of cross-cultural counseling in addressing assertiveness difficulties in subject SH within the Javanese cultural context. The research employed an experimental approach using assertive training as the analytical technique to enhance the subject's assertiveness skills. Data were collected through in-depth interviews with SH, a student from a Javanese cultural background who exhibited a pattern of being overly accommodating. The findings indicate that the overly accommodating behavior experienced by SH cannot be separated from Javanese cultural values such as politeness, unggah-ungguh, tepa selira, and the maintenance of social harmony. These values, which initially functioned as positive internalization, became maladaptive when practiced excessively, causing SH to have difficulty refusing requests, setting personal boundaries, and becoming vulnerable to stress, fatigue, and emotional strain. The social environment, which tended to rely on SH, further reinforced this behavioral pattern. The cross-cultural counseling intervention applied integrated assertiveness training and cognitive restructuring while respecting Javanese cultural norms. The findings show that cross-cultural counseling helped SH understand that cultural values can be upheld without compromising personal well-being. The counselor's multicultural competence was a determining factor in adapting intervention strategies to align with the client's sociocultural context. Based on these results, the effectiveness of cross-cultural counseling is determined by the counselor's cultural awareness, orientation toward diversity, and the selection of relevant techniques such as assertive training. Recommendations for SH include gradual assertiveness practice, establishing personal boundaries, emotional regulation, and daily reflection to achieve a balance between maintaining social relationships and psychological well-being.*

Keywords: *Cross-Cultural Counseling, Assertiveness Difficulties, Javanese Culture*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling lintas budaya dalam menangani kesulitan asertif pada subjek SH dalam konteks budaya Jawa. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan teknik analisis asertif training untuk meningkatkan kemampuan asertivitas subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap SH, mahasiswa yang berasal dari lingkungan budaya Jawa dan mengalami pola perilaku tidak enakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku tidak enakan yang dialami SH tidak dapat dilepaskan dari nilai budaya Jawa seperti sopan santun, unggah-ungguh, tepa selira, dan upaya menjaga harmoni sosial. Nilai-nilai tersebut yang awalnya berfungsi sebagai internalisasi positif berubah menjadi pola tidak adaptif ketika dilakukan secara berlebihan, sehingga SH kesulitan menolak permintaan, menetapkan batasan diri, dan rentan mengalami stres, kelelahan, serta tekanan emosional. Lingkungan sosial yang cenderung bergantung pada SH turut memperkuat pola tersebut. Intervensi konseling lintas budaya yang diterapkan mengintegrasikan pelatihan asertivitas dan restrukturisasi kognitif dengan tetap menghargai norma budaya Jawa. Temuan menunjukkan bahwa konseling lintas budaya mampu membantu SH memahami bahwa nilai budaya dapat dijunjung tinggi tanpa mengorbankan kesejahteraan diri. Kompetensi multikultural konselor menjadi faktor penentu dalam menyesuaikan strategi intervensi agar selaras dengan konteks sosiokultural klien. Berdasarkan hasil tersebut, efektivitas konseling lintas budaya ditentukan oleh kesadaran budaya konselor, orientasi terhadap keberagaman, serta pemilihan teknik yang relevan seperti asertif training. Rekomendasi bagi SH meliputi

latihan asertif bertahap, penetapan batasan diri, regulasi emosi, dan refleksi harian untuk mencapai keseimbangan antara menjaga hubungan sosial dan kesehatan psikologis.

Kata Kunci: Konseling Lintas Budaya, Kesulitan Asertif, Budaya Jawa

PENDAHULUAN

Konseling lintas budaya merupakan proses bantuan psikologis yang mempertimbangkan keberagaman budaya antara konselor dan konseli, baik dari aspek nilai, norma, bahasa, kebiasaan, maupun pola komunikasi. Dalam praktiknya, keberhasilan konseling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik konseling, tetapi juga kemampuan konselor memahami latar belakang budaya konseli. Indonesia sebagai negara multikultural memiliki keragaman suku dan budaya yang memengaruhi cara individu berpikir, berperilaku, serta mengekspresikan masalah. Oleh karena itu, konselor dituntut memiliki kompetensi multikultural agar mampu memberikan layanan yang efektif, empatik, dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Konseling lintas budaya menjadi penting karena perbedaan budaya dapat menimbulkan hambatan komunikasi, kesalahpahaman, hingga ketidakefektifan hubungan konseling apabila tidak dipahami dengan baik oleh konselor (Basit et al., 2023); (Hapni et al., 2023)

Budaya Jawa sebagai salah satu budaya terbesar di Indonesia memiliki karakteristik khas yang menjunjung tinggi sopan santun, unggah-ungguh, tepa selira, serta menjaga keharmonisan sosial. Nilai-nilai tersebut membentuk pola komunikasi yang cenderung halus, tidak langsung, dan menghindari konflik terbuka. Dalam konteks konseling, karakter budaya Jawa sering membuat konseli merasa sungkan, malu, atau takut dianggap tidak sopan ketika mengungkapkan masalah secara terbuka. Akibatnya, konseli cenderung menahan emosi dan menyampaikan persoalan secara tidak langsung. Kondisi ini menuntut konselor untuk memahami karakteristik budaya Jawa agar mampu membangun hubungan konseling yang aman, hangat, dan penuh kepercayaan sehingga konseli merasa nyaman dalam mengungkapkan permasalahannya (Solikhin, 2016).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa masih banyak layanan konseling yang belum sepenuhnya mempertimbangkan aspek budaya konseli. Dalam praktiknya, sebagian konselor masih menggunakan pendekatan umum tanpa menyesuaikan karakter budaya individu yang dihadapi. Hal tersebut menyebabkan proses konseling kurang efektif karena konseli merasa tidak dipahami secara utuh. Pada konseli berlatar budaya Jawa, kecenderungan menjaga harmoni dan menekan ekspresi emosi sering membuat mereka tampak pasif, tertutup, dan sulit terbuka selama proses konseling. Di sisi lain, kurangnya pemahaman konselor terhadap budaya konseli dapat menimbulkan bias budaya, kesalahan interpretasi perilaku, serta hambatan dalam membangun rapport konseling. Penelitian menunjukkan bahwa kompetensi multikultural konselor sangat memengaruhi keberhasilan layanan konseling lintas budaya karena berkaitan dengan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan konselor dalam memahami budaya konseli (Happyanie & Wiryosutomo, 2020); (Umami, 2022)

Kajian mengenai konseling lintas budaya pada konseli Jawa menjadi penting karena budaya memiliki pengaruh besar terhadap cara individu memahami diri, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi sosial. Konselor yang memiliki kompetensi multikultural akan lebih mampu menyesuaikan gaya komunikasi, teknik konseling, dan strategi intervensi sesuai nilai budaya konseli sehingga proses konseling berjalan lebih efektif. Selain itu, pemahaman budaya Jawa dapat membantu konselor menghindari kesalahan komunikasi dan mencegah munculnya ketidaknyamanan pada konseli. Urgensi penelitian ini juga didasarkan pada meningkatnya

kebutuhan layanan konseling yang inklusif dan sensitif budaya di tengah masyarakat Indonesia yang majemuk. Dengan memahami karakteristik budaya Jawa, konselor dapat menciptakan layanan yang lebih humanis, adaptif, dan menghargai keberagaman budaya konseli (Apriliyani et al., 2025); (Firdaus et al., 2025).

Meskipun penelitian mengenai konseling lintas budaya telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus membahas karakteristik konseli budaya Jawa dalam proses konseling masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada kompetensi multikultural konselor secara umum tanpa mengkaji secara mendalam pengaruh nilai budaya Jawa terhadap keterbukaan konseli dan dinamika hubungan konseling. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung membahas konsep konseling multikultural secara teoritis, sementara implementasi praktis dalam menghadapi konseli Jawa belum banyak dikembangkan. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana nilai-nilai budaya Jawa memengaruhi proses konseling serta strategi yang dapat digunakan konselor untuk membangun hubungan konseling yang efektif, nyaman, dan sesuai dengan karakter budaya konseli Jawa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen dengan desain studi kasus tunggal (*single subject design*) untuk mengkaji pengaruh *assertive training* terhadap kemampuan asertif mahasiswa SH dalam konteks budaya Jawa. Pendekatan eksperimen dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara perlakuan yang diberikan dengan perubahan perilaku yang muncul pada subjek penelitian. Menurut Arikunto, penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan tertentu untuk melihat akibat yang ditimbulkan sehingga peneliti dapat menguji hubungan kausal antarvariabel. Selain itu, Fraenkel dan Wallen menjelaskan bahwa penelitian eksperimen memungkinkan peneliti memberikan pengaruh langsung terhadap variabel penelitian dan menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat secara lebih terkontrol. Penelitian ini berfokus pada perubahan kemampuan asertif SH setelah diberikan intervensi *assertive training* melalui konseling individu dengan pendekatan *behavioral*.

Subjek penelitian adalah SH, mahasiswa perempuan berusia 22 tahun dari Jurusan Akuntansi UIN Syech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang mengalami kesulitan menolak permintaan orang lain karena budaya “tidak enakan”. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi nonpartisipan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan konflik batin SH terkait ketidakmampuannya menolak permintaan orang lain, sedangkan observasi dilakukan untuk melihat pola interaksi sosial, ekspresi, nada bicara, dan respons SH ketika menghadapi permintaan bantuan dari teman sebaya. Intervensi diberikan dalam bentuk konseling individu menggunakan teknik *assertive training* yang bertujuan melatih SH untuk berani menyampaikan penolakan secara sopan, menetapkan batasan diri yang sehat, dan meningkatkan kemampuan mempertahankan hak pribadi tanpa merusak hubungan sosial. Data penelitian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan kemampuan asertif, penetapan batasan diri, dan kondisi emosional subjek penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konseling Lintas Budaya Pada Kasus Kesulitan Asertif: Studi Kasus Sh Dalam Konteks Budaya Jawa

SH adalah mahasiswa perempuan berusia 22 tahun dari Jurusan Akuntansi UIN SMDD Bukittinggi. Di lingkungan kos dan kampus, ia dikenal sebagai pribadi yang baik, ramah, sopan, dan selalu bersedia membantu. Kebiasaannya menolong teman baik dalam hal akademik maupun urusan pribadi membuat dirinya dipandang dapat diandalkan. Namun di balik penilaian positif tersebut, SH merasakan tekanan batin karena merasa sulit menolak permintaan orang lain.

Perilaku tidak enak ini terlihat konsisten dalam kesehariannya. Ketika ada teman yang meminta bantuan secara tiba-tiba, SH hampir selalu menjawab iya tanpa mempertimbangkan kondisinya sendiri. Meskipun merasa keberatan, lelah, atau memiliki urusan lain, ia tetap menerima permintaan tersebut karena khawatir mengecewakan atau dianggap tidak peduli. Akibatnya, waktu, tenaga, dan kebutuhan pribadinya sering dikorbankan demi menjaga keharmonisan hubungan sosial. Kondisi ini paling sering muncul pada sore hingga malam hari di lingkungan kos dan kampus, ketika banyak teman meminta bantuan untuk mengerjakan tugas, mempersiapkan presentasi, bercerita, atau sekadar meminta ditemani. Dalam situasi seperti itu, SH sering dihadapkan pada pilihan antara beristirahat atau menyelesaikan tugas pribadi dan membantu orang lain. Ia cenderung memilih membantu hingga akhirnya merasa kelelahan dan kehilangan waktu untuk dirinya sendiri.

Secara lahiriah SH tampak tenang dan selalu tersenyum ketika menerima permintaan, namun ekspresi wajahnya menunjukkan adanya ketegangan. Ia sering tampak ragu sebelum menjawab, berbicara dengan suara pelan, dan memerlukan waktu cukup lama untuk mengambil keputusan. Hal ini mencerminkan adanya konflik batin antara keinginan untuk menolak dan rasa takut menyinggung perasaan orang lain. Perilaku SH dipengaruhi oleh keyakinan bahwa menolak permintaan adalah hal yang tidak sopan dan dapat merusak hubungan sosial, sehingga ia berusaha menghindari konflik dan mempertahankan citra diri sebagai pribadi yang baik serta dapat diandalkan.

Faktor pendidikan dan budaya berperan besar dalam membentuk pola perilaku tersebut. Sejak kecil SH dibiasakan untuk bersikap sopan, patuh, menjaga kerukunan, bersikap nrimo, dan memahami unggah-ungguh. Nilai-nilai ini dipahami secara berlebihan sehingga SH menganggap bahwa menjadi pribadi yang baik berarti harus selalu mengalah. Pujian dari lingkungan atas sikapnya yang suka membantu juga semakin memperkuat pola perilaku tersebut. Dampak dari kebiasaan ini dirasakan SH secara fisik, mental, maupun sosial. Dalam jangka pendek ia sering merasa lelah karena menanggung terlalu banyak tanggung jawab, meskipun merasa lega karena terhindar dari rasa bersalah. Dalam jangka panjang, SH menjadi rentan dimanfaatkan, mengalami stres yang berkepanjangan, kelelahan emosional, dan kehilangan waktu untuk dirinya sendiri. Lingkungan sekitar juga terbiasa bergantung padanya, sehingga hubungan sosial menjadi kurang sehat dan batas kemampuan SH kurang dihargai.

Masalah utama yang dialami SH adalah rendahnya kemampuan bersikap asertif dan lemahnya kemampuan menetapkan batasan diri. Ia kesulitan menyampaikan kebutuhan pribadinya karena terlalu takut mengecewakan orang lain. Oleh karena itu, intervensi yang sesuai adalah konseling individu dengan pendekatan behaviorial melalui pelatihan asertivitas. Melalui konseling ini, SH dilatih untuk berani mengatakan tidak secara sopan, memahami bahwa menjaga diri bukan berarti menjadi pribadi yang buruk, serta mengembangkan kemampuan menetapkan

batasan yang sehat agar dapat menjaga hubungan sosial tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mentalnya sendiri.

Analisis Strategi Konseling Berwawasan Budaya Indonesia

Konseling berwawasan budaya Indonesia pada kasus klien dengan perilaku tidak enakan menekankan bahwa proses konseling tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai sosial budaya masyarakat seperti sopan santun, unggah-ungguh, rasa sungkan, gotong royong, dan menjaga harmoni sosial. Dalam perspektif konseling multikultural, setiap individu dipahami dalam konteks budaya yang membentuk cara berpikir, merasakan, dan bertindak, sehingga perilaku klien tidak dapat langsung dinilai sebagai masalah tanpa memahami akar budaya yang melatarbelakanginya. Pedersen menyatakan bahwa keberhasilan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor memahami konteks budaya klien dan menyesuaikan intervensi dengan nilai tersebut. Perilaku klien yang selalu membantu sebenarnya merupakan wujud nilai kerukunan dan kepedulian sosial, namun menjadi tidak adaptif ketika dipahami secara berlebihan hingga mengorbankan kebutuhan pribadi. Supratiknya menambahkan bahwa budaya kolektivistik di Indonesia cenderung mengutamakan kepentingan kelompok, sehingga individu lebih mudah merasa bersalah ketika menolak permintaan orang lain. Oleh karena itu, strategi konseling harus mengakomodasi nilai kolektivisme tanpa mengabaikan kesejahteraan diri individu.

Strategi yang digunakan dalam kasus ini adalah pendekatan CBT yang responsif terhadap budaya, yang memadukan restrukturisasi kognitif dengan pemahaman nilai budaya lokal. Konselor membantu klien mengubah keyakinan irasional seperti menolak berarti tidak sopan menjadi keyakinan yang lebih adaptif, misalnya menjaga diri juga bagian dari tanggung jawab sosial. Hal ini sejalan dengan prinsip Corey bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir yang tidak realistis. Selain itu, pelatihan asertivitas diterapkan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang tegas namun tetap sopan sesuai norma Indonesia, di mana asertivitas dapat disampaikan dengan bahasa halus, tidak langsung, dan tetap menjaga etika sosial.

Dalam konteks budaya Indonesia, konseling perlu mempertimbangkan nilai harmoni sosial, gotong royong, serta sopan santun dan rasa sungkan. Koentjaraningrat menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia menjunjung tinggi harmoni dan menghindari konflik terbuka, sehingga klien cenderung menghindari penolakan agar hubungan tetap damai. Konseling perlu membantu klien memahami bahwa harmoni berarti keseimbangan antara memberi dan menerima, bukan selalu mengalah. Nilai gotong royong yang mendorong saling membantu juga menjadi tidak seimbang ketika klien selalu menjadi pihak yang memberi tanpa mempertimbangkan diri sendiri, sehingga perlu dipahami sebagai hubungan yang bersifat timbal balik. Sementara itu, Geertz menyebutkan bahwa konsep rasa sungkan dalam budaya Jawa membuat individu sulit menolak karena takut dianggap tidak sopan, dan dalam kasus ini rasa sungkan berkembang menjadi hambatan psikologis dalam bersikap asertif. Konselor perlu membantu klien membedakan antara sopan santun yang sehat dengan rasa sungkan yang berlebihan.

Kesadaran budaya konselor menjadi kunci dalam proses ini. Menurut Sue, Arredondo, dan McDavis, kompetensi multikultural mencakup kesadaran diri konselor, pengetahuan budaya, dan keterampilan konseling multikultural. Konselor harus menyadari bahwa perilaku klien merupakan hasil internalisasi nilai budaya, memahami nilai-nilai seperti *nrimo*, sungkan, *ewuh pakewuh*, dan harmoni sosial, serta mampu menyesuaikan teknik konseling agar selaras dengan norma kesopanan Indonesia. Gladding menekankan bahwa konselor efektif adalah yang mampu menyesuaikan intervensi dengan nilai budaya klien tanpa memaksakan nilai pribadinya.

Cara pandang terhadap perbedaan budaya dalam kasus ini perlu bersifat terbuka, empatik, dan tidak menghakimi. Perilaku tidak enakan klien merupakan bentuk internalisasi nilai budaya yang awalnya positif, namun berkembang tidak seimbang ketika berhadapan dengan tuntutan kemandirian, batasan diri, dan asertivitas dalam kehidupan modern. Terdapat ketegangan antara nilai tradisional yang menekankan pengorbanan diri dengan kebutuhan psikologis individu untuk menjaga kesejahteraan diri. Konselor perlu memandang perbedaan ini sebagai ruang dialog, bukan konflik, dengan meredefinisi nilai sopan santun dan kerukunan agar tidak mengarah pada pengorbanan diri yang berlebihan. Klien perlu dibantu memahami bahwa menolak secara sopan merupakan bagian dari menjaga kesehatan diri dan membangun hubungan yang lebih seimbang.

Pengembangan strategi konseling difokuskan pada peningkatan asertivitas, penguatan batasan diri, dan restrukturisasi pola pikir yang tidak adaptif melalui pendekatan kognitif-behavioral yang dipadukan dengan perspektif budaya Indonesia. Restrukturisasi kognitif membantu klien mengubah keyakinan irasional menjadi pola pikir yang lebih realistis. Pelatihan asertivitas melalui role play melatih klien menyampaikan penolakan secara sopan dan tegas tanpa merasa bersalah. Penguatan batasan diri dilakukan dengan membantu klien mengenali batas waktu, tenaga, dan prioritas, serta melakukan pemantauan diri terhadap situasi yang memicu perilaku tidak asertif. Manajemen emosi diterapkan untuk mengelola rasa bersalah dan kecemasan sosial melalui teknik relaksasi dan pembicaraan positif dengan diri sendiri. Selain itu, dilakukan redefinisi nilai budaya secara adaptif agar klien memahami bahwa sopan santun dan gotong royong tetap penting, tetapi tidak harus mengorbankan diri sendiri. Kombinasi strategi ini bertujuan agar klien dapat bersikap asertif, memiliki batasan diri yang sehat, dan menjaga keseimbangan antara kepentingan pribadi dengan nilai budaya yang dimilikinya.

Etika Konseling Lintas Budaya

Etika konseling lintas budaya menekankan pentingnya pemahaman, penghargaan, dan sensitivitas terhadap perbedaan budaya dalam proses pemberian bantuan. Budaya dipahami sebagai sistem nilai, norma, keyakinan, kebiasaan, dan pola perilaku yang dipelajari serta dimiliki suatu kelompok masyarakat, sehingga sangat memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam konseling lintas budaya, konselor dan klien sering kali berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, sehingga proses konseling dipengaruhi oleh nilai dan norma masing-masing pihak. Oleh karena itu, konselor wajib memandang budaya klien sebagai bagian dari identitas yang perlu dihargai, bukan sesuatu yang salah atau harus diubah. Sikap etnosentris yang menilai budaya klien berdasarkan standar budaya sendiri harus dihindari, sebagaimana dalam kasus klien yang memiliki perilaku “tidak enakan”. Nilai seperti sopan santun, rasa sungkan, dan menjaga harmoni sosial merupakan bagian dari budaya yang perlu dihargai, namun perlu diarahkan agar tidak merugikan diri sendiri.

Budaya memiliki sifat yang dipelajari, dinamis, kompleks, dan relatif. Sebagai perilaku yang dipelajari, budaya diperoleh melalui proses sosialisasi dari keluarga, lingkungan, dan masyarakat, seperti sikap selalu mengalah dan sulit menolak yang terbentuk sejak kecil dalam lingkungan yang menekankan kesopanan dan kepatuhan. Sifat dinamis budaya memungkinkan nilai-nilai seperti sopan santun tetap dipertahankan, namun cara penerapannya dapat disesuaikan dengan konteks modern agar tidak menimbulkan tekanan psikologis. Kompleksitas budaya muncul karena terdiri dari berbagai unsur yang saling berkaitan, sehingga individu sering mengalami konflik ketika dua nilai bertentangan, misalnya antara menjaga perasaan orang lain dan menjaga kesehatan diri. Sifat relatif budaya menuntut konselor untuk menghormati setiap bentuk budaya tanpa memberikan penilaian negatif. Triningtyas (2019) juga menekankan bahwa

budaya memengaruhi cara komunikasi dalam konseling, termasuk cara mengekspresikan emosi, menyampaikan penolakan, dan menjaga hubungan sosial.

Sosialisasi budaya berperan penting dalam membentuk cara pandang klien terhadap diri sendiri, orang lain, dan masalah yang dihadapi. Proses ini berlangsung sejak masa kanak-kanak melalui keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial, sehingga pola perilaku klien bukanlah sesuatu yang muncul tiba-tiba. Dalam budaya yang menekankan keharmonisan, individu cenderung menghindari konflik dan menahan pendapat, yang dapat membuat mereka sulit mengungkapkan perasaan atau kebutuhan pribadi dalam sesi konseling. Konselor perlu memahami bahwa perilaku tersebut merupakan hasil proses sosialisasi yang panjang, sehingga pendekatan konseling harus bersifat empatik, tidak menghakimi, dan mempertimbangkan latar belakang budaya klien. Adhiputra (2013) menyatakan bahwa keberhasilan konseling lintas budaya sangat ditentukan oleh kemampuan konselor memahami proses sosialisasi budaya klien serta dampaknya terhadap perilaku dan cara berpikir klien.

Etika dalam konseling lintas budaya mencakup prinsip-prinsip yang mengatur perilaku konselor agar tetap profesional dan tidak merugikan klien dari latar belakang budaya berbeda. Prinsip tersebut meliputi penghargaan terhadap keragaman budaya, penghindaran etnosentrisme, pengembangan kompetensi budaya, menjaga kerahasiaan dengan tetap peka terhadap cara klien mengekspresikan masalah, serta tidak memaksakan nilai pribadi kepada klien. Dalam praktiknya, konselor dituntut menyesuaikan pendekatan dengan latar belakang budaya klien, menggunakan bahasa yang sesuai konteks budaya, membangun hubungan berbasis saling menghormati, menghindari interpretasi keliru terhadap perilaku yang dipengaruhi budaya, dan melakukan refleksi diri agar tidak membawa bias budaya dalam proses konseling. Sue dan Sue (2016) menekankan pentingnya hal ini, sementara Triningtyas (2019) mengingatkan bahwa perbedaan budaya sangat memengaruhi komunikasi dalam konseling. Dengan demikian, konselor tidak hanya berperan sebagai pemberi bantuan psikologis, tetapi juga sebagai jembatan yang mampu menjembatani perbedaan nilai dan norma budaya antara dirinya dan klien.

Pembahasan

Pembahasan mengenai kasus SH menunjukkan bahwa perilaku tidak enakan yang dialaminya tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya Jawa yang membentuk kepribadiannya sejak kecil. Nilai sopan santun, unggah-ungguh, tepa selira, dan menjaga harmoni sosial yang ditanamkan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat membuat SH terbiasa mengutamakan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri. Sikap ini awalnya merupakan bentuk internalisasi nilai positif yang mendorong kepedulian dan kerukunan sosial. Namun ketika dipahami secara berlebihan, perilaku tersebut berubah menjadi pola tidak adaptif yang membuat SH sulit menolak permintaan, mengorbankan waktu dan tenaga pribadi, serta mengalami kelelahan fisik dan tekanan emosional.

Dari sisi analisis strategi konseling, pendekatan yang paling relevan adalah konseling berwawasan budaya Indonesia yang memadukan pemahaman nilai lokal dengan teknik konseling modern. Pendekatan kognitif-behavioral yang responsif terhadap budaya digunakan untuk membantu SH mengubah keyakinan irasional bahwa menolak berarti tidak sopan menjadi pemahaman baru bahwa menjaga diri juga merupakan bagian dari tanggung jawab sosial. Pelatihan asertivitas juga diterapkan agar SH mampu menyampaikan penolakan dengan bahasa yang halus dan tidak langsung, sesuai dengan norma kesopanan yang berlaku di masyarakat Indonesia. Strategi ini tidak menghilangkan nilai gotong royong dan harmoni sosial, melainkan menempatkannya kembali pada posisi yang seimbang antara memberi dan menerima.

Kesadaran budaya konselor menjadi unsur penting dalam proses ini. Konselor perlu memahami bahwa perilaku SH merupakan hasil dari proses sosialisasi panjang yang melibatkan keluarga, lingkungan, dan nilai kolektivistik masyarakat Indonesia. Dengan memahami hal tersebut, konselor tidak menilai SH sebagai pribadi yang lemah atau tidak tegas, melainkan sebagai individu yang sedang mengalami konflik antara nilai tradisional dan tuntutan kemandirian dalam kehidupan modern. Kompetensi multikultural yang mencakup kesadaran diri, pengetahuan budaya, dan keterampilan konseling memungkinkan konselor menyesuaikan teknik intervensi agar selaras dengan norma sosial klien tanpa memaksakan nilai pribadi.

Dalam kerangka etika konseling lintas budaya, konselor dituntut untuk menghargai keragaman budaya, menghindari sikap etnosentris, dan menjaga sensitivitas terhadap cara klien mengekspresikan masalah. Budaya tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus diubah, tetapi dipahami sebagai bagian dari identitas klien yang perlu diarahkan agar tidak menimbulkan dampak negatif. Prinsip kerahasiaan, kompetensi budaya, dan penghindaran imposisi nilai menjadi pedoman agar hubungan konseling tetap profesional dan efektif. Dengan demikian, konseling lintas budaya pada kasus SH tidak hanya berfungsi sebagai sarana mengatasi kesulitan asertif, tetapi juga sebagai ruang untuk merefleksikan kembali nilai budaya agar tetap relevan dengan kebutuhan psikologis individu di tengah perubahan zaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian kasus, dapat disimpulkan bahwa konseling lintas budaya memiliki peran penting dalam memahami dan menangani permasalahan konseli yang dipengaruhi oleh nilai dan norma budaya. Pada kasus SH yang berasal dari budaya Jawa, nilai sopan santun, unggah-ungguh, tepa selira, dan menjaga harmoni sosial membentuk perilaku tidak enakan sehingga ia kesulitan menolak permintaan orang lain dan cenderung mengorbankan kebutuhan pribadi. Perilaku tersebut menyebabkan rendahnya kemampuan asertif, kesulitan menetapkan batasan diri, serta munculnya stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, diperlukan konseling lintas budaya dengan dukungan konselor yang memiliki kompetensi multikultural untuk membantu konseli memahami bahwa menjaga nilai budaya tidak harus mengorbankan kesejahteraan diri. Melalui intervensi seperti asertive training, restrukturisasi kognitif, dan penguatan batasan diri, konseli diharapkan mampu mencapai keseimbangan antara menjaga hubungan sosial dan menjaga kesehatan fisik maupun mental. Selain itu, konseli juga disarankan melatih perilaku asertif secara bertahap, menetapkan batasan diri yang sehat, mengelola emosi negatif, mengubah pola pikir irasional terkait penolakan, serta melakukan refleksi diri agar kemampuan asertif berkembang secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, V., Nadhirah, N. A., & Budiman, N. (2025). Etika Konselor Dalam Proses Konseling Lintas Budaya Dan Keterampilan Multikultural Konselor. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Basit, A., Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2023). Konseling lintas budaya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6, 4097–4106.
- Firdaus, M. D., Kumariaksy, F. A., & Habsy, B. A. (2025). Memahami Peran Etika dan Kompetensi Konselor dalam Konseling Multibudaya. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika* /. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1702>
- Hapni, E., Fitri, N., & Silvianetri. (2023). Kompetensi Guru Bk Dalam Konseling Lintas Budaya. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i3.438-446>

- Happyanie, S. W., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pemahaman Multibudaya Dengan Keterampilan Konselor Dalam Layanan Konseling Individual. *Jurnal BK UNESA*.
- Solikhin, A. (2016). Paradigma Profesi Konselor Dalam Perspektif Konseling Lintas Budaya. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pedagogik.v11i2.572>
- Umami, D. A. N. (2022). Pengetahuan dan Keterampilan Guru Bimbingan dan Konseling Mengenai Konseling Multibudaya di Indonesia. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/ec.v3i1.5472>