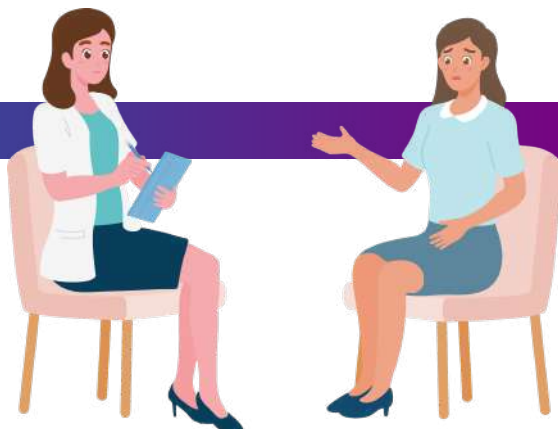


PSIKOLOGI KONSELING

**Nur Wisma, M. Amirullah, Tarmizi Thalib,
Akhmad Harum, Vin Vilala, Dian Oktary,
Khadijah Lubis, Suciani Latif, Fitriana,
Wia Septia, Romi Fajar Tanjung,
Arman Bin Anuar**



ISBN 978-623-125-124-4



PSIKOLOGI KONSELING

**Nur Wisma
M. Amirullah
Tarmizi Thalib
Akhmad Harum
Vin Vilala
Dian Oktary
Khadijah Lubis
Suciani Latif
Fitriana
Wia Septia
Romi Fajar Tanjung
Arman Bin Anuar**



GET PRESS INDONESIA

PSIKOLOGI KONSELING

Penulis :

Nur Wisma
M. Amirullah
Tarmizi Thalib
Akhmad Harum
Vin Vilala
Dian Oktary
Khadijah Lubis
Suciani Latif
Fitriana
Wia Septia
Romi Fajar Tanjung
Arman Bin Anuar

ISBN : 978-623-125-124-4

Editor : Ari Yanto M.Pd

Penyunting : Tri Putri Wahyuni., S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Maret 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Psikologi Konseling ini.

Buku Ini Membahas Konsep Dasar Psikologi Konseling, Pentingnya Mempelajari Psikologi Konseling, Tujuan Dan Manfaat Psikologi Konseling, Ruang Lingkup Psikologi Konseling, Konsep Dasar Konseling, Karakteristik Konselor, Kompetensi Konselor, Karakteristik Konseling, Masalah Konseling, Kondisi Psikologis Yang Menunjang Konseling, Teori-Teori Psikologi Dalam Konseling, Teknologi Dalam Konseling.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 KONSEP DASAR PSIKOLOGI KONSELING	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Pengertian Psikologi, Konseling dan Psikologi Konseling.....	2
1.2.1 Pengertian Psikologi	2
1.2.2 Pengertian Konseling	3
1.2.3 Pengertian Psikologi Konseling.....	4
1.3 Hakekat Psikologi Konseling.....	6
1.4 Metode Pengembangan Psikologi Konseling.....	6
1.5 Fungsi dan Perspektif Psikologi Konseling.....	9
DAFTAR PUSTAKA	15
BAB 2 PENTINGNYA MEMPELAJARI PSIKOLOGI KONSELING	17
2.1 Pendahuluan.....	17
2.2 Karakteristik dan Kekhasan Cakupan Psikologi Konseling.....	19
2.3 Psikologi Konseling sebagai <i>Therapeutic Relationship</i> ..	21
2.4 Peran dan Fungsi Konselor dalam Psikologi Konseling.....	24
DAFTAR PUSTAKA	27
BAB 3 TUJUAN DAN MANFAAT PSIKOLOGI KONSELING	29
3.1 Pendahuluan.....	29
3.2 Tujuan Psikologi Konseling.....	29
3.2.1 Tujuan Sikap.....	30
3.2.2 Tujuan Pengetahuan.....	31
3.2.3 Tujuan Keterampilan Umum	33
3.2.4 Tujuan Keterampilan Khusus.....	35
3.3 Manfaat Psikologi Konseling.....	36
3.3.1 Bagi Calon Konselor/Konselor	36
3.3.2 Bagi Konseli.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41

BAB 4 RUANG LINGKUP PSIKOLOGI KONSELING.....	43
4.1 Pendahuluan	43
4.2 Ruang Lingkup dari Aspek Pelayanan.....	43
4.2.1 Bidang pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah	43
4.2.2 Pelayanan Bimbingan dan konseling di luar sekolah.....	45
4.2.3 Pelayanan bimbingan dan konseling dalam lingkungan yang lebih luas	47
4.3 Ruang Lingkup dari Aspek Fungsi.....	48
4.3.1 Fungsi Pemahaman.....	48
4.3.2 Fungsi Pencegahan.....	48
4.3.3 Fungsi Pengentasan	49
4.3.4 Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan	49
4.4 Ruang Lingkup dari Aspek Fungsi.....	50
4.4.1 Fungsi Pemahaman.....	50
4.4.2 Fungsi Pencegahan.....	50
4.4.3 Fungsi Pengentasan	51
4.4.4 Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan	51
4.5 Ruang Lingkup dari Segi Sasaran.....	52
4.5.1 Perorangan atau Individu.....	52
4.5.2 Kelompok/ Bimbingan dan Konseling Kelompok.....	52
4.6 Ruang Lingkup dari Aspek Pendidikan	53
4.6.1 Pengembangan Kemampuan Belajar	53
4.6.2 Bimbingan dan Konseling Karier	53
4.7 Ruang Lingkup dari Segi Sosial Budaya	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
BAB 5 KONSEP DASAR KONSELING.....	59
5.1 Pendahuluan	59
5.2 Pengertian Konseling.....	59
5.2.1 Hakekat Konseling.....	61
5.3 Tujuan Konseling.....	62
5.4 Fungsi Konseling.....	64
5.5 Aspek- Aspek Konseling.....	64
5.6 Faktor yang Mempengaruhi Konseling.....	65
5.7 Tipe-Tipe Konseling.....	66
5.8 Tahapan Konseling.....	67

DAFTAR PUSTAKA	69
BAB 6 KARAKTERISTIK KONSELOR	71
6.1 Pendahuluan.....	71
6.2 Karakteristik Konselor	72
6.3 Kualitas Pribadi Konselor	75
DAFTAR PUSTAKA	88
BAB 7 KOMPETENSI KONSELOR.....	89
7.1 Pendahuluan.....	89
7.2 Kompetensi Akademik Konselor	90
7.3 Kompetensi Konselor	94
DAFTAR PUSTAKA	98
BAB 8 KARAKTERISTIK KONSELING.....	101
8.1 Pendahuluan.....	101
8.2 Faktor Umum	102
8.2.1 Psikoedukasi.....	102
8.2.2 Aliansi Terapeutik	103
8.2.3 Perubahan Perilaku.....	104
8.3 Karakteristik Konselor yang baik.....	104
8.3.1 Keterampilan Interpersonal.....	104
8.3.2 Kepercayaan	105
8.3.3 Fleksibilitas	105
8.3.4 Harapan dan Optimisme	106
8.3.5 Sensitivitas Multikultural.....	106
8.3.6 Kesadaran Diri.....	107
8.4 Konseling Non Direktif	107
8.4.1 Asumsi Konselor	108
8.4.2 Karakteristik Konseling Kelompok	109
8.5 Karakteristik Umum Konseli.....	110
8.5.1 Kesiapan untuk berubah	110
8.5.2 Rasa Hormat	110
8.5.3 Kesadaran Diri.....	111
8.5.4 Keterbukaan Diri.....	111
DAFTAR PUSTAKA	112
BAB 9 MASALAH KONSELING.....	115
9.1 Manajemen Masalah dalam Konseling.....	115
9.2 Masalah dalam Proses Konseling.....	118
9.2.1 Masalah Etika dan Kerahasiaan	119

9.2.2 Pendekatan Konseling yang tidak sesuai	121
9.2.3 Resistensi Konseli terhadap Perubahan	122
9.2.4 Keterbatasan Diri Konselor	124
9.2.5 Masalah Krisis Konseli yang mendesak	126
9.2.6 <i>Transference</i> dan <i>Countertransference</i>	129
DAFTAR PUSTAKA.....	132
BAB 10 KONDISI PSIKOLOGIS MENUNJANG	
KONSELING	133
10.1 Kondisi Psikologis Konselor.....	133
10.2 Karakteristik Konselor	136
10.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Konseling.....	139
10.4 Aspek Khusus Bentuk Hubungan Dalam Proses Konseling	141
10.5 Karakteristik psikologis klien.....	142
10.6 Harapan Klien.....	144
DAFTAR PUSTAKA.....	146
BAB 11 TEORI-TEORI PSIKOLOGI DALAM KONSELING.	147
11.1 Pendahuluan	147
11.2 Teori-Teori Psikologi.....	148
11.2.1 Teori Psikoanalisis.....	148
11.2.2 Teori Behaviorisme.....	149
11.2.3 Teori Humanistik.....	150
11.2.4 Teori Kognitif.....	152
11.2.5 Teori Psikologi Konstruktivisme.....	153
11.2.6 Teori Psikologi Multikulturalisme	155
11.2.7 Teori Psikologi Islam.....	156
11.3 Integrasi Teori-Teori Psikologi Dalam Konseling.....	159
DAFTAR PUSTAKA.....	161
BAB 12 TEKNOLOGI DALAM KONSELING	165
12.1 Konseling Online: Mengatasi Batasan Geografis dan Waktu	165
12.2 Realitas Virtual dalam Konseling: Memperluas Batas Terapeutik	167
12.3 Kecerdasan Buatan (AI) dalam Konseling: Menuju Pendekatan yang Lebih Personalisasi	169
12.4 Media Sosial dan Konseling: Memanfaatkan Jejaring untuk Dukungan dan Intervensi	170

12.5 Telepsikologi dan Pengembangan Profesional: Mempersiapkan Konselor untuk Era Digital	173
12.6 Analitik Data Besar dalam Konseling: Memahami Pola untuk Intervensi yang Lebih Baik	175
12.7 Permainan Serius dan Gamifikasi dalam Konseling: Menyediakan Intervensi yang Menarik dan Efektif.....	177
12.7.1 Meningkatkan Keterlibatan Klien	178
12.7.2 Memotivasi Perubahan Perilaku Positif	178
12.7.3 Menciptakan Lingkungan Pembelajaran yang Aman dan Menarik	178
12.7.4 Memperhatikan Kebutuhan dan Preferensi Individu	179
12.7.5 Dukungan Profesional yang Memadai.....	179
DAFTAR PUSTAKA	1
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Tujuan Psikologi Konseling.....	30
Gambar 3.2. Fase Perkembangan Konselor.....	38

BAB 1

KONSEP DASAR PSIKOLOGI KONSELING

Oleh Nur Wisma

1.1 Pendahuluan

Konseling adalah hubungan yang saling menguntungkan, suatu interaksi antara konselor dan klien dimana konselor berada pada posisi untuk melakukan perubahan, mengambil keputusan bagi dirinya sendiri, dan membantu klien belajar mengambil tanggung jawab atas keputusan tersebut.

Konseling sebagai suatu disiplin ilmu pengetahuan dan praktik dalam memberi bantuan serta menolong individu mempunyai makna khusus yang hakekatnya bersumber dari konsep-konsep yang dikembangkan dalam ilmu pengetahuan dan profesi. Di antara berbagai ilmu yang erat kaitannya dengan konseling adalah psikologi. Secara Spesifik, dapat dikatakan bahwa konseling merupakan salah satu penerapan psikologi. Hal ini terutama terlihat pada tujuan, teori yang digunakan, dan proses implementasi. Dalam bab ini menjabarkan tentang konsep dasar psikologi konseling.

Psikologi konseling merupakan suatu cabang psikologi yang menelaah kemajuan atau penyembuhan kesehatan mental individu (atau sekelompok orang) yang terhalang oleh pengaruh lingkungan dan konflik internal (Malikiosi-Loizou, 1996). Pemahaman yang utuh mengenai psikologi konseling memerlukan analisis dan penelitian yang mendalam. Oleh karena itu, bab ini memberikan pengetahuan dasar untuk memahami aspek psikologi konseling.

1.2 Pengertian Psikologi, Konseling dan Psikologi Konseling

1.2.1 Pengertian Psikologi

Secara harafiah psikologi berawal dari kata Yunani *psyche* yang bermakna jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Itulah sebabnya psikologi secara harafiah berarti ilmu tentang jiwa. Dalam paradigma ini, istilah psikologi mempunyai arti yang kabur dan abstrak. Sebab, istilah psikologi konseling mental masih diselimuti misteri. Psikologi hakikatnya tidak menanyakan apa itu jiwa, melainkan mengamati kenyataan dan gejala jiwa itu sendiri. Indikasi tersebut yakni, tidak terbatas pada mengapa orang harus senang, mengapa anak harus menangis, dan bagaimana fenomena serupa lainnya.

Tergantung pada konteks, aspek dan dimensi tinjauan, para ahli menyampaikan pandangan berbeda tentang pentingnya psikologi. Hal ini disepakati oleh James Drever dalam Khairani (2014) sebagai berikut: “Psikologi adalah suatu disiplin ilmu yang dapat didefinisikan dalam banyak variasi tergantung pada metode atau cabang ilmu tertentu yang digunakan oleh para psikolog.” Namun beberapa pendapat ahli memperkaya ilmu pengetahuan dan menyebutkan pentingnya psikologi itu sendiri sebagai pedoman awal untuk memahaminya.

Robert S. Woodworth dan Donald G. Marques dalam Khairani (2014) mengutarakan bahwa psikologi ditafsirkan sebagai ilmu yang mengeksplorasi kegiatan individu. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari reaksi makhluk hidup terhadap lingkungannya. Di sisi lain, *Alnes Hilgert* mengatakan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dan makhluk hidup lainnya.

Sarlito Wirawan Sarwono (2005) mengatakan bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari perangai manusia dalam kaitannya dengan lingkungan. Sementara Ngarim Purwanto (2021) menerangkan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia.

Menilik garis besar psikologi diartikan yakni sebagian ilmu biologi dan sebagian lagi ilmu sosial. Muhibbin Syah (2010) Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku orang yang terbuka maupun tertutup, baik secara perseorangan

maupun kelompok, dalam kaitannya dengan lingkungannya. Dapat ditarik kesimpulan umum, berdasarkan berbagai penjelasan di atas adalah bahwa psikologi adalah ilmu yang mempelajari secara *komprehensif* tingkah laku manusia secara individu dan *kolektif* dalam kehidupan sosial dan lingkungan.

1.2.2 Pengertian Konseling

Konseling adalah puncak dari kepadanan proses dan tatanan dalam kegiatan konseling. Mortem dalam Surya (2003) menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses interpersonal seseorang dibantu oleh orang lain untuk menumbuhkan pemahaman dan kemampuannya saat mendeteksi masalah.

Konseling adalah interaksi tatap muka pribadi antara dua orang di mana konselor menggunakan keahlian khusus yang dimilikinya untuk menciptakan situasi belajar melalui hubungan tersebut. Dalam hal ini, orang yang mencari nasihat agar mengerti diri sendiri, situasi mereka kala ini, dan barangkali situasi masa depan yang dapat mereka wujudkan dengan mengandalkan potensi mereka untuk kepentingan individu dan komunitas. Tak hanya itu, klien dapat melatih diri bagaimana mengetaskan masalah dan mengidentifikasi kebutuhan masa depan (Tolbert dalam Prayitno, 2004).

Jones dalam Insano (2004) menyatakan bahwa konseling adalah hubungan profesional antara konselor terlatih dan klien. Hubungan ini, biasanya bilateral atau satu lawan satu tetapi terkadang melibatkan lebih dari satu orang, membantu klien memahami dan memperjelas pandangan mereka tentang ruang lingkup kehidupan mereka.

Saefudin dan Abdul Bari (2002), konseling adalah proses pemberian informasi obyektif dan lengkap yang disusun secara sistematis dengan menggunakan konseling komunikasi interpersonal, teknik konseling dan penguatan pengetahuan klinis. Tujuannya adalah untuk membantu seseorang mengidentifikasi dan membuat pilihannya sendiri. Situasi saat ini dan permasalahan yang ada. Solusi atau upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Burks dan Steffire (1979), konseling adalah hubungan profesional antara konselor terlatih dan klien. Di sisi lain, Rogers

(1971) mengartikan konseling sebagai hubungan saling membantu. (*helping relation*).

American Psychological Association, Committee on Definitions Committee on Counseling Psychology (1956) mendefinisikan konseling untuk menompang seseorang melampaui masalah perkembangan dan memanfaatkan sumber dayanya sendiri untuk menggapai kemajuan optimal, yang diartikan sebagai mekanisme menolong.

Walgito (2010) menjelaskan bahwa konseling adalah dukungan kepada individu untuk memecahkan permasalahan hidup dan mencapai kesejahteraan hidup menempuh wawancara dan dengan daya yang sesuai dengan situasi individu.

Menilik pada definisi di atas, bisa dikatakan bahwa konseling adalah suatu jasa profesional yang diberikan oleh seorang konselor terlatih kepada klien (konseli). Layanan konseling diberikan dengan kondisi pribadi dan dirancang untuk menompang orang lain memahami diri mereka sendiri, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah. Oleh karena itu, keberhasilan konseling sangat ditentukan oleh kualitas hubungan konseling (konselor dan konseli).

1.2.3 Pengertian Psikologi Konseling

Brammer dan Shostrom, dalam Hartono (2012), mendeskripsikan psikologi konseling sebagai penggabungan dari berbagai tren yang berkaitan dengan gerakan konseling, kesehatan mental, psikometri, kasus sosial, dan psikoterapi. Psikologi konseling adalah kegiatan yang terstruktur melalui komunikasi antara klien dan psikolog/konselor untuk menjelaskan pengamatan, kebutuhan, nilai, perasaan, pengalaman, keinginan dan masalah klien. Membantu klien untuk menyadari akar permasalahannya yang sebenarnya sehingga pada akhirnya dapat menemukan solusi sendiri dan orang lain atas permasalahannya, yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan psikologis (Yundarika, 2014).

Seseorang yang menghadapi suatu masalah dalam hidupnya kerap kali merasa bahwa masalah tersebut sangat serius atau dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya. Seringkali mereka menemui permasalahannya tanpa mendapati apa sumber

permasalahan yang mereka hadapi. Melalui prosedur konseling ini, konselor dan klien bekerja sama untuk mendapati akar permasalahan yang ada dan menyadarkan klien mengenai apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Meninjau berbagai ilmu pengetahuan, psikologi erat kaitannya dengan konseling. Secara khusus, konseling dapat dikatakan sebagai penerapan psikologi ditinjau dari tujuannya, proposisi yang digunakan, dan metode pelaksanaannya. Maka dari itu, kajian dan penelitian tentang konseling dapat disebut dengan psikologi konseling (*counseling psychology*).

Dari segi proses, psikologi konseling merupakan bidang khusus psikologi yang membahas beragam aspek dalam proses konseling. Aspek-aspek tersebut meliputi ciri-ciri konseling, konselor, konselor dan permasalahannya, berbagai kondisi yang mendukung atau menghalangi konseling, dan metode atau pendekatan konseling. Semua aspek tersebut saling berkaitan dalam proses konseling. Oleh karena itu, keduanya tidak dapat dipisahkan. Konselor profesional memberikan nasihat yang lebih baik kepada klien dibandingkan konselor yang hanya memiliki pemahaman dangkal dan sedikit wawasan.

Profesionalisme konselor ditopang oleh interpretasi psikologi yang *komprehensif*. Karena pemahaman psikologi dapat menunjang konselor memahami perilaku dan proses mental kliennya. Tidak adanya psikologi, mustahil tercipta suasana konseling yang efektif. Hal ini dikarenakan konselor mengetahui bagaimana memanfaatkan segala kondisi dan faktor yang menunjang keberhasilan proses konseling dan menghindari faktor-faktor yang dapat menghambat proses konseling.

Interpretasi tentang psikologi juga dapat mengakomodasi konselor memilih cara dan pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan dalam layanan konseling, dan bisa membimbing konselor dan klien pada jalan menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan dapat dipertanggungjawabkan serta memiliki (*mindset*) pemikiran positif.

Psikologi Konseling adalah konseling dimana para ahli menggunakan pendekatan psikologis untuk membantu orang yang mempunyai permasalahan. Psikologi konseling juga adalah ilmu

yang mempelajari perilaku manusia dan berfokus pada analisis perilaku klien guna membangun kehidupan yang sukses dalam situasi kacau. Singkatnya, psikologi konseling adalah ilmu yang memonitor tingkah laku manusia dan proses pertolongannya, yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologis.

1.3 Hakekat Psikologi Konseling

Pada dasarnya psikologi konseling mengacu pada penelitian tentang aspek psikologis yang terlibat dalam proses konseling, yaitu aspek psikologis konselor, klien, dan interaksi antara konselor dan klien (Mappiare, 2006). Berkenaan dengan hal tersebut, Nelson, 1982 (dalam Surya, 2003) menyatakan bahwa ada empat alasan mengapa konseling merupakan suatu proses psikologis yakni:

1. Penetapan tujuan, merumuskan tujuan konseling berupa pernyataan yang menggambarkan aspek psikologis (perilaku) klien.
2. Secara proses, keseluruhan proses konseling merupakan proses aktivitas psikologis.
3. Dilihat dari teori atau konsepnya, konseling diawali dengan teori atau konsep psikologi.
4. Dilihat dari penelitian, hampir semua penelitian di bidang konseling berkaitan dengan penelitian psikologi.

1.4 Metode Pengembangan Psikologi Konseling

Psikologi konseling sebagai suatu ilmu menghendaki konselor untuk menawarkan layanan konseling kepada klien. Tindak lanjut dari orang-orang yang membutuhkan konseling. Oleh sebab itu, keberadaan psikologi konseling harus dikembangkan agar sesuai dengan dinamika psikososial klien sebagai individu dan anggota masyarakat yang unik. Di sisi lain, akibat gelombang globalisasi yang terjadi saat ini, pergerakan sosial dapat dihindari, namun semua itu berdampak pada kompleksitas permasalahan yang dikonsultasikan. Metode pengembangan psikologi konseling dibagi menjadi dua bagian utama, tergantung pada periode pelaksanaannya: metode *longitudinal* dan metode *cross-sectional*.

1. Metode *Longitudinal*

Metode *longitudinal* merupakan metode pengembangan yang dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama untuk mencapai hasil yang diharapkan. Kegiatan pembangunan terjadi secara harian, bulanan, dan tahunan. Oleh karena itu, metode ini digunakan untuk mengembangkan psikologi konseling secara *vertikal* (mendalam) dari sudut pandang proses pengembangannya. Contoh: Seorang konselor ingin mengembangkan penggunaan teori konseling tertentu, seperti teori *Gestalt*, terapi perilaku kognitif, percakapan, atau *transaksional*, untuk membantu klien yang menderita depresi. Psikologi konseling.

2. Metode *Cross-Sectional*

Metode *cross-sectional* merupakan metode pengembangan yang memakan waktu lebih sedikit dibandingkan metode longitudinal. Sejumlah besar informasi dapat diperoleh dari sampel beberapa pelanggan dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, dengan metode ini, psikologi konseling berkembang secara horizontal, cukup dengan mengumpulkan informasi secara cermat dari banyak klien dengan cara tertentu dan menganalisis serta menafsirkan hasilnya secara objektif. Metode yang dapat digunakan sebagai berikut:

a. Metode introspeksi / analisis diri

Introspeksi atau pemeriksaan diri merupakan evaluasi terhadap kehidupan psikologis diri sendiri, merupakan sumber pengenalan penting dalam psikologi konseling. Metode *introspektif* dapat diterapkan secara *eksperimental* dan *non-eksperimental*.

b. Metode ekstrospeksi

Metode ekstrospeksi adalah pengamatan sistematis terhadap kehidupan psikis orang lain untuk memahami ciri-ciri individu tersebut. Cara ini sangat berguna bila digunakan bersamaan dengan metode introspeksi.

c. Metode survei pertanyaan

Pertanyaan, atau sering disebut kuesioner, dikembangkan dalam psikologi konseling melalui daftar

pertanyaan atau pernyataan yang harus ditanggapi secara tertulis oleh penanggung jawab pengembangan.

d. Metode wawancara

Metode wawancara disebut juga metode *interview* yang merupakan salah satu metode pengembangan psikologi konseling yang dilakukan dengan cara mewawancarai beberapa responden dengan menggunakan petunjuk wawancara.

e. Metode dokumentasi

Mendokumentasikan secara harfiah berarti mengumpulkan, memilih, mengolah dan menyimpan informasi dalam bidang informasi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990). Metode dokumenter dapat diartikan sebagai suatu teknik untuk memperoleh informasi dengan cara meneliti berbagai jenis catatan yang terdokumentasi.

f. Metode sosiometri

Sosiometri merupakan cara yang paling tepat untuk memperoleh informasi tentang hubungan sosial siswa. Dengan menggunakan teknik ini kita memperoleh informasi tentang struktur hubungan interpersonal, struktur hubungan individu, intensitas hubungan dan arah hubungan sosial individu.

g. Metode biografi

Biografi, disebut juga biografi, merupakan metode yang efektif bila digunakan untuk mencari informasi mendalam tentang peristiwa yang dialami seseorang.

h. Metode kelompok

Metode Kelompok merupakan pengembangan yang dilakukan melalui dinamika kelompok. Menurut Prayitno (2005), dinamika kelompok merupakan sinergi seluruh faktor yang ada dalam suatu kelompok.

i. Metode pengujian

Saat ini metode pengujian sangat populer di kalangan masyarakat untuk mengumpulkan informasi tentang kemampuan individu, baik kemampuan potensial

maupun kemampuan actual (actual ability) (Khairani, 2014).

1.5 Fungsi dan Perspektif Psikologi Konseling

Musyafak Assyari (2019) mencatat bahwa psikologi konseling telah berkembang menjadi program yang menggabungkan psikoterapi dan konseling, sehingga menghasilkan pengembangan konsep dan teknik yang inovatif. Langkah-langkahnya adalah: inisiasi (orientasi masalah – definisi), konseptualisasi (identifikasi masalah), intervensi (*eksperimen*), dan evaluasi. Selain itu, bagian pendidikan berkelanjutan tersedia untuk melihat semua pelatihan yang diperlukan. Pemilihan fungsi konseling dilakukan dengan memahami kegiatan konseling berdasarkan kerangka pemecahan masalah.

Mengacu pada pendapat John Dewey (1916) tentang pemecahan masalah, dimana konseling mempunyai empat fun Berdasarkan perspektif sejarah lahirnya konseling, kajian psikologi konseling dapat diurutkan pembahasannya yang meliputi membimbing, menyembuhkan, memfasilitasi, memodifikasi, merestrukturisasi, mengembangkan, memengaruhi, mengomunikasikan, dan mengorganisasikan.gsi dasar, yang juga membentuk suatu kesatuan yang *integratif*.

1. Membimbing/Memandu (*Guiding*)

Kepemimpinan tidak dipaksakan. Artinya, tidak mengabaikan emosi atau terlalu mengontrol pandangan pribadi. Sebaliknya, ini merupakan cerminan pasif dari opini individu. Dari sudut pandang pedagogi, kepemimpinan berarti menyelesaikan masalah -masalah yang ada atau mungkin ada dalam diri seseorang melalui sumber-sumber eksternal. Namun hal tersebut bukanlah suatu kekuatan atau paksaan dari luar yang muncul karena penolakan seorang penasehat. Namun hal ini lebih merupakan hasil kontak dengan dunia klien sendiri. Oleh karena itu, bimbingan tidak menghalangi kebutuhan akan arahan atau informasi; sebaliknya, sumber-sumber eksternal ini merupakan bagian dari pertukaran antara konselor dan klien untuk tujuan saling memahami, pemecahan masalah, dan mengejar keunggulan.

2. Menyembuhkan (*Healing*)

Dalam kontemporer psikologi, perspektif modern tentang pertumbuhan didasarkan beberapa tradisi keagamaan, beberapa tradisi agama, khususnya tradisi spiritual dan pendidikan, yang telah menjadi landasan psikoterapi dinamis. Khususnya tradisi spiritual dan pendidikan, yang telah menjadi landasan psikoterapi dinamis. Menurut ketradisi spiritual, penderitaan manusia disebabkan oleh kegagalan spiritual, dan solusinya adalah dengan menjauhkan diri dari masyarakat primitive tradisi spiritual, penderitaan manusia disebabkan oleh kegagalan spiritual, dan solusinya adalah menjauhkan diri dari masyarakat primitif. Dalam tradisi ilmiah yang ditandai dengan penggunaan hipnosis sebagai metode penyembuhan, sedangkan dalam psikoterapi dinamis, praktik penyembuhan pasien neurotik dikembangkan oleh Freud dan selanjutnya diterapkan dalam konteks konseling, yaitu dimulai dengan terapi histeria dan neurasthenia. *Single-session psychotherapy (brief psychotherapy) and psychological assessment.*

3. Memfasilitasi (*Facilitating*)

Fasilitasi adalah respon terhadap model dan praktik otoriter di psikoterapi. Aspek aspek pertama dari dukunganperspektif dukungan (juga dikenal sebagai perspektif perspektif) mengasumsikan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengorientasikan dirinya (juga dikenal sebagai perspektif kekuatan) yang mengasumsikan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengorientasikan dirinya sendiri. Dalam konteks konteks positif, penolong menyebarkan informasi klien tanpa informasi tanpa mengganggu atau mengganggu pengalaman klien mengganggu atau mengganggu pengalaman klien. hanya membantu, mengarahkan, mengelola, atau mendampingi klien dengan menempatkannya sendiri. Penggunaan menggunakan istilah "*non-direktif*" dan "fokus pada klien" darimenggambarkan promosi berbasis perspektif memberikan peluang untuk menyoroti hubungan jangka panjang antara terapis dan pasien sebagai individu istilah "*non-direktif*" dan "berfokus pada klien" untuk menggambarkan promosi berdasarkan perspektif memberikan peluang untuk

menyoroti hubungan jangka panjang antara terapis dan pasien sebagai individu. Moderasi selalu dibandingkan dengan pengaruh Carl Rogers terhadap masyarakat.

4. Memodifikasi (*Modifying*)

Modifikasi perspektif, juga yang dikenal dengan perilaku modifikasi adalah alat untuk menentukan untuk menentukan Bagaimana organisme berubah akibat faktor lingkungan. organisme berubah akibat faktor lingkungan. Program ini program mencapai tujuannya melalui beberapa perspektif pembangunan, termasuk berbagai metode perubahan berdasarkan prinsip dan prosedur yang berbeda, seperti pengkondisian klasik (Wolpe, 1958), pengkondisian operasional (Skinner, 1953), dan pembelajaran sosial (Bandura, 1977) mencapai tujuannya melalui beberapa perspektif pembangunan, termasuk berbagai metode perubahan berdasarkan prinsip dan prosedur yang berbeda, seperti pengkondisian klasik (Wolpe, 1958), pengkondisian operasional (Skinner, 1953), dan pembelajaran sosial (Bandura, 1977) . *This includes a variety of learning principles (Ullman & Krasner, 1975), a clinical approach to problem solving (Lazarus, 1958), and several cognitive therapy procedures (Beck, 1976; Mahoney, 1974; Stone, 1980).* Meski tidak *lack of definisi a clear definition*, jelas perspektif perubahan memiliki kriteria khusus: ketergantungan pada metode *empiris* berdasarkan data *obyektif* dan terukur *the perspective of change has a specific criterion: reliance on empirical methods based on obyektif* and terukur data.

5. Merestrukturisasi (*Restructuring*)

Kebangkitan kognisi dalam psikoterapi pada tahun 1970an dan 1980 an menyebabkan munculnya perspektif restrukturisasi yang menggabungkan teknik perilaku dan teori kognitif. Makna baru tentang makna kognisi, pembelajaran, dan motivasi. Dalam penelitian psikologi, psikolog perkembangan menaruh perhatian baru pada Piaget (Piaget, 1970) dan memperluas minat mereka pada perkembangan kognitif dengan memasukkan moralitas (Kohlberg, 1969) dan kognisi sosial (Shantz, 1975).

Psikolog sosial mulai mengeksploitasi pengaruh laporan subjektif dan atribusi terhadap masalah manusia. Psikolog kepribadian mulai mengkonsep ulang kepribadian dalam kaitannya dengan pembelajaran sosial (Bandura, 1969, Mishel, 1973), menekankan peran proses mediasi sentral dalam pengalaman manusia. Banyak peneliti lain yang juga mempelajari kemampuan kognitif, misalnya di bidang psikolinguistik (*chomsky*), tidur dan mimpi (*demensia*), imajinasi (Singer, Paivio, Sheppert), dan hipnosis (Ohn, Barber, Hilgard).

6. Pengembangan (*Developing*)

Salah satu contoh tentang bagaimana psikologi konseling profesi klinis lainnya adalah fokusnya pada pengembangan manusia, khususnya yang berkaitan dengan karir. Berbeda dengan profesi klinis lainnya adalah fokusnya pada manusia pengembangan, khususnya yang berkaitan dengan karir. Selain tambahan, itu yakin perspektif modern hari modern menekankan pentingnya tindakan di masa lalu dan masa kini, namun penerapan metodenya bervariasi seiring waktu. Namun, perspektif ini menekankan pentingnya tindakan di masa lalu dan masa penerapan metode kini bervariasi seiring waktu. terkait dengan gagasan bahwa waktu berubah sebagai akibat interaksi antara faktor internal (individu) dan eksternal (lingkungan), serta perubahan struktural. Perspektif pertumbuhan berpendapat bahwa individu tumbuh secara efektif melalui interaksi yang sehat antara dirinya dan lingkungannya. Interaksi ini bervariasi dalam hal jenis, kecepatan, dan lamanya perkembangan, tergantung fungsinya.

7. Memengaruhi (*Influencing*)

Proses proses berinteraksi dengan seseorang (penolong) dengan tujuan meningkatkan laku, sikap, dan perasaan orang lain (penolong) dapat dikatakan sebagai (penolong) sosial. Tujuan meningkatkan laku, sikap, dan perasaan orang lain (penolong) dapat diartikan sebagai manfaat sosial. Manfaat manfaat sosial dalam konseling tidak berarti bahwa konselor dapat membantu klien menghadapi permasalahan yang belum pernah terjadi sebelumnya, namun justru konselor lebih efektif

dalam menyelesaikan permasalahan klien. dalam konseling tidak berarti bahwa konselor dapat membantu klien dalam permasalahan yang belum pernah terjadi sebelumnya, namun justru konselor lebih efektif dalam menyelesaikan permasalahan klien. Oleh karena itu, pertanyaan siapa, apa, dan mengapa menjadi lebih penting. Selain itu, manfaat sosial tidak terbatas pada satu bidang saja, namun merupakan kerangka konseptual yang dapat digunakan dari berbagai perspektif teoritis untuk memastikan efektivitas berbagai metode konseling dan manfaat sosial. Fokusnya fokus pada hubungan yang berkontribusi pada kekuasaan, seperti perubahan, daripada apa yang disebut adalah pada terapis hubungan yang berkontribusi pada kekuasaan, seperti perubahan, daripada apa yang disebut terapis.

8. Mengomunikasikan (*Communicating*)

Komunikasi yang tercapai dengan mengumpulkan semua pandangan. Dalam konseling dan psikoterapi tradisional, komunikasi dipandang sebagai sarana untuk memperjelas masalah, menyelesaikan masalah, dan memberikan dukungan kepada klien dan psikoterapi, komunikasi dipandang sebagai sarana untuk memperjelas masalah, menyelesaikan masalah, dan memberikan dukungan kepada klien. Dalam terapi keluarga terapi komunikasi terlihat dalam konteks yang lebih luas, dengan hasil dan model konteks yang lebih luas, unik dengan hasil dan model yang unik. Komunikasi tidak linier dari konselor ke klien, melainkan *simbiosis*, atau antara banyak orang (keluarga dan konselor) dibantu oleh kemajuan dari individu ke konteks, serta dari komunikasi ke komunikasi tentang komunikasi (*metakomunikasi*). Akibatnya, *perspektif* komunikasi muncul dari terapi keluarga dan lebih jelas dibedakan dari aspek kehidupan lainnya, seperti yang dijelaskan dalam penelitian tentang hubungan interpersonal dalam kelompok, yang mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah secara konsisten, atau transisi. dari terapi keluarga dan lebih jelas dibedakan dari aspek kehidupan lainnya, seperti yang dijelaskan dalam penelitian tentang hubungan

interpersonal dalam kelompok, yang mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah secara konsisten atau transisi.

9. Mengorganisasikan (*Organizing*)

Mengorganisasikan *metaforis* dapat dibandingkan dengan biologi, yaitu penciptaan proses organ melalui pemeliharaan dan tindakan bagian-bagian tubuh itu sendiri, organisasi memiliki arti lain: keteraturan, *restrukturisasi*, dan efisiensi bagian-bagian terkait; Ada juga fungsi. Dalam perspektif tradisional, individualisme dan otonomi membingkai proses konseling. Oleh karena itu, mendukung klien berarti menguji perilaku, mengambil tanggung jawab, dan mengubahnya agar klien dapat berubah. Namun, dalam masyarakat modern terdapat perbedaan ideologi mengenai bantuan. Dari sudut pandang organik, kita prihatin dengan fungsi otonom, namun ini hanya sebagian dari hubungan dengan seluruh tubuh dan lingkungan. Artinya dalam adaptasi personal, dunia luar bukanlah suatu realitas yang tidak dapat diubah, tetapi dapat diubah. Dengan cara ini, seorang konselor dapat membantu seseorang dengan mengubah keluarga, kelompok, atau komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- A. King, Laura. Brian Marwensdy, ed. 2010. Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi. Jakarta: Salemba Humanika.
- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Abu Bakar M. Luddin. 2012. Psikologi Konseling. Bandung: Citapustaka.
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Bimo Walgito. 2010. Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier). Yogyakarta: Andi offset.
- Brammer, L.M dan Shostrom, E.L. 1982. Therapeutic Psychology: Fundamental of Counseling and Psychoterapy: Fourth Edition. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Gerlald Corey. 2003. Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Terjemahan E. Koswara. Bandung: Refika.
- Gunarsa, S. (1996). Konseling dan psikoterapi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hartono & Soedarmadji, B. (2014). Psikologi konseling. Jakarta: Kencana.
- Hartono, Boy Soedarmadji. 2012. Psikologi Konseling. (Edisi Revisi). Jakarta: Kencana-Prenada Media Group.
- John Dewey. 1916. Democracy and Education. New York: Mac Millan, Originally Published.
- Khairani, Makmun. 2014. Psikologi Konseling. Yogyakarta: CV Aswaja Prsesindo.
- Latipun. 2004. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Latipun. 2006. Psikologi Konseling. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mappiare, Andi. 2002. Pengantar Konseling dan Psikloterapi. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Surya, M. 2003. Psikologi Konseling. Bandung: C.V. Pustaka Bani Quraisy.

BAB 2

PENTINGNYA MEMPELAJARI PSIKOLOGI KONSELING

Oleh M. Amirullah

2.1 Pendahuluan

BAB ini berisi uraian tentang spesialisasi bidang ilmu dan profesi psikologi konseling. Uraian pada BAB ini akan membantu pembaca mendapatkan gambaran yang lebih rinci terkait dengan karakteristik dan kekhasan cakupan psikologi konseling, psikologi konseling sebagai *therapeutic relationship*, serta peran dan fungsi konselor dalam psikologi konseling. Lingkup bahasan yang ada pada BAB ini akan membantu pembaca mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya mempelajari psikologi konseling.

Psikologi konseling merupakan bidang psikologi yang dinamis dan menekankan pada kekuatan keilmuan yang kokoh, memiliki agenda penelitian yang kuat, dengan beberapa peneliti psikologi paling terkenal di dunia, dan pada intinya menekankan pada pengobatan terapeutik dan intervensi lainnya (Leong & Leach 2017). Psikologi konseling adalah salah satu bidang khusus dalam disiplin ilmu psikologi terapan yang cukup dominan dalam ilmu psikologi. Spesialisasi terapan dari psikologi konseling pada dasarnya terkait dengan beberapa spesialisasi psikologi lainnya yang juga sering dilekatkan dengan istilah psikologi terapan. Beberapa diantaranya yang memiliki keterkaitan cukup erat dengan psikologi konseling adalah psikologi pendidikan, psikologi organisasi industri, psikologi komunitas, dan psikologi klinis (Gelso, 2001). Ragam spesialisasi dan bidang ini berupaya mempelajari dan memahami perilaku manusia secara empiris. Selain itu bidang-bidang tersebut juga memiliki misi yang sama terkait dengan penerapan pemahaman ilmiah untuk memecahkan permasalahan yang dialami oleh individu secara khusus dan memperbaiki

kehidupan masyarakat secara luas. Inilah mengapa berbagai bidang tersebut dikategorikan dalam peristilahan spesialisasi terapan.

Sebagai sebuah ilmu psikologi konseling juga tidak bisa dilepaskan dari berbagai perspektif keilmuan lainnya, terutama dengan ilmu sosiologi dan antropologi (Hartono dan Soedarmadji, 2012). Lebih jauh menurut Hartono, bahwa Sosiologi sebagai ilmu mempelajari tentang perilaku manusia dilihat dari aspek terbentuknya perilaku dan dinamika perilaku dalam kehidupan sosial. Demikian halnya dengan psikologi konseling yang mempelajari perilaku individu dalam hubungannya dengan dinamika kehidupan yang sedang dijalani. Keduanya jika dipadukan akan beririsan pada objek dan disiplin ilmu yang sama.

Antropologi juga memiliki irisan yang sama dimana manusia tidak dapat dipisahkan dalam konteks kehidupan bermasyarakat, dan perilaku manusia yang menghasilkan budaya sebagai produk dari perilaku manusia itu sendiri. Dalam kaitan inilah perspektif antropologi akan banyak dikaji sekaitan dengan perilaku manusia dalam hubungannya dengan kebudayaan. Secara umum, keilmuan konseling merupakan studi dan praktik interdisiplin ilmu yang melingkupi berbagai perspektif (McLeod, 2010). Oleh karena itu, area konseling tidak bisa lepas dan akan senantiasa merepresentasikan sintesa keilmuan lain seperti sains, filsafat, agama, bahkan juga seni, sehingga tidak berlebihan jika dikatakan bahwa konseling merupakan area interdisiplin ilmu.

Seperti halnya dengan bidang atau spesialisasi apapun, psikologi konseling berasal dari matriks kekuatan sosial, ekonomi, dan psikologis yang luas. Permulaannya dapat ditelusuri hingga awal abad kedua puluh. Namun, penetapan psikologi konseling sebagai spesialisasi oleh American Psychological Association (APA) pertama kali terjadi pada tahun 1952 (Gelso & Fretz, 2001). APA sendiri memberikan definisi terhadap psikologi konseling sebagai bidang yang “menangani masalah emosional, sosial, pekerjaan, sekolah, dan kesehatan fisik yang mungkin dimiliki individu pada rangkaian tahapan kehidupan individu.” Aktivitas ini mencakup interaksi yang mungkin dihadapi individu dengan keluarga, pekerjaan-organisasi, atau kelompok sosial yang individu terlibat didalamnya.

2.2 Karakteristik dan Kekhasan Cakupan Psikologi Konseling

Pada bagian ini dijelaskan terkait dengan ciri yang menjadikan kekhasan dalam psikologi konseling sebagai salah satu spesialisasi dalam psikologi, serta akan diuraikan pula terkait dengan cakupan dan keragaman bidang ini. *Society of Counseling Psychology* menggambarkan bidang ini sebagai “bidang psikologis yang khusus dalam memfasilitasi fungsi personal dan interpersonal sepanjang rentang kehidupan dengan fokus pada masalah emosional, sosial, kejuruan, pendidikan, yang berkaitan dengan kesehatan, perkembangan dan organisasi” (*Society of Counseling Psychology, Divisi 17, American Psychological Association [APA]*).

Gelso dan Fretz (2000) menyebutkan setidaknya lima karakteristik dan kekhasan cakupan psikologi konseling yang menjadi ciri keunikannya. Karakteristik dan kekhasan ini terakomodir dalam bentuk tema atau fokus yang dipandang sebagai kecenderungan sentral. Tema atau fokus sentra tersebut diuraikan secara singkat pada paparan berikut.

Pertama adalah fokus pada kepribadian yang utuh, bukan kepribadian yang sangat terganggu. Pada masa-masa sebelumnya, psikologi konseling dianggap sebagai bidang yang hanya berfokus pada masalah-masalah 'normal'. Saat ini, psikolog yang terlatih dalam bidang ini bekerja dengan klien di semua tingkat gangguan. Namun, dibandingkan dengan bidang layanan kesehatan lainnya seperti psikologi klinis dan psikiatri, psikolog konseling terus bekerja lebih banyak dengan klien yang mendekati kisaran normal, dan mencurahkan lebih banyak waktu untuk isu-isu kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Kedua adalah fokus pada aset dan kekuatan, terlepas dari tingkat gangguan yang dialami klien. Memang benar, perhatian terhadap kekuatan telah menjadi ciri khas dari spesialisasi ini, dan hal ini paling jelas terlihat ketika psikolog konseling terlibat dalam intervensi preventif dan perkembangan, dibandingkan dengan intervensi remedial. Intervensi preventif dan perkembangan, alih-alih menekankan masalah emosional yang sudah muncul, justru berupaya mencegah masalah dan meningkatkan pertumbuhan. Beberapa dari banyak contoh intervensi tersebut adalah perawatan

peningkatan kesehatan bagi pasangan yang berhasil namun ingin berkembang lebih jauh, konseling karir untuk klien yang ingin memahami bidang yang paling cocok untuk mereka, dan konsultasi dengan organisasi bisnis untuk membantu menciptakan lingkungan kerja yang sehat.

Ketiga adalah penekanan pada intervensi yang relatif singkat. Psikolog konseling terlibat dalam berbagai intervensi, misalnya konseling, konsultasi, bimbingan. Selain itu, banyak praktisi di bidang khusus ini melakukan perawatan psikoterapi jangka panjang. Namun, ciri khas dari bidang ini adalah penekanan pada keringkasan. Penggunaan istilah 'konseling' mencerminkan kecenderungan ini, dan terapi singkat yang populer saat ini sangat cocok dengan orientasi konseling tersebut. Umumnya, terapi yang berlangsung kurang dari enam bulan dianggap singkat, meskipun sebagian besar intervensi psikologi konseling memiliki durasi yang jauh lebih singkat.

Keempat adalah penekanan pada interaksi manusia-lingkungan. Sejak awal, psikologi konseling berupaya menyeimbangkan intrapsikis dan lingkungan, baik dalam memahami perkembangan maupun dalam merumuskan intervensi. Teori-teori yang sebagian besar berfokus pada penjelasan intrapsikis, seperti psikoanalisis, belum mempunyai daya tarik yang luas. Perhatian saat ini terhadap peran isu-isu budaya dan multikultural adalah contoh komitmen psikologi konseling untuk menggabungkan peran situasi dan lingkungan dalam memahami kepribadian dan perkembangan, dan dalam memberikan intervensi yang efektif.

Kelima sekaligus yang terakhir, dan mungkin lebih dari yang lain, akan mencerminkan kekhasan dari psikologi konseling. Ciri tersebut adalah penekanan bidang ini pada isu-isu pengembangan pendidikan dan karier serta lingkungan. Tema ini sering kali dilihat sebagai ciri paling khasnya. Sepanjang sejarahnya, psikolog konseling telah berteori dan menyelidiki secara empiris isu-isu seputar pilihan karir, masalah, minat, perkembangan, dan intervensi.

Psikologi konseling pada intinya merupakan upaya yang berfokus pada pemberian treatment-terapeutik kepada klien yang

mengalami berbagai macam gejala atau indikasi yang mengganggu keefektifan dalam menjalankan berbagai aktivitas keseharian. “Psikolog konseling adalah tempat yang cukup baik dalam rangka memahami bagaimana suatu sistem pada individu berjalan dan bekerja dengan individu tersebut untuk menemukan suatu makna, melihat perkembangan suatu keyakinan yang mendasar, melihat dari mana asal usul pikiran negatif yang muncul otomatis, memahami mekanisme pertahanan diri, bersama klien saat mereka mengeksplorasi berbagai pengalaman” (James, 2009).

2.3 Psikologi Konseling sebagai *Therapeutic Relationship*

Kehadiran psikologi konseling merupakan bagian dari sejarah abad kedua puluh untuk memulihkan dunia menuju peradaban yang penuh dengan harapan dan kehidupan yang lebih memuaskan pasca perang (Blocher, 2000). Konseling sejatinya merupakan suatu respon atas kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial, serta dalam aktivitas dan interaksinya dalam kehidupan sehari-hari (Hartini & Ariana, 2016). Seseorang yang memiliki minat untuk dapat menemukan manfaat yang mendalam dalam membantu individu lain dalam mengatasi berbagai hambatan emosional dalam suatu hubungan, memperkuat ikatan sosial, atau membantu individu memaksimalkan potensi dan harga diri mereka yang sesungguhnya, direkomendasikan dan penting mempelajari psikologi konseling.

Profesi ini sangat tepat jika seseorang pada dasarnya adalah pribadi empatik yang menghargai suatu proses membantu orang lain untuk meningkatkan kesehatan emosional dan psikologis mereka (Chao, 2015). Individu dengan karakteristik tersebut akan sangat tepat untuk mempelajari psikologi konseling.

Mempelajari psikologi konseling akan sangat membantu jika terdapat ketertarikan untuk mempelajari lebih mendalam keterkaitan antara pikiran manusia dan emosi. Kesempatan ini juga akan memberikan pengalaman tersendiri bagi Individu untuk menikmati kesempatan lebih jauh dalam memahami bagaimana dan seperti apa alur pikir dan rasa manusia. Jika seseorang memiliki ciri-

ciri yang disebutkan dalam daftar berikut, Ia memiliki potensi untuk dapat berkembang dalam karier sebagai psikolog konseling:

1. Tidak menghindar dari masalah yang menantang.
2. Dapat memberikan sudut pandang yang objektif bagi klien.
3. Memiliki keterampilan berpikir kritis dan mendengarkan dengan cermat sehingga memungkinkan memahami sepenuhnya masalah klien, dan memetakan hubungan antara sebab, akibat, dan solusi.
4. Mampu menetapkan dan mempertahankan batasan yang sehat dengan klien.
5. Senang menjadi pembelajar seumur hidup dan menikmati penelitian

Hubungan konselor dan klien pada proses konseling merupakan hubungan profesional melalui pemberian bantuan dan memiliki keunikan tersendiri (Mulawarman, dkk 2020). Disebut sebagai hubungan profesional karena interaksi yang terjadi di dalam proses konseling didasarkan pada keilmuan tertentu yang khas, dengan menerapkan suatu pendekatan dan teknik tertentu dalam pertemuan yang disepakati bersama dengan klien, sehingga klien diharapkan mampu lebih efektif menghadapi berbagai problem, pertentangan, ataupun konflik yang terjadi pada dirinya. Keunikan layanan konseling sebagai suatu hubungan profesional juga tercermin pada kekhasan karakteristik yang terjadi antara konselor dan klien. Kekhasan ini terlihat dari sasaran yang dibantu oleh konselor, metode hubungannya, dan masalah yang dihadapi oleh klien.

Proses bantuan yang diberikan kepada klien dalam bentuk hubungan terapeutik antara konselor dan klien dalam suatu hubungan membantu (*therapeutic relationship*) pada proses konseling bertujuan agar klien dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri, atau berperilaku baru sehingga memperoleh kebahagiaan (Ulfiah, 2020). Adapun aspek-aspek penting dalam konseling sebagai *therapeutic relationship* menurut Ulfiah (2020) adalah:

1. Konseling sebagai suatu proses. Berkaitan dengan aspek ini bahwa dalam konseling terdapat adanya proses yang

- dilakukan oleh klien dengan konselor dalam mencapai tujuan yang diharapkan oleh klien. Proses tersebut diwujudkan dalam beberapa pertemuan atau tatap muka sesuai dengan kebutuhan.
2. Konseling sebagai hubungan terapeutik. Hubungan terapeutik adalah hubungan interpersonal bukan hubungan yang impersonal. Dalam hubungan terapeutik adanya keterbukaan, kepercayaan, kelulusan, penghargaan, dan empati.
 3. Konseling merupakan usaha bantuan. Konseling adalah proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa pemahaman diri, penyesuaian diri, peningkatan kepercayaan diri, pembentukan perilaku dasar, dan peningkatan keterampilan tertentu.
 4. Konseling mengarahkan pada tercapainya tujuan klien. Tujuan konseling bagi klien adalah terselesaikannya masalah yang dihadapi seorang klien. Tujuan akhir konseling adalah kebahagiaan hidup atau terhindarnya seseorang dari masalah-masalah yang mengganggu, tersolusinya persoalan yang mengganjal pikiran dan perasaan, atau mengganggu seseorang dalam hidupnya.
 5. Konseling mengarahkan kemandirian klien. Setelah tujuan konseling tercapai atau diperoleh solusi masalah yang dihadapinya, klien diharapkan dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah selanjutnya. Kemandirian klien ditandai dengan adaptif atau penyesuaian diri dengan lingkungan, dan berinteraksi sosial secara wajar seorang klien.

Suatu hubungan bantuan (*helping relationship*) ditandai oleh ciri-ciri dasar tertentu. Shertzer dan Stone (Mappiare 2002) menyebutkan bahwa sebagai suatu hubungan membantu (*helping*) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Hubungan *helping* adalah penuh makna dan bermanfaat
2. Afeksi sangat mencolok dalam hubungan *helping*
3. Keutuhan pribadi tampil atau terjadi dalam hubungan *helping*

4. Hubungan helping terbentuk melalui kesepakatan bersama individu-individu yang terlibat.
5. Saling hubungan terjalin karena individu yang hendak dibantu membutuhkan informasi, pelajaran, advis, bantuan, pemahaman dan/atau perawatan dari orang lain.
6. Hubungan *helping* dilangsungkan melalui komunikasi dan interaksi.
7. Struktur hubungan *helping* adalah jelas
8. Upaya-upaya yang bersifat kerja sama (*collaborative*) menandai hubungan *helping*.

Psikologi konseling memiliki keunikan dalam perhatiannya terhadap masalah perkembangan individu yang normal dan memiliki masalah yang berhubungan dengan gangguan fisik, emosional, dan mental. Meskipun memiliki irisan sebagai *therapeutic relationship*, namun berbeda dengan psikolog klinis yang sering kali melakukan pendekatan terhadap penyakit mental dari sudut pandang medis, psikolog konseling mengambil pendekatan yang lebih umum yang mencakup serangkaian teknik dan pendekatan psikoterapi. Melalui integrasi teori, penelitian, dan praktik, serta ditunjang dengan kepekaan terhadap isu-isu multikultural, psikologi konseling memfasilitasi serangkaian praktik yang membantu individu meningkatkan kesejahteraan mereka, mengurangi tekanan dan ketidaksesuaian, menyelesaikan krisis, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk meraih keberfungsian hidup yang lebih baik (Society of Counseling Psychology, Divisi 17, American Psychological Asosiasi [APA]).

2.4 Peran dan Fungsi Konselor dalam Psikologi Konseling

Psikologi konseling dewasa ini menunjukkan trend perkembangan yang cukup positif dengan memadukan antara bimbingan dan psikoterapi ke dalam suatu program pengembangan konsep dan metode-metode yang berdasarkan pada bidang psikologi. Berdasarkan sejarah lahir dan perkembangannya, peran dan fungsi konselor dalam kajian psikologi konseling menurut Ulfiah (2020) dapat meliputi: *guiding* (membimbing), *healing*

(menyembuhkan), *facilitating* (memfasilitasi), *modifying* (memodifikasi), *restructuring* (merestrukturisasi), *developing* (mengembangkan), *influencing* (memengaruhi), *communicating* (mengomunikasikan), dan *organizing* (mengorganisasikan).

Figur konselor merupakan faktor kunci dalam kesuksesan proses konseling. Faktor keberhasilan konseling yang bersumber dari konselor dapat ditinjau dari beberapa segi diantaranya adalah: a) kompetensi konselor, b) pandangan klien tentang keahlian konselor, c) kepercayaan klien pada konselor, artinya seberapa besar kepercayaan klien terhadap konselor sebagai pihak yang dapat membantu menemukan solusi masalah yang dihadapi klien, d) ketertarikan klien terhadap konselor, yang dimaksud adalah adanya keteratarikan klien untuk membicarakan persoalan-persoalan yang dihadapi bersama dengan konselor (Saam, 2014). Lebih jauh menurut Saam (2014), bahwa hal lain yang juga turut berkontribusi dan memengaruhi daya tarik klien terhadap konselor adalah bagaimana konselor berinteraksi, berbicara, memberi perhatian dan penghargaan pada klien, simpati dan empati, bahkan sampai pada bagaimana pakaian yang dikenakan oleh konselor.

Seorang konselor dapat menggunakan sesi individual atau kelompok yang disesuaikan dengan spesialisasi konselor serta kebutuhan klien. Selama sesi ini mereka akan menggunakan ragam keterampilan terapeutik untuk menangani anak, remaja, pasangan, keluarga, dan orang dewasa dari berbagai spektrum usia. Beberapa contoh diantaranya adalah (Gelso, 2001):

1. *Refleksi*, hal Ini melibatkan pengulangan kembali pernyataan dan perasaan klien, memungkinkan mereka mendengar dan merespons apa yang telah mereka ungkapkan. Seorang konselor juga dapat menyusun ulang refleksi ini untuk memberikan perspektif yang berbeda.
2. *Pertanyaan terbuka*, konselor akan mengajukan pertanyaan yang mendorong klien untuk menjelaskan lebih rinci, daripada pertanyaan tertutup “ya” atau “tidak”.
3. *Terapi bermain atau seni*, sering dikaitkan dengan konseling anak, teknik ini mendorong klien untuk menggunakan mainan, balok, boneka, atau seni untuk mengekspresikan dan mengelola perasaan mereka.

Secara umum, dalam psikologi konseling, konselor memiliki tanggung jawab untuk mengidentifikasi problem atau isu yang mengganggu pada klien dan merumuskan rencana treatment yang akan diberikan, mengedukasi klien tentang berbagai opsi dan rencana tindakan yang dapat dikerjakan, serta jika diperlukan berkoordinasi dengan layanan profesional kesehatan mental lainnya. Konselor juga hadir untuk membantu klien memperkuat ragam kompetensi dan karakteristik positif yang telah dalam rangka mencapai tingkat perkembangan dan kesejahteraan yang lebih optimal.

Secara praksis, psikologi konseling mencakup berbagai upaya layanan yang sensitif budaya yang dapat membantu klien meningkatkan kesejahteraaannya, mengurangi tekanan dan ketidaksesuaian, menyelesaikan krisis, dan meningkatkan kemampuan klien untuk berfungsi lebih baik dalam kehidupan mereka. Kegiatan-kegiatan ini didasari atas filosofi yang menghargai perbedaan dan keragaman individu serta fokus pada pencegahan, pengembangan, dan penyesuaian sepanjang masa.

Mengingat penekanan dan pentingnya psikologi konseling terhadap multikulturalisme, penting bagi psikolog konseling dan pelajar untuk menyadari kompetensi multikultural dan implikasinya terhadap praktik yang tepat dan etis (Brown dan Lent, 2008). Namun tentu perlu diingat dalam konteks Indonesia, layanan konseling yang sensitif budaya perlu tetap diarahkan agar mengakomodir nilai-nilai yang tidak bertentangan dengan nilai-nilai Pancasila.

DAFTAR PUSTAKA

- Blocher, D. H. (2000). The evolution of counseling psychology. Springer Publishing Company.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds.). 2008. Handbook of counseling psychology. John Wiley & Sons.
- Chao, R. C. L. 2015. Counseling psychology: An integrated positive psychological approach. John Wiley & Sons.
- Gelso, C.J., & Fretz, B.R. 2000. Counseling psychology (2nd ed.). Fort Worth, TX: Harcourt College Publishers.
- Gelso, C. J. 2001. Counseling Psychology. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2859–2862. doi:10.1016/b0-08-043076-7/01354-1
- Hartini, N., Ariana A.D. 2016. Psikologi Konseling: Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hartono dan Soedarmadji, B. 2012. Psikologi konseling. Bandung: Kencana.
- James, P. 2009. The Centrality and Consistency of Counselling Psychology: Before During and After 2008. Counselling Psychology Review, 24 (2), 64-73. <https://doi.org/10.53841/bpscp.2009.24.2.64>
- Leong, F. T., & Leach, M. M. 2017. Counseling psychology. Routledge.
- Mappiare, A. 2002. Pengantar Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- McLeod, J. 2010. Pengantar konseling teori dan studi kasus (edisi ketiga). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mulawarman, Nugraheni, E.P., Putri, A., Febrianti, A. 2020. Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan. Jakarta: Prenada Media.
- Saam, Z. 2013. Psikologi konseling. Jakarta: Bumi Aksara.
- Society of Counselling Psychology, Division 17, APA. Retrieved 6 Februari 2023 from: <https://www.div17.org/what-is-counseling-psychology-main>
- Ulfiah. 2020. Psikologi Konseling Teori & Implementasi. Jakarta: Prenada Media.

BAB 3

TUJUAN DAN MANFAAT PSIKOLOGI KONSELING

Oleh Tarmizi Thalib

3.1 Pendahuluan

Pada bagain sebelumnya, telah dijelaskan terkait konsep dasar dan urgensitas dalam mempelajari psikologi konseling. Konsep dasar dan urgensitasnya tersebut memberikan gambaran bahwa psikologi konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses perbaikan atau perubahan positif pada individu dan kelompok.

Adapun bagian ini akan dibahas terkait tujuan dan manfaat psikologi konseling. Tujuan dan manfaat ini dapat diperoleh baik secara teoritikal maupun praktek. Terdapat empat tujuan utama dalam pembelajaran psikologi konseling, di antaranya tujuan sikap, pengetahuan, keterampilan umum dan keterampilan khusus. Sedangkan manfaat psikologi konseling dapat dilihat dari dua sudut pandang, yakni sebagai calon konselor atau konselor dan konseli.

3.2 Tujuan Psikologi Konseling

Konseling sebagai sebuah terapi bicara yang berfokus pada masalah perkembangan dan psikososial (Rassool, 2015). psikologi konseling mempunyai berbagai macam tujuan pembelajaran. Psikologi konseling terdiri atas empat aspek tujuan, yakni tujuan sikap, pengetahuan, keterampilan umum dan keterampilan khusus. Setiap tujuan pembelajaran memunculkan indikator berperilaku yang diharapkan mampu merepresentasikan psikologi konseling seutuhnya. Setiap jenis tujuan dapat saling berisikan satu sama lain sehingga menciptakan konselor yang mempuni. Berikut kami uraikan satu persatu:



Gambar 3.1. Tujuan Psikologi Konseling

3.2.1 Tujuan Sikap

1. Bertakwa kepada Allah Swt

Psikologi konseling diharapkan mampu menjadi media yang menumbuhkan sikap ketakwaan kepada Allah Swt. Dalam pelaksanaannya psikologi konseling tidak lepas dari proses pengaitan diri dengan Sang Pencipta. Artinya, jika konselor melakukan *treatment* kepada konseli, mereka senantiasa berupaya untuk memohon bantuan agar proses konseling berjalan sesuai yang diinginkan dan sesuai etika. Begitu pula pada konseli, mereka dituntun untuk senantiasa menyadari bahwa segala beban besar dapat lebih ringan jika disertai sikap religiusitas dan spiritualitas. Antara kegiatan konseling dan peningkatan ketakwaan individu juga mempunyai keterkaitan dan efektifitas yang baik (Juraida, 2015).

2. Menghargai nilai-nilai kemanusiaan

Nilai-nilai kemanusiaan merupakan falsafah umum untuk masyarakat yang lebih heterogen. Psikologi konseling menyadari pentingnya memahami *diversity* dalam banyak aspek. Oleh karena itu, menghargai nilai-nilai kemanusiaan menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk proses konseling yang sistematis dan terarah. Menghargai perbedaan

- ini juga dapat dijadikan sebagai cara untuk memupuk *building report* (hubungan yang baik) dengan konseli.
3. Berkontribusi pada pengembangan masyarakat
Psikologi konseling juga bertujuan untuk lebih kontributif pada pengembangan masyarakat. Kontribusi ini dapat berupa sikap sadar untuk berperilaku positif sehari-hari, sadar pada pentingnya kesehatan mental dan turut serta dalam menumbuhkan sikap positif kepada orang lain. Dari sini kita memahami psikologi konseling telah kontributif dalam melakukan preventif pada pengembangan masyarakat.
 4. Memupuk Kolaborasi dan empati
Dalam proses konseling sering kali didapati masalah-masalah yang tidak dapat terselesaikan dengan lancar. Hal seperti itu membutuhkan pendapat atau upaya dari orang lain. Psikologi konseling mengajarkan metode sistemik dalam penanganan kasus dengan melibatkan banyak komponen. Ini mencerminkan sikap kolaboratif. Namun, tidak hanya bentuk-bentuk kerjasama yang terjadi. Diperlukan pula perasaan yang lebih emosional, seperti empati. Psikologi konseling menstimulasi sisi afektif dan *behavior* jauh lebih baik.
 5. Meningkatkan Profesionalitas
Profesionalitas keilmuan seseorang senantiasa diatur dengan skema atau tata cara tertentu. Psikologi konseling juga diatur dengan kode etik konselor. Dengan belajar psikologi konseling, semua orang dapat menumbuhkan sikap profesionalitas mereka. Sikap profesionalitas ini dapat berupa pemikiran standar terkait SOP konseling dan keberpihakan pada prosedur yang berlaku.

3.2.2 Tujuan Pengetahuan

1. Memahami konsep dasar psikologi dan konseling
Pembelajaran psikologi konseling tentu saja bertujuan untuk menambah pengetahuan dari dua hal, yakni psikologi secara umum dan konseling secara khusus. Pemahaman psikologi ini berkuat antara teoritikal perkembangan manusia, aspek pemahaman kognitif, afektif, psikomotorik hingga meta-kognitif. Sedangkan pemahaman konseling terdiri atas

pemahaman secara konseptual dan praktek pelaksanaan konseling. Penggunaan praktek konseling ini sangat beragam, mulai dari setting keluarga, institusi pendidikan hingga industri dan organisasi. Proses perkembangan manusia yang cukup dinamis juga memperlihatkan munculnya berbagai teknik konseling yang beragam.

2. Menganalisis gejala psikologis individu atau kelompok

Kondisi psikologis individu dan kelompok cenderung sangat dinamis dari waktu ke waktu. Semua dipengaruhi oleh berubahnya kondisi biologis atau stimulus yang ditangkap secara perseptual oleh tubuh. Proses perubahan ini mempengaruhi cara pandang, kondisi afektif, behavior hingga meta-kognitif. Psikologi konseling bertujuan untuk menganalisis gejala psikologis tersebut dengan berbagai pendekatan.

3. Mengaplikasikan praktek konseling

Pemahaman terhadap kondisi psikologis manusia, sangat mempengaruhi kemampuan praktek konseling seorang konselor. Psikologi konseling mengajarkan berbagai teknik dan prosedur, mulai dari tahap persiapan konseling, saat konseling, evaluasi hingga pasca-konseling. Praktek ini membuat keterampilan umum dan khusus, yang secara berkala juga menjadi tujuan pembelajaran psikologi konseling.

4. Menerapkan metode riset konseling

Dalam mendukung pemahaman secara konseptual dan praktikal, psikologi konseling juga diajarkan dengan tujuan untuk mempunyai individu menerapkan metode riset konseling. Analisis secara ilmiah dipandang perlu dihadirkan karena cukup beragamnya *problem* hari ini. Riset konseling menjadi *evidence base* yang akan membantu dalam menggunakan dan mengevaluasi teknik dan capaian konseling yang dilakukan. Selain itu, penerapan metode riset konseling juga akan memperkaya khazanah keilmuan psikologi konseling itu sendiri.

3.2.3 Tujuan Keterampilan Umum

1. Menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif
Psikologi konseling bertujuan untuk menerapkan keterampilan kognitif dalam prosesnya. Pemikiran logis adalah penerapan sudut pandang sebab-akibat dalam praktek konseling. Hal ini menggambarkan bahwa terjadinya sebuah masalah pada konseli disebabkan oleh faktor tertentu yang tidak lantas muncul tiba-tiba pada diri individu tersebut. Hasil pemikiran logis ini kemudian dikritisi atau digali lebih mendalam sehingga menghasilkan argumentasi yang jauh lebih tepat dan sistematis. Maksud dari sistematis adalah konselor mampu secara runtut menjelaskan dinamika masalah yang terjadi pada konseli. Penerapan pemikiran logis, kritis dan sistematis pada konselor cenderung mampu menghasilkan inovasi dalam psikologi konseling. Oleh karena itu, dengan belajar psikologi konseling cenderung individu mampu menerapkan keempat aspek kognitif tersebut.

2. Menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur

Meskipun calon konselor/konselor dituntut untuk berkerja secara kolaboratif, mereka juga senantiasa berusaha mempunyai kinerja yang mandiri. Arti mandiri disebut sebagai usaha personal dalam melaksanakan kerja-kerja konseling yang lebih bermutu dan terukur. Bermutu yang dimaksud adalah sesuaikan kinerja tersebut dengan standar kode etik yang dibebankan. Sedangkan terukur yang dimaksud adalah mempunyai calon konselor/konselor menilai dan mengevaluasi progres konseling yang diberikan.

3. Mengambil keputusan secara tepat

Dalam menghadapi masalah, sering kali ditemui kondisi dimana konselor harus memberikan solusi segera. Keputusan dalam menilai urgensi masalah yang dihadapi konseli, seberapa berat masalahnya, solusi pemecahan dan apakah *problem* tersebut masih dapat ditangani oleh konselor atau harus diserahkan kepada psikolog atau psikiater. Keputusan secara tepat tentu memberikan opsi penanganan yang relatif lebih efektif dan efisien. Dalam hal ini konselor tidak dituntut untuk terburu-buru dalam bersikap, namun harapkan mampu lebih baik

dalam menentukan arah tindakan. Pengambilan keputusan secara tepat merupakan keterampilan yang dilahirkan oleh banyaknya pengalaman selama melakukan konseling. Oleh karena itu, tidak heran jika pembelajaran psikologi konseling memberikan kesempatan dalam meningkatkan keterampilan ini.

4. Memelihara dan mengembangkan jaringan kerja

Psikologi konseling bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan jaringan kerja yang lebih luas. Seperti yang kita ketahui, konseling merupakan praktek kerja yang cukup dinamis ditempatkan di berbagai bidang. Di pendidikan dan industri, konseling menjadi yang paling populer dibutuhkan jasanya. Hanya saja proporsi ini bisa lebih luas lagi dalam ranah medis, komunitas, hingga politik. Komunikasi menjadi keterampilan yang dibutuhkan dalam hal ini. Selain itu, usaha-usaha seperti kerjasama tertulis juga dapat menumbuhkan legalitas dalam bekerja.

5. Menjaga kerahasiaan

Mempelajari psikologi konseling berarti mampu menjaga kerahasiaan. Hal-hal seperti data personal konseli, riwayat kasus, hasil diagnosis, dan perlakuan yang diberikan harus dijaga dengan baik. Tidak seorangpun dapat mengakses hal tersebut tanpa sepengetahuan orang bersangkutan. Namun, dalam pembelajaran contoh kasus dan perlakuan yang diberikan dapat dijadikan bahan pembelajaran. Hal ini bertujuan untuk memberikan penggambaran yang lebih jelas. Syarat yang dibutuhkan adalah dengan tidak menyebutkan identitas atau karakteristik yang mampu mengarah pada seseorang, seperti nama dan identitas fisik khusus.

6. Mengevaluasi diri

Secara meta-kognitif, mempelajari psikologi konseling membuat kita mampu merefleksikan keadaan diri secara khusus. Ini adalah bentuk sederhana dari mengevaluasi diri. Lebih lanjutnya, evaluasi diri dapat melibatkan proses konseling yang dilalui mulai dari tahap awal, sedang hingga akhir sesi. Konselor yang melakukan evaluasi diri adalah orang yang secara adil menilai apa saja yang dilakukan dan bagian

mana yang harus diperbaiki. Keberhasilan konseling kedepannya selalu lahir dari *pattern recognition* yang dibangun sejak dini oleh konselor dan evaluasi diri adalah *pattern* yang penting untuk mengembangkan hal tersebut.

3.2.4 Tujuan Keterampilan Khusus

1. Melakukan *interview*, observasi, dan asesmen psikologi konseling

Tujuan psikologi konseling dalam hal keterampilan khusus salah satunya adalah mengembangkan kemampuan *interview*, observasi dan asesmen. Keterampilan ini digunakan dalam menggali data pada konseli. Tentu saja data tersebut digunakan untuk analisis dan tindakan selanjutnya. Hal-hal yang bisa dilihat dari konseli selain ucapan, adalah *body gesture* dan dokumen-dokumen penting yang berkaitan dengan masalah konseli. Adapun asesmen terkait dengan alat ukur psikologi yang dipakai dalam melihat indikator berperilaku, bakat atau minat konseli.

2. Mengembangkan instrumen psikologi konseling

Tujuan pembelajaran psikologi konseling juga tidak hanya mengajarkan teori dan praktek konseling. Psikologi konseling juga bertujuan untuk melakukan pengembangan instrumen. Instrumen yang dimaksud adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui karakteristik konseli. Instrumen ini dapat bersifat proyektif maupun proyektif. Alat ukur proyektif adalah instrumen yang berfungsi untuk mengukur kepribadian individu dengan memberikan stimulus abstrak. Sedangkan non-proyektif merupakan instrumen kepribadian yang berupa pernyataan atau pertanyaan yang jelas. Konselor juga dapat mengembangkan instrumen minat dan bakat, bahkan dapat pula secara kolaboratif mengembangkan instrumen neurofisiologis.

3. Memberikan konseling dan alternatif solusi

Seorang konseli datang ke konselor berharap mereka mendapatkan konseling dengan jawaban atas masalah yang dihadapi. Konseling ini bertujuan untuk membantu menuju perubahan yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan

psikologis konseli (Dryden & Reeves, 2008). Mungkin saja di antara berbagai solusi yang diberika tidak berefek maksimal pada konseli. Oleh karena itu psikologi konseling bertujuan membantu konselor dalam menciptakan alternatif solusi lain bagi para konseli. Alternatif solusi ini berguna untuk meringankan atau menyelesaikan masalah. Bahkan dapat pula digunakan untuk menggali masalah secara emosional dan konfliknya. Pada posisi ini konselor harus memfasilitasi bukan untuk menghakimi (Feltham & Dryden, 2004).

4. Melakukan konseling dalam berbagai *setting*

Tujuan psikologi konseling yang terakhir adalah mengembangkan kemampuan konseling dalam berbagai *setting*. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa para konselor seyogyanya mengembangkan relasi yang lebih luas lagi. Perluasan relasi menuntut pengembangan keterampilan konseling yang lebih beragam, baik secara luring maupun daring. Bahkan mungkin suatu hari nanti tidak hanya berfokus pada masalah perkembangan dan psikososial, namun lebih luas lagi. Hal ini menjadi tantangan khusus karena konselor diminta lebih *agile* dan fleksibel dalam memberikan tindakan.

3.3 Manfaat Psikologi Konseling

Manfaat mempelajari psikologi konseling dapat dilihat dari dua sudut pandang, yakni dari calon konselor/konselor dan konseli. Berikut penjabarannya:

3.3.1 Bagi Calon Konselor/Konselor

1. Lebih memahami diri sendiri

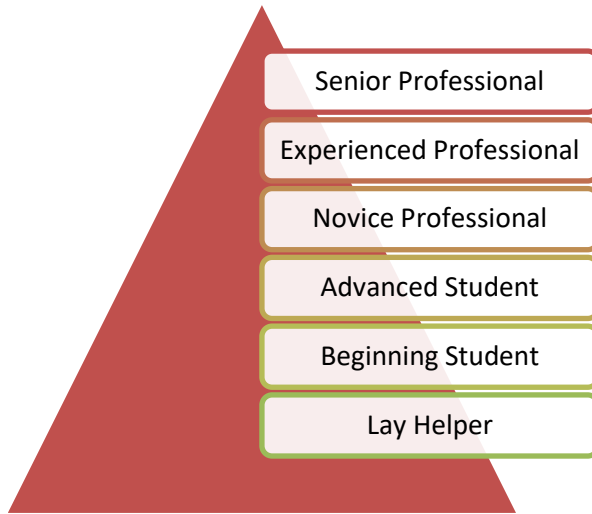
Sejatinya belajar psikologi konseling berarti belajar tentang manusia. Bagi seorang calon konselor/konselor dengan mempelajari psikologi konseling itu juga berarti mereka mempelajari diri mereka sendiri. Sehingga seharusnya mereka akan lebih memahami diri dibandingkan orang lain. Hasil ini didapatkan jika terjadi proses *reflecting* dan *actualitation* selama pembelajaran. Tidak hanya dalam proses belajar, peningkatan pemahaman diri juga didapatkan selama proses konseling (Pratama, Kadafi, & Suharni, 2018).

2. Meningkatkan kemampuan *Coping*

Coping adalah kemampuan untuk menstabilkan diri jika dihadapkan dengan kondisi yang tidak menyenangkan. Misalnya, seseorang di kantor dihadapkan dengan tuntutan pekerjaan yang sangat banyak oleh direktur. Hal ini membuatnya harus bekerja seharian hingga sulit untuk pulang ke rumah. Dengan kemampuan *coping* yang baik, ia dapat menstabilkan perasaan dan pikirannya dalam menghadapi situasi yang sulit tersebut. Dalam menghadapinya, menurut Folkman (1988) individu dapat menggunakan berbagai jenis *coping*, seperti *problem-focused coping* (fokus ke masalah-solusi), *wishful thinking* (berharap masalah selesai sendiri), *detachment* (berpikir semua masalah pasti akan selesai), *seeking social support* (mencari dukungan orang lain), *focusing on the positive* (mencari hikmah dari kejadian), *self blame* (mengkritik diri sendiri), *tension reduction* (mencari pengalihan), atau *keep to self* (Simpan sendiri).

3. Pengembangan kapasitas profesionalitas

Mempelajari psikologi konseling tentu bermanfaat dalam mengembangkan kapasitas keprofesionalan calon konselor/konselor. Perkembangan ini dijalani secara berjenjang. Menurut Rønnestad dan Skovholt (2003) menjadi seorang konselor yang profesional diawali pada fase *lay helper*, *beginning student*, *advanced student*, *novice profesional*, *experienced professional*, hingga *senior professional*.



Gambar 3.2. Fase Perkembangan Konselor

Fase *lay helper* disebut sebagai fase penolong awal. Biasanya sebelum memasuki fase profesionalitas, orang-orang memiliki pengalaman membantu membuat keputusan, menyelesaikan masalah, dan meningkatkan hubungan dengan orang lain entah itu menjadi orang tua, anak, teman atau kolega tempat kerja. Fase ini berkembang menjadi *beginning student*. Mereka yang masuk fase ini biasanya telah menyadari bahwa dalam membantu orang lain, kita membutuhkan dasar dan praktek yang lebih jelas. Ini hanya didapatkan dalam *course* secara formal maupun non-formal. Mereka adalah mahasiswa yang mengambil studi Bimbingan Konseling atau Psikologi.

Fase *advanced student* adalah fase berikutnya dimana mahasiswa yang dikategorikan *advanced* merasa mempunyai tanggung jawab lebih dan memahami praktek yang dilakukannya akan berdampak pada orang lain. Tentu pada fase *advanced*, mereka akan mendapat pengawasan lebih tinggi dari seniorinya. Adapun *novice professional* merupakan fase pra-profesionalitas mereka pada tahun pertama lulus sebagai mahasiswa konseling atau psikologi. Mereka akan mengaktualisasikan hasil belajar selama mengambil *course* di kampus.

Pada tahap perkembangan *experienced professional*, konselor telah berpraktik selama beberapa tahun dan umumnya memiliki pengalaman dengan berbagai konseli atau klien dalam berbagai *setting* kerja. Tugas utama bagi sebagian besar *experienced professional* adalah menciptakan peran konseling atau terapi yang sangat kongruen dengan persepsinya sendiri (termasuk nilai-nilai, minat, sikap), dan yang memungkinkan ia mengaplikasikan kompetensi profesionalnya secara mandiri. Terakhir, *senior professional* adalah seorang profesional yang mapan dan dianggap sebagai senior oleh orang lain. Meskipun beberapa mencapai status senior ini di pertengahan karier, *senior professional* umumnya telah berpraktik selama 20 hingga 25 tahun atau lebih, dan banyak dari mereka mendekati pensiun. Mereka adalah mentor bagi konselor lainnya.

3.3.2 Bagi Konseli

1. Memberikan bahan preventif untuk diri sendiri

Mempelajari psikologi konseling bagi orang umum dapat dijadikan sebagai bahan preventif dalam bertindak maladaptif atau delinkuensi. Mempelajarinya berarti memahami dinamika perubahan psikologis manusia dan upaya-upaya preventif yang dapat dilihat dari berbagai solusi atau faktor-faktor kausalitas. Hal ini akan sangat membantu semua orang dalam menjalani kehidupan yang lebih tenang.

2. Memahami tupoksi kerja konselor

Bagi individu yang mulai tertarik dengan penyembuhan non-medis, sering kali mereka akan bertanya-tanya dalam konseling apa saja yang akan mereka lakukan, bagaimana prosesnya atau bahkan apakah semua konseling cukup efektif mereka diri? Bagi mereka yang mempunyai rasa penasaran dan cenderung adaptif, mereka akan mencari tahu dengan mempelajari psikologi konseling. Ini akan membantunya dalam menggambarkan proses konseling. Tentu saja ini juga akan membantu konselor dan pemulihan yang lebih efektif.

3. Memotivasi perilaku positif dan kesejahteraan psikologis

Mempelajari psikologi konseling juga bermanfaat dalam memotivasi konselli untuk berperilaku lebih positif sehingga

menciptakan kesejahteraan psikologis. Perilaku positif merupakan salah satu tujuan utama dalam proses konseling, hanya saja jalan menuju perilaku tersebut kadang tidaklah mudah. Oleh karena itu, dibutuhkan intensitas dalam mempelajari psikologi konseling dan memilih konselor yang tepat dalam membimbing menuju arah yang benar. Hal ini salah satunya dibuktikan dengan penelitian Alwina (2023) yang menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, S. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Sintaksis: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, IPA, IPS dan Bahasa Inggris*, 5(1), 18–25.
- Dryden, W., & Reeves, A. (2008). *Key issues for counselling in action*. Sage.
- Feltham, C., & Dryden, W. (2004). *Dictionary of Counselling* (2nd ed.). Whurr.
- Folkman, S. (1988). *Ways of Coping (Revised)*.
- Juraida, J. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 2(1), 35–62.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., & Suharni, S. (2018). Peran Konselor dalam identifikasi masalah dan kebutuhan siswa underachiever. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 452-456).
- Rassool, G. H. (2015). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5–44.
<https://doi.org/10.1177/089484530303000102>

BAB 4

RUANG LINGKUP PSIKOLOGI KONSELING

Oleh Akhmad Harum

4.1 Pendahuluan

Psikologi konseling adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang perilaku dan keadaan psikologis individu dalam proses konseling. Psikologi konseling sebagai bidang ilmu (*scientific*) yang bersifat ilmiah pada umumnya bertujuan untuk menerapkan teori-teori psikologi dalam memberikan layanan kepada konseli. (Hartono & Soedarmadji, 2012). Psikologi konseling tidak dapat lepas dari fokus kajian dari psikologi itu sendiri sehingga para pakar memberikan ruang lingkup kajian psikologi. Cakupan ruang lingkup yang dimaksud terdiri dari aspek pelayanan, fungsi, sasaran pendidikan, dan sasaran aspek sosial budaya.

4.2 Ruang Lingkup dari Aspek Pelayanan

Ruang lingkup dari aspek pelayanan bimbingan dan konseling mencakup penyediaan layanan di berbagai konteks, termasuk di sekolah, di luar lingkungan sekolah, dan di lingkungan yang lebih luas.

4.2.1 Bidang pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah

Bidang pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki keterkaitan dengan bidang-bidang lainnya, mencakup tiga bidang pelayanan pendidikan sebagai berikut:

- 1. Bidang Kurikulum dan Pengajaran**

Bidang ini menitikberatkan pada segala bentuk penyusunan kurikulum dan pelaksanaan proses pembelajaran yang tercermin dalam bentuk penguasaan keterampilan, pembentukan sikap dan kemampuan berkomunikasi dengan peserta didik (Ulfiah, 2020).

2. Bidang Administrasi dan kepemimpinan
Bidang ini mencakup tugas dalam mengorganisir kegiatan akademik peserta didik, menulis peraturan sekolah, penyusunan kalender akademik, dan pengawasan (Huda, 2022). Dalam aspek bimbingan dan konseling, bidang administrasi bertugas dalam mengelola kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah, menyediakan fasilitas yang diperlukan untuk layanan tersebut, memberikan bantuan dalam menyampaikan informasi kepada staf lain terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling, serta menyusun dan melengkapi dokumen tentang peserta didik. (Mulyadi et al., 2015; Satriah, 2016).
3. Administrasi program bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk mengorganisir jalannya layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan agar aktivitas tersebut berlangsung dengan lancar, efisien, dan efektif (Satriah, 2016). Pola kerja administrasi bimbingan dan konseling, antara lain:
 - a. Saat awal diterima sekolah, data pribadi siswa yang diperoleh dari pembagian angket pada orang tua dan metode pengumpulan data lain dicatat
 - b. Data peserta didik yang diperoleh dari catatan anekdot selama proses belajar-mengajar dimasukkan kedalam dokumen peserta didik yang bersangkutan.
 - c. Jika guru merasa perlu memberikan layanan kepada peserta didik, maka informasi hal tersebut dicatat dalam dokumentasi yang telah disebutkan sebelumnya.
 - d. Catatan mengenai konsultasi antara orang tua siswa dan guru sebaiknya diarsipkan dan dimasukkan ke dalam dokumen.
 - e. Setiap bulan, guru dapat menyampaikan laporan layanan bimbingan dan konseling kepada kepala sekolah, baik dalam bentuk tertulis maupun lisan.
 - f. Dalam keadaan yang khusus, guru kelas dapat merujuk peserta didik kepada petugas yang memiliki kewenangan, dengan izin dari kepala sekolah.

4. Bidang Kesiswaan

Bidang ini berfokus beragam fungsi dan kegiatan terkait dengan pelayanan individual kepada peserta didik, bidang kesiswaan juga memiliki tanggung jawab mencatat data peserta didik mulai dari proses penerimaan hingga peserta didik tamat dari sekolah karena lulus atau alasan lainnya (Suradji, 2018). Dalam bimbingan dan konseling, berikut adalah tugas dari bidang kesiswaan dikutip dari Satriah (2016):

- a. Implementasi kebijakan pimpinan sekolah terkait pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.
- b. Penyediaan informasi tentang aktivitas dan prestasi akademik, kelengkapan fasilitas, keanggotaan, dan sumber daya lain yang diperlukan untuk mendukung perencanaan program bimbingan dan konseling.
- c. Penyampaian informasi mengenai program bimbingan dan konseling kepada seluruh staf dan komponen sekolah sesuai dengan bidang dan tanggung jawab masing-masing.
- d. Sosialisasi profram bimbingan dan konseling kepada seluruh staf dan elemen sekolah sesuai dengan bidang dan kewenangannya.
- e. Memberikan dukungan serta melakukan pemantauan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Tugas konselor atau guru BK di sekolah/madrasah menjadi pelayan bagi pencapaian tujuan pendidikan secara komprehensif diwujudkan dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab dengan optimal.

4.2.2 Pelayanan Bimbingan dan konselling di luar sekolah

Bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah maupun di luar sekolah seperti dengan hubungan dan sinergitas pihak sekolah dengan keluarga harus terwujud dengan baik. Bimbingan dan konseling keluarga merupakan upaya penerapan konseling dalam penerapan konseling dalam situasi khusus bertujuan untuk membantu anggota keluarga mengatasi masalah-masalah yang

mungkin timbul dalam konteks penyelenggaraan keluarga. Proses ini melibatkan anggota keluarga inti dan menggunakan metode pendekatan sistem untuk mengoptimalkan perkembangan potensi setiap anggota keluarga, sehingga masalah yang muncul dapat diatasi. (Satriah, 2018). Selaras dengan pendapat bowen (Laela, 2017), bahwa tujuan konseling keluarga adalah membantu konseli (anggota keluarga) dalam mencapai individualitas yang unik dan berbeda dari sistem keluarga, ini sesuai dengan perspektifnya terkait masalah keluarga yang terkait dengan hilangnya kebebasan anggota keluarga karena adanya aturan dan kekuasaan di dalam struktur keluarga tersebut.

Konseling keluarga ini hadir karena banyak masalah yang terjadi dalam keluarga dan situasi yang sulit diatasi dan memerlukan bantuan dari pihak luar, seperti seorang konselor, melibatkan tiga aspek utama: pertama, peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres; kedua, sumber-sumber kekuatan dalam keluarga; dan ketiga, perspektif yang dimiliki oleh anggota keluarga terhadap situasi yang terjadi (Abu Bakar M. Luddin, 2010). Selanjutnya tujuan khusus konseling keluarga menurut Sofyan willis (Nasution & Abdillah, 2019) antara lain:

1. Untuk meningkatkan toleransi dan dukungan dari anggota keluarga terhadap cara-cara unik/istimewa (*idiocyncratic ways*) atau keunggulan anggota keluarga lain.
2. Membangun toleransi terhadap anggota keluarga yang menghadapi frustrasi, konflik, dan kesedihan yang timbul baik dari faktor dalam sistem keluarga maupun faktor di luar sistem keluarga.
3. Mendorong perkembangan motivasi dan potensi setiap anggota keluarga melalui dukungan, *mensupport*, dan pengingatan.
4. Mengembangkan persepsi diri yang realistis dan sesuai dengan keberhasilan orang tua dalam konteks hubungan dengan anggota keluarga lainnya.

4.2.3 Pelayanan bimbingan dan konseling dalam lingkungan yang lebih luas

Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat tidak terbatas hanya pada lingkungan sekolah dan keluarga, namun juga dapat timbul di berbagai sektor seperti di perusahaan, industri, kantor pemerintah dan swasta, lembaga-lembaga kerja lainnya, organisasi pemuda, organisasi kemasyarakatan, dan bahkan di lembaga pemasyarakatan, rumah jompo, panti asuhan, rumah yatim piatu, rehabilitasi penyandang cacat, rumah sakit, dan sejumlah tempat lainnya (Abu Bakar M. Luddin, 2010).

Lingkungan yang lebih luas dalam hal ini berarti lebih luas dari lingkungan keluarga, contohnya seperti lingkungan sosial kemasyarakatan, lingkungan kerja dan industri, lingkungan perusahaan, dan lingkungan sosial lainnya yang mungkin saja membutuhkan konselor profesional dalam penanganan permasalahan (Ulfiah, 2020). Terkait dengan lingkungan perusahaan, mulai tahun 1960 *counsellors & counselling psychologist* telah menjadi bagian dari tim kesehatan mental, di mana konseling individu menjadi komponen integral dari layanan *Employee Assistance Programme* (EAP). Program ini terkait dengan kinerja karyawan, penerapan manajemen dan kepemimpinan, pelatihan supervisor, sertam memberikan dukungan kepada karyawan di semua tingkatan, termasuk pelatihan yang membantu individu dan organisasi dalam menghadapi perubahan (Santosa, 2012).

Konseling di lingkungan industri adalah konseling yang berisi diskusi tentang suatu masalah dengan seorang karyawan yang mempunyai masalah emosional dengan maksud untuk membantu agar dapat mengatasi masalahnya dengan lebih baik (Dewi, 2016). Konselor yang berada di lingkungan industri akan bertugas menganalisis tugas-tugas untuk mencapai gambaran yang lengkap dari dari setiap karyawan, melakukan penelitian pada bidang gerak seperti teknik penyeleksian karyawan, analisis tugas, tes kepribadian bagi karyawan, evaluasi/penilaian kinerja, absensi, dan evaluasi kerja (Wijono, 2010).

Dalam proses pendidikan, khususnya di sekolah, Mortensen dan Schmuller (Abu Bakar M. Luddin, 2010) mengemukakan

bidang-bidang tugas atau layanan yang saling terkait. Ketelitian dalam implementasi seluruh bidang ini dianggap penting agar pendidikan di sekolah dapat berjalan optimal dan memenuhi kebutuhan peserta didik secara maksimal dalam proses perkembangannya.

4.3 Ruang Lingkup dari Aspek Fungsi

Ruang lingkup dari aspek fungsi, meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, serta fungsi pencegahan dan pengembangan.

4.3.1 Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman memiliki aspek penting yang perlu diketahui, yakni berupa pemahaman terkait dengan masalah konseli, serta mengenal konseli secara mendalam (Ulfiyah, 2020). Hal ini mencakup pemahaman terkait pengembangan peserta didik, diantaranya: 1) pemahaman tentang peserta didik, orang tua, guru dan pembimbing; 2) pemahaman lingkungan peserta didik, yaitu lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan hubungan pertemanan; 3) pemahaman mengenai lingkungan yang lebih luas seperti informasi pendidikan dan budaya/nilai (Rahmi, 2021). Berdasarkan kefahaman ini, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif (Abu Bakar M. Luddin, 2010).

4.3.2 Fungsi Pencegahan

Fungsi ini melibatkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah psikologis atau meminimalisir dampaknya. Konselor harus mampu untuk menemukan, mendiagnosa, dan memahami hakikat permasalahan yang dihadapi peserta didik (Popov & Spasenovic, 2020). Fungsi pencegahan diharapkan dapat membantu konseli yang mengalami peningkatan stress atau gangguan dalam hidupnya dapat diantisipasi dan diatasi segera sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Fungsi pencegahan ini dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun kesehatan mental.

Fungsi pencegahan juga berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak sampai dialami oleh konseli (Febrini, 2020). Beberapa masalah yang perlu diorientasikan kepada konseling dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan di antaranya: bahaya minuman keras, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, *drop out* dan pergaulan bebas (*free sex*) (Nasution & Abdillah, 2019).

4.3.3 Fungsi Pengentasan

Dalam ruang lingkup psikologi konseling, fungsi ini pengentasan melibatkan upaya untuk meredakan atau mengurangi masalah psikologis yang telah muncul. Fungsi ini berkaitan erat dengan pemberian bantuan kepada konseli yang sudah mengalami masalah, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Konselor bukan hanya ditugaskan untuk mengenal unsur-unsur fisik di luar konseli, namun juga harus dapat memberdayakan konseli dan mengembangkan pemahaman bersama tentang kesulitan dan memperhitungkan sumber daya dan ketahanan mereka (Amari, 2021).

4.3.4 Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan melibatkan upaya untuk menjaga dan memperkuat kesehatan mental individu setelah konseli mengalami perbaikan atau pengentasan masalah psikologis. Menurut Prayitno dan Eman Amti (Sukatin *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa fungsi pemeliharaan adalah memelihara dan mengembangkan segala sesuatu yang baik dalam diri konseli, baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun sebagai hasil kemajuan yang telah dicapai selama ini. Hal ini memastikan bahwa konseli dapat mempertahankan potensi mereka dan berkembang secara fokus, berkesinambungan, serta berkelanjutan optimal (Sukatin *et al.*, 2022). Fungsi pengembangan, yaitu konselor senantiasa memberikan lingkungan belajar yang kondusif dan memfasilitasi perkembangan konseli melalui kolaborasi dengan personel sekolah lainnya (Mahmud, 2022).

4.4 Ruang Lingkup dari Aspek Fungsi

Adapun aspek fungsi meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, serta fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

4.4.1 Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman memiliki aspek yakni berupa pemahaman terkait dengan masalah konseli, serta mengenal konseli secara mendalam (Ulfiah, 2020). Hal Ini melibatkan pemahaman sesuai dengan keperluan pengembangan peserta didik. Pemahaman ini melibatkan: 1) pengenalan terhadap diri peserta didik, termasuk peserta didik itu sendiri, orang tua, guru dan pembimbing; 2) pemahaman terhadap lingkungan peserta didik, yang mencakup keluarga, sekolah, dan lingkungan pertemanan; serta 3) pemahaman terhadap konteks yang lebih luas, seperti informasi pendidikan dan aspek budaya/nilai-nilai (Rahmi, 2021). Berdasarkan hal tersebut, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi diri dan beraptasi dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif (Luddin, 2010)

4.4.2 Fungsi Pencegahan

Fungsi ini melibatkan upaya untuk mencegah timbulnya masalah psikologis atau meminimalisir dampaknya. Konselor perlu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan memahami esensi dari permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik (Popov & Spasenovic, 2020). Fungsi pencegahan diharapkan dapat membantu konseli yang mengalami peningkatan stress atau gangguan dalam hidupnya sehingga dapat diantisipasi dan diatasi segera sehingga dapat mengatasi permasalahannya. Fungsi pencegahan ini dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membangun kesehatan mental.

Pencegahan memiliki peran dalam upaya konselor untuk proaktif mengidentifikasi potensi masalah dan mencegahnya terjadi pada konseli, sehingga dapat mencegah dampak yang mungkin bisa timbul (Febrini, 2020). Beberapa masalah yang perlu diorientasikan kepada konseling dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku

yang tidak diharapkan di antaranya: minum-minuman keras, merokok, narkoba, dan sex bebas (*free sex*) (Nasution & Abdillah, 2019).

4.4.3 Fungsi Pengentasan

Dalam ruang lingkup psikologi konseling, fungsi pengentasan melibatkan upaya untuk meredakan atau mengurangi masalah psikologis yang telah muncul. Fungsi ini berkaitan erat dengan memberikan dukungan kepada konseli yang sedang menghadapi masalah, baik itu dalam hal pribadi, sosial, pembelajaran, maupun karier. Tugas konselor tidak hanya mencakup pemahaman tentang aspek fisik di luar konseli, tetapi juga melibatkan pemberdayaan konseli dan upaya bersama dalam memahami kesulitan mereka, sambil mempertimbangkan sumber daya dan ketahanan yang dimiliki (Amari, 2021).

4.4.4 Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan melibatkan upaya untuk menjaga dan memperkuat kesehatan mental individu setelah konseli mengalami perbaikan atau pengentasan masalah psikologis. Menurut Prayitno dan Eman Amti (Sukatin et al., 2022) Fungsi pemeliharaan merujuk pada tugas untuk merawat serta memajukan aspek-aspek positif dalam diri konseli, termasuk hal-hal yang berasal dari dirinya sendiri maupun pencapaian yang telah diraih dalam perkembangannya. Hal ini memastikan bahwa konseli dapat mempertahankan potensi mereka dan berkembang secara fokus, berkesinambungan, serta berkelanjutan optimal (Sukatin et al., 2022). Pada fungsi pengembangan peran konselor adalah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan bekerja sama dengan personel sekolah lainnya untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan konseli (Mahmud, 2022).

4.5 Ruang Lingkup dari Segi Sasaran

Apabila ditinjau dari segi sasaran, bimbingan dan konseling dapat dilakukan secara perorangan dan kelompok.

4.5.1 Perorangan atau Individu

Melihat dari segi sasaran, ruang lingkup bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah diperuntukkan bagi semua peserta didik, tujuan agar peserta didik secara perorangan mencapai perkembangan yang optimal melalui kemampuan pengungkapan penerimaan diri, pengenalan lingkungan, pengambilan keputusan, pengarahan diri dan perwujudan diri (Mahmud, 2022). Pendekatan yang dilakukan dalam sasaran individu dilaksanakan melalui wawancara langsung dengan individu yang bersangkutan dan menerima individu secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Pendekatan bimbingan individu, mencakup bimbingan informasi individual, penasihat individual, pengajaran remedial individual, dan penyuluhan individual (Mulyadi et al., 2015).

Bimbingan dan konseling dirancang untuk mencapai perkembangan optimal bagi semua peserta didik melalui pengembangan kemampuan individu, pengungkapan identitas, pemahaman lingkungan, pengambilan keputusan, bimbingan diri, dan penemuan diri. Akses mudah ke internet juga memfasilitasi peserta didik dalam mendapatkan informasi yang relevan dengan materi pembelajaran mereka (Azahari et al., 2022).

4.5.2 Kelompok/ Bimbingan dan Konseling Kelompok

Bimbingan dan konseling kelompok berfokus pada membimbing dan memberikan dukungan kepada sekelompok individu dalam satu sesi, dengan tujuan memberikan manfaat kepada sejumlah orang. (Ulfiah, 2020; Mulyadi et al., 2015). Pendekatan pada bimbingan kelompok diberikan oleh pembimbing kelompok yang dapat dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun dalam *setting* kelas (20-40 orang). Pendekatan bimbingan berkelompok melibatkan berbagai metode seperti penyediaan informasi kelompok, penyuluhan kelompok, pembelajaran pemulihan kelompok, pertemuan kelas,

dramatisasi sosial, kunjungan industri, pembelajaran kelompok, kerja kelompok, dialog kelompok, dan kegiatan ekstrakurikuler (Mulyadi et al., 2015).

4.6 Ruang Lingkup dari Aspek Pendidikan

Ditinjau dari aspek pendidikan, ruang lingkup bimbingan dan konseling, antara lain:

4.6.1 Pengembangan Kemampuan Belajar

Pengembangan kemampuan belajar merujuk pada proses pembelajaran yang mencakup berbagai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pengembangan kemampuan belajar bertujuan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang akan datang (Sugiarto et al., 2021). Peningkatan keterampilan pembelajaran erat kaitannya dengan sektor layanan yang mendukung peserta didik atau konseli dalam meningkatkan efektivitas mereka dalam memahami informasi, menyelesaikan tugas, dan mengatasi hambatan pembelajaran, baik dalam konteks pendidikan formal di sekolah atau madrasah maupun dalam belajar secara mandiri (Sulalah et al., 2024). Dalam istilah lain, pembimbing memberikan dukungan kepada peserta didik dalam mengatasi tantangan pendidikan secara umum dan kesulitan belajar secara khusus dengan mengembangkan kemampuan belajar mereka (Ngalimun & Mz, 2020).

4.6.2 Bimbingan dan Konseling Karier

Bimbingan konseling karier melibatkan pelayanan yang memberikan stimulus untuk memahami dan menilai informasi terkait karier untuk masa yang akan datang (Mulyadi et al., 2015). Bimbingan konseling karier secara erat terhubung dengan usaha pelayanan yang memberikan dorongan dalam membantu individu memahami dan menilai informasi guna pemahaman diri, termasuk minat, nilai, dan keterampilan mereka. Bimbingan dan Konseling Karier membantu pengambilan keputusan karier yang bijak dan sesuai dengan tujuan hidup dengan memberikan dukungan psikologis selama proses pemilihan karier dan penyesuaian dalam lingkungan kerja (Usman, 2020). Bimbingan dan konseling karier memiliki hubungan yang erat dengan kemajuan kognitif, emosional,

dan keterampilan fisik konseli dalam membentuk pandangan positif tentang diri sendiri, pemahaman terhadap pengambilan keputusan, serta penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang mendukung adaptasi mereka dalam lingkungan sosial budaya yang dinamis (Fiah, 2014).

4.7 Ruang Lingkup dari Segi Sosial Budaya

Pengembangan kehidupan sosial mengacu pada area layanan yang bertujuan membimbing konseli, termasuk peserta didik, untuk memahami, mengevaluasi, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalani hubungan sosial yang sehat dan efektif. Proses ini melibatkan pengembangan keterampilan berinteraksi dengan baik, baik itu dengan teman sebaya, anggota keluarga, maupun individu dalam lingkungan sosial yang lebih luas (Ulfiah, 2020). Pada dasarnya, interaksi sosial individu dimulai di lingkungan keluarga, meluas ke dalam konteks pendidikan di sekolah, dan terus berlanjut ke dalam lingkungan yang lebih luas. Dengan demikian, dalam aspek sosial dan budaya, setiap lingkungan menjadi objek pengaruh. (Laela, 2017).

Kepentingan aspek sosial budaya menjadi signifikan karena individu pada dasarnya dibentuk oleh lingkungan sosial budaya tempat mereka berada. Sejak awal kehidupan, individu diberikan pengajaran dan pembelajaran untuk mengkultivasi perilaku yang sesuai dengan norma-norma sosial budaya yang ada dalam lingkungan mereka (Febrini, 2020). Bimbingan dan konseling sosial budaya berkenaan dengan pengembangan (a) pemahaman tentang keragaman budaya atau adat istiadat konseli, (b) sikap-sikap sosial sebagai bekal berinteraksi dengan orang lain, seperti sikap empati, altruis, toleransi, dan kooperasi, dan (c) kemampuan berhubungan sosial secara positif dengan orang tua, guru, teman, dan staf sekolah atau kampus (Fiah, 2014).

DAFTAR PUSTAKA

- Amari, N. (2021). Social justice in counseling psychology practice: Actualizing the ethics of compassion. *Journal of Humanistic Psychology*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.1177/00221678211039968>
- Azahari, M. T., Lbs, A. I., Saleha, D., Kurniati, M., Komariah, S., & Stariah. (2022). Pelayanan, Manajemen, dan Sarana Prasarana Bimbingan Konseling Di SMP YPAK PT. Perkebunan Nusantara III (Persero) Sei Karang-Galang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 501–509.
- Dewi, N. K. (2016). Peluang dan Tantangan menjadi Konselor Industri di Era Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA). *Proceedings International Seminar FoE (Faculty of Education)*, 306–312.
- Febrini, D. (2020). Bimbingan dan Konseling. In *CV Brimedia Global*.
- Fiah, R. El. (2014). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. In *IDEA Press*.
- Hartono, & Soedarmadji. (2012). Psikologi Konseling. In *Kencana*.
- Huda, N. (2022). Sistem Administrasi Pendidikan dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *AKSI: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 16–31. <https://doi.org/10.37348/aksi.v1i1.197>
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan dan Konseling Keluarga dan Remaja*. UINSA Press.
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar-dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik*. Citapustaka Media Perintis.
- Luddin, Abu Bakar M. (2010). Dasar-dasar Konseling: Tinjauan Teori dan Praktik. In *Citapustaka Media Perintis* (Vol. 1, Issue 1).
- Mahmud. (2022). Bidang dan Jenis Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. In *Yayasan Pendidikan Uluwiyah*.
- Mulyadi, S., Fakhurrozi, M., & Rohayati, D. (2015). Psikologi Konseling. *Penerbit Gunadarma*. <https://doi.org/10.32528/emp.v3i0.2399>
- Nasution, H. S., & Abdillah. (2019). Bimbingan dan Konseling: Konsep, Teori, dan Aplikasinya. In *Lembaga Peduli*

Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

- Ngalimun, & Mz, I. (2020). Bimbingan Konseling: Di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. In *Penerbit Litera*. <https://doi.org/10.24042/ajpm.v7i1.135>
- Popov, N., & Spasenovic, V. (2020). School Counseling: A Comparative Study in 12 Countries. *Bulgarian Comparative Education Society (BCES)*, 18(1), 55–77.
- Rahmi. (2021). Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. In *University Press*. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Santosa, D. A. (2012). Permasalahan Psikologi Perkotaan Dan Solusinya: Kumpulan Artikel yang Diterbitkan Dalam Rangka 30 Tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. In *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.302>
- Satriah, L. (2016). *Bimbingan Konseling Pendidikan*. CV. Mimbar Pustaka.
- Satriah, L. (2018). Bimbingan Konseling Keluarga. In *Fokusmedia*. <https://doi.org/10.17977/um027v3i22018p183>
- Sugiarto, S., Prayitno, & Karneli, Y. (2021). Peran Psikologi Dalam Konseling. *KENDURI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 27–30.
- Sukatin, Nurkhalipah, Kurnia, A., Ramadani, D., & Fatimah. (2022). Bimbingan Dan Konseling Belajar. *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.
- Sulalah, A., AR, M. M., & Astutik, C. (2024). Strategi Layanan Bimbingan Konseling Era Merdeka Belajar. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 301 308.
- Suradji, M. (2018). PENGEMBANGAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI DI PENDAHULUAN Perkembangan dunia pendidikan seakan tidak pernah ada kata habis . Pendidikan selalu berkembang sesuai dengan perubahan zaman dan kebutuhan masyarakat . Globalisasi menuntut masyarakat tiap ne. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 1(2), 127–151.
- Ulfiyah. (2020). *Psikologi Konseling*. Kencana.
- Usman. (2020). Hubungan Layanan Bimbingan Karier Dengan Kesiapan Siswa Menghadapi Dunia Kerja Modern. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(April), 12–19.

Wijono, S. (2010). Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia. In *Kencana*.

BAB 5

KONSEP DASAR KONSELING

Oleh Vin Vilala

5.1 Pendahuluan

Pada hakikatnya konseling bertujuan untuk membantu individu dalam pengambilan keputusan serta mengoptimalkan keterampilan dan potensi yang dimiliki setiap individu untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Konseling adalah bentuk khusus hubungan interpersonal atau komunikasi. Sebagai layanan profesional, konseling merupakan layanan yang berhubungan dengan bantuan. Dengan kata lain, hubungan antara profesional (konselor) dengan orang yang dibantunya (konseli/klien) merupakan hubungan yang dinamis dan unik dibandingkan dengan hubungan tolong-menolong lainnya. Lebih lanjut, konseling juga merupakan hubungan terapeutik (*therapeutic relationship*), didasarkan pada kenyataan bahwa konseling bertujuan untuk mengurangi stres psikologis, menyelesaikan masalah hidup dan membantu orang sehat mental yang bermasalah (May, 1997).

Dalam melayani individu, konselor sebagai ahli di bidang konseling menggunakan berbagai pendekatan konseling untuk membantu klien dengan lebih efektif dan efisien. Situasi seperti ini memerlukan pendekatan komprehensif dan fleksibel yang memungkinkan konselor menyesuaikan diri dengan klien dengan menggunakan teknik dan pendekatan berbeda dalam proses konseling. Dalam bab ini, penulis memaparkan konsep dasar konseling yang bertujuan untuk mengubah dan memodifikasi perilaku klien dan bab ini juga menyajikan pengetahuan dasar agar mampu memahami dimensi-dimensi terkait dengan konseling.

5.2 Pengertian Konseling

Konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti dengan atau bersama

yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau menyampaikan”.

Konseling merupakan inti kegiatan bimbingan secara keseluruhan yang berkenaan dengan pengentasan masalah masalah dan fasilitasi perkembangan individu. Adapun pengertian konseling dari segi *terminology*, menurut James F. Adams (1976) konseling adalah: “suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu dimana yang seorang (*counselor*) membantu yang lain (*counselee*), supaya ia dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan yang akan datang.

Konseling berasal dari kata Inggris *counsel*, *counseling*. Dalam *The Concise Oxford Dictionary* (1999), kata ini diartikan sebagai: 1. memberikan nasihat kepada. merekomendasikan (suatu rangkaian tindakan). 2. memberikan bantuan dan saran profesional kepada (seseorang) untuk menyelesaikan masalah pribadi, sosial, atau psikologis. Konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan konseli. Hubungan yang dimaksud bersifat profesional dan bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan dilaksanakan secara berkesinambungan karena proses konseling kecil kemungkinan hanya terjadi satu kali pertemuan.

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dalam mana konselor melalui hubungan itu dan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar dalam mana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaan sekarang, dan kemungkinan keadaan masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi-potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat, dan lebih jauh dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang (Sofyan, S, 2007).

Konseling merupakan proses interaksi antara dua orang (konselor dan klien) dalam suasana profesional dengan tujuan mendorong perubahan perilaku pada klien. (Prayitno dan Amti, dikutip dalam Pepinsky, 2006).

Konseling bukan hanya untuk dua orang. Konseling juga merupakan suatu sistem sosial yang mengakar kuat dalam budaya masyarakat modern. Konseling merupakan hubungan profesional yang merupakan bentuk bantuan yang menitikberatkan pada eksplorasi dan pemahaman serta proses penentuan nasib sendiri (Mcleod, Hakim dkk. 2018).

Walgito (2010) menjelaskan bahwa konseling adalah dukungan kepada individu untuk memecahkan permasalahan hidup dan mencapai kesejahteraan hidup melalui wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan situasi individu.

Konseling adalah hubungan profesional antara konselor terlatih dan konseli. Hubungan ini biasanya dibangun dari individu ke individu. Tujuan dari hubungan ini adalah untuk membantu konseli mengerti dan membuat jelas pengelihatannya, belajar mencapai target penentuan nasib sendiri dengan keputusan yang bermakna, dan menyelesaikan masalah emosi atau interpersonal (Yulifah, 2009).

Merujuk pada beberapa pengertian di atas, maka dapat dikatakan bahwa, konseling adalah suatu layanan profesional yang dilakukan konselor terlatih terhadap klien (konseli). Layanan konseling dilakukan secara tatap muka dan direncanakan untuk membantu orang lain dalam memahami dirinya, membuat keputusan dan memecahkan masalah. Oleh karena itu, keberhasilan konseling sebagian besar ditentukan oleh kualitas hubungan konseling (konselor dan konseli).

5.2.1 Hakekat Konseling

Menurut Patterson dalam Sofyan (2009), konseling memiliki ciri khas yang merupakan hakekat konseling. Ciri-ciri itu adalah:

1. Konseling merupakan upaya untuk mewujudkan perubahan perilaku sukarela pada diri klien (klien ingin mengubah perilakunya dan mencari bantuan konselor).
2. Maksud dan tujuan konseling adalah untuk menciptakan kondisi yang mendorong perubahan sukarela (kondisi yang memberikan hak kepada individu untuk mengubah perilakunya tanpa bergantung pada mentor).

3. Upaya mendorong perubahan perilaku dilakukan melalui wawancara (meskipun konseling selalu terjadi saat wawancara, namun tidak semua wawancara dapat diartikan sebagai konseling).
4. Mendengarkan merupakan suatu hal yang berada dalam konseling tetapi tidak semua konseling adalah mendengarkan.
5. Konseling terjadi dalam hubungan pribadi antara konselor dan konseli. Hasil pembicaraan akan dirahasiakan.

5.3 Tujuan Konseling

Tujuan konseling dapat terentang dari sekedar klien mengikuti kemauan-kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan, dan penerimaan diri sendiri. (Thompson Rudolf dalam Priyatno, 2008). Tujuan dari konseling diantaranya :

1. Perubahan perilaku
Hampir semua pertanyaan tentang konseling menyatakan bahwa tujuan konseling ialah menghasilkan perubahan pada perilaku yang memungkinkan klien hidup lebih produktif. (Shrtzer dalam priyatno, 2008) dalam bukunya menunjukkan bahwa salah satu hasil konseling adalah bahwa pengalaman-pengalaman tidak dirasa menakutkan, kecemasan berkurang, cita-citanya nampak lebih harmonis dengan persepsi tentang dirinya dan nampak lebih berhasil. Ia lebih dapat menyesuaikan diri dan realistik terhadap kehidupan.
2. Kesehatan mental yang positif
Salah satu tujuan konseling adalah pemeliharaan dan pencapaian kesehatan mental yang positif. Jika hal itu tercapai maka individu akan mencapai integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif dengan yang lainnya. Ia belajar menerima tanggung jawab, berdiri sendiri, dan memperoleh integrasi perilaku. (Throne dalam priyatno, 2008) mengatakan bahwa tujuan utama konseling adalah menjaga kesehatan mental dengan mencegah atau membawa ketidakmampuan menyesuaikan diri atau gangguan mental. Sedangkan Patterson menyatakan bahwa karena tujuan konseling adalah

- pemeliharaan, pemulihan kesehatan mental yang baik atau harga diri, maka situasi konseling haruslah ditandai dengan tidak adanya ancaman.
3. Pemecahan masalah
Tujuan konseling kadang-kadang dianggap sebagai masalah yang dihadapkan dalam hubungan konseling. Kumboltz dalam priyatno (2008) menyatakan bahwa alasan utama ekstensi konseling didasarkan pada fakta bahwa orang-orang mempunyai masalah-masalah yang tidak sanggup mereka pecahkan sendiri. Mereka datang pada konselor karena telah percaya bahwa konselor akan dapat membantu mereka untuk memecahkan masalahnya. Karena itu tujuan utama konseling adalah membantu setiap klien dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.
 4. Keefektifan personal
Erat hubungannya dengan pemeliharaan kesehatan mental yang baik dan perubahan tingkah laku tujuan meningkatkan keefektifan personal. Blocher dalam priyatno (2008) memberikan batasan pribadi yang efektif sebagai berikut : pribadi yang efektif adalah yang sanggup memperhitungkan diri, waktu dan tenaganya, dan bersedia memikul resiko-resiko ekonomis, psikologis dan fisik.
 5. Pengambilan keputusan
Bukan tugas konselor untuk menemukan keputusan yang harus diambil oleh klien atau memilihkan alternatif tindakan bagian justru konseling harus memungkinkan individu mengambil keputusan-keputusan dalam halhal yang sangat penting bagi dirinya dan ia harus tahu mengapa dan bagaimana cara ia melakukannya. Ia belajar menengetimasai konsekuensi-konsekuensi yang mungkin terjadi. Ia juga belajar memperhatikan nilai- 10 nilai dan ikut mempertimbangkan nilai-nilai yang dianutnya secara sadar dalam pengambilan keputusan.

5.4 Fungsi Konseling

Secara umum, fungsi konseling adalah membantu konseli untuk memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya. Konseli diharapkan dapat mengembangkan potensinya secara optimal, dan beradaptasi terhadap lingkungannya secara dinamis.

Sartono (1998) juga menambahkan tiga fungsi konseling yang lain yaitu:

1. Penyaluran, yaitu sebagai bantuan kepada klien dalam memilih kemungkinan-kemungkinan kesempatan yang terdapat dalam lingkungan klien.
2. Pengadaptasian, yaitu sebagai pemberi bantuan kepada orang-orang yang berkaitan dengan klien (*significant others*). Dalam hal ini, kerjasama klien dengan orang dekatnya sangat utama dan sangat memerlukan kecakapan hubungan yang tinggi bagi konselor sebagai bekal utama untuk saling mengerti antara klien dengan lingkungan sekitarnya.
3. Penyesuaian, yaitu sebagai pemberi bantuan kepada klien agar memperoleh penyesuaian pribadi dan maju secara optimal dalam perkembangan pribadinya.

5.5 Aspek- Aspek Konseling

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada klien dalam bentuk hubungan terapeutik antara konselor dan klien agar klien dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penyesuaian diri, atau berperilaku baru sehingga memperoleh kebahagiaan. Nelson-Jones (2005) memandang konseling sebagai “*a relationship, a repertoire of interventions, a psychological process, and in terms of its goals and clientele*”. Aspek-aspek penting dalam konseling dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Konseling sebagai suatu proses.
Berkaitan dengan aspek ini bahwa dalam konseling terdapat adanya proses yang dilakukan oleh klien dengan konselor dalam mencapai tujuan yang diharapkan oleh klien. Proses tersebut diwujudkan dalam beberapa pertemuan atau tatap muka sesuai dengan kebutuhan.

2. **Konseling sebagai hubungan terapeutik.**
Hubungan terapeutik adalah hubungan interpersonal bukan hubungan yang impersonal. Dalam hubungan terapeutik adanya keterbukaan, kepercayaan, kelulusan, penghargaan, dan empati.
3. **Konseling merupakan usaha bantuan.**
Konseling adalah proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa pemahaman diri, penyesuaian diri, peningkatan kepercayaan diri, pembentukan perilaku dasar, dan peningkatan keterampilan tertentu.
4. **Konseling mengarahkan pada tercapainya tujuan klien.**
Tujuan konseling bagi klien adalah terselesaikannya masalah yang dihadapi seorang klien. Tujuan akhir konseling adalah kebahagiaan hidup atau terhindarnya seseorang dari masalah-masalah yang mengganggu, tersolusinya persoalan yang mengganggu pikiran dan perasaan, atau mengganggu seseorang dalam hidupnya.
5. **Konseling mengarahkan kemandirian klien.**
Setelah tujuan konseling tercapai atau diperoleh solusi masalah yang dihadapinya, klien diharapkan dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah selanjutnya. Kemandirian klien ditandai dengan adaptif atau penyesuaian diri dengan lingkungan, dan berinteraksi sosial secara wajar seorang klien.

5.6 Faktor yang Mempengaruhi Konseling

Beberapa faktor penting yang mempengaruhi konseling adalah sebagai berikut (Azwar, 1996) :

1. **Sarana konseling;**
Seperti ruangan yang nyaman, tidak bising, dan bila perlu terjaga privasinya.
2. **Suasana konseling;**
Suasana yang baik untuk dapat membantu tumbuhnya kepercayaan dan keterbukaan klien terhadap konselor.
3. **Pelaksana konseling;**
Tenaga pelaksana konseling yang baik, selain dapat menimbulkan kepercayaan dan keterbukaan klien, juga dapat

menyampaikan penjelasan tentang masalah kesehatan, tanpa maksud untuk menggurui, sesuai dengan kebutuhan.

5.7 Tipe-Tipe Konseling

Berikut ini adalah tipe- tipe konseling berdasarkan segi waktu penanganannya atau waktu proses pemecahan masalahnya (Pietrofesa dkk. dalam Mappiare, 1992):

1. Konseling Krisis

Krisis dapat diartikan sebagai suatu keadaan disorganisasi di mana helpi menghadapi frustrasi dalam upaya mencapai tujuan penting hidupnya atau mengalami gangguan dalam perjalanan hidup dan hal itu ditanggapinya dengan stress. Situasi- situasi demikian memerlukan respon khusus dari konselor guna membantu konseli yang tak berdaya. Situasi-situasi krisis dapat bersangkutan dengan masalahmasalah percobaan bunuh diri, keahlian yang tak diinginkan, kematian orang yang dicintai, perceraian, saat opname di rumah sakit, hukuman penjara, masalah keuangan, penyalahgunaan zat, dan sebagainya. Berdasarkan sifat situasi krisis, konselor perlu menerima situasi dan menciptakan keseimbangan pribadi dan penguasaan diri. Tipe sikap dasar yang meyakinkan dari konselor seperti itu dapat meredakan kecemasan klien, sekaligus konselor menunjukkan tanggung jawabnya terhadap klien. Aktifitas-aktifitas lain konselor dalam mengatasi situasi krisis adalah intervensi langsung atau campur tangan, dan konseling individual.

2. Konseling *Fasilitatif*

Konseling fasilitatif adalah proses membantu klien menjadikan jelas permasalahannya, selanjutnya bantuan dalam pemahaman dan penerimaan diri, penemuan rencana tindakan dalam mengatasi masalah, dan akhirnya melaksanakan semua itu atas tanggung jawab sendiri. Masalah-masalah yang ditangani dengan konseling fasilitatif ini antara lain dalam pemilihan jurusan, perencanaan karir, pengangguran, pengidentifikasian kelebihan atau minat, dan bakat individu.

3. Konseling Preventif

Konseling preventif ini misalnya program pendidikan seks di sekolah dasar dengan niat mencegah kecemasan pada masa yang akan datang mengenai seksualitas dan hubungan antara dua jenis kelamin. Dapat juga berupa program pemilihan dan persiapan karir untuk masa yang akan datang. Pada konseling ini, konselor dapat menyajikan informasi kepada suatu kelompok atau membantu individu- individu mengarah ke program-program yang relevan baginya.

4. Konseling *Developmental*

Konseling ini fokus pada membantu para klien mencapai pertumbuhan pribadi yang positif dalam berbagai tahap kehidupan mereka. Klien dapat mencapai pemahaman diri, peningkatan keterampilan membuat keputusan, dan mengubah tingkah laku ke arah yang lebih positif.

5.8 Tahapan Konseling

Menurut Sulistyarini dan Jauhar (2014), secara umum proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), tahap inti (tahap kerja) dan tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

1. Tahap Awal (tahap mendefinisikan masalah)

Tahap ini dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalannya konseling sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Beberapa hal yang perlu diperhatikan diantaranya:

- a. Membangun hubungan yang melibatkan klien.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
- c. Membuat peninjauan terhadap masalah klien dan merancang bantuan yang mungkin diberikan.
- d. Menegosiasikan kontrak. Membangun kerjasama antara konselor dengan klien, berisi:
 - 1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor.
 - 2) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara klien dan konselor.
 - 3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama

antara konselor dan klien dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2. Tahap Inti (tahap kerja)

Beberapa hal yang perlu diperhatikan, di antaranya:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam.
- b. Melakukan penilaian dan peninjauan kembali bersama klien terhadap permasalahan klien.
- c. Menjaga agar hubungan dalam konseling tetap terpelihara.

3. Tahap Akhir (tahap perubahan dan tindakan)

Beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu:

- a. Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling.
- c. Mengevaluasi proses konseling.
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Tahap akhir ini ditandai dengan beberapa hal, antara lain:

- a. Menurunnya kecemasan klien.
- b. Perubahan perilaku klien ke arah positif.
- c. Pemahaman baru dari klien tentang masalahnya.
- d. Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, 1996. Pengantar Administrasi Kesehatan. Jakarta: Bina Rupa
- Bimo Walgito. (1989). Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah. Yogyakarta : Andi Offset.
- Mappiare, Andi. 2006. Kamus Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- May, Rollo. 1997. Seni Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmer, Stephen (2000). Introduction to counseling and psychotherapy: The essential guide. London: Sage Publications
- Partowisastro, Koestoer. (1985). Bimbingan dan Konseling di Sekolah-sekolah, Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno dan Erman Amti. (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta
- Shertzer, B. & Stone, S.C. (1980). Fundamentals of guidance (Fourth edition). Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sofyan, Willis S. (2007). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistyarini & Jauhar, M. (2014). Dasar-dasar konseling: Panduan lengkap memahami prinsip-prinsip pelaksanaan konseling. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- The Concise Oxford Dictionary (1999). The Concise Oxford Dictionary (10th edition). New York: Oxford University Press.
- Internet Archive(online),<https://archive.org/details/conciseoxforddic0010unse>.
- Thompson, C., & Rudolph, L. (2000). Counseling children. Belmont, CA: Wadsworth/ Thomson learning.
- Walgito, B. (2010). Bimbingan konseling: Studi & karier. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Yulifah, Rita. 2009. Komunikasi Dan Konseling Dalam Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

BAB 6

KARAKTERISTIK KONSELOR

Oleh Dian Oktary

6.1 Pendahuluan

Konselor memiliki peran sebagai penyedia layanan profesional dalam bidang bimbingan dan konseling. Menurut Winkel(2006) konselor adalah seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada pelayanan Bimbingan dan Konseling. Profesi ini menggambarkan konselor sebagai individu yang mampu memberikan rasa nyaman, kenyamanan, dan harapan baru kepada kliennya. Konselor harus menjalani pendidikan, sertifikasi, dan perolehan lisensi sebagai persyaratan untuk melakukan praktik konseling (Gladding dalam Lesmana, 2005). Kualitas proses bimbingan dan konseling sangat tergantung pada kualitas pribadi seorang konselor. Kepribadian konselor menjadi kunci, karena tanpa memiliki kepribadian yang efektif, konselor tidak dapat memberikan bantuan secara optimal. Kualitas kepribadian konselor menjadi sangat penting, karena memiliki peran yang lebih besar dalam mencapai tujuan konseling dibandingkan dengan penggunaan teknik konseling. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas pribadi konselor menjadi faktor penentu keberhasilan konseling. Dalam kompetensi konselor, aspek yang dianggap paling vital adalah kualitas pribadi, karena konselor harus mampu mengungkapkan identitasnya dengan tulus, tepat, dan bermakna, serta membangun hubungan antarpribadi yang unik, harmonis, dinamis, persuasif, dan kreatif, sehingga dapat menjadi pendorong kesuksesan dalam pelayanan bimbingan dan konseling.

Kualitas konselor mencakup karakteristik psikologis, pengetahuan teknis, dan keterampilan dalam melakukan konseling. Meskipun pengetahuan teknis dan keterampilan

dapat dipelajari, efektivitas konseling umumnya lebih dipengaruhi oleh karakteristik konselor. Karakteristik ini mencakup kecenderungan perilaku konselor yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam proses konseling (Rogers, 2017), dan berakar pada nilai-nilai pribadi konselor, termasuk pandangan, pendapat, dugaan, dan keyakinan tentang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

6.2 Karakteristik Konselor

Rogers (2017) menyebutkan tiga karakteristik utama konselor yang efektif. Ketiga karakteristik yang dimaksud adalah *congruence*, *unconditional positive regards*, dan *empathy*.

1. Kesesuaian (*congruence*)

Congruence dapat diinterpretasikan sebagai "menampilkan diri dengan jujur dan sesuai dengan kenyataan, tampil dengan terbuka, dan terdapat keselarasan antara komunikasi verbal dan nonverbal" (Dimick dan Huff dalam Latipun, 2010). *Congruence* memiliki makna yang sejalan dengan keaslian, transparansi, konsistensi, kejujuran, keterbukaan, dan kebenaran. Artinya, tidak ada kepura-puraan atau ketidakjujuran dalam proses konseling, khususnya dalam membangun kepercayaan klien terhadap konselor. Konselor yang menunjukkan sikap *congruence* diharapkan dapat menginspirasi klien untuk bersikap serupa, sehingga pemecahan masalah dapat dilakukan secara efektif.

Rogers menyatakan bahwa *congruence* sangat penting sebagai dasar sikap seorang konselor. Konselor perlu memahami dirinya sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan pengalaman yang dimilikinya. Ini mencakup pemahaman terhadap emosi seperti kemarahan, di mana konselor harus mencerminkan perasaan dan pikirannya dengan jujur melalui tindakannya. Selain itu, konselor harus menyadari bias dan prasangka yang mungkin memengaruhi pemikirannya, serta mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.

2. Penghargaan positif tanpa syarat (*Unconditional positive regard*)

Persyaratan kedua dari karakteristik seorang konselor menurut Rogers adalah "*unconditional positive regard*" atau penghargaan atau penerimaan positif tanpa syarat. Ini berarti konselor harus mampu memberikan dukungan dan penerimaan tanpa syarat terhadap klien, tanpa menghakimi atau mengkondisikan kasih sayangnya berdasarkan perilaku atau nilai-nilai tertentu yang dimiliki klien. Dengan kata lain, konselor memberikan apresiasi dan kasih sayang kepada klien tanpa batasan atau syarat tertentu, menciptakan ruang aman di mana klien merasa diterima dan dihargai sepenuhnya. *Unconditional positive regard* mendukung proses konseling dengan membantu klien merasa lebih bebas untuk menjelajahi dan mengungkapkan dirinya tanpa rasa takut atau penolakan.

Penerimaan tanpa syarat kepada klien harus mampu ditunjukkan oleh seorang konselor kepada kliennya. Ia harus dapat menerima bahwa orang-orang yang dihadapinya mempunyai nilai-nilai sendiri, kebutuhan-kebutuhan sendiri yang lain daripada yang dimiliki olehnya. Kliennya adalah orang lain, bukan kelanjutan dari diri konselor, sehingga jangan mengharap klien mempunyai nilai-nilai yang sama dengan yang sama dengan konselor. Rogers digolongkan sebagai seorang tokoh dari aliran humanistik yang mempunyai pandangan positif terhadap manusia. Menurut Rogers, manusia mempunyai tendensi untuk mengaktualisasikan diri dan untuk tumbuh ke arah yang positif. Konselor harus memberi kepercayaan kepada kliennya untuk memilih perkembangan diri mereka. Bahwa *acceptance* (penerimaan) merupakan salah satu karakteristik yang harus dipunyai konselor, Melalui konseling, orang harus mempelajari cara bersikap dan bertindak laku yang baru, belajar bersikap dan bertindak laku positif hanya bisa terjadi dalam situasi kondusif. Karena itulah situasi konseling harus menyediakan keadaan seperti ini. Konselor ada dalam posisi menciptakan

hubungan kasih sayang yang punya efek konstruktif pada sistem sekuritas klien dan kemampuannya untuk memberi dan menerima cinta. Istilah *unconditional positive regard* juga merupakan pilihan konselor untuk menunjukkan keprihatinan yang mendalam untuk kesejahteraan klien. *Acceptance* merupakan suatu motivasi spontan yang berasal dari struktur sikap dasar dari konselor. *Acceptance* juga mempunyai sifat altruistic, dalam arti konselor memang mengusahakan kesejahteraan psikologis klien dan tidak mengeksploitasinya. *Acceptance* juga bersifat tidak menilai, dalam arti konselor bersikap netral terhadap nilai-nilai yang dipegang klien.

3. Empati (*empathy*)

Meskipun terlihat sederhana, konsep empati melibatkan banyak aspek. Selain memahami orang lain dari perspektif pikiran mereka, empati juga melibatkan ekspresi perasaan simpati. Seseorang yang berempati harus memiliki kekuatan mental untuk melibatkan diri sepenuhnya dalam pemikiran orang lain tanpa terpengaruh oleh nilai-nilai pribadinya. Meskipun demikian, individu yang berempati tidak boleh kehilangan identitasnya sendiri dalam proses tersebut.

Empati muncul ketika seorang konselor mampu dengan tepat merasakan perasaan konselinya dan dapat mengomunikasikan pemahamannya tersebut. Tujuannya adalah agar konseli menyadari bahwa konselor telah memasuki dunia perasaannya tanpa adanya prasangka, proyeksi, atau evaluasi. Empati dalam konseling adalah suatu proses di mana konselor secara fundamental melihat dan memahami permasalahan serta posisi yang dihadapi oleh konseli dari sudut pandang konseli. Proses ini dimulai dengan konselor mengidentifikasi perasaan yang dialami oleh konseli. Empati dalam konteks konseling memungkinkan konselor untuk menempatkan dirinya dalam pengalaman konseli, tetapi tetap mempertahankan peran dan tanggung jawab sebagai seorang konselor yang

memberikan dukungan dan bimbingan.

6.3 Kualitas Pribadi Konselor

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Pasal 1 ayat 13, konselor diakui sebagai salah satu tenaga profesional yang penting di lembaga pendidikan saat ini. Untuk memperkuat profesionalisme konselor, perlu dilakukan klasifikasi khusus yang mengakui mereka sebagai tenaga pendidik. Membangun profesi konselor yang profesional dapat dicapai melalui strategi pengembangan karakter pribadi konselor, sehingga mereka dapat memberikan bantuan maksimal kepada konseli. Profesionalisme konselor memerlukan keahlian dalam layanan konseling dan keterampilan profesional. Oleh karena itu, karakteristik yang harus dimiliki oleh konselor dalam proses konseling mencakup aspek kepribadian, pengetahuan, dan keterampilan. Ini mencakup pengembangan kompetensi pribadi konselor agar dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang optimal kepada konseli. Dengan demikian, peningkatan profesionalisme konselor akan berdampak positif pada efektivitas layanan konseling di lembaga pendidikan.

Kualitas dari proses bimbingan dan konseling sangat bergantung pada kualitas pribadi konselor. Kepribadian konselor dianggap sebagai faktor kunci dalam kesuksesan konseling, menurut Corey (2009: 18). Ivey, Ivey, dan Zalaquett (2010) konselor perlu mengintegrasikan kekuatan pribadi sebagai keterampilan internal dengan keterampilan eksternal yang diperoleh melalui pembelajaran. Integrasi kekuatan internal dengan pengetahuan dan keterampilan eksternal dianggap penting, karena keduanya merupakan kompetensi yang mendukung penguasaan sistem dan pembentukan nilai serta karakter pribadi yang mendukung kinerja profesional. Selain itu, Dimick yang dikutip oleh Latipun (2006) menekankan pentingnya dimensi personal lainnya yang harus dimiliki oleh seorang konselor untuk mendukung efektivitas proses konseling. Dimensi personal ini terdiri dari:

1. Spontanitas

Mengutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah spontan diartikan sebagai bertindak serta merta, tanpa

perencanaan sebelumnya; melakukan sesuatu atas dorongan hati, bukan karena anjuran. Dalam konteks konseling, spontanitas mencerminkan sikap konselor yang memberikan bantuan kepada klien tanpa berpikir panjang atau menunda-nunda, disertai dengan keinginan hati yang tulus dan tanpa pamrih.

2. Fleksibilitas

Kemampuan dan keinginan konselor untuk mengubah, memodifikasi, dan menyesuaikan metode yang digunakan sesuai keadaan. Fleksibilitas mencakup aspek spontanitas dan kreativitas. Di Indonesia, yang memiliki keragaman budaya, fleksibilitas menjadi faktor penting dalam membentuk karakteristik konselor yang efektif dan kompeten dalam konseling, memungkinkan mereka untuk dengan mudah menyesuaikan diri.

3. Konsentrasi

Konsentrasi, dalam bahasa Inggris disebut sebagai *concentrate*, mengindikasikan fokus dan pemusatan perhatian pada suatu hal. Dalam konseling, konsentrasi diperlukan agar konselor dapat mendengarkan dengan seksama apa yang dikatakan oleh klien, memungkinkan pemahaman yang lebih baik terhadap perasaan dan masalah yang dihadapi klien.

4. Keterbukaan

Keterbukaan merujuk pada perilaku yang jujur dan terus terang tanpa ragu untuk membuka diri, baik dari pihak konseli maupun konselor. Suasana keterbukaan sangat penting dalam bimbingan dan konseling yang efisien, di mana baik klien maupun konselor harus bersifat terbuka untuk mencapai pemecahan masalah yang diinginkan.

5. Stabilitas Emosi

Stabilitas emosi menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dengan baik, sehingga rangsangan emosional dari luar tidak mengganggu keseimbangan emosional. Dalam konteks konseling, stabilitas emosi konselor menjadi kunci agar mereka tidak terbawa suasana

dan dapat mempertahankan objektivitas serta efektivitas dalam membantu klien.

6. Komitmen pada Masalah Kemanusiaan

Komitmen pada rasa kemanusiaan menjadi salah satu aspek kepribadian yang penting bagi seorang konselor. Konselor harus memiliki komitmen ini sebagai dasar untuk membantu klien mencapai potensi dan keinginan mereka serta keinginan tulus seorang konselor untuk membantu orang yang memiliki permasalahan.

7. Kemampuan Persuasif atau Meyakinkan

Kemampuan persuasif adalah keterampilan meyakinkan orang lain agar melakukan tindakan atau menyetujui suatu gagasan. Dalam konseling, kemampuan ini penting agar klien dapat diyakinkan untuk mematuhi komitmen dan kesepakatan yang telah dibuat selama proses konseling.

8. Totalitas

Konselor perlu memiliki kualitas pribadi yang positif, mencapai kesehatan mental secara baik, dan bersifat otonom serta mandiri tanpa tergantung emosional pada orang lain.

Selain pandangan yang telah dijelaskan sebelumnya, terdapat aspek lain yang dianggap penting untuk meningkatkan efektivitas proses konseling. Willis mengidentifikasi tiga tipe penggunaan humor oleh konselor dalam konseling. Pertama, penggunaan humor untuk mengatasi rasa permusuhan antara konselor dan klien yang dapat merusak hubungan mereka. Kedua, sebagai cara untuk merangsang klien. Ketiga, penggunaan humor untuk meredakan kecemasan dan stres klien, yang memiliki efek yang lebih positif. Willis (2004) juga menyoroti beberapa kepribadian yang dianggap penting bagi konselor di Indonesia, seperti:

1. Memiliki keyakinan dan ketakwaan.
2. Menikmati interaksi dengan manusia.
3. Terampil dalam berkomunikasi dan menjadi pendengar yang baik.

4. Memiliki pengetahuan yang luas tentang manusia dan aspek sosial budaya.
5. Fleksibel, tenang, dan sabar.
6. Memiliki intuisi.
7. Bertindak dengan etika.
8. Menghormati, jujur, autentik, menghargai, dan tidak menghakimi.
9. Empati, pemahaman, penerimaan, hangat, dan ramah.
10. Berperan sebagai fasilitator dan motivator.
11. Emosional stabil, berpikiran jernih, cepat, dan mampu.
12. Objektif, rasional, logis, dan konkret.
13. Konsisten dan bertanggung jawab

Sebagai seorang konselor, ilmu pengetahuan saja tidak cukup untuk menunjang pemberian bantuan yang akan diberikan kepada klien. Sutoyo (2016:55) juga mengaitkan nilai-nilai dan karakter yang baik yang harus dimiliki oleh konselor sebagai seorang penolong. Menurutnya, seorang penolong harus memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Memiliki pengetahuan yang memadai, memahami individu yang dibantu, dan memahami kesulitan yang dihadapi.
2. Bersifat penyayang, siap berkorban (baik secara pikiran, tenaga, maupun materi), senang melihat kebahagiaan orang lain dan bersedih melihat penderitaan orang lain.
3. Empati terhadap kesulitan orang lain, mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain tanpa terbawa perasaan mereka.
4. Ikhlas dan sabar dalam memberikan bantuan, tanpa mengharapkan imbalan dari siapapun kecuali Allah SWT.
5. Jujur dalam perkataan dan tindakan.
6. Berbicara dengan sopan, mudah dipahami, dan tidak menyinggung perasaan orang lain.
7. Menunjukkan kestabilan emosi, tidak mudah tersinggung atau marah.

Bagi seorang konselor, pentingnya memiliki keseimbangan antara pengetahuan tentang konseling, keterampilan konseling, dan

kualitas pribadi tidak dapat diabaikan. Cavanagh (1982) menguraikan 12 kualitas pribadi yang esensial bagi seorang konselor, meliputi:

1. Kesadaran terhadap diri sendiri, mencakup pemahaman terhadap kebutuhan, perasaan, faktor kecemasan dalam konseling, serta kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri.
2. Kompetensi, usaha untuk mencapai kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan kualitas moral yang diperlukan oleh seorang konselor.
3. Kesehatan psikologis yang baik, termasuk kepuasan terhadap kebutuhan pribadi, ketidakpengaruhannya proses konseling oleh pengalaman masa lalu, dan ketidakberdampakannya pengalaman pribadi pada proses konseling.
4. Keterpercayaan, konsistensi dalam ucapan dan tindakan, penggunaan ungkapan verbal dan non verbal untuk menjamin kerahasiaan, serta tidak menimbulkan penyesalan pada klien.
5. Kejujuran, sifat terbuka, otentik, dan jujur dalam berinteraksi.
6. Kemampuan mengayomi klien, termasuk pembatasan suasana, berbagi pengalaman emosional, memungkinkan klien berpikir kritis, dapat menyampaikan pesan sulit, membuat keputusan yang tidak populer, fleksibel, dan menjaga jarak dengan klien.
7. Kehangatan, menciptakan suasana yang ramah.
8. Pendengar aktif, menunjukkan komunikasi non verbal untuk memahami orang di luar lingkaran sendiri, memberikan perlakuan kepada klien yang mengundang respons bermakna, dan berbagi tanggung jawab secara seimbang dengan klien.
9. Kesabaran, toleransi terhadap keadaan ambigu, kemampuan bersamaan secara psikologis dengan klien, tidak bersikap terburu-buru, dan mampu menunda pertanyaan untuk sesi berikutnya.
10. Kepekaan, memiliki sensitivitas terhadap reaksi pribadi dalam konseling, mengajukan pertanyaan yang bijaksana, dan peka terhadap hal-hal yang mudah tersentuh.
11. Kebebasan, kemampuan membedakan antara manipulasi dan edukasi, serta penghargaan terhadap perbedaan nilai dan kebebasan.

12. Kesadaran menyeluruh, memiliki pemahaman menyeluruh terhadap dimensi kepribadian dan kompleksitas keterkaitannya, serta keterbukaan terhadap berbagai teori perilaku.

Dalam Buku Pribadi Hebat karya Hamka, diungkapkan bahwa memiliki pengetahuan saja tidaklah cukup bagi individu. Meskipun seseorang memiliki keahlian dalam bidang tertentu, seperti guru, dokter, insinyur, hakim, atau meraih banyak ijazah, keberadaannya dalam masyarakat tetap kurang bermakna jika tidak didukung oleh kepribadian yang baik. Menurut Hamka, individu tersebut akan kehilangan relevansinya dalam masyarakat dan akhirnya akan "mati" dalam konteks kontribusi positif. Hamka juga menyatakan bahwa jika keperibadian individu tidak baik dan tearah, maka hal lain dalam dirinya juga akan jadi sia-sia. Hal ini juga dapat dikaitkan dengan konseling, terutama kaitannya dengan pribadi konselor pada saat memberikan layanan Bimbingan konseling pada klien. Hamka mengidentifikasi sepuluh bentuk kepribadian individu yang diintegrasikan dalam kepribadian seorang konselor (Hamka, 2019), yakni sebagai berikut;

1. Memiliki daya tarik

Daya tarik merupakan aspek penting yang harus ada dalam diri inidividu. Hamka menekankan pentingnya adanya daya tarik yang alami, yang mampu membuat jiwa orang yang dekat tetap terhubung tanpa adanya paksaan atau upaya buatan. Dia menjelaskan bahwa sifat-sifat seperti budi yang tinggi, kesopanan, ilmu pengetahuan yang luas, kemampuan menahan hati, kecerdasan, dan sebagainya dapat menjadi faktor-faktor yang membuat orang tertarik (Hamka, 2019). Sebagai seorang konselor, memiliki daya tarik atau kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik memang dapat menjadi aset yang berguna. Namun, penting untuk memahami bahwa daya tarik dalam konteks ini tidak hanya mengacu pada aspek fisik atau penampilan semata. Lebih dari itu, daya tarik konselor mencakup beberapa elemen keterampilan interpersonal dan profesional. Daya tarik konselor lebih terfokus pada kualitas interpersonal dan

profesional yang dapat menciptakan lingkungan aman dan mendukung bagi klien. Hal yang sama berlaku dalam konteks kepribadian seorang konselor. Konselor yang efektif mampu menggabungkan keterampilan dan pengetahuan ilmiah ke dalam kehidupan mereka, menciptakan keseimbangan antara kemampuan interpersonal dan kompetensi teknis. Kualitas kepribadian seperti integritas, stabilitas, dan kemampuan menjalin hubungan dengan berbagai lapisan masyarakat, tanpa memandang status, etnis, atau budaya, sangat penting. Sifat-sifat seperti kejujuran, kepercayaan, berwibawa, ramah, konsistensi, kehangatan, kepedulian, kepekaan, empati, sopan santun, kesabaran, menjaga kerahasiaan, dan memiliki sense of humor, semuanya merupakan aspek-aspek yang akan menciptakan daya tarik dan profesionalitas konselor (Cavanaugh, 1982). Cavanaugh lebih lanjut menjelaskan bahwa konselor harus memiliki kemampuan untuk menjadi teladan dan berpengaruh. Hal ini menjadi kunci dalam membangun kredibilitas di mata klien. Dalam kehidupan sehari-hari, seorang konselor diharapkan menjadi contoh yang bijak dan positif bagi orang lain, terutama bagi kliennya.

2. Cerdik

Cerdas dan cerdik memiliki dampak besar terhadap pembentukan kepribadian seseorang, dan aspek ini menjadi sangat penting dalam interaksi sosial. Kemampuan seseorang untuk menggunakan kata-kata dengan perasaan dan pikiran, berfikir secara terstruktur, dan berlogika menjadi ciri khas pribadi yang cerdas dan cerdik. Hamka menegaskan bahwa Imam Al-Ghazali pernah menyatakan, "Barang siapa yang berfikir tanpa berlogika, ilmunya tidak dapat dipercayai" (Hamka, 2019). Dalam konteks pengembangan profesi konseling, konselor dituntut untuk memiliki pemahaman dan pengetahuan yang mendalam mengenai individu atau klien sebagai subjek layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Meskipun demikian, konselor juga perlu mempertahankan ciri kepribadian yang

unik, seperti kecerdasan dan ketangkasan berpikir. Untuk menjadi konselor yang efektif, penting bagi mereka untuk mengenal diri sendiri, memahami konseli, memahami maksud dan tujuan konseling, serta menguasai proses konseling. Pembangunan hubungan konseling menjadi kunci utama dalam praktik konseling. Seorang konselor tidak dapat membangun hubungan konseling yang kuat tanpa mengenal baik diri sendiri maupun konseli, memahami tujuan konseling, dan menguasai proses konseling. Sifat dan karakteristik konselor memainkan peran krusial dalam membentuk kepribadian konselor, diharapkan agar dapat mengaktualisasikan diri menjadi individu yang bijaksana, berorientasi humanistik, dan peduli terhadap tuntutan profesi konseling (Haolah et al., 2018).

3. Menimbang rasa atau empati

Empati adalah konsep penting dalam konteks konseling. Ini mencerminkan kemampuan konselor untuk memahami dan merasakan perasaan klien dengan sungguh-sungguh tanpa menghakimi. Empati menciptakan dasar untuk hubungan konseling yang kuat dan efektif. Muncul sebagai hasil dari kebercahayaan hati, yang tercermin dalam kilau di mata dan tercermin dalam ekspresi wajah yang jelas. Dalam konteks interaksi sosial, hal ini berarti kita secara emosional merasakan dan memahami kesedihan serta kegembiraan orang lain, sebagaimana diungkapkan oleh Hamka (2019). Secara umum empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami, merasakan, dan mengalami perasaan orang lain. Sejalan dengan penjelasan Carl Rogers, empati bukan hanya sebatas pemahaman, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk merasakan dan mengalami perasaan orang lain tanpa kehilangan identitas diri sendiri. Ini mencerminkan tingkat kedalaman pengertian dan kepekaan terhadap pengalaman emosional orang lain.

Dalam konteks bantuan psikologis atau konseling, empati memainkan peran penting. Konselor yang mampu menunjukkan empati dapat membantu klien merasa didengar,

dipahami, dan diterima. Kemampuan ini juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal dan memfasilitasi proses penyembuhan atau perubahan diri. Penting untuk diingat bahwa empati bukan hanya tentang pemahaman intelektual, tetapi juga melibatkan dimensi emosional. Seseorang yang mampu menunjukkan empati akan menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat dengan orang lain. Colley menyatakan bahwa empati juga mencakup aspek afektif, di mana individu mampu merasakan pengalaman emosional orang lain dan membayangkan kesulitan mereka seolah-olah dialami sendiri. Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling, konselor diharapkan memiliki kepekaan terhadap klien, terutama dalam memahami kondisi emosional mereka. Empati konselor dalam konseling bertujuan untuk memahami klien, menciptakan rasa nyaman dan kepercayaan, serta membuka keterbukaan klien untuk mengungkapkan perasaan mereka. . Kemampuan konselor untuk merasakan dan memahami perasaan klien membantu menciptakan lingkungan di mana klien merasa didengar, diterima. Oleh karena itu, empati menjadi kunci dalam membangun hubungan konseling yang profesional dan bermutu, memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi kebutuhan klien dan mendorong klien untuk berkomitmen pada perubahan.

4. Berani

Pribadi yang berani adalah individu yang mampu menghadapi tantangan dan risiko tanpa kehilangan kebijaksanaan. Keberanian yang sejati terletak pada pengetahuan. Ketika keberanian diakomodasi dalam jiwa seseorang, meskipun dihadapkan pada kesulitan yang besar, individu tersebut mampu bangkit kembali. Menurut Hamka (2019), tanda keberanian adalah sikap yang tenang dan tidak terpengaruh ketika menghadapi situasi yang menghalangi tindakan. Sebagai seorang konselor, memiliki keberanian berarti mampu menghadapi tantangan dalam membimbing konseli, terutama mereka yang mengalami gangguan mental atau emosional. Konselor yang berwibawa memiliki dampak positif

pada konseli dan dihormati karena perilaku mereka. Konselor yang berwibawa dapat membantu konseli yang memiliki pola pikir irasional. Oleh karena itu, keberanian konselor sangat diperlukan untuk kesuksesan layanan Bimbingan dan Konseling di berbagai konteks, baik di sekolah maupun di luar sekolah, baik pada tingkat individu maupun kelompok.

5. Bijaksana,

Bijaksana menurut Hamka (2019), adalah fondasi kokoh bagi pertumbuhan pribadi, dimana kebijaksanaan muncul dari ilmu pengetahuan, tekad hati, penempatan yang tepat, dan penilaian berdasarkan nilai-nilai. Orang bijaksana memiliki pendapat yang tepat, pandangan yang luas, dan tafsir yang baik. Kebijaksanaan dianggap sebagai pilar utama dalam membentuk pribadi yang berkualitas tinggi, dan dari sinilah etika hidup berkembang sebagai pondasi utama kehidupan. Dalam konteks penerapan layanan Bimbingan dan Konseling, individu bijaksana mengaplikasikan sikap bijaksana melalui berbagai cara, seperti bersiap dengan baik dan tidak terburu-buru, berlandaskan pada pengetahuan dan pengalaman, cerdik dalam pemikiran, serta memiliki keteguhan dan kekokohan hati (Hamka, 2019). Konselor diharapkan menjadi bijaksana dalam menerima klien dengan segala kekurangan dan kelebihanannya tanpa memberikan penilaian yang bersifat menghakimi. Kebijaksanaan konselor dalam melaksanakan pekerjaannya mencakup sikap hangat, pemahaman terhadap kondisi konseli, penghargaan terhadap klien, dan kemampuan untuk mengungkapkan diri, yang semuanya merupakan fasilitas penting untuk membantu perubahan yang diinginkan oleh klien (Gleadding & Samuel, 2012).

6. Berpandangan baik

Berpandangan baik merupakan suatu konsep yang menekankan pada pencarian kebaikan dalam segala hal, meskipun dunia ini tidak sempurna dan terdapat keburukan. Hamka (2019) menyatakan bahwa orang yang memiliki jiwa besar dan keteguhan pribadi melihat dunia dari sisi yang baik,

walaupun sadar bahwa ada keburukan di sekitarnya. Oleh karena itu, untuk membentuk pribadi yang kuat, dianjurkan untuk memandang alam dengan keindahannya dan berusaha menegakkan kebajikan. Dalam konteks layanan konseling, konselor diharapkan untuk tidak menilai, menghakimi, menyalahkan, atau merendahkan tingkah laku klien, bahkan jika tingkah laku tersebut tidak sesuai dengan norma masyarakat. Sikap ini merupakan hal yang sulit dicapai oleh konselor, namun sangat penting. Diperlukan pengalaman, kesabaran, dan pemahaman diri sendiri agar konselor dapat menerima klien tanpa memberikan penilaian atau label terhadap kondisi klien.

7. Tahu diri, atau at-tawadhu'

Dalam bahasa Arab, menunjukkan kesadaran terhadap kedudukan diri yang sebenarnya, tanpa sombong atau merendahkan diri secara berlebihan. Menurut Hamka (2019), memiliki kesadaran diri tidak berarti membuat diri merasa rendah atau takut bergaul. Seseorang yang memiliki kesadaran akan dirinya tidak akan menunjukkan sikap sombong atau berbohong. Seorang konselor yang berkualitas diharapkan memiliki pemahaman diri (*Self knowledge*) yang baik, di mana konselor mampu memahami dirinya dengan baik, mengetahui tindakan yang perlu diambil, alasan di balik tindakan tersebut, dan masalah yang harus dipecahkan. Selain itu, kesehatan psikologis yang baik (*good psychological health*) juga penting bagi seorang konselor. Konselor harus mengetahui kondisi psikologisnya agar dapat menjaga kesehatan mentalnya dengan baik, yang pada gilirannya akan mendukung efektivitas pelaksanaan konseling (Cavanaugh, 1982).

8. Kesehatan tubuh

Kesehatan tubuh memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan pikiran. Pikiran yang sehat menjadi modal yang membawa kita dalam interaksi masyarakat dan kehidupan sehari-hari. Hamka (2019) menyatakan bahwa pikiran yang sehat menciptakan pribadi yang sehat. Tubuh yang sehat memberikan kegembiraan dan kebahagiaan, menjadi cahaya

terang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Kesehatan tubuh berkaitan dengan kebersihan fisik dan kasih sayang terhadap kebersihan. Untuk bisa menjadi teladan dan memiliki dampak positif pada konseli, konselor umumnya perlu menjaga kesehatan mental dan fisik. Kesehatan mental dan fisik konselor memegang peranan krusial, dan pengaruh yang diberikan oleh konselor memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai perilaku yang adaptif. Oleh sebab itu, konseling sebaiknya tidak terbatas pada lingkungan pendidikan forma saja, melainkan juga melibatkan seluruh aspek kehidupan manusia. Dalam berinteraksi dengan orang lain, konselor diharapkan menjaga kondisi fisik dan mental yang optimal, di mana kesehatan tidak hanya merujuk pada aspek fisik tetapi juga kesehatan mental.

9. Bijak

Konselor harus memiliki kemampuan berkomunikasi, karena tanpa komunikasi, proses konseling tidak dapat terjadi. Komunikasi menjadi dasar yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling. Dengan menggunakan keterampilan komunikasi yang efektif, konselor dapat menciptakan lingkungan yang mendukung. Hal ini memastikan bahwa pesan-pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh klien, mengurangi risiko miskomunikasi, dan meningkatkan efektivitas dari proses konseling. Oleh sebab itu konselor harus bijak baik dalam berbicara, bersikap maupun bertindak. Bijak dalam berbicara menandakan kekuatan dan daya tarik pribadi. Hamka (2019) menyebutkan bahwa kemampuan melahirkan perasaan, kefasihan berbicara, dan sikap gembira adalah tanda pribadi yang kuat dan menarik. Bijak dalam berbicara mencakup aspek perasaan yang halus, kefasihan berbicara, dan kekayaan bahasa. Sebagai seorang konselor, kemampuan ini menjadi sangat penting dalam komunikasi dan pengambilan keputusan. Komunikasi yang baik adalah kunci untuk kesuksesan layanan Bimbingan dan Konseling, di mana guru BK sebagai komunikator perlu berinteraksi dengan siswa, orang tua, dan guru lain. Soft skill dalam komunikasi dan sikap bijak dalam

berbicara menjadi dasar keberhasilan pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling.

10. Percaya diri

Percaya pada diri sendiri adalah sifat yang sangat berharga, menurut Hamka (2019), karena pribadi yang berguna adalah pribadi yang yakin akan kekuatan internalnya. Seseorang yang memiliki tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi cenderung merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri, yang tercermin dalam tingkat keberanian, hubungan sosial yang baik, tanggung jawab, dan nilai diri yang lebih tinggi. Hubungan antara pikiran, perasaan, dan pengalaman hidup dengan sesama manusia sangat kompleks, dan kekuatan serta potensi yang dimiliki oleh seseorang sudah ada sejak dalam kandungan dan berkembang melalui interaksi dengan lingkungan, pendidikan, dan pergaulan. Pendidikan yang berkualitas dianggap sebagai elemen krusial dalam membentuk karakter yang baik, sementara individu yang memiliki keyakinan pada dirinya dianggap sebagai orang yang benar-benar merdeka. Kepercayaan diri dipandang sebagai fondasi kemerdekaan pribadi dan kolektif, karena dapat memunculkan kekuatan, sifat, moralitas, dan karakter yang positif (Hamka, 2019). Konsep ini sejalan dengan pandangan Rogers, yang menganggap *congruence* atau kesesuaian dengan citra diri sendiri sebagai salah satu kualitas utama konselor. Konselor yang *congruence* menunjukkan keaslian dalam sikap dan perilakunya, baik secara pribadi

Mutu dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat tergantung pada kualitas personal yang dimiliki oleh seorang konselor. Intervensi utama dalam konteks ini adalah kepribadian konselor, karena memberikan bantuan optimal tidak mungkin terjadi tanpa adanya pribadi konselor yang efektif. Oleh karena itu, kepribadian konselor menjadi unsur krusial yang harus dimiliki, karena mampu memengaruhi keberhasilan dalam proses konseling serta dapat memengaruhi kenyamanan dan tingkat keterbukaan siswa ketika menerima layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Cavanagh, ME. 1982. *The Counseling Experience : A Theoretical and Practical Approach*. Monterey. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. 2009. *Theory And Practice Of Counseling And Psycoterapy*. New York: Brooks/ColePublishing Company.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling (Profesi yang Menyeluruh)*. Jakarta: PT. Indeks
- Hamka. 2019. *Pribadi Hebat* (9th ed.). Gema Insani.
- Ivey, A. E., Ivey, M.B., & Zalaquett, C.P. 2010. *Intentional interviewing and counseling*. Belmont: Brooks/Cole.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lesmana, J. M. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI
- Republik Indonesia. 2003. *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional. Lembar Negara RI No. 4301*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rogers, C.R. 2017. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Connecticut: Tantor Media.
- Sutoyo, A. 2016. *Menjadi Penolong*. Pustaka pelajar. Yogyakarta.
- Willis, S, S. 2004. *Konseling individual : Teori dan Praktek* . Bandung: Alfabeta.
- Winkel W.S, 2006. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi.

BAB 7

KOMPETENSI KONSELOR

Oleh Khadijah Lubis

7.1 Pendahuluan

Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling (BK) dilaksanakan untuk membantu perkembangan konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi dirinya, mencapai kemandirian, dan mencapai perkembangan secara optimal. Kemandirian yang diharapkan pada diri konseli merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai perilaku positif yang berguna bagi dirinya dan lingkungan tanpa tergantung pada kondisi tertentu di luar dirinya. Konseli belajar untuk: (1) memahami dan menerima dirinya secara objektif, positif, dan dinamis, (2) memahami dan menerima lingkungannya secara positif, (3) mampu mengambil keputusan (4) mengarahkan diri, dan (5) mewujudkan diri serta mampu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan. Upaya mewujudkan kemandirian pada konseli memerlukan sistem layanan pendidikan integratif dan kolaborasi antara guru BK/konselor dengan seluruh personil sekolah dalam satuan pendidikan.

Saat ini, perkembangan bimbingan dan konseling di Indonesia semakin berjalan dengan baik. Perkembangannya semakin mantap, semakin maju dan menuju ke arah yang semakin jelas dan tegas. Hal ini ditandai dengan dibentuknya peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang profesi bimbingan dan konseling dan dibukanya program studi Pendidikan Profesi Konselor (PPK). Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengkualifikasikan bahwa konselor adalah pendidik profesional yang memberikan pelayanan BK kepada konseli berdasarkan kemampuan dan keahlian yang dimilikinya. Pelayanan BK yang dimaksud ialah layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif, dan dukungan sistem. Dimana seorang guru BK dapat dapat mengampu 150 orang siswa dengan

perbandingan 1:150. Dimana seluruh siswa tersebut berhak untuk mendapatkan pelayanan BK secara komprehensif. Oleh karena itu, dibutuhkan guru BK/konselor yang benar-benar profesional di bidangnya.

Seorang konselor dikatakan profesional apabila profesi yang dijalankan benar-benar sesuai dengan keahlian dan bidang keilmuan yang didalami selama ini. Maka dari itu, Permendiknas No. 27 Tahun 2008 memberikan batasan siapa itu pemegang profesi konselor, yaitu sarjana Bimbingan dan Konseling (S-1 BK) yang telah menamatkan program PPK (Prayitno et al., 2016). Era digital yang sangat canggih ini menuntut guru BK/konselor untuk terus belajar dan mengupgrade dirinya melalui pelatihan-pelatihan sehingga memiliki kompetensi yang memadai untuk melaksanakan pelayanan BK yang bermartabat. Pada bab ini akan dibahas mengenai kompetensi konselor yang harus ada pada diri seorang guru BK/konselor sebagai pendidik profesional.

7.2 Kompetensi Akademik Konselor

Pelayanan bimbingan dan konseling tidak bisa dilaksanakan oleh sembarang orang termasuk guru mata pelajaran. Pelayanan BK hanya bisa dan boleh dilaksanakan oleh guru BK/konselor profesional. Oleh karena itu, untuk melaksanakan pelayanan tersebut dituntut kompetensi seorang guru BK/konselor. Kompetensi guru BK/konselor mencakup penguasaan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap atau kepribadian serta pengalaman dalam bidang bimbingan dan konseling (Saputra et al., 2017).

Konselor merupakan seorang profesional yang berkualifikasi pendidikan akademik strata satu (S-1) program studi Bimbingan dan Konseling dan program Pendidikan Profesi Konselor (PPK) dari perguruan tinggi penyelenggara program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi dan memperoleh gelar Konselor disingkat Kons (Hadiarni, 2016; Kartadinata, 2008). Sedangkan guru BK adalah pendidik yang berkualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang bimbingan dan konseling (S1 BK) dan Pendidikan Profesi Guru BK (PPG BK) yang diberi gelar Gr.

Guru BK/konselor harus memiliki kompetensi di bidang bimbingan dan konseling, menguasai keilmuan BK, terampil

menggunakan teknik dan pendekatan dalam konseling yang digunakan untuk memfasilitasi konseli dalam menggali potensi dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya. (Prayitno et al., 2016). Kemampuan guru BK/konselor dalam melaksanakan pelayanan konseling berkembang dalam 5 tahap, yaitu:

1. Pragmatik; dimana guru BK/konselor dalam pelayanan konseling sekedar mengandalkan pengalaman yang diperoleh tanpa menggunakan pendekatan-pendekatan dalam konseling.
2. Dogmatik; dikatakan dogmatik apabila guru BK/konselor dalam pelayanan konseling hanya menggunakan satu pendekatan saja untuk semua permasalahan setiap konseli. misalnya pendekatan realitas digunakan untuk mengkonseling seluruh jenis permasalahan yang dialami setiap konseli.
3. Sinkretik; dikatakan sinkretik apabila guru BK/konselor menguasai bermacam-macam teori dan teori itu diterapkan secara acak, tanpa memilah teori mana yang tepat untuk membantu konseli.
4. Eklektik; dimana guru Bk/konselor berusaha memaksimalkan dirinya dalam melaksanakan pelayanan konseling menggunakan pendekatan konseling yang tepat untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Guru BK/konselor menguasai seluruh teknik dan pendekatan BK serta mampu memilah pendekatan yang tepat untuk membantu konseli.
5. Mempribadi; guru BK/konselor yang telah mampu melaksanakan pendekatan eklektik dan memiliki seni tersendiri untuk melakukan pendekatan konseling yang terpancar dari diri pribadi konselor yang menjadikan pelayanan itu lebih mantap, efektif, dan efisien.

Guru BK/konselor yang kompeten merupakan seorang ahli yang memiliki pengetahuan, keterampilan, professional, dan memiliki kepribadian yang baik (Hensley et al., 2003). Guru BK/konselor yang kompeten diperlukan untuk memastikan pelayanan konseling yang diberikan efektif dan efisien untuk

memfasilitasi perkembangan dan kemandirian pada peserta didik (Lambie et al., 2018). Guru BK dan Konselor adalah pelaksana layanan BK, sedangkan individu/kelompok yang menerima pelayanan BK disebut konseli.

Seorang guru BK/konselor harus memiliki pengetahuan yang meliputi pemahaman terhadap individu, pemahaman teknik dan teori konseling, perkembangan peserta didik/ konseli, dan pemahaman tentang pendidikan (Lambie et al., 2018). Guru BK/konselor juga harus memiliki keterampilan yang meliputi keterampilan untuk berinteraksi dengan peserta didik/konseli, pemahaman bahasa verbal dan non verbal konseli, keterampilan menggunakan teknologi dalam konseling, dan keterampilan menggunakan asesmen bimbingan dan konseling. Selain memiliki pengetahuan dan keterampilan, Konselor juga harus profesional menjalankan tugasnya meliputi menjunjung tinggi kode etik profesi, dan memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri serta meng-*upgrade* kompetensi yang dimilliki. Selain itu, Konselor juga harus memiliki kepribadian yang baik, nilai-nilai dan keyakianan positif (Swank & Houseknecht, 2019).

Kompetensi konselor mencakup kompetensi akademik dan profesional sebagai kesatuan yang utuh dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. kompetensi tersebut meliputi: (1) pemahaman terhadap konseli yang dilayani, (2) penguasaan landasan dan kerangka teoretik BK, (3) pelaksanaan layanan BK yang memandirikan, dan (4) pengembangan pribadi dan profesionalitas konselor secara berkelanjutan (Sari & Setiawan, 2018). Profesionalitas guru BK/konselor sangat berkaitan dengan penguasaan ke empat kompetensi tersebut yang dilandasi oleh sikap, nilai, dan pengetahuan. Kompetensi akademik dan profesional konselor secara utuh membangun kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional (Axinte, 2014).

Kinerja guru BK/konselor dalam melaksanakan pelayanan BK senantiasa digerakkan oleh motivasi altruistik, sikap empati, menghargai keunikan, serta mengutamakan kepentingan konseli, dengan selalu mengevaluasi tindakan yang dilakukan konseli setelah pelayanan diberikan. Pelayanan tersebut diharapkan menuju kepada kondisi lebih baik yang membahagiakan bagi pihak

yang dilayani. Kinerja konselor berfokus pada pelayanan BK komprehensif yang meliputi pelayanan dasar, responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem.

Pelayanan BK yang diberikan harus berdasarkan pada kebutuhan dan tugas perkembangan konseli Guru BK/konselor harus mampu memahami kondisi konseli secara verbal maupun non verbal (Axinte, 2014; Fouad et al., 2009). Dalam melaksanakan tugasnya, guru BK/konselor sebagai tenaga pendidik profesional harus memenuhi beberapa persyaratan (Tohirin, 2007), diantaranya:

1. Syarat yang berkenaan dengan kepribadian. Seorang konselor harus memiliki kepribadian yang baik, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, jujur, berakhlak mulia, cerdas, tangguh, dan peduli..
2. Syarat yang berkenaan dengan pendidikan. Pelayanan BK merupakan pekerjaan profesional. Setiap pekerjaan profesional menuntut persyaratan-persyaratan tertentu antara lain pendidikan. Seorang guru BK/konselor selayaknya memiliki pendidikan profesi, yaitu jurusan bimbingan dan konseling Strata Satu (S1), S2 maupun S3 dan untuk Konselor harus memiliki kualifikasi pendidikan S1 BK + PPK (Pendidikan Profesi Konselor)
3. Syarat yang berkenaan dengan pengalaman. Guru BK/konselor hendaknya memiliki wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan pelayanan konseling. Guru BK/konselor pemula dapat menggunakan pengalamannya pada saat menempuh pendidikan di bangku kuliah yakni praktik pengalaman lapangan (PPL) dan ditambah dengan memperdalam pengetahuan serta wawasan tentang BK dan konseli yang dilayani.
4. Syarat yang berkenaan dengan kemampuan. Guru BK/konselor tidak akan dapat melaksanakan tugasnya secara baik jika tidak memiliki kemampuan dan keterampilan. Keterampilan yang diharapkan dari guru BK/konselor berupa penguasaan pengetahuan, nilai-nilai, dan terampil dalam pemberian layanan BK.

Persyaratan yang dijelaskan di atas, menjadi bahan pertimbangan bagi semua pihak yang ingin berprofesi sebagai guru BK/konselor. Bahwa pelaksana pelayanan BK haruslah yang memiliki pengetahuan dan pengalaman serta berkompeten (Nurrahmi, 2015).

7.3 Kompetensi Konselor

Sosok utuh kompetensi konselor terdiri atas 4 komponen sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kompetensi konselor merupakan kecakapan atau kemampuan yang dimiliki seorang konselor profesional (Astuti & Muflikhah, 2019). Kompetensi yang harus dikuasai oleh guru BK/konselor sebagai pelaksana pelayanan BK mencakup empat ranah kompetensi, yaitu kompetensi paedagogi, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional (Hensley et al., 2003; Lambie et al., 2018; Swank & Houseknecht, 2019). Tidaklah dapat dikatakan seorang guru BK/konselor itu profesional apabila tidak menguasai keempat kompetensi konselor tersebut. Kompetensi konselor mengacu pada Permendiknas No. 27 Tahun 2008, sebagai berikut.

A. Kompetensi Paedagogi

Kompetensi paedagogi merupakan kompetensi yang harus dikuasai oleh seorang konselor. Tanpa kompetensi paedagogi, konselor tidak akan mampu melaksanakan pelayanan BK yang bermartabat dengan baik kepada konseli. Kompetensi paedagogi memuat beberapa kemampuan yang harus dikuasai konselor, diantaranya:

1. Menguasai dan mengimplementasikan teori dan praksis bimbingan dan konseling dalam kaitannya dengan pendidikan
2. Memahami perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseli
3. Menguasai dan mengimplementasikan hakikat pelayanan bimbingan dan konseling dalam satuan pendidikan

B. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian konselor merujuk pada karakteristik konselor sebagai individu. bahwa konselor harus memiliki kepribadian yang baik, berakhlak mulia dan

berbudi pekerti luhur seperti jujur, ramah, sabar. Empati, disiplin, mandiri, berpenampilan menarik, menyenangkan, kreatif dan inovatif. Kompetensi kepribadian konselor meliputi:

1. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih
3. Menunjukkan integritas dan kepribadian yang berakhlak mulia
4. Menunjukkan kinerja berkualitas tinggi dan berorientasi pada kualitas pelayanan

C. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial merupakan kemampuan yang harus dimiliki seorang konselor untuk menjalin dan mengembangkan hubungan yang baik dengan personil sekolah, menaati kode etik profesi, mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan para profesional dan profesional profesi lain. Kompetensi sosial konselor meliputi:

1. Mengaplikasikan dan mengembangkan kolaborasi positif dengan personil sekolah
2. Ikut serta dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling
3. Mengimplementasikan dan mengembangkan hubungan yang baik antar profesi serta berkolaborasi dengan anggota seprofesi di luar tempat bekerja

D. Kompetensi Profesional

Bimbingan dan konseling merupakan sebuah profesi yang menuntut keahlian konselor sebagai pelaksana layanan. Seorang konselor merupakan tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling. Profesi konseling tidak dapat dikerjakan oleh semua orang kecuali telah menempuh Pendidikan dan memiliki keterampilan dalam bidang konseling. Profesional merujuk kepada dua hal. Pertama, orang yang menyandang suatu profesi. Kedua, penampilan seseorang dalam melakukan pekerjaan yang sesuai dengan

profesinya (Wibowo, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa seorang konselor dapat dikatakan profesional apabila dalam pekerjaannya, konselor melakukan kinerja yang sesuai dengan profesi yang disandangnya. Kesesuaian kinerja tersebut dapat dilihat pada kompetensi profesional konselor berikut:

1. Menguasai asesmen tes dan non tes secara teori dan praksis untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah konseli
2. Menguasai kerangka teoretik dan praksis bimbingan dan konseling
3. Merancang program bimbingan dan konseling
4. Mengimplementasikan dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang komprehensif
5. Melaksanakan penilaian proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling.
6. Memiliki kesadaran dan komitmen untuk menjaga dan menjunjung tinggi etika profesional
7. Menguasai konsep dan dapat melaksanakan penelitian dalam bimbingan dan konseling guna peningkatan kualitas pelayanan dan kualitas guru BK/konselor

Kompetensi konselor bukanlah satu-satunya aspek yang harus dikuasai untuk menjadi seorang yang profesional. Akan tetapi, konselor juga harus memahami dan mengaplikasikan kode etik profesi bimbingan dan konseling. Kode etik profesi merupakan regulasi dan norma yang harus diindahkan oleh setiap anggota profesi dalam menjalankan tugas profesi dan dalam kehidupannya di masyarakat (Sujadi, 2018). Dengan adanya kode etik profesi, dapat menjaga konselor dari perbuatan yang tidak boleh dilakukannya, sehingga pelayanan BK yang diberikan merupakan pelayanan yang bermartabat dan berorientasi pada kebahagiaan pihak yang dilayani. Seorang konselor profesional akan memegang teguh kode etik profesinya dan tidak akan melakukan pelanggaran kode etik. Namun, apabila konselor melakukan pelanggaran kode etik, konselor akan mendapatkan sanksi sesuai ketentuan yang ditentukan oleh ABKIN. Kode etik profesi BK meliputi: 1) kualifikasi,

2) Informasi, *testing* dan riset, 3) Proses pada pelayanan, 4) Konsultasi dan hubungan dengan rekan sejawat atau ahli lain, 5) Hubungan kelembagaan, 6) Praktik mandiri dan laporan kepada pihak lain, dan 7) Ketaatan kepada profesi.

Selain kode etik, seorang guru BK/konselor harus memiliki *soft skill*. *Soft skill* seorang konselor merupakan keterampilan konselor dalam berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain, mengembangkan jejaring kerja yang baik dengan kolega sejawat serta mempunyai daya saing yang tinggi sehingga selalu berkeinginan untuk *mengupgrade* pengetahuan dan kompetensi yang dimilikinya. *Soft skill* seorang konselor akan menentukan kualitas diri konselor (Astuti & Muflikhah, 2019).

Kompetensi dan *soft skill* guru BK/konselor harus dikembangkan dan ditingkatkan untuk menghadapi era digital saat ini. *Soft skill* guru BK/konselor dapat ditingkatkan dengan mengikuti berbagai pelatihan, konferensi, lokakarya, webinar dan bentuk-bentuk pengembangan kompetensi lainnya. Oleh karena itu, guru BK/konselor diharapkan mampu berperan penuh dan aktif dalam menghadapi era digital, melek teknologi serta dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berdaya saing di segala aspek kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. D., & Muflikhah, A. (2019). Pengembangan soft skill dan kompetensi konselor pada Era Society 5.0. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 3(1).
- Axinte, R. (2014). The School Counselor: Competencies in a Constructivist Model of Counseling for Career Development. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 142, 255–259. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.290>.
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., & Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl), S5–S26. <https://doi.org/10.1037/a0015832>.
- Hadiarni, H. (2016). Meningkatkan Kompetensi Profesional Konselor Dalam Pembentukan Karakter Cerdas Siswa Min Sungai Tarab (Sebuah Piloting Project di MIN Sungai Tarab). *Ta'dib*, 18(1), 35. <https://doi.org/10.31958/jt.v18i1.276>.
- Hensley, L. G., Smith, S. L., & Thompson, R. W. (2003). Assessing Competencies of Counselors-in-Training: Complexities in Evaluating Personal and Professional Development. *Counselor Education and Supervision*, 42(3), 219–230. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2003.tb01813.x>.
- Kartadinata, Sunaryo. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Lambie, G. W., Mullen, P. R., Swank, J. M., & Blount, A. (2018). The Counseling Competencies Scale: Validation and Refinement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1358964>.
- Mungin Eddy Wibowo. (2018). *Profesi Konseling Abad 21*. Semarang: Unnes Press.

- Nurrahmi, H. (2015). KOMPETENSI PROFESIONAL GURU BIMBINGAN DAN KONSELING. *Al-Hikmah*, 9(1). <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v9i1.87>
Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014.
- Prayitno, Marjohan, Yarmis Syukur, & Yahya Jaya. (2016). *Wawasan Profesional Bimbingan dan Konseling*. UNP.
- Saputra, A. A., Saputra, A., & Permatasari, I. (2017). Kompetensi Konselor Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Kepada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter Universitas Ahmad Dahlan 2017*, 19–26.
- Sari, N. P., & Setiawan, M. A. (2018). Membangun Kompetensi Profesionalisme Konselor Berwawasan Surah Al Ashr. *Konselor*, 7(1). <https://doi.org/10.24036/02018718760-0-00>.
- Sujadi, E. (2018). Kode Etik Profesi Konseling Serta Permasalahan Dalam Penerapannya. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 69–77. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.298>.
- Swank, J. M., & Houseknecht, A. (2019). Teaching Competencies in Counselor Education: A Delphi Study. *Counselor Education and Supervision*, 58(3), 162–176. <https://doi.org/10.1002/ceas.12148>.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. PT. Raja Grafindo Persada.

BAB 8

KARAKTERISTIK KONSELING

Oleh Suciani Latif

8.1 Pendahuluan

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli guna mengeksplorasi berbagai kesulitan, penyelesaian masalah, dan memfasilitasi perubahan positif pada konseli. Konseling dibangun atas hubungan aliansi yang positif, penuh kepercayaan, kerahasiaan, serta saling saling menghormati. Konselor harus mampu mengembangkan, membangun, dan memelihara aliansi positif sejak awal sesi konseling (Herdi, Kartadinata, & Taufiq, 2020).

Kerjasama yang dibangun dalam proses konseling bertujuan mengeksplorasi makna positif dan adaptif konseli guna mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Penerapan teknik konseling, konselor diharapkan bekerja sama untuk menggali makna positif dan adaptif dalam membangun kesejahteraan psikologis konseli dengan optimal (Muqodas et al., 2020). Praktik pelaksanaan konseling berdasar pada pandangan pendekatan Behavioristik, Humanistik, dan Kognitif. Pendekatan Behavioristik, Humanistik, dan Kognitif cenderung digunakan dalam konsep Psikologi positif.

Penelitian mendukung berbagai praktik pendekatan dan teknik dalam proses konseling. Penggunaan berbagai pendekatan dan teknik tertentu dalam proses konseling mendukung efektivitas pelayanan konseling. Penelitian memberikan dukungan mengenai manfaat layanan konseling individu, kelompok, dan keluarga dalam berbagai jenis masalah (Madeson, 2020).

Terdapat beberapa faktor umum yang lebih penting dari orientasi teoretis. Orientasi teoretis menekankan pada faktor lingkungan, emosi, perilaku, dan pemikiran. Psikoanalisis, Carl Gustav Jung, dan Adlerian merupakan tokoh aliran teoretis yang menekankan pada pengalaman masa lalu individu. Pendekatan yang

berpusat pada konseli ialah pendekatan Rogerian, Eksistensial, dan Gestalt. Pendekatan kognitif dan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada pikiran dan keyakinan irasional. Pendekatan yang berfokus pada pikiran dan perilaku individu yaitu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan konseling yang menekankan pada penerimaan, komitmen, serta konseling singkat yang berfokus pada solusi individu yaitu pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC).

8.2 Faktor Umum

Faktor umum diklasifikasikan menjadi tiga meliputi Psikoedukasi yang menekankan pada pengalaman afektif konseli dan keterampilan yang dimiliki. Kedua, nilai suportif dari hubungan kolaboratif dan tindakan terjadi melalui perubahan perilaku. Ketiga nilai suportif atas dasar konseling kolaboratif disebut Carl Rogers sebagai aliansi terapeutik. Tindakan yang terjadi melalui proses perubahan perilaku.

8.2.1 Psikoedukasi

Psikoedukasi sebagai layanan konseling untuk meningkatkan keterampilan serta membantu menghadapi kehidupan sulit bagi individu. Psikoedukasi dirancang untuk membantu individu mengembangkan keterampilan khusus, memahami tema tertentu, serta menghadapi transisi kehidupan yang sulit (Corey, 2016). Konseli yang dapat memahami kondisi kesehatan mental, manfaat layanan konseling, dan penelitian yang mendukung dalam upaya pemecahan masalah. Layanan konseling berusaha untuk mengembangkan *locus of control* guna mencapai kesejahteraan mental dan emosional.

Mayoritas konseli memiliki pengetahuan terbatas mengenai kesehatan mental, emosional dan pencapaian apa yang diinginkan dalam proses konseling. Constantin, Rawis, & Setijadi (2023) mengatakan masyarakat dengan kesadaran dan pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan mental dapat mempengaruhi timbulnya gangguan kesehatan mental. Pendidikan mengenai masalah kesehatan mental dan emosional dapat memberikan pemahaman yang baik tentang bagaimana penerapan suatu teknik.

Penerapan suatu teknik bertujuan dalam rangka menghilangkan tekanan serta meningkatkan kesehatan mental konseli. Konselor dapat memberikan pendidikan melalui keterampilan dan mendorong konseli untuk terlibat dalam pemberian intervensi psikoedukasi dalam sesi konseling. Psikoedukasi bertujuan untuk melengkapi dan mendukung perkembangan aspek kepribadian konseli.

Penggunaan layanan aplikasi konseling, konselor juga dapat berbagi pelatihan refleksi mandiri, meditasi audio, dan berbagai aktivitas lain dengan konseli secara digital. Konseli dapat menyelesaikan sesuai dengan keinginan konseli sendiri dengan penggunaan smartphone. Alternatif penggunaan aplikasi konseling melalui smartphone bermanfaat dalam upaya pencapaian tujuan namun perlu menjaga identitas konseli. Penjagaan identitas konseli dilakukan karena untuk mencegah penyalahgunaan identitas konseli di dunia maya. Konselor harus melindungi privasi konseli dalam layanan konseling online (Anindya, Budiman, & Nadhiroh, 2024).

8.2.2 Aliansi Terapeutik

Carl Rogers menyatakan berbagai faktor yang dibutuhkan dalam upaya pengembangan aliansi terapeutik. Rogers (1957) seorang konselor harus sepenuhnya melibatkan diri dalam proses pemberian layanan konseling, menunjukkan penghargaan positif tanpa syarat, merasakan empati serta bersifat terbuka dalam mengkomunikasikan pokok-pokok pembicaraan. Aliansi terapeutik ditunjukkan sebagai faktor rasional dalam layanan konseling meliputi penetapan tujuan, kolaborasi dalam pemberian layanan konseling, serta ikatan emosional yang erat (Meyers, 2014).

Aliansi yang terbangun melibatkan rasa saling percaya, menunjukkan sikap saling menghargai, kepedulian, serta mencakup tujuan konseling. Kesamaan komitmen dalam mencapai apa yang diinginkan oleh konseli maupun konselor juga bagian penting dalam aliansi terapeutik. Tujuan yang hendak dicapai dalam konseling akan mendorong terciptanya tanggung jawab bersama. Coleman (2022) mengatakan konselor dapat memanfaatkan penguasaan keterampilan interpersonal untuk memfasilitasi hubungan yang

baik dalam pemberian layanan konseling. Mekanisme pelaksanaan yang suportif dan menarik membawa konseli untuk aktif terlibat dalam konseling.

8.2.3 Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku yang terjadi merupakan komponen penting dalam layanan konseling. Penggunaan strategi dalam perubahan perilaku merupakan komponen dari setiap jenis teknik yang ada, khususnya kognitif, person center terapi, hingga psikoanalisis (Schueller, 2009). Perubahan perilaku positif dapat tercapai dengan terciptanya komitmen, regulasi lingkungan dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseli.

Peningkatan kesadaran merupakan langkah awal yang baik bagi konseli. Pendekatan ini berupaya mengarahkan konseli untuk dapat mengeksplorasi diri, bagaimana sikap dan perilaku konseli dapat memberikan pengaruh terhadap emosi dan apa yang konseli inginkan setelah pemberian layanan konseling. Langkah efektif yang juga dapat dilakukan dalam mencapai perubahan perilaku positif yaitu dengan evaluasi diri. Mencoba mengenal dan memahami keyakinan konseli dengan menggunakan lembar kerja keyakinan. Upaya yang dilakukan menjadi cara terbaik dalam memulai evaluasi diri konseli.

8.3 Karakteristik Konselor yang baik

Terdapat enam karakteristik yang perlu dimiliki oleh konselor yang baik. Karakteristik yang dimiliki oleh konselor perlu ditingkatkan. Karakteristik kepribadian yang perlu dimiliki oleh konselor meliputi, keterampilan interpersonal, dapat dipercaya, fleksibel, penuh harapan/optimisme, kepekaan terhadap budaya, dan kesadaran diri.

8.3.1 Keterampilan Interpersonal

Seorang konselor perlu memiliki kemampuan dalam mengekspresikan diri, misalnya ketika konselor menunjukkan empati, penerimaan, mempersonalisasi isi, atau melakukan konfrontasi. Penerimaan dan empati memberikan motivasi bagi konseli untuk dapat menerima kenyataan yang mengarah pada

pengambilan keputusan (Cochran & Cochran 2015). Madeson (2020) mengutarakan konselor harus dapat mengekspresikan diri dengan jelas. Konselor tidak hanya memberikan edukasi kepada konseli mengenai topik konseling, namun perlu mengukur pemahaman konseli pada momen tertentu.

Konselor yang dapat mengekspresikan diri dengan tepat akan mempermudah konseli dalam memahami apa yang disampaikan oleh konselor. Pencapaian tujuan dalam proses konseling lebih mudah tercapai dengan keterampilan konselor mengekspresikan diri serta pengalaman kerja yang dimiliki oleh konselor. Konselor perlu difasilitasi dalam merefleksikan pengalaman kerja yang dimiliki (Taufiq, 2018).

8.3.2 Kepercayaan

Layanan konseling merupakan suatu pemberian layanan yang dilakukan oleh konselor sebagai tenaga yang profesional. Konselor dalam proses pemberian layanan memiliki asas kerahasiaan yang menunjukkan konselor sebagai tenaga profesional. Perilaku etis seorang konselor dapat menjaga kerahasiaan yang berkaitan dengan harga diri konseli (Corey, Corey, & Callanan, 2011). Kepercayaan yang terbangun dalam proses konseling berorientasi pada terciptanya hubungan yang baik antara konselor dan konseli.

Konselor memiliki kemampuan secara verbal dan nonverbal yang menunjukkan diri sebagai konselor yang dapat dipercaya (Madeson, 2020). Keberanian seorang konseli dalam menceritakan masalah yang dialami dipengaruhi oleh kemampuan konselor menjaga rahasia konseli. Madeson (2020) mengatakan konseli perlu merasa nyaman dan aman dalam menyampaikan masalah pribadi/rahasia yang seringkali tidak diketahui oleh orang lain.

8.3.3 Fleksibilitas

Pelaksanaan layanan konseling tidak dapat dipungkiri memberikan pengaruh terhadap pemahaman pendekatan dan teknik oleh konselor. Pemahaman berbagai pendekatan oleh konselor mempermudah konselor dalam memilih teknik yang relevan dengan masalah konseli. Prochaska & Norcross (2001)

menemukan beberapa teknik lebih baik dibandingkan yang lain pada jenis masalah tertentu. Penyesuaian teknik dengan tahap kesiapan konseli merupakan cara yang efektif dalam implementasi teknik. Pemberian teknik yang tidak efektif terhadap konseli membuat konselor harus mampu memberikan alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan teknik yang berbeda.

8.3.4 Harapan dan Optimisme

Konselor memiliki pandangan realitis terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Konselor mesti memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan antara harapan dan realitas. Harapan yang dimiliki oleh konselor memberikan layanan yang maksimal yang berorientasi terhadap pemecahan masalah oleh konseli. Larsen et al (2020) harapan merupakan aspek dasar yang memberikan pengaruh terhadap efektivitas layanan konseling. Konselor yang baik dapat menetapkan tujuan secara realistis dan memandang pemecahan masalah lebih optimis. Tujuan yang dapat tercapai dalam proses konseling akan membantu konseli untuk mencapai kepercayaan diri dan kemampuan bertahan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi.

8.3.5 Sensitivitas Multikultural

Perbedaan budaya antara konselor dan konseli memberikan pengaruh terhadap proses konseling. American Psychological Association (2014) merekomendasikan agar konselor dapat menyesuaikan berbagai nilai budaya dalam penggunaan teknik konseling. Nilai-nilai yang melekat dalam diri konseli menunjukkan rasa hormat terhadap berbagai perbedaan, keyakinan yang dianut, dan sikap yang dimiliki. Konselor juga perlu memiliki kepekaan terhadap berbagai isu ras, gender, etnis, agama, orientasi seksual serta latar belakang budaya. Pemahaman konselor dari berbagai budaya konseli dipengaruhi oleh kompetensi multicultural. Kompetensi konseling multikultural mengacu pada kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk tampil di hadapan masyarakat yang beragam secara efektif (Latif et al., 2022). Isu yang dipahami oleh konselor bertujuan untuk mencegah terjadinya bias dalam pelaksanaan konseling. Bidell (2012)

mengatakan 40% konseli tidak melanjutkan konseling karena konselor tidak memiliki kepekaan budaya sebagai salah satu kompetensi multikultural. Konselor ditantang untuk mendorong pengembangan multikultural dan kompetensi keadilan sosial dalam konseling (Parikh-Foxx, Grimmet, & Dameron, 2020).

8.3.6 Kesadaran Diri

Pelaksanaan layanan konseling merupakan layanan yang sifatnya profesional. Kesadaran diri dan karakteristik pribadi merupakan elemen penting dalam pengembangan pendidikan konselor yang profesional (Pieterse et al., 2013; Hernández, Seem, & Shakoor, 2010). Efektivitas layanan konseling tidak terlepas dari kemampuan konselor dalam memisahkan permasalahan pribadi yang dialami oleh konselor dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor cenderung menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan ketika mendengarkan permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor yang dapat mengidentifikasi dan mengelola permasalahan sendiri, maka cenderung dapat meminimalisir respon emosional yang berlebihan saat sesi konseling berlangsung. Kejadian ini dapat menghilangkan dampak buruk yang dapat terjadi setelah proses konseling berlangsung.

Konselor perlu menyadari permasalahan yang dialami oleh konseli tidak terbawa suasana yang berkaitan dengan masalah konseli. Şimşir (2021) tingkat kesadaran konselor bagaimana perilaku dan emosi dipengaruhi oleh situasi dalam pelaksanaan konseling. Konselor mesti memiliki kemampuan dalam menyadari bahwa seberapa banyak informasi yang disampaikan kepada konseli. Penyampaian informasi yang disampaikan dalam proses konseling cukup bervariasi tergantung dari kasus, batasan profesional, wawasan pribadi serta kemampuan dalam memahami perilaku orang lain.

8.4 Konseling Non Direktif

Konseling Non Direktif merupakan konseling yang menekankan pemecahan masalah yang berfokus pada konseli. Konseli diberikan kesempatan aktif dalam mengungkapkan masalah serta menemukan solusi atas permasalahan yang dialami. Konseling

non direktif dikenal dengan istilah *Person Center Terapi* (PCT). Pendekatan person center terapi dalam penerapan menghindari pemberian nasihat kepada konseli. Konseli diharapkan dapat menafsirkan mengenai apa yang didengarkan dari konselor sehingga konseli dapat mengenal diri dan mandiri dalam memecahkan masalah yang dialami. Rogers (1961) mengembangkan person center terapi sebagai upaya membantu individu menghadapi permasalahan kesehatan mental yang lebih manusiawi yang notabene berbeda dengan psikoanalisis dan behavior.

Konselor menunjukkan sikap permisif serta mencoba untuk memahami perasaan konseli. Konseling yang berpusat pada konseli berfokus pada pengalaman dan kesadaran yang dimiliki oleh konseli. Rogers (1961) menyatakan umumnya individu cenderung menuju pada capaian aktualisasi diri, yang memotivasi individu. Keberhasilan konseling berpusat pada konseli, terdapat enam kondisi yang harus terpenuhi (Rogers, 1961). Pertama ialah konselor harus menunjukkan sikap empati, penyesuaian dengan kondisi konseli, serta penghargaan tanpa syarat terhadap konseli. Tiga kondisi lain yaitu aliansi terapeutik. Seorang konseli yang mengenal konselor yang memiliki penghargaan positif tanpa syarat. Mayoritas konseli memperoleh manfaat dari pendekatan konseling person center, namun konseli dengan latar belakang pendidikan yang bagus cenderung lebih mudah beradaptasi dengan pendekatan konseling non direktif (Guilbeault, 2020). Kondisi konseli juga mesti didasari dengan keinginan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

8.4.1 Asumsi Konselor

Seorang konselor mesti memiliki asumsi setiap individu pada dasarnya baik. Individu yang menginginkan suatu perubahan positif dan memiliki apa yang individu perlukan untuk mengubah konsep diri, sikap dan perilaku individu (Rogers, 1961). Konsep kebaikan dari setiap individu secara mendasar dan keyakinan konseli memiliki kemampuan untuk dapat mencapai perubahan secara positif.

8.4.2 Karakteristik Konseling Kelompok

Konseling kelompok berorientasi pada pemecahan masalah dan setiap anggota kelompok sangat menentukan keberhasilan tujuan. Pelaksanaan konseling kelompok dipimpin oleh konselor yang berkualifikasi serta berjumlah 5-12 anggota kelompok. Konseling kelompok menekankan komunikasi interpersonal, pikiran, perasaan, dan perilaku sadar dari anggota kelompok (Corey, 2016). Dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok.

Dinamika kelompok yang dibangun dalam proses konseling akan membuat konseling menyadari bahwa masalah yang dialami oleh konseli dialami sendiri. Setiap anggota kelompok memiliki irisan masalah atau tujuan yang sama. Madeson (2020) mengatakan konseling kelompok merupakan salah satu langkah umum untuk memfasilitasi anggota kelompok dalam mengatasi permasalahan seperti kecemasan, pengasuhan anak, kesedihan, manajemen emosi dan peningkatan harga diri.

Terdapat 2 Pendekatan untuk konseling kelompok. Pendekatan utama konseling kelompok yaitu Psikoedukasi dan pengalaman kelompok. Kelompok psikoedukasi memberikan berbagai informasi pada setiap anggota terkait isu-isu yang dipimpin oleh konselor yang berkualifikasi. Pada umumnya konselor mengarahkan pertemuan dalam konseling kelompok, menetapkan tujuan dan menyampaikan prosedur pelaksanaan konseling kelompok. Konselor tidak dapat berperan sebagai guru karena akan memberikan pengaruh buruk terhadap pelaksanaan konseling kelompok. Madeson (2020) mengatakan konselor yang berperan sebagai guru, hubungan yang terjalin antar setiap anggota kelompok dalam sesi konseling menjadi kurang penting. Konseling kelompok yang berorientasi terhadap proses lebih berfokus pada pengalaman yang dimiliki oleh konseli. Dinamika yang terbangun dalam konseling kelompok membuat anggota kelompok juga lebih percaya diri dalam menceritakan masalah yang dialami.

8.5 Karakteristik Umum Konseli

Konseling dalam proses konseling konseli cenderung membawa pengalaman dan keadaan yang saat ini dialami. Harapan, tindakan dan perilaku konseli cenderung memberikan pengaruh terhadap efektivitas pemberian layanan konseling. Temperamental konseli, tingkat stress, sikap toleransi yang dimiliki, serta nilai dan norma budaya yang melekat dalam diri konseli juga memberikan pengaruh terhadap proses konseling. Ras, budaya, gender, dan agama merupakan karakteristik penting yang dimiliki oleh konseli, terdapat beberapa karakteristik khusus yang perlu dipahami oleh konselor dalam proses konseling meliputi:

8.5.1 Kesiapan untuk berubah

Kesiapan konseli untuk berubah ke arah yang lebih baik merupakan faktor yang sangat penting dalam proses konseling. Prochaska & Norcross (2001) mengembangkan Model Transtheoretical perubahan konseling, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan. Perubahan yang dihasilkan selama proses konseling merupakan indikator keberhasilan pemberian layanan konseling yang diberikan oleh konselor. Konseli yang merasakan perubahan setelah pelaksanaan konseling cenderung merasa puas dengan layanan yang didapatkan.

8.5.2 Rasa Hormat

Perbedaan yang tunjukkan selama proses konseling khususnya pandangan konseli yang menganggap konselor sebagai individu yang superior. Pemberian layanan konseling tidak terlepas dari pandangan oleh konseli yang menganggap konselor sebagai ahli. Pandangan seorang konselor sebagai ahli akan membuat ketidaksetaraan antara konselor dan konseli sehingga membuat konseli tidak percaya dan berani dalam menceritakan masalah yang dialami. Hafina (2022) mengatakan konselor yang memenuhi syarat dapat menunjukkan empati, kepedulian, kepekaan dalam hubungan, tidak menghakimi dengan penerimaan positif tanpa syarat, kolaboratif serta rasa hormat terhadap konseli.

Menghormati konselor merupakan cara konseli untuk menghargai konselor dalam layanan konseling yang profesional.

Menyadari konseli rentan dengan rasa hormat yang ditunjukkan oleh konseli akan membantu konselor untuk meminimalisir konflik yang dapat terjadi. Konflik dapat terjadi ketika konseli tidak mendapatkan hasil yang positif dalam pemberian layanan konseling.

8.5.3 Kesadaran Diri

Kesadaran diri memiliki peranan yang penting dalam proses layanan konseling. Kesadaran diri yang dimiliki oleh konseli memfasilitasi konseli untuk dapat menetapkan tujuan yang akan dicapai berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh konseli. Kesadaran diri juga mendorong konseli untuk mencapai perubahan perilaku yang positif serta mencapai hubungan pribadi dan interpersonal yang baik. Konseli mengunjungi konselor tanpa adanya kesadaran diri, maka langkah pertama yang perlu dilakukan ialah konseli harus membangun kesadaran diri (Madeson, 2020).

8.5.4 Keterbukaan Diri

Konseli umumnya mengalami kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami. Layanan konseling yang efektif tidak terlepas dari kesediaan konseli untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami. Konseli mesti bersedia dalam memberikan informasi pribadi secara jujur dan menceritakan masalah yang dialami. Konseli yang memerlukan bantuan diharapkan dapat berbicara dengan jujur tentang diri sehingga dengan keterbukaan konselor dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan konseli (Erman & Prayitno, 2015).

Ratnasari & Arifin (2021) mengatakan interaksi yang baik akan berlangsung jika adanya sifat keterbukaan oleh konseli. Keterbukaan diri yang rendah dilakukan oleh konseli mayoritas terjadi pada masalah yang hubungan sosial, seksualitas, kegagalan terhadap impian pribadi oleh konseli. Fenomena ini menunjukkan jika rasa malu dan takut menjadi penghambat bagi konseli dalam membuka diri selama proses konseling. Layanan konseling yang berlangsung cukup lama serta memiliki aliansi yang kuat maka akan berpengaruh terhadap keinginan konseli dalam menceritakan informasi dan permasalahan yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. Alexandria, VA: Author.
- Amti Erman, dan Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, Cet Ke 3
- Anindya, J., Budiman, N., & Nadhiroh, N. A. (2024). Etika Profesi Bimbingan dan Konseling: Menghadapi Tantangan Kerahasiaan dalam Layanan Konseling Online. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 25-35.
- Cochran, Jeff L., and Nancy H. Cochran. 2015. *The Heart of Counseling: Counseling Skills through Therapeutic Relationships*, 2nd Edition.
- Coleman, M. L. (2022). The use of counseling skills within evaluative contexts. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 13(1), 22-29.
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DAN PERAN MASYARAKAT MENANGGAPI ISU KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1894-1911.
- Corey, Gerald. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th Edition). Boston, USA: Cengage Learning
- Farber, B., Berano, K., & Capobianco, J. (2004). Clients' perceptions of the process and consequences of self-disclosure in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 340-346.
- Hafina, A. (2022). Analysis of guidance and counseling teacher skills using self-assessment techniques. *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education*, 2(2), 155-162.
- Herdi, H., Kartadinata, S., & Taufiq, A. (2020, March). The New Working Alliance Inventory-Short Form for Multicultural Counselor's Candidates in Indonesian Culture. In *International Conference on Elementary Education* (Vol. 2, No. 1, pp. 1356-1364).

- Hernández, T. J., Seem, S. R., & Shakoor, M. A. (2010). Counselor education admissions: A selection process that highlights candidate self-awareness and personal characteristics. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 2(1), 74-87. <http://dx.doi.org/10.7729/21.0117>
- Larsen, D. J., Whelton, W. J., Rogers, T., McElheran, J., Herth, K., Tremblay, J., ... & Domene, J. (2020). Multidimensional Hope in Counseling and Psychotherapy Scale. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(3), 407.
- Latif, S., Suherman, U., Supriatna, M., & Ilfiandra, I. (2022). Developing a cultural intelligence instrument for guidance and counseling teachers. *Journal of Educational Science and Technology*, 8(1), 9-16.
- Madeson, Melissa. (2020). Characteristics of Effective Counseling and Counselors. [Positivepsychology.com/characteristics-effective-counselors](https://www.positivepsychology.com/characteristics-effective-counselors).
- Meyers, L. (2014). Connecting with clients. *Counseling Today*, 18. Retrieved August 2020 from www.ct.counseling.org/2014/08/connecting-with-clients/#
- Muqodas, I., Kartadinata, S., Nurihsan, J., Dahlan, T., Yusuf, S., & Imaddudin, A. (2020, February). Psychological well-being: A preliminary study of guidance and counseling services development of preservice teachers in Indonesia. In *International Conference on Educational Psychology and Pedagogy-" Diversity in Education"(ICEPP 2019)* (pp. 56-60). Atlantis Press.
- Parikh-Foxx, S., Grimmet, M., & Dameron, M. L. (2020). Examining the use of digital storytelling and immersion in a multicultural counseling course. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 48(3), 137-148.
- Pieterse, A. L., Lee, M., Ritmeester, A., & Collins, N. M. (2013). Towards a model of self-awareness development for counselling and psychotherapy training. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(2), 190-207. <https://doi.org/10.1080/09515070.2013.793451>

- Prochaska, J., & Norcross, J. (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38, 443–448.
- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(2), 49-55.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Rogers, C. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Schueller, S. M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37, 922–937.
- Şimşir, Z. (2021). Counselor candidates' journey of self-awareness: Personality theories. *Journal of Theoretical Educational Science*, 14(3), 308-322.
- Taufiq, A. (2018). Model Supervisi yang Membelajarkan Bagi Konselor Sekolah dan Profesi Sejenis. *PEDAGOGIA*, 15(3), 224-232.

BAB 9

MASALAH KONSELING

Oleh Fitriana

9.1 Manajemen Masalah dalam Konseling

Sepanjang sejarah, orang-orang di seluruh dunia mempunyai keyakinan yang kuat bahwa, dalam kondisi yang tepat, sebagian dari kita mampu membantu orang lain dalam mengatasi permasalahan hidup. Meskipun pada akhirnya, sebagai manusia sebagai individu harus tetap bisa dan harus belajar untuk mengatasi dan menolong diri kita sendiri dalam mengatasi masalah dan krisis kehidupan, tapi berakhir pada bantuan orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Swindle bahwa kebanyakan orang yang bergulat dengan masalah dalam hidupnya pasti akan mencari bantuan jika mereka menginginkannya (Corey, 2000).

Kita semua menghadapi masalah dalam hidup. Situasi masalah muncul saat kita berinteraksi diri kita sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sosial, organisasi, dan institusi di segala lini kehidupan. Dalam dinamika hidup orang yang membutuhkan bantuan, dalam hal ini disebut Konseli, terlepas apakah mereka diserang oleh masalah keraguan diri; disiksa dengan ketakutan yang tidak masuk akal/berlebihan; bergulat dengan stres yang menyertai penyakit serius; kecanduan alkohol atau obat-obatan; terlibat dalam kegagalan pernikahan; dipecat dari pekerjaan karena perilaku pribadi, politik kantor, atau gangguan perekonomian; bingung atau disalahgunakan dalam upayanya beradaptasi dengan budaya baru; menderita kerugian besar; dipenjara karena anak melecehkan; berjuang melawan krisis paruh baya; kesepian dan keluar dari komunitas tanpa keluarga atau teman; dipukuli oleh pasangannya; atau menjadi korban rasisme dll, semuanya menghadapi situasi bermasalah yang mendorong mereka untuk mencari bantuan.

Dalam budaya orang barat, profesi apapun, baik itu, psikiater, dokter, pekerja sosial, menteri, anggota parlemen, termasuk diantaranya adalah orang-orang yang mempunyai peran secara formal membantu orang dalam mengatasi masalah-masalah kehidupan yang menyedihkan. Terlebih lagi dengan konselor, yang secara legitimasi adalah orang yang secara kapasitas memiliki keahlian secara akademik dan profesional sebagai orang yang membantu mengatasi masalah orang lain. Hal ini sepadan dengan pendapat Oneil dalam (Corey, 2004) yang menyatakan membantu orang lain memecahkan masalah adalah bagian penuh gairah dari misi dari seorang konselor.

Hal penting untuk dicatat bahwa semua hal ini tidak “menyelesaikan” kerugian atau masalah yang dialaminya. Memang benar, tujuan membantu bukanlah untuk “menyelesaikan” masalah tetapi untuk membantu orang bermasalah mengelolanya dengan lebih efektif atau bahkan lebih dari itu, memanfaatkan kemungkinan-kemungkinan baru dalam hidup. Sehingga membuat orang-orang untuk menjadikan masalah sebagai sisi positif untuk mereka berpeluang untuk belajar lebih bijaksana.

Dalam dunia konseling, situasi masalah konseli yang datang meminta bantuan pada umumnya karena mereka mengalami krisis, kesulitan, keraguan, kesulitan, frustrasi, atau kekhawatiran. Dia mungkin lebih baik mengatakan bahwa konseli datang bukan dengan masalah tetapi dengan situasi lain misalnya yaitu, dengan permasalahan hidup yang rumit dan berantakan yang sebenarnya tidak ada penanganan dengan baik. Situasi masalah ini sering kali tidak terdefinisi dengan baik. Atau jikapun didefinisikan dengan baik, konseli masih belum tahu bagaimana cara menanganinya. Atau bisa juga melihat konseli merasa tidak mempunyai sumber daya yang dibutuhkan untuk mengatasinya secara memadai. Apalagi jika mereka telah mencoba untuk mencari solusi sendiri, namun tidak berhasil.

Setiap individu membawa sejumlah karakteristik tantangan dan kompleksitas masalah dalam konseling. Meskipun konseling bertujuan untuk memberikan dukungan, pengertian, dan pemecahan masalah, kenyataannya seringkali tidaklah semudah

yang diharapkan. Konselor dan Konseli dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat memengaruhi efektivitas proses konseling.

Memahami masalah dalam konseling adalah aspek kunci yang menentukan efektifitas dan keberhasilan dalam proses konseling itu sendiri. Dalam hal ini, bukan hanya untuk kepetingan identifikasi dan penanganan masalah untuk konselor, tapi lebih dari sekedar tujuan itu. Pemahaman masalah secara komprehensif penting bagi konselor untuk pembangunan hubungan teraupetik, adaptasi terhadap strategi intervensi yang cocok untuk konseli, serta dukungan terhadap konseli dalam mencapai proses pertumbuhan dan perubahan yang positif setelah intervensi dilakukan.

Semua kerangka kerja, model, atau proses bantuan yang bermanfaat pada akhirnya membantu konseli bertanya dan menjawab sendiri empat pertanyaan mendasar (Egan& Resee, 2019). Dalam proses ini tujuan dari pada konseling itu adalah untuk mengarahkan konseli dalam menjawab empat pertanyaan utama tersebut. Adapun pertanyaan utama itu adalah sebagai berikut:

- 1. Apa yang sedang terjadi?** “Apa permasalahannya, isunya, kekhawatirannya, atau belum berkembang peluang yang harus saya kerjakan? Ini melibatkan dan membantu konseli mengidentifikasi dirinya lebih dalam dan memahami profil dirinya pada saat memulai konseli.
- 2. Seperti apa masa depan yang lebih baik?** “Saya ingin hidup saya seperti apa? Perubahan apa yang akan membantu mengelola situasi masalah saya dan bgmana cara mengembangkannya? Tujuan apa yang perlu saya kejar untuk mengelola situasi masalah saya?”. Ini melibatkan membantu Konseli melukiskan gambaran pilihan mereka. Sehingga apapun alternatif pilihannya, konselilah yang memutuskan. Serta bertanggung jawab atas setiap pilihan yang diambil.
- 3. Bagaimana saya sampai di sana?** “Apa yang harus saya lakukan untuk membuat gambaran hidup yang lebih realistis? Rencana apa yang akan membawa saya ke tempat yang saya inginkan? Tindakan apa yang akan saya dapatkan dimulai di jalan yang benar?” Rencana tersebut

menguraikan tindakan yang perlu diambil Konseli untuk menciptakan masa depan yang lebih baik. Ini adalah jalan ke depan

4. **Bagaimana cara mewujudkan semuanya?** “Bagaimana saya mengubah perencanaan dan penetapan tujuan menjadi tindakan yang mengarah pada solusi, hasil, atau prestasi yang mempunyai dampak yang saya cari? Bagaimana saya mendapatkan pergi dan bertahan sampai saya mengatasi masalah saya dan mengembangkan masalah saya yang tidak terpakai peluang? Apa yang harus saya lakukan saat ini?” Panah Aksi menunjukkan tindakan luas dan spesifik yang harus diambil Konseli untuk menghasilkan perubahan yang mereka inginkan. Ini adalah tantangan implementasi yang berkelanjutan.

9.2 Masalah dalam Proses Konseling

Konseling merupakan suatu proses yang kompleks dan penting dalam mendukung perkembangan individu serta membantu mereka mengatasi berbagai masalah yang mungkin dihadapi dalam kehidupan. Dalam konteks ini, materi tentang masalah dalam konseling menjadi sangat relevan karena memberikan pemahaman yang mendalam tentang berbagai isu yang mungkin dihadapi oleh konselor dan konseli mereka.

Masalah dalam proses konseling adalah fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara konselor dan konseli dalam upaya untuk memahami, mengeksplorasi, dan menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi oleh konseli. Dalam konteks ini, masalah dapat bervariasi dari masalah pribadi, sosial, emosional, belajar hingga masalah yang berkaitan dengan karier atau hubungan interpersonal. Proses konseling bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah-masalah ini dengan cara yang efektif dan membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Berikut ada beberapa point yang berhubungan dengan masalah yang selalu muncul selama proses konseling berlangsung. Baik itu terjadi pada konselor pemula maupun yang sudah berpengalaman.

9.2.1 Masalah Etika dan Kerahasiaan

Masalah etika dan kerahasiaan kadang menjadi pembahasan dilema dan terkadang bingung bagaimana menanganinya. Konselor harus menjaga kerahasiaan informasi konseli, namun ada situasi tertentu yang memaksa mereka untuk melanggar kerahasiaan ini, seperti ketika ada risiko bahaya terhadap konseli atau orang lain. Pelanggaran kerahasiaan dapat terjadi jika informasi pribadi atau rahasia konseli diungkapkan kepada pihak lain tanpa persetujuan mereka. Ini bisa merusak kepercayaan konseli terhadap konselor dan menghambat proses konseling. Jika informasi sensitif tentang konseli diungkapkan kepada orang lain tanpa izin, konseli bisa mengalami stigma atau diskriminasi, terutama terkait dengan masalah seperti kesehatan mental, orientasi seksual, atau penggunaan substansi.

Ketika konseli merasa bahwa kerahasiaan mereka telah dilanggar, ini bisa mengganggu hubungan terapeutik antara konselor dan konseli. Konseli mungkin merasa tidak aman atau tidak nyaman untuk berbagi lebih lanjut, yang dapat menghambat kemajuan dalam konseling. Pelanggaran kerahasiaan oleh konselor dapat memiliki konsekuensi hukum dan etika serius, termasuk sanksi profesional, tuntutan hukum, atau pencabutan lisensi praktik. Ini tidak hanya merugikan konselor secara pribadi, tetapi juga merusak reputasi profesi konseling secara keseluruhan. Pelanggaran kerahasiaan oleh satu konselor dapat merusak reputasi seluruh profesi konseling. Ini dapat menyebabkan ketidakpercayaan masyarakat terhadap konselor dan proses konseling secara keseluruhan. Dengan memperhatikan masalah kerahasiaan dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk melindungi privasi konseli, konselor dapat membangun hubungan konseling yang kuat, memberikan dukungan yang efektif, dan memastikan integritas dan kepercayaan dalam praktik konseling mereka.

Masalah etika dan kerahasiaan dapat menjadi kendala serius dalam proses konseling karena melibatkan kepercayaan, integritas, dan hak-hak individu. Berikut adalah beberapa alasan mengapa masalah ini dapat menjadi masalah dalam konseling.

1. **Pelanggaran Kepercayaan:** Etika konseling menekankan pentingnya membangun dan mempertahankan hubungan

yang didasarkan pada kepercayaan antara konselor dan konseli. Jika ada pelanggaran terhadap kerahasiaan atau prinsip-prinsip etika lainnya, ini dapat merusak kepercayaan dan hubungan antara konselor dan konseli, mengganggu proses konseling (APA, 2017).

2. **Risiko Stigma dan Diskriminasi:** Konseling sering kali melibatkan diskusi tentang masalah yang sensitif atau pribadi. Jika kerahasiaan tidak dijaga dengan baik, ada risiko bahwa informasi yang dibagikan oleh konseli dapat digunakan terhadap mereka, menyebabkan stigma, diskriminasi, atau bahkan penyalahgunaan (ACA, 2014).
3. **Penghormatan Terhadap Privasi:** Privasi adalah hak asasi manusia yang fundamental. Konselor memiliki tanggung jawab etis untuk melindungi privasi konseli dan tidak mengungkapkan informasi pribadi tanpa izin mereka, kecuali dalam keadaan tertentu yang ditentukan oleh kode etik profesional (APA, 2017).
4. **Konflik dengan Kewajiban Profesional:** Konselor memiliki kewajiban etis untuk mengutamakan kesejahteraan konseli mereka. Namun, dalam beberapa kasus, ini dapat bertentangan dengan kewajiban lain, seperti melaporkan tindakan yang melanggar hukum atau berpotensi merugikan diri sendiri atau orang lain. Menavigasi konflik semacam ini dapat menjadi rumit (Herlihy & Corey, 2015).
5. **Ketidakjelasan dalam Batasan Etis:** Beberapa situasi konseling, seperti kasus-kasus di mana konseli mengancam untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, dapat menimbulkan pertanyaan tentang kapan dan bagaimana mengungkapkan informasi rahasia. Konselor harus memahami dan mengikuti panduan etis yang relevan, tetapi batasan-batasan ini tidak selalu jelas dalam setiap konteks (Kitchener, 1984).

Oleh karena itu Untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang kode etik dan pedoman praktik profesional yang relevan, serta keterampilan untuk

menavigasi situasi-situasi yang kompleks dengan integritas dan kepekaan.

9.2.2 Pendekatan Konseling yang tidak sesuai

Setiap individu unik, sehingga pendekatan yang efektif bagi satu Konseli mungkin tidak efektif bagi konseli lain. Mengatasi masalah yang berkaitan dengan pendekatan konseling yang sesuai memerlukan refleksi yang mendalam, penyesuaian yang tepat terhadap kebutuhan konseli, dan kemampuan untuk memperbaiki dan mengintegrasikan pendekatan yang lebih efektif. Konselor perlu terus meningkatkan keterampilan mereka, mengikuti pelatihan lanjutan, dan tetap sensitif terhadap perubahan dalam kebutuhan dan preferensi konseli. Selain itu, berkomunikasi terbuka dengan konseli dan memperhatikan umpan balik mereka juga penting untuk memastikan pendekatan konseling yang efektif dan sesuai (McLeod, 2013).

Pendekatan konseling yang tepat sangat penting karena membantu konselor dan konseli berkomunikasi secara efektif, memahami masalah dengan lebih baik, dan mencapai tujuan konseling. Ketidaksesuaian pendekatan dapat menghambat proses ini dan bahkan mengakibatkan kerugian bagi konseli (Lambert, 2013). Berikut adalah beberapa alasan mengapa masalah pendekatan konseling yang tidak sesuai dapat menjadi masalah:

1. **Ketidakcocokan Kepribadian:** Setiap konselor memiliki gaya dan kepribadian yang unik. Jika pendekatan konseling yang dipilih tidak sesuai dengan kepribadian atau gaya konselor, ini dapat menyebabkan ketegangan, ketidaknyamanan, atau kebingungan dalam interaksi dengan konseli.
2. **Ketidaksesuaian Teoritis:** Setiap pendekatan konseling didasarkan pada teori-teori tertentu tentang bagaimana manusia mengalami masalah psikologis dan bagaimana masalah tersebut dapat diatasi. Jika pendekatan yang digunakan oleh konselor tidak sesuai dengan teori yang mendukung masalah konseli, hal ini dapat menghambat pemahaman yang dalam tentang masalah tersebut dan mengurangi efektivitas intervensi.

3. **Kebutuhan Konseli yang Tidak Terpenuhi:** Setiap konseli memiliki kebutuhan yang unik dan mungkin merespon lebih baik terhadap pendekatan konseling tertentu daripada yang lain. Jika pendekatan yang digunakan oleh konselor tidak memenuhi kebutuhan konseli, proses konseling mungkin tidak berhasil atau bahkan dapat merugikan konseli.
4. **Ketidaksesuaian Konteks Konseling:** Konteks konseling, seperti budaya, nilai, dan latar belakang sosial konselor dan konseli, dapat memengaruhi keberhasilan proses konseling. Jika pendekatan yang digunakan tidak mempertimbangkan konteks tersebut dengan cermat, hal ini dapat menyebabkan ketidakpahaman atau konflik yang merugikan.
5. **Ketidaksesuaian Masalah Konseli:** Setiap masalah konseli memiliki karakteristik yang unik dan mungkin memerlukan pendekatan konseling yang khusus. Jika pendekatan yang digunakan tidak sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli, proses konseling mungkin tidak memberikan manfaat yang diharapkan.

Oleh karena itu untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan konseling yang ada, serta kemampuan untuk menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan dan karakteristik individu konseli.

9.2.3 Resistensi Konseli terhadap Perubahan

Selain perbedaan kekuasaan, nuansa lain dari pengalaman menjadi Konseli adalah memahami dan menghargai sepenuhnya betapa sulitnya melakukan perubahan pada diri, bahkan ketika kita benar-benar ingin melakukannya. Fenomena ini, yang disebut resistensi terapeutik, merupakan respons alami yang dialami banyak orang pada tingkat tertentu; ini adalah konflik pendekatan-penghindaran antara keinginan untuk beralih ke cara bertindak dan perasaan yang berbeda (dan semoga lebih sehat dan efektif), versus keinginan untuk mempertahankan apa yang lebih tua dan lebih akrab. Perubahan adalah proses yang didekati banyak orang dengan rasa gentar dan perasaan ambivalen. Jika Anda mencoba bekerja

dengan Konseli yang memiliki tingkat ambivalensi yang tinggi terhadap perubahan, dan Anda sendiri belum pernah mengalami ambivalensi tersebut, kemungkinan besar Anda akan bereaksi terhadap Konseli tersebut dengan rasa frustrasi atau ketidaksabaran, tidak satupun dari keduanya adalah tanggapan yang sangat membantu (Corey, 2023).

Masalah resistensi terhadap konseling dapat menjadi kendala serius dalam proses konseling karena dapat menghambat kemajuan, memperpanjang durasi, atau bahkan mematikan proses konseling sama sekali. Resistensi dapat terjadi dari berbagai alasan, dan memahami asal muasal dan cara mengatasi resistensi tersebut penting untuk memastikan efektivitas konseling. Corey (2016) menyatakan bahwa resistensi, yang sering muncul di awal terapi, dapat menghambat kemajuan dan memperpanjang durasi terapi. Konseli yang menunjukkan resistensi mungkin tidak merasa siap untuk mengubah perilaku atau pola pikir mereka. Mereka mungkin merasa nyaman dengan status quo saat ini, meskipun menyadari bahwa perubahan diperlukan.

Masalah resistensi terhadap konseling dapat menjadi kendala yang signifikan dalam proses konseling. Resistensi bisa berasal dari konseli yang enggan mengubah perilaku atau pandangan mereka, atau bahkan dari konselor yang mungkin tidak mampu memfasilitasi perubahan yang dibutuhkan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa masalah resistensi terhadap konseling dapat menjadi masalah:

1. **Hambatan terhadap Perubahan:** "Resistensi konseli sering kali merupakan reaksi alami terhadap proses perubahan yang dihadapi. Konseling sering kali melibatkan refleksi, eksplorasi emosi, dan eksperimen dengan cara baru berpikir atau bertindak. Konseli mungkin merasa tidak nyaman atau takut menghadapi perubahan, yang dapat menghasilkan resistensi terhadap konseling." (Corey, 2016).
2. **Konflik dalam Nilai dan Keyakinan:** "Resistensi juga dapat muncul ketika ada konflik antara nilai, keyakinan, atau identitas konseli dengan gagasan atau teknik yang diajukan oleh konselor. Jika konselor tidak memahami atau menghargai perspektif konseli, resistensi dapat menjadi

hambatan yang signifikan dalam proses konseling." (McLeod, 2013).

3. **Kekhawatiran akan Kerahasiaan:** "Beberapa konseli mungkin enggan untuk membuka diri dalam sesi konseling karena khawatir tentang kerahasiaan informasi mereka. Mereka mungkin merasa tidak nyaman dengan kepercayaan mereka terhadap konselor dan takut informasi pribadi mereka akan tersebar luas." (Gelso & Fretz, 2018).
4. **Ketidaksesuaian dengan Gaya atau Pendekatan Konselor:** "Resistensi juga dapat muncul jika konselor tidak membangun hubungan yang memadai dengan konseli atau jika pendekatan konseling yang digunakan tidak sesuai dengan preferensi atau kebutuhan konseli. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya keterlibatan dan motivasi dari konseli dalam proses konseling." (James & Gilliland, 2017).
5. **Denial dan Pertahanan Psikologis:** "Beberapa konseli mungkin menggunakan mekanisme pertahanan psikologis, seperti penyangkalan atau rasionalisasi, untuk menghindari menghadapi masalah atau emosi yang tidak nyaman. Ini bisa menjadi bentuk resistensi yang sulit diatasi dalam konseling." (Capuzzi & Gross, 2019).

Dalam menghadapi resistensi konseli, konselor perlu memiliki kesabaran, empati, dan keterampilan yang memadai untuk mengeksplorasi akar penyebab resistensi dan mengembangkan strategi untuk mengatasi hambatan tersebut.

9.2.4 Keterbatasan Diri Konselor

Konselor bisa menghadapi batasan pribadi, seperti kelelahan emosional atau kekurangan keterampilan teknis, yang dapat mempengaruhi efektivitas mereka dalam memberikan layanan konseling. Kita tidak bisa secara realistis berharap untuk berhasil dengan setiap konseli. Dibutuhkan kejujuran untuk mengakui bahwa kami tidak dapat berhasil bekerja dengan setiap konseli. Ini penting untuk pelajari kapan dan bagaimana membuat rujukan untuk Konselikan ketika keterbatasan kita menghalangi kita dari membantu mereka. Namun, ada keseimbangan yang rumit antara

pembelajaran batasan realistis kita dan menantang apa yang terkadang kita anggap sebagai "batasan".

Berikut adalah beberapa alasan mengapa masalah keterbatasan diri dapat menjadi masalah dalam konseling:

1. **Kesulitan Memahami Pengalaman Konseli:**

"Keterbatasan diri konselor dalam memahami pengalaman konseli dapat menghambat proses konseling. Misalnya, jika konselor tidak memiliki pengalaman atau pengetahuan yang cukup tentang masalah tertentu yang dihadapi oleh konseli, mereka mungkin kesulitan untuk memberikan dukungan yang sesuai atau untuk membantu konseli memahami dan mengatasi masalah mereka." (Corey, 2016).

2. **Keterbatasan dalam Ketrampilan atau Pengetahuan:**

"Konselor perlu memiliki ketrampilan dan pengetahuan yang luas dalam berbagai area, termasuk teori-teori konseling, teknik intervensi, dan pemahaman tentang masalah-masalah psikologis tertentu. Jika konselor memiliki keterbatasan dalam ketrampilan atau pengetahuan ini, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk memberikan bantuan yang efektif kepada konseli." (James & Gilliland, 2017).

3. **Ketidakmampuan Menangani Kompleksitas Konseling:**

"Beberapa masalah konseling dapat sangat kompleks dan memerlukan pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis dan intervensi yang tepat. Jika konselor menghadapi keterbatasan dalam menangani kompleksitas ini, proses konseling mungkin tidak berhasil atau bahkan dapat merugikan konseli." (McLeod, 2013).

Kurangnya Kesadaran akan Bias atau Prejudis: "Konselor harus berusaha untuk menghindari bias atau prejudis dalam interaksi dengan konseli. Namun, kesadaran akan bias pribadi atau sosial dapat terbatas, dan hal ini dapat mempengaruhi cara konselor memahami dan merespons pengalaman konseli. Keterbatasan ini dapat menghambat tercapainya hubungan konseling yang efektif." (Gelso & Fretz, 2018).

4. **Pertimbangan Etika:** "Konselor juga perlu memiliki kesadaran yang kuat tentang pertimbangan etika dalam konseling, termasuk privasi, rahasia, dan keadilan. Jika konselor memiliki keterbatasan dalam memahami atau mematuhi standar etika konseling, ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan konseling dan bahkan mengancam integritas profesional mereka." (Capuzzi & Gross, 2019).

Masalah keterbatasan diri dapat menjadi kendala serius dalam proses konseling karena dapat mempengaruhi kemampuan konselor untuk memberikan pelayanan yang efektif dan memenuhi kebutuhan konseli. Oleh karena itu mengatasi masalah keterbatasan diri membutuhkan kesadaran diri yang kuat, kesediaan untuk belajar dan berkembang, serta keterlibatan dalam kegiatan pengembangan profesional yang terus menerus.

9.2.5 Masalah Krisis Konseli yang mendesak

Konseli mungkin mengalami krisis emosional atau situasi darurat yang memerlukan respons cepat dan tepat dari konselor. Masalah krisis konseli dapat menjadi kendala serius dalam proses konseling karena mereka menimbulkan tantangan yang kompleks bagi konselor dalam memberikan bantuan yang efektif. Krisis konseli mengacu pada kondisi psikologis atau emosional yang mendesak, seperti pikiran untuk bunuh diri, kekerasan dalam rumah tangga, atau situasi trauma akut lainnya. Ini menciptakan situasi di mana konselor harus merespons dengan cepat, tepat, dan penuh perhatian untuk mencegah potensi bahaya atau kerusakan lebih lanjut.

Salah satu alasan utama mengapa krisis konseli menjadi masalah dalam proses konseling adalah karena mereka memerlukan intervensi segera yang dapat menantang keterampilan dan kesiapan konselor. Krisis seringkali membutuhkan pemahaman mendalam tentang psikologi individu, pengetahuan tentang sumber daya yang tersedia, dan kemampuan untuk menangani situasi dengan kepekaan dan keahlian yang tepat. Selain itu, krisis dapat mempengaruhi hubungan konselor-konseli karena konseli mungkin

merasa lebih rentan, cemas, atau tidak stabil secara emosional (Corey, 2016).

Dalam konteks krisis, konselor juga dihadapkan pada tekanan tambahan untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat. Mereka harus mampu mengevaluasi tingkat risiko yang terlibat, menentukan tindakan yang sesuai, dan menjaga keseimbangan antara memberikan dukungan yang memadai dan memastikan keselamatan konseli serta pihak lain yang terlibat. Ini membutuhkan keterampilan klinis yang kuat dan kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang mungkin sangat tegang atau mengancam (Capuzzi, 2019).

Selain itu, krisis konseli dapat mempengaruhi arah atau fokus dari proses konseling itu sendiri. Konselor mungkin perlu menangani masalah krisis terlebih dahulu sebelum dapat mengatasi isu-isu lain yang mungkin menjadi fokus konseling jangka panjang. Ini bisa mengubah dinamika sesi konseling dan memerlukan fleksibilitas yang lebih besar dalam pendekatan konselor terhadap perawatan.

Tidak hanya itu, masalah krisis konseli juga dapat menimbulkan dampak psikologis dan emosional pada konselor sendiri. Konselor mungkin merasa tertekan, khawatir, atau terbebani oleh tanggung jawab untuk merespons situasi krisis dengan benar. Ini menekankan pentingnya dukungan dan supervisi bagi konselor dalam mengatasi masalah krisis konseli.

Dalam proses konseling, krisis konseli merujuk pada situasi di mana konseli menghadapi masalah yang sangat mendesak, mengancam, atau membingungkan, dan memerlukan bantuan segera. Krisis dapat berupa kehilangan tiba-tiba, konflik interpersonal yang parah, kekerasan dalam hubungan, atau bahkan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Penting untuk diingat bahwa konseling biasanya berfokus pada dukungan jangka panjang untuk pertumbuhan pribadi dan penyelesaian masalah, sementara krisis memerlukan intervensi segera dan sering kali hanya berfokus pada keadaan darurat (James, 2017). Oleh karena itu, krisis konseli dapat menjadi masalah dalam proses konseling karena:

5. **Keterbatasan Waktu:** Dalam krisis, waktu seringkali merupakan faktor yang sangat penting. Proses konseling yang biasa memerlukan waktu untuk membangun hubungan, mengeksplorasi masalah, dan mengembangkan strategi penyelesaian tidak selalu sesuai dengan kebutuhan mendesak konseli dalam krisis.
6. **Tekanan Emosional:** Konselor dan konseli sama-sama dapat mengalami tekanan emosional yang tinggi dalam situasi krisis. Hal ini dapat mengganggu kemampuan konselor untuk mempertahankan batasan profesional dan memberikan dukungan yang efektif.
7. **Risiko Keselamatan:** Dalam beberapa kasus, krisis konseli dapat mengancam keselamatan diri atau orang lain. Konselor harus memiliki ketrampilan dan pengetahuan yang cukup untuk menangani situasi tersebut dengan aman.
8. **Pembangunan Hubungan:** Hubungan yang kuat antara konselor dan konseli merupakan dasar yang penting dalam konseling yang efektif. Namun, dalam situasi krisis, mungkin sulit untuk membangun hubungan yang dalam dan saling percaya dalam waktu yang singkat.
9. **Pertimbangan Etika:** Dalam menangani krisis konseli, konselor harus mempertimbangkan etika dan standar praktik profesional yang relevan, termasuk privasi, rahasia, dan kepercayaan.

Untuk mengatasi masalah ini, konselor perlu memiliki ketrampilan khusus dalam penanganan krisis, seperti ketrampilan intervensi krisis, pemahaman yang mendalam tentang etika konseling dalam situasi krisis, dan kemampuan untuk bekerja dengan cepat dan efektif di bawah tekanan.

Dengan demikian, meskipun konseling merupakan alat yang efektif untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis, krisis konseli dapat menjadi tantangan serius dalam proses konseling. Penting bagi konselor untuk memiliki keterampilan, pengetahuan, dan dukungan yang tepat untuk merespons secara efektif terhadap masalah krisis konseli dan

memastikan keselamatan dan kesejahteraan konseli serta efektivitas proses konseling secara keseluruhan.

9.2.6 Transference dan Countertransference

Fenomena ini terjadi ketika Konseli mengalihkan perasaan atau pengalaman mereka pada konselor, atau sebaliknya, yang dapat mempengaruhi dinamika hubungan konseling. Transferensi adalah peralihan ketidaksadaran Konseli ke Konselor perasaan dan fantasi yang merupakan reaksi terhadap orang lain yang penting di masa lalu konseli.

Transferensi melibatkan pengulangan masa lalu di masa kini secara tidak sadar. Transferensi (atau kebalikannya, konratransferensi) adalah sebuah fenomena yang dapat dilihat semua orang, tapi kadang sulit untuk disadari. Freud dalam Etchegoyen memberi istilah ini sama dengan “koneksi palsu” (Gamma, 2013). Model relasional psikoanalisis menganggap transferensi sebagai proses interaktif antara Konseli dan Konselor. Seorang Konseliseringkali mempunyai perasaan dan reaksi yang beragam terhadap Konselor, termasuk campuran perasaan positif dan negatif. Saat perasaan ini menjadi sadar, Konseli dapat memahami dan menyelesaikan “urusan yang belum selesai” dari hubungan masa lalu ini. Seiring kemajuan terapi, perasaan masa kecil dan konflik mulai muncul ke permukaan dari kedalaman alam bawah sadar (Corey, 2016).

Beberapa perasaan mereka muncul dari konflik seperti kepercayaan versus ketidakpercayaan, cinta versus benci, ketergantungan versus kemandirian, dan otonomi versus rasa malu dan bersalah. Pemindahan terjadi ketika konseli kembali mengingat kehidupan tahun-tahun awal mereka yang berkaitan dengan cinta, seksualitas, permusuhan, kecemasan, dan kebencian; membawa mereka ke masa kini; mengalaminya kembali; yang kemudian diceritakan dalam proses konseling.

Berikut adalah beberapa alasan mengapa masalah ini dapat menjadi masalah dalam konseling:

- 1. Gangguan terhadap Hubungan Konselor-Konseli:**
"*Transference* dapat menyebabkan konseli memproyeksikan perasaan, sikap, atau pola hubungan dari masa lalu mereka

ke dalam hubungan dengan konselor. Jika transference tidak dikenali atau tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat mengganggu hubungan konselor-konseli dan menghalangi kemajuan dalam proses konseling." (Corey, 2016).

2. **Penghalang terhadap Pengungkapan:** "Transference yang tidak diatasi dapat menghambat konseli dari pengungkapan diri yang terbuka dan jujur dalam konseling. Konseli mungkin merasa tidak nyaman atau malu untuk berbicara tentang perasaan atau pengalaman mereka yang sebenarnya karena mereka merasakan bahwa konselor mewakili figur dari masa lalu yang memiliki kekuatan atau otoritas atas mereka." (Gelso & Fretz, 2018).
3. **Gangguan terhadap Proses Terapeutik:** "*Countertransference* terjadi ketika konselor memproyeksikan perasaan atau pengalaman pribadi mereka sendiri ke dalam hubungan dengan konseli. Jika *countertransference* tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat mengganggu kemampuan konselor untuk memberikan pelayanan yang objektif dan efektif, serta dapat mempengaruhi pengambilan keputusan klinis." (James & Gilliland, 2017).
4. **Kekurangan Pemahaman terhadap Dinamika Psikologis:** "Transference dan countertransference sering kali mencerminkan dinamika psikologis yang lebih dalam, seperti pola hubungan keluarga atau pengalaman masa lalu konselor. Jika konselor tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang dinamika ini, hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengelola transference dan countertransference secara efektif." (McLeod, 2013).
5. **Kesalahan dalam Interpretasi:** "Jika tidak diatasi dengan benar, transference dan countertransference dapat menyebabkan kesalahan dalam interpretasi perilaku atau perasaan konseli. Hal ini dapat mengarah pada kesimpulan yang tidak akurat atau intervensi yang tidak tepat dalam konseling." (Capuzzi & Gross, 2019).

Untuk mengatasi masalah *transference* dan *countertransference*, konselor perlu memiliki kesadaran diri yang kuat, ketrampilan klinis yang efektif, dan kemampuan untuk memisahkan pengalaman pribadi mereka dari proses konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- American Counseling Association (ACA). (2014). *ACA Code of Ethics*.
- American Psychological Association (APA). (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*.
- Bordin, E. S. (1979). *The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252–260.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2019). *Introduction to the Counseling Profession*. Routledge.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience: Perils and possibilities*. Routledge.
- Egan, G & Reese, R.J. (2019). *The Skilled Helper: A Problem-Manajemen & Opportunity-Development Approach to Helping*. Boston USA: Cengage
- Herlihy, B., & Corey, G. (2015). *ACA Ethical Standards Casebook*. American Counseling Association.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy*. Pearson.
- Kitchener, K. S. (1984). *Intuition, critical evaluation and ethical principles: The foundation for ethical decisions in counseling psychology*. *Counseling Psychologist*, 12(3), 43-55.
- Lambert, M. J. (2013). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior*
- McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counselling*. Open University Press.
- Ridley, C. R. (2005). *Overcoming unintentional racism in counseling and therapy: A practitioner's guide to intentional intervention*. Sage Publications.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice (7th ed.)*. John Wiley & Sons

BAB 10

KONDISI PSIKOLOGIS MENUNJANG KONSELING

Oleh Wia Septia

Ilmu konseling erat kaitannya dengan ilmu psikologi. Dengan kata lain, konseling merupakan salah satu penerapan ilmu psikologi. Konseling merupakan hubungan memberikan pertolongan secara profesional. Artinya hubungan ini mempunyai kedinamisan dan keunikan dibandingkan dengan hubungan tolong-menolong lainnya. Selain itu, hubungan konseling juga bersifat terapeutik, karena dengan konseling dapat meringankan permasalahan klien, meringankan beban psikologis dan menyembuhkan pikiran. Dengan bantuan konseling yang profesional tersebut, hubungan antara klien dan konselor berkembang sedemikian rupa sehingga terciptalah hubungan yang sangat erat. Keadaan psikologis antara klien dan konselor inilah yang akan menunjang keberhasilan konseling.

10.1 Kondisi Psikologis Konselor

Menurut Mappiare (Nugraheni, 2020), keadaan psikologis yang harus dimiliki konselor untuk menunjang keberhasilan konseling adalah:

1. Penerimaan / Empati

Penerimaan atau empati sama dengan pengakuan positif. Artinya konselor bersedia melakukan evaluasi tanpa menggunakan standar atau persyaratan apapun bagi individu secara pribadi maupun secara keseluruhan (Nugraheni, 2020). Artinya konselor bersedia menerima klien tanpa memandang status pendidikan, dan lain-lain. Hal ini didukung oleh pendapat Sari (2023) bahwa penerimaan adalah suatu sikap yang menunjukkan bahwa apapun yang dikatakan klien, ia merasa diterima. Konselor mengembangkan sikap penerimaan ini pada

tahap awal konseling. Proses konseling bersifat rahasia dan konselor menyetujui klien melalui ekspresi wajah, komunikasi verbal, dan komunikasi nonverbal.

2. Pemahaman

Menurut Mappiare (Nugraheni, 2020), pemahaman erat kaitannya dengan empati. Tujuan pemahaman mengacu pada kecenderungan konselor untuk mendalami perilaku, pikiran, dan perasaan klien sedalam-dalamnya yang dapat dijangkau oleh konselor. Pemahaman empatik merupakan cara konselor dalam memahami perasaan klien. Penilaiannya tidak secara objektif, namun konselor berusaha memahami pikiran dan perasaan. Berdasarkan pandangan di atas tentang definisi empati, maka pemahaman dapat dimaknai dengan konselor secara akurat mempersepsikan perasaan dan makna pribadi yang dialami klien dan mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada klien.

Menurut Roger (Sari, 2023), hal ini disebut juga dengan internal frame. Ada tiga aspek pemahaman:

- a. Konselor harus mendengarkan klien dan menyampaikan gagasannya
- b. Konselor memahami dunia klien
- c. Konselor bersikap sesuai dengan pendapatnya sendiri dan dilakukan secara spontan

3. Kejujuran dan Transparansi

Kejujuran berarti merasa nyaman dan damai dengan pikiran dan perasaan konselor, yang tercermin dalam tindakan dan perkataan konselor. Kejujuran berarti berterus terang, integritas, dan keterbukaan. Hal ini menjadi sangat penting karena dapat meningkatkan kepercayaan klien. Ada banyak hal yang harus dilakukan seorang konselor:

- a. Konselor tidak boleh terlalu banyak dalam berperan saat konseling, tetapi konselor harus akrab.
- b. Konselor harus bersikap secara wajar dan natural dalam melakukan konseling, tetapi jangan sampai lepas kendali
- c. Konselor harus bekerja dengan tegas (teguh)
- d. Konselor tidak boleh bersikap defensif.

- e. Konselor harus konsisten. Artinya konselor harus menghindari konflik antara pikiran dan perkataannya, serta nilai dan tindakannya sendiri, ketika berinteraksi dengan klien
- f. Konsultan berpikiran terbuka. Artinya pelanggan harus bias mengekspresikan diri dan berbagi pengalamannya kepada pelanggan.

Carl Roger (Sari, 2023) menjelaskan bahwa keterbukaan berarti kebenaran. Integritas seorang konselor berarti konselor tidak salah menggambarkan kepribadian dan keadaannya kepada klien selama proses konseling. Oleh karena itu, individu mungkin tidak selalu bersama dalam setiap aspek kehidupannya, namun dalam hubungan konseling, konselor bersikap jujur dan tampil di hadapan klien apa adanya, dalam perasaan, pikiran, dan perilaku. Neukrug (Sari, 2023) juga menyatakan bahwa ciri-ciri psikologis konselor sebagai pendukung konseling adalah sebagai berikut:

1. Mengadopsi cara pandang yang sehat
2. Kompetensi budaya
3. Faktor Id (faktor internal konselor)
4. Kompetensi
5. Teori kepercayaan
6. Kompleksitas psikologis.

Willis (2014) juga menambahkan bahwa konselor memiliki karakteristik yang efektif untuk menunjang proses konseling yaitu dengan: memiliki ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, menjadi pendengar dan komunikator yang baik, memiliki wawasan tentang perilaku manusia, sosial budaya, tenang dan fleksibel; menguasai ketrampilan teknik dan mempunyai kepekaan, memahami kode etik, profesi, sikap hormat, jujur, keaslian, menghargai, tidak cepat memberi label, empati, memahami, menerima, hangat, bersahabat, objektif, rasional, logis, konsisten, bertanggung jawab, menjadi fasilitator sekaligus motivator.

Selain itu, ada ciri-ciri konselor efektif berbasis kearifan lokal Indonesia yaitu Punakawan. Salah satunya Punakawan Bagong. Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: 1) pendampingan yang tulus, 2)

menjaga integritas, 3) berkomunikasi dengan humor, 4) bijak dalam menyikapi permasalahan, 5) pandangan bahwa setiap individu mempunyai keunikan dan ketidaksempurnaan, dan 6) memberikan kebebasan individu (Saputra, 2016). Beberapa hal yang dapat diterapkan dalam pelatihan multikultural yaitu kesadaran akan budaya klien dan penyempurnaan kepekaan, teknik konseling disesuaikan dengan permasalahan klien dan dipadukan dengan latar belakang budaya klien, kesadaran akan perbedaan nilai dengan klien. untuk mencegahnya, diperlukan kemampuan untuk menjadi “pendengar yang baik”, aktif menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang kelebihan dan kekurangan diri dari berbagai pihak, berpikir dan berperilaku yang mencerminkan pandangan tersebut serta memadukan perbedaan dan keberagaman nilai untuk mencapai tujuan bersama (Setiawan, 2022).

Kebudayaan adalah cara berpikir, sikap, nilai dan perilaku yang dimiliki bersama oleh sekelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Perbedaan budaya antar daerah mempengaruhi perilaku dan pemikiran seseorang. Perbedaan dapat menimbulkan masalah dalam proses konseling. Begitu pula dengan ciri-ciri konselor berdasarkan teori Barat. Dalam teori Barat, konsep diri mengacu pada sesuatu yang mandiri berupa kemandirian individu sebagai satuan yang terpisah dan atau diri yang terbatas, sedangkan konsep diri masyarakat Asia memandang manusia sebagai orang yang saling berhubungan secara fundamental (Matsumoto, 2008). Oleh karena itu, perlu diketahui kepribadian seorang konselor yang efektif di Indonesia.

10.2 Karakteristik Konselor

Mengenai ciri-ciri yang harus dimiliki oleh seseorang konselor yang akan memberikan pertolongan secara profesional, maka Rogers mengemukakan ada tiga ciri-ciri konselor, yaitu kesepakatan, kepedulian, kepositifan tanpa syarat, dan empati (Lesmana, dalam Mulawarman, 2016)). Selain Rogers, sejumlah karakteristik pribadi yang harus dimiliki oleh konselor telah ditekankan oleh Brammer (1985), khususnya:

1. Kesadaran akan diri sendiri dan nilai Anda
2. Kesadaran akan pengalaman budaya

3. Kemampuan menganalisis kemampuan asisten sendiri
4. Kapasitas sebagai contoh atau model
5. Altruisme
6. Menghargai etika yang kuat
7. Tanggung jawab

Menurut Surya (dalam Mulawarman, 2016), terdapat beberapa ciri kualitas kepribadian konseling. Tentu saja kepribadian ini relevan dan mendukung efektivitas konseling. Adapun ciri-cirinya adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan diri.
Pengetahuan diri berarti konsultan memiliki pemahaman yang jelas tentang dirinya, apa yang dilakukannya, masalah yang dihadapinya dan masalah klien yang berkaitan dengan konsultasi.
2. Kompetensi Kompetensi mengacu pada kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan etika yang harus dimiliki seorang konsultan untuk membantu kliennya. Kompetensi ini sangat penting bagi konselor, karena klien datang pada konseling untuk belajar dan mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan untuk mencapai hidup lebih efektif dan bahagia.
3. Kesehatan psikologis yang baik
Hal ini dmaknai bahwa seorang konselor memiliki kesehatan psikis yang lebih daripada kliennya. Kesehatan psikologis yang baik seorang konselor akan mendasari pemahaman perilaku dan keterampilan dan pada gilirannya akan mengembangkan satu daya positif dalam konseling
4. Dapat dipercaya
Hal ini bermakna bahwa konselor bukan sebagai satu ancaman bagi klien dalam konseling, namun sebagi pihak yang memberikan rasa aman. Dapat dipercaya dapat diwujudkan dalam (a) menepati janji dalam setiap perjanjian konseling, (b) dapat menjamin kerahasiaan klien, (c) bertanggung jawab terhadap semua ucapannya dalam konseling.

5. Kejujuran

Kejujuran mempunyai makna bahwa konselor harus terbuka, otentik, dan sejati dalam penampilannya. Hal ini sangat penting mengingat bahwa keterbukaan memudahkan konselor berinteraksi dalam suasana keakraban psikologis, dan konselor dapat menjadi model bagaimana menjadi manusia jujur dengan cara-cara yang konstruktif.

6. Kekuatan atau daya

Kekuatan mempunyai makna bahwa konselor memerlukan kekuatan untuk mengatasi serangan dan manipulasi klien dalam konseling.

7. Kehangatan

Kehangatan mempunyai makna sebagai satu kondisi yang mampu menjadi pihak yang ramah, peduli, dan dapat menghibur orang lain. Kehangatan sangat penting dalam konseling karena dapat mencairkan suasana, mengundang berbagi pengalaman emosional, dan membantu klien melakukan pemanasan. Mendengarkan secara aktif menjadi pendengar yang aktif bagi konsultan adalah penting karena dapat menunjukkan komunikasi yang cermat dan merangsang serta mendorong klien untuk merespons konsultan secara alami dan pelanggan membutuhkan ide-ide baru.

8. Kesabaran

Selama konseling, konselor tidak bisa memaksakan atau mempercepat perkembangan psikologis klien agar segera mengubah perilaku maladaptifnya. Untuk sukses, diperlukan kesabaran agar konsultan tidak fokus pada pelanggan tetapi lebih fokus pada cara dan tujuan.

9. Kepekaan

Kepekaan mempunyai makna bahwa konselor sadar akan kehalusan dinamika yang timbul dalam diri klien dan konselor sendiri. Kepekaan diri konselor sangat penting dalam konseling karena hal tersebut akan memberikan rasa aman bagi klien dan akan lebih percaya dirimanakala berkonsultasi dengan konselor yang memiliki kepekaan.

10. Kebebasan

Konselor yang memiliki kebebasan mampu memberikan pengaruh secara signifikan dalam kehidupan klien, sambil konselor memahami klien secara lebih nyata. Dalam hal ini konselor tidak memaksakan kehendak maupun nilai-nilai yang dimilikinya, walaupun setiap konselor membawa nilai-nilai yang mungkin akan berpengaruh pada proses konseling.

11. Kesadaran Holistik atau Utuh

Hal ini mempunyai makna bahwa konselor menyadari keseluruhan pribadi maupun tampilan klien dan tidak memandang klien dari satu aspek tertentu saja. Dengan demikian konselor mampu memahami klien dari berbagai dimensi (dimensi pikiran, perasaan atau tindakannya).

10.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Konseling

Menurut Glading (Mulawarman, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi konseling adalah:

1. Struktur

Biasanya struktur membantu memperjelas hubungan antara konselor dan klien, yaitu dengan membimbing, melindungi hak masing – masing peran. Bagi klien, struktur ini menciptakan rencana yang masuk akal, membuat peta jalan untuk saran, dan mengurangi ambiguitas dalam saran.

2. Inisiatif

Inisiatif adalah motivasi yang bisa berubah. Tidak semua calon klien bersikap kooperatif. Hal ini disebabkan oleh masalah komunikasi. Setiap orang khawatir jika ia memberikan data pribadinya saat konseling, meskipun klien datang secara sukarela (Lesmana, Muawarman, 2016). Glading juga membagi klien menjadi dua kategori, yakni pelanggan enggan dan pelanggan resisten. Pelanggan yang merugikan adalah pelanggan yang dirujuk oleh pihak ketiga yang biasanya tidak termotivasi untuk mencari bantuan. Sedangkan klien resisten adalah klien yang menolak perubahan. Untuk klien yang resisten ini biasanya menghendaki konseling tetapi tidak bersedia untuk melalui rasa sakit yang menuntut perubahan.

3. Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi proses konseling adalah tempat yang nyaman. Misalnya pencahayaan yang lembut, warna-warna yang menenangkan, tidak berantakan, furnitur yang nyaman. Suhu ruangan tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas. Suasananya tenang dan tidak bising. Semua ini dapat membantu menciptakan proses konseling yang menguntungkan. Jarak duduk antara klien dan konselor biasanya disesuaikan dengan latar belakang budaya. Secara umum jarak yang dianggap tepat untuk konseling adalah sekitar 30-39 inci antara klien dan konselor. Tujuan dari lingkungan fisik ini adalah untuk menciptakan suasana psikologis yang aman dan nyaman sehingga memudahkan klien membuka diri terhadap konselor.

4. Kualitas klien

Kualitas tercermin dalam kesediaan klien untuk berubah. Konseling tidak dapat dimulai jika masyarakat tidak memahami perlunya perubahan. Konseling hanya bisa dimulai ketika masyarakat siap berpartisipasi dalam proses perubahan (Lesmana, Mulawarman 2020). Selain itu, makna bahasa non-verbal yang diungkapkan pelanggan, seperti ekspresi wajah, kontak mata, nada suara.

5. Kualitas Konselor

Kualitas konselor sangat penting dalam mempengaruhi proses konseling. Okun (dalam Mulawarman, 2016) menyatakan bahwa konselor harus memiliki beberapa kualitas untuk mengubah klien yaitu kesadaran diri, kejujuran, kecocokan, kemampuan komunikasi.

10.4 Aspek Khusus Bentuk Hubungan Dalam Proses Konseling

Menurut Brammer dan Shostrom (Mulawarman, 2016), ada tiga kondisi dalam proses konseling yang dapat membantu atau menghambat proses konseling tergantung dari cara pengungkapannya. Istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Transferensi (transferensi)

Transferensi mengacu pada tempat klien mentransfer atau menahan perasaan atau sikap kepada konselor berdasarkan bagaimana klien mengarahkannya kepada orang-orang penting bagi klien (significant other), misalnya orang tua. atau orang. yang sebelumnya menguasai dan memerintah mereka (Mappiare, Mulawarman 2016). Menurut Brammer dan Shostrom (Mulawarman, 2016), konsep transferensi dalam arti luas mengungkapkan perasaan klien terhadap konselor baik sebagai reaksi rasional terhadap kepribadian konselor maupun sebagai proyeksi bawah sadar dari sikap dan stereotip sebelumnya. Dalam proses konseling, klien secara tidak sadar memproyeksikan sikapn2. Countertransference Menurut Mappiare (Mulawarman, 2016), countertransference mengacu pada proses konseling dimana konselor merefleksikan perasaan dan sikap klien berdasarkan pengalaman masa lalu atau hubungan klien dengan orang lain. Sarjana Brammer dan Shostrom menambahkan (Mulawarman, 2016). Transferensi Respons emosional dan dapat diprediksi terapis terhadap klien, disadari atau tidak. Pertukaran hipotetis ini terjadi karena didasari oleh kecemasan.

2. Resistance

Brammer dan Shostrom (Mulawarman, 2016) berpendapat bahwa resisten adalah sistem perawatan klien yang menolak tujuan konseling atau terapi. Berikut beberapa cara untuk mematahkan sikap penolakan klien Anda:

- a. Waspada terhadap tanda-tanda penolakan klien Anda, namun perhatikan juga peningkatan penolakannya. Dengan kata lain, jika ada penolakan, hal tersebut wajar, namun konselor berusaha memahami keadaan dan sifat

perawatan diri klien. Ajukan pertanyaan, ambil sikap yang lebih positif.

- b. Gunakan Teknik Adaptasi Minor, lalu berikan dorongan dan penerimaan.
- c. Fokuskan isi wawancara pada konten yang dapat mengurangi hambatan
- d. Teknik pemrosesan yang tepat: interpretasi penolakan, mencerminkan perasaan penolakan, teknik komunikasi dan ancaman.

10.5 Karakteristik psikologis klien

Untuk menciptakan hubungan konseling yang efektif, salah satu faktor pendukungnya ditentukan oleh psikologi klien. Klien adalah orang-orang yang ingin fokus terhadap permasalahan yang dihadapinya. Menurut Roger (Latipun, 2004), klien adalah seseorang yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas atau tidak yakin. Pandangan lain Yeo (2003) menggambarkan klien sebagai orang yang membutuhkan (PIN) atau orang yang berkebutuhan. Menurut Yeo (Syukur, 2013), aspek psikologis klien yang berkontribusi dalam konseling adalah sebagai berikut:

1. Orang yang Membutuhkan

Klien yang memiliki masalah disebut dengan orang yang membutuhkan karena mereka perlu didengarkan untuk menyelesaikan masalahnya. Penting untuk diperhatikan ketika melakukan konseling: konselor bukanlah pengambil keputusan bagi klien. Oleh karena itu, dalam proses konseling, klien dipandang sebagai individu yang memiliki kekuatan mental, berkapasitas untuk tumbuh dan berkembang, serta kekuatan internal dan pribadi.

2. Kurang daya psikologis

Kekuatan mental mengacu pada kemampuan menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, termasuk kesulitan. Konsep kekuatan mental memiliki tiga komponen: need fulfillment (pemuahan kebutuhan), intrapersonal *competencies* (kompetensi intrapribadi) dan interpersonal *competencies* (kompetensi pribadi). Canavagh dan Levitov (Mulawarman, 2016) menyatakan bahwa klien dengan tingkat komunikasi

yang rendah mengalami masalah internal, mempengaruhi hubungannya dan akhirnya merasa sedih atau tertekan. Keterampilan pribadi penting untuk pertumbuhan mental dan keinginan untuk menjadi orang baik. Pada titik ini, keterampilan komunikasi bertujuan untuk meningkatkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain, serta meningkatkan harapan yang positif dan realistis terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila kedua kompetensi tersebut mengalami gangguan maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan yang dapat menyebabkan disfungsi psikologis.

Ahli lain, Willis (2014) juga menambahkan terkait karakteristik klien yaitu:

1. Klien sukarela

Klien sukarela merupakan klien yang mendatangi konselor atas keinginan sendiri. Adapun keinginan klien tersebut bisa berupa keinginan memperoleh informasi, mencari penyelesaian masalahnya, terkait karir ataupun terkait keluarga. Klien sukarela dapat dilihat dengan ciri-ciri berikut:

- a. Datang dengan kemauan sendiri
- b. Segera beradaptasi dengan konselor
- c. Mudah terbuka terhadap persoalan yang dihadapinya
- d. Bersungguh-sungguh dalam proses konseling
- e. Berusaha mengemukakan sesuatu dengan jelas
- f. Berusaha mengungkapkan permasalahan walaupun menyakitkan

2. Klien Terpaksa

Klien terpaksa merupakan klien yang mendatangi konselor bukan atas kemauannya sendiri. Adapun ciri-ciri klien terpaksa adalah:

- a. Klien bersikap tertutup
- b. Enggan berbicara
- c. Curiga terhadap konselor
- d. Kurang bersahabat
- e. Menolak secara halus bantuan dari konselor

3. **Klien enggan**
Klien enggan merupakan klien yang datang kepada konselor dengan tujuan tidak untuk menyelesaikan masalah tetapi untuk berbincang -bincang.
4. **Klien bermusuhan/ menentang**
Adapun ciri-ciri klien yang menentang adalah tidak mau terbuka dan bermusuhan. Cara efektif menghadapi pelanggan nakal adalah:.
 - a. Bersikap baik dan ramah.
 - b. Sabar dan tunggu waktu yang tepat untuk berkomunikasi berdasarkan bahasa tubuh pelanggan. Katakanlah: Kami menyambut Anda untuk bernegosiasi. Lakukan Pilih satu dan mulailah menjelaskan.
5. **Pelanggan yang Tertekan**
Pelanggan yang tertekan adalah pelanggan yang pernah mengalami bencana seperti kecelakaan, angin topan, atau kebakaran rumah. Ciri-ciri klien dalam krisis adalah:.
 - a. Tidak berdaya.
 - b. Kurang energi.
 - c. Kurangnya kemampuan berpikir
 - d. Tidak mampu mengurus diri sendiri dan keluarga.
 - e. Kurangnya kejujuran

Selanjutnya Lesmana (Lumongga, 2014) mengatakan bahwa dalam konseling, karakteristik klien dapat disingkat menjadi YAVIS (Youth, Beauty, Mouth, Intelligence, Success). Karakteristik klien ini diyakini akan membawa pada keberhasilan konseling..

10.6 Harapan Klien

Harapan klien merupakan bagian penting dalam proses konseling karena merupakan kekuatan pendorong dalam konseling klien dan menentukan keberhasilan konseling. Willis (2014) menambahkan bahwa kebutuhan klien dapat membantu permasalahan pribadi klien. Menurut Denis Saccazzo (Lumongga, 2014), harapan klien adalah sebagai berikut:

1. Untuk memecahkan masalah
2. Mencari model konseling yang sesuai dengan masalah klienn
3. Untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan kepercayaan diri
4. Untuk memahami motif dan alasan di balik tindakan Anda
5. Dapatkan dukungan untuk pekerjaan Anda
6. Dapatkan ide atau tips untuk menjaga diri sendiri dan orang lain tetap produktif dan produktif
7. Lebih baik perkuat diri Anda untuk mengontrol

Adapun yang menjadi kunci bagi konselor dalam melakukan pelayanan konseling adalah tidak peduli berapabagus dan banyaknya teori dan metode yang digunakana dalam konseling, jika konsep dan metode tersebut tidak memenuhi harapan klien , itu akan berakhir dengan kegagalan. Oleh karena itu, menjaga keharmonisasian itu sangatlah penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Latipun. 2004. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Mulawarman & Munawwaroh. 2016. *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Universitas Negeri Semarang.
- Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Prenada Media.
- Setiawan, J.L.,Aisah, B.,Wulansari (2020). Buku Ajar Psikologi Konseling. Universitas Ciputra: Jakarta.
- Sari, E. (2023). Peran Konselor dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terap*12an, 6(2), 135-141.
- Willis, S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Y. (2015). Wawasan dan Sikap Konselor Terhadap Klien. *Artikel. BK UNP Padang*.
- Zakki, A., Karneli, Y., & Hariko, R. (2023). Karakteristik Konselor yang Berhasil dalam Membangun Hubungan kepada Klien. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(3), 1578-1584.

BAB 11

TEORI-TEORI PSIKOLOGI DALAM KONSELING

Oleh Romi Fajar Tanjung

11.1 Pendahuluan

Latar belakang menjadi landasan penting dalam memahami urgensi artikel ini. Dalam konteks konseling, teori-teori psikologi memberikan landasan teoritis yang mendasari pendekatan dan intervensi konselor. Perkembangan ilmu psikologi seiring waktu telah membawa berbagai teori, masing-masing dengan konsep uniknya, memperkaya dan memperluas kerangka kerja konseling. Pemahaman mendalam terhadap latar belakang ini memberikan dasar yang solid untuk mendiskusikan peran teori-teori psikologi dalam konteks konseling.

Artikel ini bertujuan untuk menyelidiki dan menggali konsep-konsep teori psikologi yang relevan dalam konseling. Melalui tujuan ini, artikel bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam bagi pembaca tentang peran teori-teori psikologi dalam membentuk pendekatan konseling. Dengan demikian, artikel tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga mengaitkannya dengan praktik konseling sehari-hari. Tujuan artikel ini adalah memberikan panduan yang jelas bagi pembaca untuk memahami dan mengaplikasikan teori-teori psikologi dalam konteks konseling.

Ruang lingkup artikel ini mencakup eksplorasi mendalam terhadap beberapa teori psikologi utama, termasuk psikoanalisis, behaviorisme, humanistik, kognitif, dan sosial-konstruktivisme, psikologi multikulturalisme dan psikologi Islam. Dalam setiap teori, artikel akan membahas konsep dasar, relevansi, dan dampaknya dalam praktik konseling. Selain itu, artikel juga akan mempertimbangkan pendekatan integratif, untuk memberikan pandangan holistik terhadap penerapan teori-teori psikologi. Studi kasus dan analisis kontroversi akan memperluas ruang lingkup

artikel, memperkaya pemahaman pembaca tentang kompleksitas penggunaan teori-teori psikologi dalam konseling.

11.2 Teori-Teori Psikologi

11.2.1 Teori Psikoanalisis

Psikoanalisis, yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, adalah teori psikologi yang menyoroti peran bawah sadar dalam membentuk perilaku manusia. Freud mengklasifikasikan tingkat kesadaran manusia dalam tiga kategori yaitu, sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan tak sadar (*unconscious*) (Fadilah et al., 2023). Kemudian setelah itu Freud memperkenalkan konsep dasar psikoanalisis mencakup tiga bagian struktur kepribadian, yaitu id, ego, dan superego. Id mencerminkan dorongan-dorongan primitif dan kebutuhan dasar tanpa pertimbangan moral. Ego berperan sebagai penengah antara id dan superego, mencoba mencapai keseimbangan antara keinginan dan moralitas. Superego mewakili norma-norma moral dan nilai-nilai yang diterima dari lingkungan (Tanjung and Sucipto, 2024). Konsep kesadaran dan konsep struktur kepribadian dalam teori saling melengkapi.

Metode utama psikoanalisis adalah analisis interpretatif, terutama analisis mimpi, asosiasi bebas, dan penjelajahan ingatan masa lalu. Freud percaya bahwa pemahaman dan pembebasan emosi terkait trauma masa lalu dapat membantu seseorang memahami dan mengatasi konflik bawah sadar yang mungkin memengaruhi perilaku dan keputusan mereka. Tahapan konseling dengan pendekatan psikoanalisis memiliki empat tahapan yaitu tahap asesmen, perkembangan transferensi, bekerja melalui transferensi, dan resolusi transferensi. Kemudian dalam pelaksanaan konseling dengan pendekatan psikoanalisis ada enam teknik yang dapat dilakukan yaitu: *talking cure*, asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resistensi, analisis transferensi, dan interpretasi (Habsy et al., 2023).

Psikoanalisis tetap relevan dalam konseling karena menawarkan pendekatan yang mendalam untuk memahami akar penyebab masalah psikologis. Dalam konteks konseling, pemahaman terhadap konsep dasar psikoanalisis dapat membantu konselor menggali aspek-aspek bawah sadar yang mungkin

memengaruhi konseli. Analisis mimpi dan asosiasi bebas dapat digunakan untuk merinci konflik yang mungkin tersembunyi di bawah permukaan kesadaran. Meskipun beberapa kritikus menyoroti kurangnya empirisitas dan fokus terlalu mendalam pada aspek seksual dalam teori ini, psikoanalisis tetap menjadi sumber inspirasi untuk banyak pendekatan psikoterapi. Terutama dalam konseling jangka panjang, elemen-elemen psikoanalisis dapat memberikan wawasan yang mendalam dan membantu mengatasi akar penyebab masalah konseli.

11.2.2 Teori Behaviorisme

Behaviorisme adalah pendekatan psikologis yang menekankan studi atas perilaku yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Prinsip utama behaviorisme adalah bahwa perilaku manusia dapat dipelajari melalui respons terhadap stimulus di lingkungan. Tokoh utama dalam perkembangan teori ini adalah John B. Watson dan B.F. Skinner. Prinsip dasar behaviorisme adalah bahwa kondisi eksternal dapat membentuk dan mengubah perilaku manusia tanpa perlu memahami proses mental internal. Menurut Haslindah et al., (2021) Kepribadian manusia, termasuk perilakunya, dibentuk oleh interaksi dengan lingkungan. Pandangan behaviorisme mendefinisikan perilaku bermasalah sebagai perilaku negatif, tidak tepat, atau tidak sesuai dengan norma. Perilaku ini terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan secara sosial nanti akan mendapat ganjaran dari pihak-pihak tertentu.

Konsep dasar behaviorisme melibatkan ide bahwa perilaku yang diinginkan dapat diperkuat melalui penggunaan hadiah atau hukuman. Penguatan positif dan negatif digunakan untuk memperkuat atau menghambat respons tertentu, sehingga membentuk pembelajaran (Sofah and Dewi, 2020). Pendekatan behaviorisme dalam pelayanan konseling dapat digunakan untuk mengubah perilaku maladaptif dan mengembangkan keterampilan baru (Sanyata, 2012). Konselor menggunakan teknik-teknik seperti *reinforcement* positif, *reinforcement* negatif, dan pembentukan kebiasaan untuk membantu konseli mencapai tujuan mereka. Misalnya, dalam konseling perilaku, konselor dapat membantu

konseli mengidentifikasi pola perilaku negatif dan meminta mereka mengganti dengan respons yang lebih positif.

Teknik desensitisasi sistematis, yang melibatkan paparan bertahap terhadap stimulus yang menyebabkan kecemasan, adalah contoh penerapan behaviorisme dalam mengatasi fobia atau kecemasan. Penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan, dapat digunakan untuk memperkuat perubahan positif dalam perilaku konseli (Nugroho, 2018). Meskipun pendekatan ini memiliki kritik terutama terkait kesederhanaan pandangan mengenai manusia dan fokus pada perilaku yang teramati, behaviorisme tetap menjadi sumber strategi yang efektif dalam membentuk dan mengubah perilaku dalam konteks tertentu dalam pelaksanaan konseling.

Konseling dengan pendekatan behaviorisme merupakan bantuan profesional untuk membantu konseli memodifikasi perilaku sehingga memiliki keterampilan baru yang positif dalam merespon sesuatu. Konseling ini merupakan salah satu jenis konseling yang berfokus pada perubahan perilaku. Konseling pendekatan behaviorisme menggunakan teknik modeling. Modeling adalah teknik belajar melalui pengamatan model dan meniru perilaku yang dijadikan model (Dharsana et al., 2019). Teknik ini dapat membantu konseli membentuk perilaku baru atau memperkuat perilaku yang sudah ada. Konselor akan menunjukkan contoh perilaku yang diinginkan kepada konseli. Contoh ini bisa berupa model audio, model fisik, model hidup, atau lainnya yang dapat diamati dan dipahami oleh konseli.

11.2.3 Teori Humanistik

Humanistik adalah suatu pendekatan psikologis yang menekankan pada pengembangan penuh potensi individu, pertumbuhan pribadi, dan pencarian makna hidup. Berbeda dengan pendekatan psikologis lain yang lebih menitikberatkan pada aspek-aspek klinis atau perilaku, humanistik menempatkan individu sebagai pusat perhatian. Tokoh utama dalam pengembangan humanistik adalah Carl Rogers dan Abraham Maslow. Fokus humanistik adalah pada *self concept* (konsep diri) dan *actualization* (aktualisasi) (Ratu, 2014). Diri adalah pandangan individu terhadap

dirinya sendiri, dan aktualisasi mengacu pada proses pemenuhan potensi penuh seseorang. Humanistik menekankan pentingnya kebebasan, tanggung jawab, dan pengalaman subjektif dalam pembentukan kepribadian.

Pendekatan humanistik dalam pelayanan konseling dapat membantu mengeksplorasi dan memahami pengalaman konseli dari perspektif subjektif mereka. Terapi konseling humanistik, seperti Terapi Pemusatan Pribadi (*Person-Centered Therapy*) yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan konseling. Dalam proses konseling humanistik, konselor menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan eksplorasi diri konseli. Penerimaan tanpa syarat menciptakan ruang aman bagi konseli untuk menjadi diri mereka sendiri tanpa takut dihakimi. *Empathic understanding* membantu konselor memahami dunia internal konseli, dan keaslian konselor menciptakan keterbukaan yang memungkinkan konseli untuk merasa didengar dan dipahami. Pendekatan humanistik berfokus pada pengalaman subjektif individu dan aktualisasi diri. Metode yang sering digunakan berfokus pada terapi dan pengembangan diri.

Penggunaan teknik konseling humanistik dapat dipergunakan konselor untuk membantu konseli merancang tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi mereka. Pendekatan ini membuka ruang bagi pertumbuhan pribadi, penemuan makna hidup, dan pengembangan kesejahteraan emosional. Meskipun kritik mungkin timbul terkait kurangnya struktur atau teknik formal, pendekatan humanistik terus memberikan dampak positif dalam membantu individu meraih potensi penuh mereka dalam konteks konseling. Andriyani et al., (2022) menjelaskan bahwa pelaksanaan konseling dengan pendekatan humanistik membantu konseli untuk memiliki kesadaran tentang berbagai potensi yang ada pada dirinya, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, memiliki kebebasan memilih arah hidup dan bertanggungjawab atas keputusan yang diambil tersebut.

11.2.4 Teori Kognitif

Pendekatan kognitif menekankan peran kognisi atau proses mental dalam membentuk perilaku dan pengalaman manusia. Tokoh terkemuka dalam pengembangan teori kognitif termasuk Albert Bandura dan Aaron Beck. Teori ini memahami bahwa cara individu memproses informasi, merespon stimulus, dan membentuk pemahaman mereka terhadap dunia memiliki dampak langsung pada perilaku dan emosi mereka (Karni, 2014). Peran kognisi dalam perilaku mencakup pemikiran, keyakinan, dan interpretasi individu terhadap situasi. Teori kognitif memandang individu sebagai pemecah masalah yang aktif, dengan peran kognisi dalam membentuk cara mereka memahami dan merespon terhadap lingkungan (Ibda, 2015).

Psikologi kognitif adalah bidang ilmu yang mempelajari berbagai aspek mental manusia, seperti bagaimana kita berpikir, memahami, dan mengingat informasi. Cakupan studinya luas, meliputi kesadaran, memori, persepsi, pemecahan masalah, imajinasi, bahasa, kreativitas, penalaran, pengambilan keputusan, dan perkembangan kognitif sepanjang hidup. Psikologi kognitif juga meneliti kecerdasan manusia dan kecerdasan buatan. Dasar dari semua proses kognitif adalah sensasi, yaitu proses penerimaan informasi melalui indera. Informasi ini kemudian diinterpretasikan oleh otak untuk menghasilkan persepsi. Psikologi kognitif menggunakan berbagai model untuk menjelaskan bagaimana pikiran manusia bekerja. Beberapa model yang umum digunakan adalah model pemrosesan informasi, model koneksionis, dan model teori evolusi (Ramadanti et al., 2022).

1. Model pemrosesan informasi: Model ini melihat pikiran sebagai sistem yang memproses informasi. Informasi diterima melalui indera, kemudian diproses oleh otak, dan akhirnya menghasilkan respons.
2. Model koneksionis: Model ini melihat pikiran sebagai jaringan neuron yang saling terhubung. Aktivitas neuron ini menentukan bagaimana informasi diproses dan respons dihasilkan.
3. Model teori evolusi: Model ini melihat pikiran sebagai hasil dari proses evolusi. Kemampuan kognitif manusia

berkembang selama berabad-abad untuk membantu kita bertahan hidup dan bereproduksi.

Psikologi kognitif adalah bidang ilmu yang kompleks dan menarik yang mempelajari berbagai aspek mental manusia. Dengan mempelajari psikologi kognitif, kita dapat memahami bagaimana kita berpikir, belajar, dan memahami dunia di sekitar kita. Pendekatan kognitif dalam pelayanan konseling dapat digunakan untuk membantu konseli memahami dan mengubah pola pikir yang mungkin memengaruhi perilaku dan emosi mereka. Konselor menggunakan teknik kognitif seperti restrukturisasi kognitif untuk membantu konseli mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif atau irasional yang mungkin menyebabkan ketidaknyamanan atau masalah psikologis. Selain itu, terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah bentuk terapi yang sangat terkenal yang mengintegrasikan elemen kognitif dan perilaku. CBT membantu konseli mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat, menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan fungsional, serta mengubah perilaku yang terkait.

Penerapan kognitif dalam konseling dapat membantu konseli mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dengan menyelidiki dan mengubah pola pikir yang tidak sehat, konseling kognitif memberikan alat praktis untuk mengatasi masalah psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental konseli. Pengetahuan dianggap sebagai representasi realitas yang objektif. Individu dianggap sebagai penerima informasi pasif. Metode eksperimental sering digunakan untuk mempelajari proses mental individu.

11.2.5 Teori Psikologi Konstruktivisme

Teori ini berpandangan bahwa individu tidak secara pasif menerima informasi dari dunia luar, melainkan secara aktif membangun pemahaman mereka melalui interaksi dengan orang lain atau lingkungannya. Proses perkembangan individu meliputi: skema, asimilasi, akomodasi dan equilibrium (Karni, 2014).

1. Skema: Struktur kognitif yang membantu kita beradaptasi dan memahami dunia. Skema seperti kategori yang membantu kita mengidentifikasi dan memahami informasi baru. Contohnya, seorang anak memiliki skema "persahabatan" yang sederhana, yaitu bermain bersama dan saling berbagi mainan.
2. Asimilasi: Proses memasukkan informasi baru ke dalam skema yang sudah ada. Contohnya, saat anak memasuki sekolah, dia bertemu dengan banyak teman baru. Dia mengasimilasi informasi baru ini ke dalam skema "persahabatan". Dia memahami bahwa persahabatan dapat melibatkan berbagi tugas, saling membantu, dan menyelesaikan konflik.
3. Akomodasi: Proses mengubah skema untuk menyesuaikan dengan informasi baru. Contohnya, saat anak beranjak dewasa, dia belajar tentang berbagai jenis persahabatan, seperti persahabatan berdasarkan minat yang sama, persahabatan jarak jauh, dan persahabatan online. Dia harus mengakomodasi skema "persahabatan" untuk memahami berbagai bentuk persahabatan ini.
4. Equilibrium: Keseimbangan antara asimilasi dan akomodasi. Saat kita belajar, kita terus menyeimbangkan antara memasukkan informasi baru ke dalam skema yang ada dan mengubah skema untuk menyesuaikan dengan informasi baru. Contohnya, anak terus belajar tentang persahabatan dan mengembangkan skema "persahabatan"-nya. Dia belajar tentang kualitas persahabatan yang sehat, seperti komunikasi yang terbuka, saling menghormati, dan saling mendukung. Skema "persahabatan" anak menjadi lebih kompleks dan realistis.

Teori psikologi konstruktivisme dalam konseling memandang konseli sebagai individu yang aktif membangun realitasnya sendiri. Konselor tidak dianggap sebagai pemegang jawaban atas masalah konseli, melainkan sebagai fasilitator yang membantu konseli untuk: (a) Memahami pengalaman konseli, (b) membangun makna, dan (c) menemukan solusi kreatif untuk

masalah konseli. Prinsip utama teori psikologi konstruktivisme dalam konseling: (a) konseli adalah ahli dalam hidup mereka sendiri, (b) Konseli memiliki potensi untuk berubah, dan (c) Perubahan terjadi melalui interaksi: Konselor percaya bahwa perubahan terjadi melalui interaksi antara konseli dan konselor. Pendekatan konstruktivisme berfokus proses belajar dan membangun pengetahuan. Pengetahuan pada pendekatan ini dianggap sebagai konstruksi aktif individu. Individu dianggap sebagai pembelajar aktif yang membangun pengetahuannya sendiri. Metode yang digunakan berfokus pada pemecahan masalah dan eksperimen serta metode kualitatif untuk mempelajari bagaimana individu membangun pengetahuan.

11.2.6 Teori Psikologi Multikulturalisme

Teori psikologi multikulturalisme dalam konseling menekankan pada pentingnya memahami dan menghargai keragaman budaya dalam proses konseling. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa budaya memiliki pengaruh signifikan terhadap cara individu berpikir, berperasaan, dan berperilaku. Keçeci and Ekşi, (2019) menjelaskan bahwa multikulturalisme meliputi status sosial-ekonomi, jenis kelamin, usia, orientasi seksual, emosional, mental, kemampuan fisik, agama dan spiritual. Menurut Derald Wing Sue et al., (2022) teori psikologi multikulturalisme memiliki beberapa prinsip utama, yaitu: (a) Kesadaran budaya: Konselor dan konseli harus menyadari budaya mereka sendiri dan budaya orang lain; (b) Penghargaan budaya: Konselor harus menghargai budaya konseli dan menghindari bias budaya dalam proses konseling; (c) Kompetensi budaya: Konselor harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu konseli dari budaya yang berbeda; dan (d) Kepekaan budaya: Konselor harus peka terhadap perbedaan budaya dan mampu beradaptasi dengan kebutuhan konseli.

Teori psikologi multikulturalisme memiliki beberapa manfaat dalam konseling, di antaranya: (a) Meningkatkan efektivitas konseling, (b) Meningkatkan hubungan antara konselor dan konseli, (c) Meningkatkan rasa saling percaya dan pemahaman, (d) Memberdayakan konseli untuk mengatasi masalah mereka.

Teori psikologi multikulturalisme merupakan pendekatan penting dalam konseling yang membantu konselor untuk membantu konseli dari budaya yang berbeda secara efektif. Teori ini menekankan pada pentingnya kesadaran budaya, penghargaan budaya, kompetensi budaya, dan kepekaan budaya dalam proses konseling. Kemudian seorang konselor harus memiliki kompetensi multikultural sehingga dapat melaksanakan konseling dengan efektif dengan keragaman individu. Kompetensi multikultural merupakan seperangkat keterampilan dan pengetahuan (komponen kognitif), sikap (komponen afektif atau emosional), dan keterampilan (komponen perilaku) yang digunakan oleh seorang individu untuk komunikasi yang efektif dan bebas konflik dengan orang lain dari beragam budaya, kebangsaan, suku, dan ras (Hladik, 2016; Ridley, 2021). Tantangan untuk mengembangkan kompetensi konseling multikultural telah menjadi fokus perhatian dalam berbagai kajian literatur. Terlepas dari kompleksitas pendapat mengenai topik ini, kini banyak yang berargumen bahwa hal ini bukanlah bagian opsional namun merupakan landasan bagi praktik profesional yang efektif dan etis (Arredondo and Toporek, 2004; Marsella and Pedersen, 2004). Memiliki kemampuan kompetensi multikulturalisme memberikan kontribusi terhadap profesionalisme seorang konselor dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling (Collins and Arthur, 2010)

11.2.7 Teori Psikologi Islam

Teori psikologi Islam merupakan sebuah kerangka kerja yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dengan ilmu psikologi untuk memahami dan membantu individu dalam mengatasi masalah mental dan spiritualnya (Ardimen et al., 2023). Teori ini didasarkan pada beberapa konsep utama, antara lain.

1. **Fitrah Manusia:** Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan Allah dengan fitrah yang baik. Fitrah ini mengacu pada potensi bawaan manusia untuk mengenal Allah, beriman kepada-Nya, dan menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam.
2. **Tauhid:** Tauhid merupakan konsep sentral dalam Islam yang menekankan keesaan Allah SWT. Konsep ini memiliki

implikasi penting dalam psikologi Islam, di mana individu didorong untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencari pertolongan-Nya dalam mengatasi masalah-masalahnya.

3. Ihsan: Ihsan merupakan konsep Islam yang menekankan untuk melakukan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya, termasuk dalam hal menjaga kesehatan mental dan spiritual. Konsep ini mendorong individu untuk selalu berusaha meningkatkan kualitas diri dan mencapai potensi terbaiknya.
4. Tasawuf: Tasawuf merupakan dimensi spiritual Islam yang berfokus pada penyucian diri dan pencapaian kedekatan dengan Allah SWT. Psikologi Islam mengadopsi beberapa prinsip tasawuf, seperti zikir, meditasi, dan doa, untuk membantu individu dalam mencapai ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

Teori psikologi Islam dapat diterapkan dalam konseling melalui berbagai cara, antara lain:

1. Membantu individu memahami fitrahnya: Konselor dapat membantu individu untuk memahami fitrahnya sebagai makhluk yang beriman dan memiliki potensi untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
2. Memperkuat keimanan: Konselor dapat membantu individu untuk memperkuat keimanannya kepada Allah SWT, yang dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi masalah.
3. Mendorong individu untuk mendekatkan diri kepada Allah: Konselor dapat mendorong individu untuk melakukan ibadah dan amalan shalih lainnya, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan spiritualnya.
4. Mengajarkan teknik-teknik spiritual: Konselor dapat mengajarkan teknik-teknik spiritual seperti zikir, meditasi, dan doa untuk membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

Teori psikologi Islam menawarkan beberapa manfaat dalam konseling, antara lain:

1. Memberikan kerangka kerja yang holistik: Psikologi Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Hal ini memungkinkan konselor untuk memberikan bantuan yang lebih komprehensif kepada individu.
2. Menawarkan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam: Psikologi Islam menawarkan solusi yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga dapat membantu individu untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
3. Meningkatkan efektivitas konseling: Penelitian menunjukkan bahwa konseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dapat lebih efektif dalam membantu individu mengatasi masalah mental dan spiritualnya.

Perkembangan zaman saat ini sangat rentan memunculkan permasalahan hidup yang sangat kompleks, maka dukungan spiritualitas sangat diperlukan untuk dapat bijaksana dalam memaknai proses perjalanan kehidupan (Amin, 2013; Muzaki and Saputra, 2019). Spiritualitas merupakan pemahaman dan keyakinan yang kompleks serta multi dimensi meliputi konsep transedensi, maksud dan tujuan hidup, aktualisasi diri, kesakralan, keseimbangan, altruisme, keutuhan, serta kesadaran tentang adanya kekuatan dan kekuasaan yang lebih tinggi (Sang Pencipta) (Akhmadi, 2016). Gladding, (2012) menjelaskan bahwa para ahli psikologi seperti Abraham Maslow, Carl Jung Victor dan Rollo May mengatakan bahwa pendekatan spiritualitas salah satu indikator penting yang perlu ditekankan dalam pelayanan konseling. Analisis tersebut menjelaskan kepada kita bahwa adanya peningkatan spiritualitas pada individu merupakan salah satu faktor yang diakui dapat memberikan kontribusi yang sangat positif terhadap pencapaian hasil konseling dan perubahan individu ke arah positif.

Konseling dengan pendekatan Islam dapat diartikan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli tersebut dengan dasar nilai-nilai yang diyakini dalam agama Islam yang semua aturan berpedoman kepada Al-

Qur'an dan Hadist. Jika kita berbicara tentang pendekatan spiritualitas maka pelayanan konseling dilaksanakan dengan berbasis agama apapun dimana layanan konseling membantu memberikan kesadaran manusia tentang siapa diri kita sebagai manusia, untuk apa kita diciptakan dan apa tugas-tugas diri kita sebagai manusia di dunia. Pendekatan spiritualitas ini berpedoman kepada agama yang diyakini oleh masing-masing individu dan pedoman setiap agama akan mengarahkan kepada kebaikan dan menjelaskan strategi-strategi dalam menjalani kehidupan di dunia sehingga memiliki ketenangan atau kedamaian dalam menjalani kehidupan. Menurut (Diniaty, 2013) menekankan bahwa untuk menjawab tuntutan kebutuhan konseling religius dimasa yang akan datang maka konselor perlu menguasai pendekatan Islam dalam melaksanakan konseling. Jika kita maknakan secara umum maka konselor perlu menguasai konseling dengan pendekatan berbasis agama masing-masing yang berkontribusi untuk meningkatkan religiusitas konseli. Peningkatan religiusitas seseorang akan berdampak positif terhadap hidup seseorang.

11.3 Integrasi Teori-Teori Psikologi Dalam Konseling

Pendekatan eklektik dalam konseling melibatkan penggabungan elemen-elemen dari berbagai teori psikologi untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif. Konselor eklektik tidak terikat pada satu teori tertentu, melainkan memilih dan menggabungkan konsep-konsep yang dianggap paling relevan dan efektif untuk kebutuhan konseli tertentu (Arnaldy et al., 2019). Kombinasi teori ini dapat mencakup aspek-aspek dari psikoanalisis, behaviorisme, humanistik, kognitif, atau sosial-konstruktivisme, sesuai dengan kompleksitas masalah individu .

Pendekatan eklektik memberikan fleksibilitas yang tinggi karena memungkinkan konselor untuk menyesuaikan pendekatannya dengan kebutuhan dan karakteristik unik setiap konseli (Hude et al., 2022). Kombinasi teori memungkinkan pemahaman holistik terhadap konseli, mengakui bahwa setiap individu memiliki keunikan dan kompleksitas sendiri. Eklektik dapat menghadapi tantangan konsistensi karena penggunaan

berbagai pendekatan yang mungkin terkadang bertentangan satu sama lain. Menerapkan pendekatan eklektik membutuhkan keahlian dan pengetahuan yang luas dari berbagai teori, yang mungkin tidak dimiliki oleh semua konselor.

Pendekatan eklektik menjadi pilihan yang populer dalam konseling modern karena memungkinkan konselor untuk mengakomodasi keunikan konseli dan memberikan respons yang lebih efektif terhadap berbagai masalah psikologis. Meskipun tantangan dapat muncul dalam konsistensi dan keahlian yang diperlukan, kelebihan fleksibilitas dan pendekatan holistik membuat eklektik menjadi pendekatan yang menarik dan dinamis dalam praktik konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi, A., 2016. Islamic counselling approach on solving psychological problems in society 10, 375–385.
- Amin, S.M., 2013. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Andriyani, W.D., Salsabila, I., Suparmika, Y., Syammach, H.K., Azizah, N., 2022. Ragam pendekatan bimbingan konseling. JPI 2, 1–9. <https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>
- Ardimen, A., Hadiarni, H., Murisal, M., Hardivizon, H., Tanjung, R.F., 2023. Construction of religious counselling theory from the perspective of the Qur'an. British Journal of Guidance & Counselling 1–10. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2246640>
- Arnaldy, A., Karneli, Y., Yusuf, A.M., 2019. Pendekatan konseling eklektik terhadap peserta didik (konseli) tingkat SMA yang berlatar belakang multikultural. Jurnal Counseling Care 3, 21–26. <https://doi.org/10.22202/jcc.2019.v3i2.3791>
- Arredondo, P., Toporek, R., 2004. Multicultural counseling competencies = ethical practice. Journal of Mental Health Counselling 26, 44–55. <https://doi.org/10.17744/mehc.26.1.hw2enjqqv2p2tj6q>
- Collins, S., Arthur, N., 2010. Culture-infused counselling: A model for developing multicultural competence. Counselling Psychology Quarterly 23, 217–233. <https://doi.org/10.1080/09515071003798212>
- Derald Wing Sue, Sue, D., Neville, H.A., Smith, L., 2022. Counseling the culturally diverse: Theory and practice, 9th ed. Hoboken, NJ: Wiley.
- Dharsana, I.K., Suarni, N.K., Mahendra, I.G.N.A., 2019. Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modeling melalui lesson study untuk meningkatkan self nurturance. MI 24, 167. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21264>
- Diniaty, A., 2013. Urgensi teori konseling dan perspektifnya dalam Islam menjawab tuntutan konseling religius di masa depan. Al-Ta'lim J. 20, 312–232. <https://doi.org/10.15548/jt.v20i1.27>

- Fadilah, R., Sagala, A.H., Khairani, A., 2023. Psikoanalisis Sigmund Freud dan implikasinya dalam pendidikan. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, 502–505. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8131644>
- Gladding, S.T., 2012. *Counseling: a Comprehensive Profession*, 6th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Habsy, B.A., Fitriani, D.N., Nopitasari, D., Rodiyah, N.M., Sania, F.N., 2023. Tahapan dan teknik konseling psikoanalisis dalam lingkup pendidikan: Studi literatur. *ristekdik* 8, 179–189. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i2.179-189>
- Haslindah, H., Passalowongi, A.J.A., Passalowongi, J., 2021. Pendekatan konseling behavioral dalam penanganan remaja bermasalah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1, 77–86.
- Hladik, J., 2016. Assessing Multicultural Competence of Helping-Profession Students. *Multicultural Perspectives* 18, 42–47. <https://doi.org/10.1080/15210960.2016.1125743>
- Hude, D., Hakim, A.H., Kusmayadi, D., 2022. Model konseling eklektik dalam pendidikan perspektif Al-Qur`an. *a. t: j. ilm. qrn. d. tfsr* 7, 77. <https://doi.org/10.30868/at.v7i01.2515>
- Ibda, F., 2015. Perkembangan kognitif: Teori Jean Piaget. *Intelektualita* 3, 27–38.
- Karni, A., 2014. Konseling dan psikoterapi profesional. *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 14, 39–52. <https://doi.org/10.29300/syr.v14i1.1424>
- Keçeci, B., Ekşi, H., 2019. Multi-Cultural Counseling and Spiritual Interventions. *Spiritual Psychology and Counseling* 4, 163–180. <https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.2.0066>
- Marsella, A.J., Pedersen, P., 2004. Internationalizing the counseling psychology curriculum: toward new values, competencies, and directions. *Counselling Psychology Quarterly* 17, 413–423. <https://doi.org/10.1080/09515070412331331246>
- Muzaki, M., Saputra, A., 2019. Konseling Islami: Suatu alternatif bagi kesehatan mental. *Prophetic* 2, 213. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Nugroho, A.F., 2018. Teori-teori bimbingan konseling dalam pendidikan. *Jurnal Tawadhu* 2, 428–446.

- Ramadanti, M., Sary, C.P., Suarni, S., 2022. Psikologi kognitif (Suatu kajian proses mental dan pikiran manusia). *Al-Din J. Dakwah dan Sos. Keagamaan* 8, 56–69. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>
- Ratu, B., 2014. Psikologi humanistik (Carl Rogers) dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Kreatif Tadulako* 17, 10–18.
- Ridley, C.R., 2021. Multicultural Counseling Competence: A Construct in Search of Operationalization. *Counseling Psychologist* 49, 504–533. <https://doi.org/10.1177/0011000020988110>
- Sanyata, S., 2012. Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling. *Jurnal Paradigma* 14, 1–11.
- Sofah, R., Dewi, R.S., 2020. Pendekatan Utama Konseling. Palembang: NoerFikri, Palembang.
- Tanjung, R.F., Sucipto, S.D., 2024. Tinjauan Komprehensif Psikologi Perkembangan dari Janin hingga Dewasa. Palembang: Bening Media Publishing, Palembang.

BAB 12

TEKNOLOGI DALAM KONSELING

Oleh Arman Bin Anuar

12.1 Konseling Online: Mengatasi Batasan Geografis dan Waktu

Di era digital saat ini, konseling *online* telah berkembang menjadi alternatif yang sangat berharga bagi banyak orang yang membutuhkan dukungan kesehatan mental (Aladağ et al., 2018). Transformasi ini tidak hanya memecahkan masalah akses yang disebabkan oleh batasan geografis dan waktu tetapi juga membuka peluang baru bagi mereka yang sebelumnya mungkin tidak mencari bantuan karena berbagai alasan. Dengan memanfaatkan teknologi internet, platform konseling *online* menyediakan sebuah solusi yang fleksibel, memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan konselor profesional dari mana saja, sesuai dengan kenyamanan dan waktu mereka sendiri (Draganović et al., 2021). Kemudahan akses ini merupakan revolusi dalam cara layanan kesehatan mental disediakan, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil, bekerja dalam jadwal yang padat, atau memiliki tantangan mobilitas.

Efektivitas konseling *online* telah menjadi subjek dari berbagai studi penelitian, yang banyak di antaranya menunjukkan hasil yang positif. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Barak, Hen, Boniel-Nissim, dan Shapira (Wells, 2023) menemukan bahwa terapi *online* efektif dalam mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling *online* bukan hanya alternatif yang nyaman tetapi juga sebuah pilihan terapeutik yang valid dan efektif. Selain itu, konseling *online* menawarkan tingkat anonimitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan sesi tatap muka, sebuah aspek yang dapat sangat membantu bagi individu yang merasa ragu atau malu saat harus berbicara tentang masalah pribadi mereka (Pardamean et al., 2024). Anonimitas ini sering kali mendorong

klien untuk lebih terbuka dan jujur, memfasilitasi proses terapeutik dan membantu mereka untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Namun, meskipun memiliki banyak kelebihan, konseling *online* juga menghadapi sejumlah tantangan (A. N. Sari et al., 2024). Isu privasi dan keamanan data merupakan salah satu kekhawatiran utama, mengingat sensitivitas informasi yang dibagikan selama sesi konseling. Risiko kebocoran data bisa menyebabkan keraguan di antara klien potensial untuk memanfaatkan layanan ini. Selain itu, membangun hubungan terapeutik yang efektif melalui media digital terkadang bisa lebih sulit dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Nuansa komunikasi non-verbal, yang sering kali memainkan peran penting dalam terapi konvensional, lebih sulit untuk ditangkap dan diinterpretasikan dalam sesi konseling *online*.

Untuk mengatasi tantangan ini, para profesional di bidang kesehatan mental dan pengembang teknologi terus berinovasi (O. K. Sari et al., 2020). Salah satu area fokus utama adalah pengembangan dan implementasi protokol keamanan data yang lebih kuat, yang dapat melindungi informasi pribadi klien dari akses tidak sah. Selain itu, banyak platform konseling *online* kini menawarkan fitur-fitur seperti video *call* berkualitas tinggi, yang dapat membantu dalam memperkuat hubungan terapeutik dengan memungkinkan interaksi yang lebih "dekat" dan pribadi. Pelatihan khusus untuk terapis tentang cara mengoptimalkan komunikasi *online* dan membangun kepercayaan melalui media digital juga menjadi semakin umum, memastikan bahwa mereka dapat memberikan dukungan yang efektif meskipun tidak bertemu langsung dengan klien (Qorih, 2022).

Di samping itu, untuk meningkatkan efektivitas konseling *online*, beberapa platform telah mulai mengintegrasikan alat-alat berbasis AI yang dapat membantu dalam diagnosa awal atau menyediakan dukungan otomatis untuk kasus-kasus yang lebih ringan (Yulia, 2023a). Walaupun tidak menggantikan sepenuhnya kebutuhan akan terapis manusia, teknologi ini dapat menjadi pelengkap yang berharga, terutama dalam mengatasi hambatan akses dan menawarkan bantuan awal.

Dalam rangkuman, konseling *online* menawarkan solusi yang sangat dibutuhkan untuk beberapa masalah akses yang telah

lama menghambat layanan kesehatan mental. Dengan kelebihan yang mencakup fleksibilitas, efektivitas, dan tingkat anonimitas yang lebih tinggi, platform ini telah berhasil menjangkau dan membantu banyak individu. Meskipun terdapat tantangan, inovasi teknologi dan komitmen para profesional di bidang ini menjanjikan masa depan yang cerah untuk konseling *online* sebagai bagian integral dari layanan kesehatan mental. Dengan terus berkembangnya teknologi dan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, konseling *online* diharapkan akan terus berkembang dan menjadi lebih efektif dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis mereka.

12.2 Realitas Virtual dalam Konseling: Memperluas Batas Terapeutik

Penggunaan realitas virtual (VR) dalam bidang konseling merupakan salah satu inovasi terbaru yang telah mulai mengubah wajah terapi dan bimbingan psikologis (Fahriza et al., 2024). Teknologi ini, yang dikenal dengan kemampuannya menciptakan dunia virtual yang imersif, menawarkan peluang unik bagi konselor dan klien untuk menjelajahi dan mengatasi masalah psikologis dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Keunikan VR terletak pada kemampuannya untuk menstimulasikan situasi dunia nyata dengan detail yang sangat tinggi, memungkinkan individu untuk menghadapi ketakutan, trauma, atau tantangan sosial mereka secara langsung, tanpa risiko yang terkait dengan situasi nyata tersebut.

Penelitian dalam beberapa tahun terakhir telah mulai mengungkap potensi yang signifikan dari VR dalam mengobati berbagai gangguan psikologis (Ramli et al., 2023). Sebagai contoh, Rizzo et al. (2010) menggambarkan bagaimana terapi eksposur virtual berhasil digunakan untuk mengurangi gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada veteran perang. Dalam terapi ini, pasien dihadapkan dengan lingkungan virtual yang meniru situasi traumatis yang mereka alami, namun dalam konteks yang aman di mana mereka dapat belajar mengelola reaksi dan emosi mereka. Pendekatan semacam ini menawarkan kesempatan untuk terapi

yang lebih intensif dan fokus, memungkinkan klien untuk mengatasi trauma mereka dengan cara yang terstruktur dan bertahap.

Di luar pengobatan gangguan seperti PTSD, VR juga telah menunjukkan potensi dalam membantu individu dengan fobia spesifik dan gangguan kecemasan. Dengan menstimulasikan situasi yang memicu kecemasan dalam *setting* virtual, klien dapat secara bertahap terbiasa dan mengurangi respons kecemasan mereka terhadap stimulus tersebut. Teknologi ini membuka jalan baru untuk terapi eksposur, memungkinkan desensitisasi terhadap fobia dalam lingkungan yang lebih kontrol dan kurang mengancam dibandingkan lingkungan nyata (Ramli et al., 2023).

Selain aplikasi terapeutiknya, VR juga menawarkan manfaat dalam pelatihan keterampilan sosial, terutama bagi individu dengan gangguan spektrum autisme (Hasanudin, 2021). Melalui simulasi interaksi sosial dalam berbagai skenario virtual, individu ini dapat berlatih dan mengembangkan keterampilan sosial tanpa tekanan dan kecemasan yang seringkali mereka rasakan dalam situasi sosial nyata. Hal ini membuka peluang untuk pembelajaran dan adaptasi sosial yang lebih efektif, memberikan mereka kesempatan untuk eksperimen dengan berbagai cara berinteraksi dalam lingkungan yang mendukung dan bebas risiko.

Namun, meskipun potensi besar yang ditawarkan oleh VR dalam konseling, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Salah satu hambatan utama adalah biaya peralatan VR yang relatif tinggi, yang dapat membatasi aksesibilitas teknologi ini bagi praktisi dan klien. Selain itu, masih banyak yang perlu dipelajari tentang efek jangka panjang dari penggunaan VR dalam terapi, termasuk potensi efek samping atau konsekuensi dari pengalaman imersif yang intens.

Dalam menghadapi tantangan ini, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk memahami lebih dalam bagaimana VR dapat diintegrasikan dengan aman dan efektif dalam praktik konseling. Hal ini termasuk studi tentang desain terapi yang optimal, pelatihan konselor dalam menggunakan VR, dan pengembangan protokol untuk meminimalkan risiko potensial. Dengan pendekatan yang hati-hati dan berbasis bukti, VR memiliki potensi untuk tidak hanya melengkapi tetapi juga secara signifikan memperluas kemampuan

terapeutik konvensional, memberikan klien akses ke bentuk dukungan psikologis yang baru dan mungkin lebih efektif.

12.3 Kecerdasan Buatan (AI) dalam Konseling: Menuju Pendekatan yang Lebih Personalisasi

Revolusi Kecerdasan Buatan (AI) telah meluas ke berbagai sektor, termasuk bidang psikologi dan konseling, membuka era baru dalam cara kita mendekati kesehatan mental dan terapi (Yulia, 2023b). Dengan munculnya *chatbots* terapeutik dan teknologi analisis data prediktif, AI menjanjikan pendekatan yang lebih personalisasi dan adaptif untuk mendukung kebutuhan individu dalam mengelola kesehatan mental mereka (Raharjo, 2023). *Chatbots* seperti *Woebot* dan *Tess*, yang beroperasi berdasarkan prinsip-prinsip terapi kognitif-perilaku (CBT), menawarkan contoh nyata tentang bagaimana teknologi ini dapat digunakan untuk memberikan dukungan emosional dan intervensi psikologis dasar secara otomatis.

Chatbots ini dirancang untuk berinteraksi dengan pengguna melalui percakapan yang terstruktur, memberikan bantuan dalam mengenali dan menantang pola pikir negatif, serta menawarkan strategi pengelolaan stres dan kecemasan yang efektif. Studi awal mengenai penggunaan *chatbots* dalam konteks kesehatan mental, seperti yang dilaporkan oleh Fitzpatrick, Darcy, dan Vierhile (2017), menunjukkan hasil yang menggembirakan. Penelitian tersebut menemukan bahwa interaksi dengan *Woebot* berkontribusi pada penurunan gejala depresi yang signifikan di antara pengguna muda dewasa, menyoroti potensi *chatbots* sebagai alat dukungan psikologis yang efektif.

Keunggulan utama dari *chatbots* dalam konseling meliputi ketersediaan mereka yang tidak terbatas waktu, menyediakan akses dukungan emosional kapan saja dibutuhkan (Lisnarini et al., 2019). Anonimitas yang ditawarkan oleh interaksi dengan *chatbots* juga membantu mengurangi stigma yang sering kali terkait dengan pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental, membuat teknologi ini menjadi pilihan yang menarik bagi mereka yang mungkin ragu untuk mencari dukungan langsung dari terapis atau konselor.

Namun, integrasi AI dalam psikologi dan konseling tidak tanpa tantangan dan pertimbangan etis. Isu privasi dan keamanan data menjadi perhatian utama, mengingat sensitivitas informasi yang dibagikan oleh pengguna selama interaksi dengan *chatbots*. Ada juga kekhawatiran mengenai potensi ketergantungan berlebihan pada teknologi ini, yang mungkin mengurangi insentif untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan, atau risiko bahwa AI mungkin tidak sepenuhnya mampu memahami nuansa kompleks dari kondisi psikologis manusia tanpa pengawasan dan intervensi manusia yang memadai.

Oleh karena itu, penting bagi para profesional di bidang konseling dan psikologi untuk mempertimbangkan bagaimana teknologi AI dapat diintegrasikan secara hati-hati dan etis ke dalam praktik mereka. Ini mencakup memastikan bahwa *chatbots* dan alat AI lainnya digunakan sebagai pelengkap untuk, bukan pengganti dari, interaksi dan terapi manusia. Pendekatan ini memungkinkan pemanfaatan teknologi AI untuk meningkatkan akses dan efektivitas dukungan kesehatan mental, sambil mempertahankan pentingnya empati, pengertian, dan nuansa yang hanya dapat disediakan oleh terapis manusia.

Integrasi AI yang bertanggung jawab dalam konseling memerlukan pengembangan standar etis dan praktik terbaik yang jelas, termasuk pedoman tentang privasi data, transparansi dalam penggunaan AI, dan mekanisme untuk supervisi profesional. Dengan cara ini, teknologi AI dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat, sambil menjaga prinsip-prinsip dasar keamanan, kepercayaan, dan kemanusiaan dalam psikologi konseling.

12.4 Media Sosial dan Konseling: Memanfaatkan Jejaring untuk Dukungan dan Intervensi

Dalam era digital saat ini, media sosial telah berkembang menjadi lebih dari sekedar platform untuk berbagi momen dan pemikiran; ia telah bertransformasi menjadi alat yang kuat untuk intervensi konseling dan dukungan psikososial (Lisnarini et al., 2019). Platform seperti Facebook, Twitter, dan Instagram memungkinkan individu tidak hanya untuk terhubung dengan

teman dan keluarga tetapi juga untuk menemukan komunitas dan kelompok dukungan yang berfokus pada berbagai isu kesehatan mental. Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dan mengakses sumber daya kesehatan mental secara *online* telah membuka jalan baru bagi intervensi kesehatan mental yang inovatif dan inklusif.

Salah satu kekuatan utama media sosial dalam konteks kesehatan mental adalah potensinya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang masalah kesehatan mental, serta untuk mengurangi stigma yang seringkali menyertai mereka (Sampurno et al., 2020). Dengan berbagi cerita pribadi, informasi, dan sumber daya terkait kesehatan mental, individu dan organisasi dapat membantu memecahkan tabu seputar diskusi tentang kesehatan mental, mendorong lebih banyak orang untuk mencari bantuan dan dukungan.

Namun, sisi lain dari keterlibatan media sosial dalam kesehatan mental menghadirkan tantangan yang signifikan. Pengguna dapat terpapar pada konten yang memicu, termasuk cerita atau gambar yang mungkin membangkitkan perasaan negatif atau memicu kenangan traumatis. Perbandingan sosial yang merugikan juga merupakan risiko yang signifikan, di mana individu dapat mengukur kebahagiaan dan kesuksesan mereka sendiri terhadap representasi yang sering kali tidak realistis dari kehidupan orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak memadai dan depresi. Selain itu, *cyberbullying* dan pelecehan *online* dapat memiliki dampak negatif yang serius pada kesehatan mental seseorang, terutama di kalangan remaja dan kaum muda.

Mengingat potensi manfaat dan risiko ini, penting bagi praktisi kesehatan mental untuk mengembangkan strategi yang efektif dan etis dalam memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk dukungan psikososial dan intervensi konseling (Nayla, 2024), yaitu:

1. Pendidikan dan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran tentang cara menggunakan media sosial secara sehat, termasuk mengajarkan keterampilan literasi digital dan kesehatan mental kepada pengguna untuk membantu

mereka mengidentifikasi dan menghindari konten yang dapat membahayakan kesejahteraan psikologis mereka.

2. Pembatasan dan Moderasi Konten: Menerapkan kebijakan moderasi konten yang kuat pada platform media sosial untuk meminimalkan paparan terhadap materi yang memicu atau berbahaya, serta mendorong pembuatan dan penyebaran konten yang mendukung dan informatif.
3. Mendukung Komunitas Positif: Mendorong pembentukan dan pertumbuhan komunitas *online* yang mendukung, di mana individu dapat berbagi pengalaman dan sumber daya dalam lingkungan yang aman dan menghormati.
4. Penggunaan Alat Analitik untuk Intervensi: Menggunakan analitik media sosial untuk mengidentifikasi individu yang mungkin membutuhkan dukungan atau intervensi kesehatan mental dan mengarahkan mereka ke sumber daya yang tepat.
5. Kolaborasi dengan Platform Media Sosial: Bekerja sama dengan platform media sosial untuk mengembangkan fitur dan algoritma yang mendukung kesejahteraan mental pengguna, seperti pemberitahuan untuk istirahat dari platform atau alat untuk melaporkan dan mendukung pengguna yang menunjukkan tanda-tanda krisis kesehatan mental.

Dengan mengintegrasikan pendekatan yang etis dan berbasis bukti ke dalam penggunaan media sosial dalam konseling dan dukungan psikososial, praktisi kesehatan mental dapat memanfaatkan potensi platform ini untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sambil meminimalkan risikonya. Ini memerlukan keseimbangan yang hati-hati antara memanfaatkan teknologi untuk kebaikan dan melindungi individu dari kemungkinan bahayanya, memastikan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang kuat dalam memperjuangkan kesehatan mental yang lebih baik untuk semua (Suwono, 2021).

Hal ini menyoroti pentingnya integrasi teknologi dalam konseling, tidak hanya sebagai alat untuk mengatasi batasan fisik dan waktu tetapi juga sebagai cara untuk menawarkan pendekatan

yang lebih personalisasi dan interaktif dalam dukungan kesehatan mental. Kedepannya, dengan mempertimbangkan tantangan etis dan praktis, teknologi dapat terus berkembang sebagai komponen penting dalam menyediakan layanan konseling yang efektif dan inklusif.

12.5 Telepsikologi dan Pengembangan Profesional: Mempersiapkan Konselor untuk Era Digital

Telepsikologi, yang menggunakan teknologi telekomunikasi untuk menyediakan layanan psikologi, telah membawa perubahan signifikan dalam cara layanan kesehatan mental ditawarkan dan diakses (Jabat et al., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, dengan kemajuan teknologi dan meningkatnya kebutuhan akan layanan kesehatan mental yang dapat diakses, telepsikologi telah berkembang menjadi komponen penting dalam penyediaan layanan kesehatan mental. Peningkatan akses ini melalui video, pesan teks, dan platform *online* lainnya, memungkinkan individu yang mungkin tidak memiliki akses ke layanan kesehatan mental tradisional karena lokasi geografis, keterbatasan fisik, atau stigma, untuk menerima bantuan yang mereka butuhkan.

Seiring dengan pertumbuhan ini, muncul kebutuhan yang berkembang untuk mempersiapkan konselor dan psikolog untuk bekerja dalam era digital, yang menuntut lebih dari sekadar kemampuan untuk menggunakan teknologi baru. Profesional kesehatan mental juga harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang etika, keamanan data, dan isu-isu hukum yang terkait dengan praktik *online*. Ini berarti bahwa pendidikan dan pelatihan untuk profesional kesehatan mental sekarang harus mencakup komponen teknologi informasi dan komunikasi (TIK) yang kuat, memastikan bahwa mereka tidak hanya dapat menggunakan teknologi untuk menyediakan layanan tetapi juga melakukannya dengan cara yang mempertahankan privasi dan keamanan informasi pasien.

Organisasi profesional seperti *American Psychological Association* (APA) telah mengakui pentingnya adaptasi ini dan telah mengembangkan pedoman khusus untuk praktik telepsikologi. Pedoman ini menekankan pentingnya memiliki kompetensi

teknologi memahami cara kerja platform yang digunakan untuk terapi *online*, memastikan keamanan data pasien, dan menjaga komunikasi aman. Lebih dari itu, pedoman tersebut juga mencakup kesadaran akan batasan dan tantangan unik yang dihadapi dalam terapi *online*, seperti memahami bagaimana membangun hubungan terapeutik yang efektif tanpa interaksi tatap muka tradisional dan menavigasi masalah yurisdiksi dan lisensi ketika menyediakan layanan kepada klien di lokasi yang berbeda.

Untuk memenuhi standar etika profesional dan memastikan layanan yang aman dan efektif, ada beberapa langkah kunci yang harus diambil oleh pendidik dan praktisi dalam bidang kesehatan mental (HARTANTI, 2022), yaitu:

1. Pendidikan Berkelanjutan: Profesional kesehatan mental harus berkomitmen pada pendidikan berkelanjutan dalam teknologi yang digunakan dalam praktik telepsikologi, termasuk pelatihan tentang keamanan data dan privasi pasien.
2. Pemahaman Etika: Mereka harus memiliki pemahaman yang kuat tentang etika terkait dengan menyediakan layanan kesehatan mental *online*, termasuk bagaimana menjaga kerahasiaan dan apa yang harus dilakukan dalam situasi krisis ketika terapis dan klien tidak berada di lokasi yang sama.
3. Pelatihan dalam Keterampilan Komunikasi Online: Penting bagi terapis untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang kuat yang spesifik untuk lingkungan *online*, termasuk cara menyampaikan empati dan membangun hubungan melalui video atau pesan teks.
4. Kepatuhan terhadap Hukum dan Regulasi: Profesional harus mengetahui dan mematuhi semua hukum dan regulasi yang berlaku, termasuk yang berhubungan dengan lisensi lintas negara bagian atau lintas negara, untuk memastikan bahwa mereka secara hukum dapat menyediakan layanan kepada klien mereka.
5. Kesiapan Teknis: Memastikan bahwa mereka dan klien mereka memiliki akses ke perangkat keras dan perangkat

lunak yang diperlukan, serta koneksi internet yang stabil, untuk memfasilitasi sesi yang efektif dan bebas gangguan.

Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, pendidikan dan pelatihan dalam telepsikologi dapat mempersiapkan profesional kesehatan mental untuk memberikan layanan yang tidak hanya efektif tetapi juga aman, etis, dan sesuai dengan standar profesional tertinggi. Integrasi teknologi dalam praktik psikologi tidak hanya memperluas jangkauan layanan yang tersedia bagi mereka yang membutuhkan bantuan tetapi juga menantang para profesional untuk terus berkembang dan beradaptasi dalam praktik mereka. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup teknologi, etika, dan hukum tidak hanya diperlukan tetapi penting untuk masa depan kesehatan mental dalam masyarakat digital saat ini.

12.6 Analitik Data Besar dalam Konseling: Memahami Pola untuk Intervensi yang Lebih Baik

Era data besar telah membuka jendela baru ke dalam pemahaman pola perilaku dan kesehatan mental, menawarkan wawasan yang belum pernah ada sebelumnya ke dalam dinamika kompleks yang mempengaruhi kesejahteraan individu. Dengan kemampuan untuk menganalisis volume data yang besar dan kompleks, analitik data besar menyediakan alat yang kuat bagi konselor dan peneliti untuk menggali tren, prediktor, dan korelasi yang mungkin tidak terlihat dalam studi yang lebih kecil atau metodologi penelitian tradisional. Keunggulan ini membuka peluang untuk intervensi yang lebih ditargetkan dan berbasis bukti, memungkinkan para profesional kesehatan mental untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mencegah dan merawat masalah kesehatan mental (Tawil, 2023).

Kemajuan dalam teknologi analitik data besar memiliki potensi untuk merevolusi cara penilaian risiko kesehatan mental dilakukan. Dengan mengidentifikasi pola dan prediktor kesehatan mental dari kumpulan data yang luas, profesional dapat lebih akurat mengidentifikasi individu atau kelompok yang berisiko tinggi, memungkinkan untuk intervensi dini yang dapat mencegah

perkembangan masalah lebih lanjut. Selain itu, personalisasi perawatan—yang menyesuaikan pendekatan terapi berdasarkan karakteristik individu dan prediksi hasil—dapat ditingkatkan secara signifikan dengan memanfaatkan analitik data besar. Hal ini memungkinkan pengoptimalan hasil klien dengan memastikan bahwa intervensi tidak hanya ditargetkan tetapi juga disesuaikan dengan kebutuhan unik mereka.

Namun, seiring dengan potensi yang besar, penggunaan data besar dalam konseling dan penelitian kesehatan mental juga menimbulkan pertanyaan serius tentang privasi dan etika penggunaan data. Kekhawatiran muncul terkait dengan bagaimana data dikumpulkan, disimpan, dan dianalisis, serta siapa yang memiliki akses ke informasi ini. Potensi bias dalam algoritma yang digunakan untuk analisis data juga merupakan masalah yang tidak bisa diabaikan, karena hal ini dapat mempengaruhi keakuratan prediksi dan keadilan dalam pengambilan keputusan berbasis data. Oleh karena itu, penting bagi komunitas penelitian dan praktik kesehatan mental untuk menerapkan kerangka kerja yang kuat untuk pengelolaan data yang etis dan bertanggung jawab.

Untuk mengatasi tantangan ini beberapa langkah kunci harus diambil, yaitu:

1. **Transparansi dalam Pengumpulan dan Penggunaan Data:** Organisasi dan peneliti harus jelas tentang bagaimana data dikumpulkan, apa tujuannya, dan bagaimana data tersebut akan digunakan. Ini termasuk mendapatkan persetujuan yang tepat dari partisipan dan memastikan bahwa mereka memahami bagaimana informasi mereka akan berkontribusi terhadap penelitian atau praktik kesehatan mental.
2. **Keamanan Data dan Perlindungan Privasi:** Langkah-langkah keamanan yang kuat harus diterapkan untuk melindungi data dari akses tidak sah atau pelanggaran data. Ini termasuk penggunaan enkripsi, pengelolaan akses yang ketat, dan kebijakan untuk penghapusan data yang aman ketika tidak lagi diperlukan.
3. **Mengatasi Bias dalam Analitik:** Penting untuk mengakui dan mengatasi potensi bias dalam algoritma analitik. Ini dapat

- melibatkan pelatihan ulang model dengan dataset yang lebih beragam, melakukan audit bias secara berkala, dan mengembangkan metodologi untuk menilai dan memperbaiki keadilan dalam analisis.
4. Pengembangan Kebijakan dan Pedoman: Organisasi dan badan profesional harus mengembangkan dan memperbarui pedoman etika dan kebijakan untuk mengatur penggunaan data besar dalam penelitian dan praktik kesehatan mental. Ini harus mencakup panduan tentang konsentrasi, privasi, keamanan data, dan transparansi.
 5. Pendidikan dan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran dan pemahaman di antara profesional kesehatan mental, peneliti, dan publik tentang manfaat dan risiko analitik data besar. Ini termasuk pendidikan tentang etika data, keamanan, dan cara untuk menghindari penggunaan data yang tidak etis atau diskriminatif.

Dengan menerapkan pendekatan yang etis dan bertanggung jawab dalam penggunaan data besar, potensi untuk mengoptimalkan hasil kesehatan mental klien dapat direalisasikan sepenuhnya. Ini memerlukan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi inovatif untuk memajukan pemahaman dan perawatan kesehatan mental dan komitmen yang kuat terhadap perlindungan hak dan privasi individu. Di era data besar ini, kesempatan untuk membuat perubahan positif dalam kesehatan mental pada skala besar ada di tangan kita, asalkan kita menavigasi tantangan etis dan privasi dengan hati-hati dan pertimbangan.

12.7 Permainan Serius dan Gamifikasi dalam Konseling: Menyediakan Intervensi yang Menarik dan Efektif

Permainan serius dan gamifikasi telah merevolusi banyak aspek konseling dan terapi, menawarkan cara inovatif untuk menarik dan mempertahankan perhatian klien, terutama di era digital saat ini di mana teknologi memainkan peran kunci dalam kehidupan sehari-hari. Integrasi elemen permainan ke dalam intervensi psikologis bukan hanya tentang membuat sesi terapi

lebih menyenangkan; ini adalah tentang memanfaatkan prinsip-prinsip desain permainan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran, pertumbuhan pribadi, dan perubahan perilaku.

12.7.1 Meningkatkan Keterlibatan Klien

Salah satu keuntungan terbesar dari menggunakan permainan serius dan gamifikasi dalam terapi adalah peningkatan keterlibatan klien. Dalam konteks terapi, keterlibatan tidak hanya berarti menjaga perhatian klien tetapi juga meningkatkan keterlibatan emosional dan kognitif mereka dalam proses terapeutik. Elemen permainan seperti pencapaian, umpan balik instan, dan sistem *reward* dapat memotivasi klien untuk lebih aktif terlibat dalam proses terapi, membantu mereka untuk tetap termotivasi sepanjang perjalanan mereka menuju pemulihan atau pertumbuhan pribadi.

12.7.2 Memotivasi Perubahan Perilaku Positif

Permainan serius dan gamifikasi juga memiliki potensi untuk memotivasi perubahan perilaku positif. Mekanisme seperti pencapaian dan *reward* dapat digunakan untuk menguatkan perilaku yang diinginkan dan membantu klien dalam menetapkan dan mencapai tujuan mereka. Dalam konteks terapeutik, ini bisa berarti apa saja mulai dari meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan hingga mengadopsi strategi *coping* yang lebih sehat (Ekayati & Santi, 2022). Dengan memanfaatkan insentif yang dirancang dengan baik, klien dapat merasa lebih didorong untuk mengambil langkah konkret menuju perubahan positif dalam hidup mereka.

12.7.3 Menciptakan Lingkungan Pembelajaran yang Aman dan Menarik

Salah satu kekuatan unik dari permainan serius adalah kemampuannya untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan menarik. Dalam lingkungan yang dirancang seperti permainan, klien dapat bereksperimen dengan berbagai strategi perilaku dan coping tanpa takut akan konsekuensi nyata. Ini

mendorong eksplorasi diri dan pembelajaran yang mendalam, yang merupakan komponen kunci dalam banyak bentuk terapi psikologis. Selain itu, aspek visual dan interaktif dari permainan serius dapat membantu dalam menjelaskan konsep yang kompleks dan memudahkan klien untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip terapeutik dalam kehidupan mereka.

12.7.4 Memperhatikan Kebutuhan dan Preferensi Individu

Meskipun potensi permainan serius dan gamifikasi dalam terapi sangat besar, penting untuk mendekati integrasi teknik ini dengan cara yang memperhatikan kebutuhan dan preferensi individu. Tidak semua klien mungkin merespon dengan baik terhadap pendekatan berbasis permainan, dan beberapa mungkin menemukan elemen tertentu dari gamifikasi kurang menarik atau bahkan mengalihkan perhatian. Oleh karena itu, penting bagi profesional kesehatan mental untuk menyesuaikan penggunaan permainan serius dan gamifikasi dengan kebutuhan unik setiap klien, memastikan bahwa teknik ini mendukung dan meningkatkan proses terapeutik daripada menghambatnya.

12.7.5 Dukungan Profesional yang Memadai

Penggunaan permainan serius dan gamifikasi dalam terapi harus selalu disertai dengan dukungan profesional yang memadai. Meskipun teknologi ini dapat menawarkan cara yang menarik dan efektif untuk melibatkan klien dan mempromosikan pembelajaran, mereka tidak dapat menggantikan keahlian dan panduan dari seorang terapis terlatih. Profesional kesehatan mental harus memainkan peran aktif dalam mendesain, memantau, dan menyesuaikan penggunaan permainan serius dan gamifikasi dalam terapi untuk memastikan bahwa mereka memberikan manfaat maksimal bagi klien.

Permainan serius dan gamifikasi menawarkan peluang yang menjanjikan untuk meningkatkan praktik terapeutik dan membantu klien dalam perjalanan mereka menuju kesehatan mental yang lebih baik. Dengan pendekatan yang dipikirkan dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan individu, teknik-teknik ini dapat

memperkaya pengalaman terapi dan membantu menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aladağ, A. E., Muderrisoglu, S., Akbas, N. B., Zahmacioglu, O., & Bingol, H. O. (2018). Detecting suicidal ideation on forums: proof-of-concept study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e9840.
- Draganović, S., Bosankić, N., & Ramic, J. (2021). The Lived Experiences of Pregnancy and Motherhood in Bosnian Women During COVID-19. *European Journal of Psychology Open*.
- Ekayati, I. N., & Santi, D. E. (2022). Support Group Dan Psychological Well Being Ibu Dari Anak Tuli Ditinjau Dari Strategi Coping. *Incare, International Journal of Educational Resources*, 3(3), 322–335.
- Fahriza, A., Rakhim, M. R. F., Chabiburrohman, A., Muzakki, A. R., Al-Jawi, F. A., Arifiani, S., & Yuniarti, A. (2024). Konseling Karir Siswa Sekolah Menengah Atas Menggunakan Teknologi Realitas Virtual. *Jurnal Widya Laksmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 18–22.
- HARTANTI, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Duta Sablon.
- Hasanudin, M. (2021). *Virtual Reality Trafi Sensor Integrasi untuk Anak Autis*. Muhaimin Hasanudin.
- Jabat, D. E. B., Tarigan, L. L., Purba, M., & Saragih, V. (2022). Perubahan Mental Dengan Memanfaatkan Startup Kesehatan Mental. *SKYLANDSEA PROFESIONAL Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Teknologi*, 2(1), 147–151.
- Lisnarini, N., Suminar, J. R., & Setianti, Y. (2019). Keunggulan dan Hambatan Komunikasi dalam Layanan Kesehatan Mental pada Aplikasi Telemedicine Halodoc. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 176–193.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56.
- Pardamean, A., Nst, A. S., Sari, R. I., & Koto, T. I. (2024). Etika Profesi Konselor dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling di Dunia Internet. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 1003–1012.

- Qoriah, S. N. (2022). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa Mi/Sd Di Massa Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Citra Pendidikan*, 2(1), 213–225.
- Raharjo, B. (2023). Teori Etika Dalam Kecerdasan Buatan (AI). *Penerbit Yayasan Prima Agus Teknik*, 1–135.
- Ramli, M., Hidayah, N., Saputra, N. M. A., & Hanafi, H. (2023). Peningkatan Kompetensi Self-Help Konseling Realita Berbasis Online. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 152–160.
- Sampurno, M. B. T., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya media sosial, edukasi masyarakat, dan pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 529–542.
- Sari, A. N., Lubis, M. A. A., & Lesmana, G. (2024). Urgensitas Pelayanan Konseling: Sebuah Studi Literatur. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1199–1203.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4).
- Suwono, R. D. L. (2021). Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Behome. Id Terhadap Kepuasan Followers Dalam Menggunakan Layanan Kesehatan Mental. *The Commercium*, 4(01), 143–154.
- Tawil, M. R. (2023). Jejak Literatur Penelitian Kesehatan Mental: Tinjauan Bibliometrik tentang Tren, Pendekatan Intervensi, dan Jaringan Kolaborasi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(04), 203–214.
- Wells, R. (2023). The impact and efficacy of e-counselling in an open distance learning environment: A mixed method exploratory study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(2), 155–172.
- Yulia, H. (2023a). Pemanfaatan Artificial Intelligence pada Pelaksanaan Cyber Counseling pada Pengguna Aplikasi Replika. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 5321–5328.

Yulia, H. (2023b). Pemanfaatan Artificial Intelligence pada Pelaksanaan Cyber Counseling pada Pengguna Aplikasi Replika. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 5321–5328.

BIODATA PENULIS



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Penulis Lahir di Sungai Danai (Indragiri Hilir) Riau, 15 Juni 1993 dari pasangan Bapak Darwis DM dan Ibu Norlizah. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling pada tahun 2015 dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Penulis melanjutkan Program Pascasarjana (S2) pada Jurusan Bimbingan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Selama perkuliahan Penulis aktif dalam bidang organisasi kemahasiswaan dalam kampus dan juga luar kampus, Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dan juga Anggota Ikatan Mahasiswa Bimbingan Konseling Indonesia (IMABKIN). Selain itu, penulis juga menjadi fasilitator konseling trauma di Pidie Jaya Aceh.

Selama menjadi dosen Penulis telah mempublikasikan beberapa hasil penelitian dan juga pengabdian pada masyarakat dalam bentuk artikel di jurnal nasional dan internasional Terakreditasi. Selain itu penulis juga telah menulis buku dengan judul "Skala kecenderungan Perilaku Agresif (SKPA) : instrumen pengukuran kecenderungan perilaku agresif remaja di sekolah menengah pertama" yang telah diterbitkan tahun 2021. Dan saat ini sedang menulis beberapa buku diantaranya "Psikologi Konseling",

“Skala Regulasi Emosi siswa SMA”, Kesehatan Mental yang akan diterbitkan pada tahun 2024.

Selain menjadi Dosen, Penulis juga aktif dalam organisasi profesi dan menjadi Sekretaris 1 Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) PD Sumatera Selatan hingga sekarang. Selain itu Penulis juga pernah menjadi Dosen Pembimbing Lapangan dalam program MBKM (Kampus Mengajar) angkatan 4 dan 5.

BIODATA PENULIS



M. Amirullah, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Sungguminasa, Gowa, Sulawesi Selatan, 15 Mei 1992. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar dan Melanjutkan S2 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis saat ini aktif menjadi Editor dan Reviewer di berbagai jurnal yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling, diantaranya adalah reviewer JOMSIGN: *Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling* dan COUNSENESIA: *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, serta Editorial team IJOSC: *Indonesian Journal of School Counseling*. Prestasi yang pernah dicapai dalam bidang kepenulisan diantaranya adalah *Best Paper Award 5th International Educational Postgraduate Seminar*, Universiti Teknologi Malaysia [2018]; *Best Paper Novelty Category*, Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang [2021]; serta Karya Tulis Ilmiah Terbaik *Annual Conference of Education, Culture, and Technology (ACECT)*, IAIN Ternate [2022]. Penulis dapat dikontak melalui surel amirullah14@unm.ac.id.

BIODATA PENULIS



Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A.

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Penulis merupakan dosen tetap psikologi di Universitas Bosowa, Makassar. Pendidikannya ditamatkan pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar jenjang sarjana (S1) dan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada jenjang magister dengan peminatan *Mind, Brain, and Performance*. Sekarang, beliau menjadi Kepala Pusat Studi *Brain and Mental Health* di Universitas Bosowa dan *Chief Editor* Jurnal Psikologi Karakter.

Dalam hal pengembangan keilmuan, beliau telah menulis buku Topik-Topik Biopsikologi dan modul Pengembangan Karakter dan *Soft Skill*. Mata kuliah yang diajarkan terdiri atas Biopsikologi, Psikologi Klinis, Statistik Psikologi, Konstruksi Alat Ukur Psikologi, Psikologi Islam dan lain sebagainya. Mata kuliah yang diajarkan juga selaras dengan topik-topik penelitian yang dilakukan, seperti rutinitas berolahraga, *inhibitory control*, pengalaman spiritual, *self criticism scale* dan masih banyak yang lainnya.

Penulis juga rutin melakukan pengabdian dan kegiatan penunjang sebagai dosen. Kegiatan pengabdian beliau di antaranya, seperti psikoedukasi regulasi emosi, minuman keras, narkoba, bahaya merokok, pemanfaatan pangan dan lain-lain. Dalam kegiatan penunjang, penulis aktif mengikuti berbagai *Conference*, temu ilmiah, dan pengembangan kapasitas sebagai seorang pengajar dan praktisi.

BIODATA PENULIS



Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Jeneponto tanggal 03 Mei 1991. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling UNM dan melanjutkan S2 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI Bandung. Penulis saat ini menjabat sebagai sekretaris jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Program studi Bimbingan dan Konseling FIP UNM, Sekretaris UPT Layanan Bimbingan dan Konseling UNM

Penulis saat ini pula menjadi Fasilitator Sekolah Penggerak Angkatan 3 Kemdikburistek, editor pada jurnal *Indonesian Journal Of School Counseling: Theory, Application and Development*, Tim Task Force Fakultas Ilmu Pendidikan, Tim Pusat Kerjasama, Pengembangan dan Inovasi Pendidikan (PKPIP) FIP UNM, Pengelolah Website Prodi BK FIP UNM, Tim Konversi Nilai Merdeka Belajar Kampus Merdeka Prodi BK FIP UNM, Tim Penyusun Renstra FIP UNM Tahun 2021 serta Pembina Organisasi Kemahasiswaan LDF SCRIN dan HIMA PPB FIP UNM. Kegiatan Organisasi saat ini bergabung sebagai Wakil Sekretaris II PD-ABKIN Sulsel Periode 2017-2022, 2022-2026 dan Tim Relawan Jurnal Provinsi Sulawesi Selatan.

BIODATA PENULIS



Vin Vilala, S.Pd.

Guru Bimbingan dan Konseling
SMK Negeri Sumatera Selatan

Penulis menekuni bidang Menulis. Penulis Lahir di Jakarta, 26 Agustus 2001 dari pasangan Bapak Hudri Chelin Vicri dan Ibu Asni Hartati. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Bimbingan dan Konseling pada tahun 2023 dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama perkuliahan Penulis aktif dalam bidang organisasi kemahasiswaan dalam kampus dan juga luar kampus, mulai dari Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Anggota Ikatan Mahasiswa Bimbingan Konseling Indonesia (IMABKIN), Anggota Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Selain itu, penulis juga aktif berkontribusi dalam kegiatan sosial seperti terlibat dalam anggota relawan anak jalanan, marjijal dan disabilitas.

Semasa menjadi Mahasiswa Penulis pernah terlibat aktif dalam beberapa kegiatan mulai dari pengabdian masyarakat, bakti desa, hingga terlibat dalam proyek penelitian dosen yang menghasilkan karya dalam bentuk artikel di jurnal nasional dan internasional terakreditasi.

Selama berkuliah pun penulis tak hanya aktif dalam organisasi dan kegiatan internal kampus saja, penulis ikut memberikan dampak pada dunia pendidikan dengan terlibat langsung dalam program Kemendikbud yakni Kampus Mengajar

dan Studi Independen Bersertifikat yang pastinya program ini memberikan banyak manfaat untuk penulis. Kini penulis menjalankan profesi sebagai guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri Sumatera Selatan.

BIODATA PENULIS



Dian Oktary, M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Penulis lahir di Padang Panjang tanggal 26 Oktober 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dan melanjutkan S2 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang.

BIODATA PENULIS



Dr. Suciani Latif, M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Penulis Lahir di Sidrap, 24 April 1982. Lulus S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling (2005) di Universitas Negeri Makassar. Lulus S2 Prodi Bimbingan dan Konseling (2014) di Universitas Negeri Malang. Lulus S3 Prodi Bimbingan dan Konseling (2022) di Universitas Pendidikan Indonesia. Saat ini menjabat sebagai Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM. Telah mengikuti Pelatihan dan Pendampingan Trauma Healing Mahasiswa pasca bencana di Masamba Kab. Luwu Utara Sulsel. Sebagai tim pengembang PUSPAKONS (BPK Proyek Kemanusiaan) kerjasama DP3A DALDUK Sulsesl pada tahun 2020. Serta telah menjadi salah satu tim penerima hibah inovasi pembelajaran digital MBKM BK FIP UNM. Penerima Hibah Riset Keilmuan E-Rispro LPDP 2021. Ketua Tim penerima hibah Pengembangan, dan Penyelenggaraan Pembelajaran Digital. Menjadi Asesor GTK pada Sekolah Penggerak dan Guru Penggerak, Asesor PPG Prajabatan serta narasumber di berbagai seminar dan pelatihan Pendidikan.

BIODATA PENULIS



Fitriana, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Penulis lahir di Cangadi, tanggal 07 Mei 1989. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Makassar dan melanjutkan S2 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang. Hobby Penulis adalah memasak, membaca, semua tentang musik dan suka hal-hal berbau petualangan.

BIODATA PENULIS



Wia Septia, S.Psi.,M.Pd

Dosen Program Studi Terapi Wicara
Fakultas Kesehatan & Sains
Universitas MERCUBAKTIJAYA

Penulis lahir di Padang pada tanggal 07 September 1991. Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Terapi Wicara Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas MERCUBAKTIJAYA. Adapun matakuliah yang penulis ajar adalah mengenai Psikologi dan Teknik Konseling di jurusan Terapi wicara, kebidanan dan keperawatan.

Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada jurusan Psikologi Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. Setelah itu, penulis bekerja di Lembaga Psikologi LP2R Padang dan Dinas Sosial Bina Grahita Sumatra Barat sebagai Konselor. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Negeri Padang jurusan Bimbingan Konseling. Penulis sangat berminat di bidang psikologi dan konseling. Saat melakukan konseling, penulis menggunakan tes psikologi untuk menggali masalah klien.

BIODATA PENULIS



Romi Fajar Tanjung, M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Penulis lahir di Lahewa, pada tanggal 19 November 1992. Menempuh jenjang pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling di STAIN Batusangkar tahun 2011 – 2015. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan S2 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang tahun 2016 – 2018. Pada bulan Februari 2019 – Juni 2023 aktif mengajar pada program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Pada bulan Agustus 2023 – sekarang aktif mengajar pada program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya.

Penulis memiliki e-mail: romifajarr@gmail.com. Selain itu memiliki blog pribadi yang menyediakan berbagai informasi materi-materi pendidikan dan aplikasi-aplikasi penunjang kegiatan pendidikan yang dapat diakses dengan alamat web: [nrinspirasi@blogspot.com](http://nrinspirasi.blogspot.com), channel youtube: nrinspirasi.

BIODATA PENULIS

Arman Bin Anuar, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di STKIP Muhammadiyah Barru dan melanjutkan S2 pada Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Makassar.