

Buku Ajar Pengembangan Pribadi Konselor

by Edris Zamroni

Submission date: 06-Apr-2020 12:32AM (UTC+0700)

Submission ID: 1290100001

File name: Isi_Full_Text_Pengembangan_Pribadi_Konselor.pdf (2.12M)

Word count: 63258

Character count: 417015



*Iman tanpa ilmu
bagaikan lentera di
tangan bayi, namun
ilmu tanpa iman
bagaikan lentera di
tangan pencuri.*

"Buya Hamka"

Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah
(Buya Hamka)



Landasan dan Identitas Religius Pribadi Konselor

Capaian Pembelajaran

1. Sikap
Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih dan Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat.
2. Keterampilan Umum
Mampu mengaplikasikan bidang bimbingan konseling dan memanfaatkan IPTEKS pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi.
3. Keterampilan Khusus
 - a. *Mampu menampilkan kemahiran komunikasi konseling dalam menyelenggarakan layanan bagi anak usia dini.*
 - b. *Mampu menunjukkan perilaku membantu berdasarkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa*
4. Pengetahuan
Mampu berpikir kritis tentang landasan filosofi, pendidikan, psikologi, sosiologi dan antropologi yang mendasari praksis bimbingan dan konseling.

Ruang Lingkup Kajian

Ruang lingkup kajian bagian ini adalah Landasan dan Identitas Religius engembangan pribadi Konselor yang meliputi:

1. Landasan iman, islam, ihsan dan implementasinya bagi pengembangan pribadi konselor
2. Identitas nilai religi konselor: keyakinan taklid (iman taklid), keyakinan ilmu ('ilmul yaqin), keyakinan prinsipil (ainul yaqin), keyakinan hak /independent (haqqul yaqin/hakikatul hakikat)

PEMICU PERTAMA

Depresi, Bukan Karena Lemah Iman

PAGI itu Bu Minah bingung. Uang belanja sudah mulai menipis. Sejak dua bulan lalu, suaminya sudah tidak lagi bekerja. Bulan ini anaknya yang duduk di sekolah dasar kelas enam mesti bayar sekolah. Sementara Ibu dua anak ini sebulan hanya menghasilkan sekitar 150 ribu rupiah saja dari hasil mencuci baju tetangganya. Anak paling kecil terserang demam berdarah. "Wuuuhhhh, pusingnya minta ampun!" Akibatnya, kepala perempuan usia 40 tahun ini pening dan nyeri. Rasanya setengah mati. Inginnya teriak dan dibentur-benturkan kepalanya ke dinding. Minah tidak doyan makan, tidur pun susah. Hari-harinya selalu diliputi dengan wajah murung. Mencapai 20 Persen Apa yang dialami Minah, bisa jadi juga dialami kebanyakan masyarakat kita. Situasi yang sulit terutama akibat himpitan ekonomi ini tidak jarang menyebabkan seseorang menjadi depresi, stress dan lepas kendali. Apalagi harga BBM bakal naik sebentar lagi. Orang kemungkinan bakal mulai depresi dengan semua ini.

Depresi. Kata ini menggambarkan bahwa seseorang sedang terpuruk. Situasinya serba tidak enak, penuh kemurungan dan tiadanya gairah hidup. Dalam dunia medis, Dr. Suryo Dhamono, Sp.KJ menyebutkan, depresi termasuk dalam kategori gangguan jiwa yang wujudnya antara lain berupa keadaan putus asa, rasa bersalah, tidak bisa tidur, tidak mau makan, kehilangan minat dan energi, dan orang menjadi pesimis. "Keadaan ini lazim kita temui di masyarakat kita, bahkan mencapai 20 persen dari seluruh jenis gangguan jiwa yang bisa dideteksi dokter," jelas spesialis kesehatan jiwa dari RSCM ini. Bahkan, menurut Suryo, prevalensi munculnya gangguan ini per tahun berkisar antara 5-10 persen. Sementara selama hidup, pada setiap orang prevalensinya bisa mencapai dua kali lipat. "Wanita dalam hal ini dua kali lipat lebih banyak beresiko mengalami depresi daripada pria," jelas Suryo. Saying, bahwa masalah depresi di antara kita seperti sebuah gunung es. Pasalnya, "Hanya 20 persen orang yang mengeluh mengalami gejala depresi di puskesmas atau dokter. Sementara yang terdiagnosis sepertiganya dan yang benar-benar terobati 10 persen dari sepertiga itu," ungkap Suryo.

Produktivitas Menurun Keadaan seperti ini kemungkinan besar disebabkan oleh banyaknya orang yang tidak begitu mengenal apa sebenarnya depresi. Akibatnya, meski mereka depresi, karena tidak tahu dirinya depresi, mereka tidak mau mengakuinya. Lagipula, dalam masyarakat kita, depresi sudah diasosiasikan dengan keadaan sakit jiwa. Suatu penyakit yang memalukan, menandakan orang kurang iman, kurang bertaqwa dan kurang gigih. Rendahnya pemahaman masyarakat akan kesehatan jiwa ini menyebabkan maraknya sikap dan perilaku keliru terhadap persoalan gangguan jiwa. Keadaan ini membuat penderita depresi cenderung menyembunyikan keluhan-keluhannya dan enggan mencari upaya penyembuhan. Tidak heran pula bila depresi menduduki rangking keempat sebagai penyebab utama beban penyakit di tahun 90-an. Dan kemungkinan di tahun 2020, akan naik kedudukannya di nomor dua sebagai penyebab setelah penyakit jantung iskemik. Padahal, efek depresi jelas sangat tidak menyenangkan. Hilangnya konsentrasi, menurunnya minat entah makan atau beraktivitas apa pun serta gairah hidup menyebabkan turunnya produktivitas. Ini terjadi karena adanya disregulasi neurotransmitter aminergik (hormon yang terkait dengan kewaspadaan) seperti serotonin (hormon yang mengatur perasaan), norepinefrin (hormon yang mempengaruhi energi interest), dan dopamine (hormon yang mempengaruhi minat). Kekacauan hormon entah akibat genetic atau factor lain ini menyebabkan kacaunya seseorang. Tidak heran, bila di berbagai negara, menurut Suryo sekitar 42- 70 persen kasus bunuh diri terjadi akibat depresi. Rangking pertama (81-95 persen) diduduki oleh gangguan mental lain. Karenanya, perlu segera ditangani bila seseorang terdeteksi mengalami depresi. "Ada banyak factor yang harus diperhatikan dalam penanganan depresi," ungkap Suryo. Karena ada factor internal dan juga eksternal, penanganannya pun berdasar sebab yang ada. Bila depresi terjadi karena konflik keluarga, maka konflik itu lah yang harus diselesaikan lebih dahulu. Jenis ini, tidak bisa diselesaikan dengan obat, tegas Suryo. Lain lagi bila seseorang depresi karena memang ada bakat. Dalam hal ini obat antidepresan yang akan berperan.

Artikel ini telah tayang di [Kompas.com](https://nasional.kompas.com/read/2008/05/19/2208559/depresi.bukan.karena.lemah.iman) dengan judul "Depresi, Bukan Karena Lemah Iman", <https://nasional.kompas.com/read/2008/05/19/2208559/depresi.bukan.karena.lemah.iman>.

Langkah-Langkah Pelaksanaan *Problem Based Learning*:

1. Klarifikasi Permasalahan.
 - a. Dosen menyajikan fenomena yang mengandung masalah yang sesuai dengan kompetensi dasar atau indikator. Bentuknya bisa berupa gambar, teks, video, vignettes, fenomena riil, dan sebagainya. Tahap ini mahasiswa diberi kesempatan untuk mencermati pemicu yang disediakan.
 - b. Mahasiswa melakukan identifikasi terhadap fenomena yang ditampilkan Dosen untuk menemukan masalah dari fenomena yang ditampilkan.
 - c. Mahasiswa melakukan klarifikasi terhadap masalah yang ditemukan
2. Brainstorming.
 - a. Mahasiswa mengidentifikasi masalah dan melakukan brainstorming dengan fasilitasi Dosen
 - b. Dosen memfasilitasi Mahasiswa untuk mengklarifikasi fakta, konsep, prosedur dan kaidah dari masalah yang ditemukan.
 - c. Mahasiswa melakukan brainstorming dengan cara sharing information, klarifikasi informasi dan data tentang masalah yang ada, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together)
 - d. Mahasiswa mendapatkan deskripsi dari masalah, apa saja yang perlu dipelajari untuk menyelesaikan masalah, deskripsi konsep yang sudah dan belum diketahui, menemukan penyebab masalah, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.
 - e. Mahasiswa mengembangkan alternatif penyelesaian masalah
 - f. Mahasiswa menyusun dan mengembangkan action plan untuk penyelesaian masalah.
3. Pengumpulan Informasi dan Data.
 - a. Mahasiswa melakukan kegiatan pengumpulan data dan informasi terkait dengan penyelesaian masalah, perpustakaan, web, dan berbagai sumber data yang lain serta melakukan observasi.

- b. Mahasiswa secara mandiri mengolah hasil pengumpulan informasi/data untuk dipergunakan sebagai solusi dalam menyelesaikan masalah.
4. Berbagi Informasi dan Berdiskusi untuk Menemukan Solusi Penyelesaian Masalah.
 - a. Mahasiswa kembali melakukan brainstorming, klarifikasi informasi, konsep dan data terkait dengan permasalahan yang ada dan menemukan solusinya, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together).
 - b. Mahasiswa merumuskan dan menetapkan solusi (pemecahan masalah).
 - c. Mahasiswa menyusun laporan hasil diskusi penyelesaian masalah
5. Presentasi Hasil Penyelesaian Masalah.
 - a. Mahasiswa mempresentasikan hasil brainstormingnya tentang solusi yang dikemukakan untuk penyelesaian masalah.
 - b. Mahasiswa mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas.
 - c. Mahasiswa mereviu, menganalisis, mengevaluasi dan refleksi terhadap pemecahan masalah yang ditawarkan beserta reasoningnya dalam diskusi kelas.
 - d. Mahasiswa melakukan perbaikan berdasarkan hasil diskusi
6. Refleksi,
 - a. Mahasiswa mengemukakan ulasan terhadap pembelajaran yang dilakukan.
 - b. Dosen dan Mahasiswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
 - c. Dosen dan Mahasiswa melakukan merefleksi atas kontribusi setiap orang dalam proses pembelajaran.
 - d. Dosen dan Mahasiswa merayakan.

Landasan Iman, Islam, Ihsan dan Implementasinya bagi Pengembangan Pribadi Konselor

Iman, Islam dan Ihsan Manusia

Iman, islam, ihsan adalah tiga kata yang maknanya saling berkaitan, sebagaimana yang diterangkan dalam hadits Rasulullah Saw :

“Diriwayatkan dari umar bin khatab, “Suatu hari, disaat kami sedang duduk-duduk bersama Rasulullah Saw. Tiba-tiba muncullah seorang laki-laki yang mengenakan pakaian serba putih, rambutnya hitam pekat, tidak berjejak, dan tidak seorangpun diantara kami yang mengenalnya, samppai dia duduk di depan Nabi Saw. dan menyandarkan kedua lututnya pada lutut Nabi Saw.seraya meletakkan kedua telapak tangannya diatas paha beliau. Kemudian ia berkata, Wahai Muhammad, ajarilah aku tentang islam, Nabi bersabda, islam adalah hendaknya engkau bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah Rasul-Nya, engkau mendirikan solat, mengeluarkan zakat, berpuasa ramadhan, dan menunaikan ziarah haji ke baitullah jika engkau mampu menempuh perjalanannya. Segera saja laki-laki itu berkata, “Engkau benar wahai Muhammad.” Dia kembali berkata, Wahai Muhammad kabarilah aku tentang iman, Muhammad bersabda, iman adalah hendaknya engkau beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitb-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari kiamat, dan beriman pula kepada ketentuan (qadar) baik ataupun buruk ,”Engkau benar Muhammad , Kemudian ia berkata lagi “jelaskan padaku tentang ihsan , Rasulullah bersabda” Hendaknya engkau menyembah Allah seakan-akan melihat-Nya atau jika engkau tidak melihat-Nya, maka Alla-lah yang melihat engkau.

Begitulah kalau jika dilihat dari segi aspek lahirnya, maka agama yang diajarkan jibril adalah islam, agama juga disebut iman jika yang diamati adalah aspek batinnya. Kemudian agama baru disebut ihsan jika aspek batin (iman) dan lahirnya (amal saleh) telah di penuhi secara utuh dan sempurna.

1. Pengertian iman

Secara bahasa iman berarti membenarka (tashdiq), sementara menurut istilah ialah “membenarkan dengan hati, mengucapkan dengan lisan, dan mengamalkan dengan perbuatannya”. Sedang menurut istilah yang sesungguhnya ialah kepercayaan yang meresap kedalam hati, dengan penuh keyakinan, tidak bercampur dengan syak dan ragu, serta memberi pengaruh terhadap pandangan hidup, tingkah laku dan perbuatan sehari-hari. Kata iman dalam Al-quran digunakan untuk arti yang bermacam-macam. Ar- Raghhib al-Ashfahani (ahli kamus Al-quran) mengatakan, iman didalam Al-quran terkadang digunakan untuk arti iman yang hanya sebatas dibibir saja padahal dalam hati dan perbuatannya tidak beriman, terkadang digunakan untuk arti iman yang hanya terbatas pada perbuatannya saja, sedang hati dan ucapannya tidak beriman dan ketiga kata iman terkadang digunakan untuk arti iman yang diyakini dalam hati, diucapkan dengan lisan, dan di amalkan dalam perbuatan sehari-hari.

1) Rukun (pilar-pilar) iman dalam islam

Sesuai dengan hadits Rasulullah saw, diatas sudah dijelas bahwasanya ada enam rukun iman yang harus diyakini untk menjadi seorang islam yang sempurna dan menjadi seorang hamba Allah yang ihsan nantinya, enam rukun iman tersebut nadalah:

a) Beriman kepada Allah Swt

Yakni beriman kepada rububiyah Allah Swt, maksudnya : Allah adalah Tuhan, Pencipta, Pemilik semesta, dan Pengatur segala urusan, Beriman kepada uluhiyyah Allah Swt, maksudnya: Allah sajalah tuhan yang berhak di sembah, dan semua sesembahan selain-Nya adalah batil, iman kepada Nama-Nama dan Sifat-Sifat-Nya maksudnya: bahwasanya Allah Swt, memiliki nama-nama yang mulia, dan sifat-sifat-Nya yang sempurna serta agung sesuai yang ada dalam Al-quran dan Sunnah Rasul-Nya.

b) Beriman kepada malaikat

Malaikat adalah hamba Allah yang mulia, mereka diciptakan oleh Allah untuk beribadah kepada-Nya, serta tunduk dan patuh menta'ati-Nya, Allah telah membebaskan kepada mereka berbagai tugas, Diantaranya adalah : Jibril tugasnya menyampaikan wahyu, Mikail mengurus hujan dan tumbuh-tumbuhan, Israfil meniup sangsakala di hari kiamat, Izrail (malaikat maut), Raqib , Atit,mencatat amal perbutan manusia, Malik menjaga neraka, Ridwan menjaga surga, dan malaikat-malaikat yang lain yang hanya Allah Swt yang dapat mengetahuinya.

c) Beriman kepada kitab-kitab

Allah yang Maha Agung dan Mulia telah menurunkan kepada para Rasul-Nya kitab-kitab, mengandung petunjuk dan kebaikan. Diantaranya: kitab taurat diturunkan kepada Nabi Musa, Injil diturunkan kepada Nabi Isa, Zabur diturunkan kepada Nabi Daud, Shuhuf Nabi Ibrahim dan Nabi Musa, Al-quran diturunkan Allah Swt, kepada Nabi Muhammad Saw, Dengannya Allah telah menasakh (menghapus) semua kitab sebelumnya. Dan Allah telah menjamin untuk menjaga dan memeliharanya, karena ia akan menjadi hujjah atas semua makhluk, sampai hari kiamat.

d) Beriman kepada para rasul

Allah telah mengutus kepada makhluk-Nya para rasul, rasul pertama adalah Nuh dan yang terakhir adalah Muhammad Saw, dan semua itu adalah manusia biasa, tidak memiliki sedikitpun sifat ketuhanan, mereka adalah hamba-hamba Allah yang dimuliakan dengan kerasulan. Dan Allah telah mengakhiri semua syari'at dengan syari'at yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw, yang diutus untuk seluruh manusia, maka tidak ada nabi sesudahnya.

e) Beriman kepada hari akhirat

Yaitu hari kiamat, tidak ada hari lagi setelahnya, ketika Allah membangkitkan manusia dalam keadaan hidup untuk kekal ditempat yang penuh kenikmatan atau ditempat siksaan yang amat pedih. Beriman kepada hari akhir meliputi beriman kepada semua yang akan terjadi setelah itu, seperti kebangkitan dan hisab, kemudian surga atau neraka.

f) Beriman kepada (taqdir) ketentuan Allah

Taqdir artinya: beriman bahwasanya Allah telah mentaqdirkan semua yang ada dan menciptakan seluruh makhluk sesuai dengan ilmu-Nya yang terdahulu, dan menurut kebijaksanaan-Nya, Maka segala sesuatu telah diketahui oleh Allah, serta telah pula tertulis disisi-Nya, dan Dialah yang telah menghendaki dan menciptakannya.

Dalam kaitannya dengan pendidikan maka paling tidak nilai-nilai yang ada dalam keimanan mampu mewarnai keilmuan yang didapat. Karakter yang diharapkan adalah melahirkan peserta didik yang berwawasan Islami, yang yakin terhadap rukun-rukun keimanan.

2. Pengertian islam

Kata islam merupakan pernyataan kata nama yang berasal dari bahasa arab **aslama**, yaitu bermaksud “untuk menerima, menyerah, atau tunduk” Dengan demikian islam berarti penerimaan dari dan penundukan kepada tuhan, dan penganutnya harus menunjukkan ini dengan menyembah-Nya, menuruti perintah-Nya dan menghindari politheisme. Perkataan ini memberikan beberapa maksud dari Al-qur’an. Dalam beberapa ayat, kualitas islam sebagai kepercayaan ditegaskan: “ Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama islam)” . Ayat lain menghubungkan islam dan **din** (lazimnya diterjemahkan sebagai “Agama”) .” Pada hari ini telah Ku-sempurnakan untukmu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai islam jadi agama bagimu” .

Secara etimologis kata islam diturunkan dari akar kata yang sama dengan kata salam yang berarti “Damai”. Kata muslim (sebutan bagi pemeluk agama islam) juga berhubungan dengan kata islam, kata tersebut berarti “Orang yang berserah diri kepada Allah”.

Islam memberikan banyak amalan keagamaan. Para penganut, umumnya di galakan untuk memegang lima rukun islam, yaitu lima pilar yang menyatukan muslim sebagai sebuah komunitas. Islam adalah syari’at Allah terakhir yang diturunkan-Nya kepada penutup para nabi dan Rasul-Nya, Muhammad bin Abdullah Saw, ia merupakan satu-satunya agama yang benar. Allah tidak menerima agama dari siapapun selainnya. Dia telah menjadikannya sebagai agama yang mudah, tidak ada kesulitan dan kesusahan didalamnya, Allah tidak mewajibkan dan tidak pula membebankan kepada para pemeluknya apa-apa yang mereka tidak sanggup melakukannya. Islam adalah agama yang dasarnya tauhid, syi’arnya kejujuran, parosnya keadilan, tiangnya kebenaran, ruhnya kasih sayang,ia merupakan agama agung yang mengarahkan manusia kepada seluruh hal yang bermanfaat, serta melarang dari segala hal yang membahayakan bagi agama dan kehidupan mereka didunia .

1) Rukun (pilar-pilar) islam

Islam di bangun di atas lima rukun. Seseorang tidak akan menjadi muslim yang sebenarnya hingga dia mengimani dan melaksanakannya yaitu:

- a. Rukun pertama: mengucapkan Syahadatain syahadat (bersaksi) bahwa, tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Allah, dan bahwasanya Muhammad Rasulullah. Syahadat ini

merupakan kunci islam dan pondasi bangunannya. Makna syahadat la ilaha illallah ialah : tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah saja,dilah ilahi yang hak, sedangkan ilahi selainnya adalah batil dan ilahi itu artinya sesuatu yang disembah. Dan makna syahadat: bahwasanya Muhammad itu adalah Rasulullah ialah: membenarkan semua apa yang diberitakannya, dan mentaati semua perintahnya srta menjauhi semua yang dilarang dan dicegahnya.

b. Rukun kedua: mendirikan salat

Allah telah mengsyari'atkan lima shalat setiap hari sebagai hubungana antara seorang muslim dengan Tuhanya. Didalamnya dia bermunajat dan berdo'a kepada-Nya,disamping agar menjadi pencegah bagi muslim dari perbuatan keji dan mungkar. Dan Alah telah menyiapkan bagi yang menunaikanya kebaikan dalam agama dan kemantapan iman serta ganjaran,baik cepat maupun lambat.Maka dengan demikian seorang hamba akan mendapatkan ketenangan jiwa dan kenyamanan raga yang akan membuatnya bahagia di dunia dan akhirat.

c. Rukun ketiga: mengeluarkan Zakat

Zakat yaitu sedekah yang dibayyar oleh orang yang memiliki harta sampai nishab(kadar tertentu) setiap tahun,kepada yang berhak menerimanya seperti kaum fakir dan lainnya,diantara yang berhak menerima zakat.Zakat itu tidak di wjibkan atas orang fakir yang tidak memiliki nishab,tapi hanya di wajibkan atas kaum kaya untuk menyempurnakan agama dan islam mereka,meningkatkan kondisi dan akhlak mereka,menolak segala balak dari mereka dan harta mereka,mensuccikan mereka dari dosa,disamping sebagai bantuan bagi orang-orang yang membutuhkan dan fakir diantara mereka,serta untuk memenuhi kebutuhan keseharian mereka,sementara zakat hanyalah merupakan bagian kecil sekali dari jumlah harta dan rizki yang diberikan Allah kepada mereka.

d. Rukun keempat: Berpuasa

Puasa yaitu selama satu bulan saja setiap tahun,pada bulan ramadhan yang mulia,yakni bulan kesembilan dari bulan-bulan hijriyah.Kaum muslimin secara keseluruhan serempak meninggalkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka,makan,minum,dan jimak di siang hari mulai terbit fajar sampai matahari terbenam.Dan semua itu akan di ganti oleh Allah bagi mereka berkat karunia dan kemurahan-Nya,dengan penyempurnaan agama dan iman mereka,serta peningkatan kesempurnaan diri,dan banyak lagi ganjaran dan

kebaikan lainnya, baik di dunia maupun di akhirat yang telah di janjikan Allah bagi orang-orang yang berpuasa.

e. Rukun kelima: Menunaikan ibadah Haji

Haji yaitu menuju masjidil haram untuk melakukan ibadah tertentu. Allah mewajibkan atas orang yang mampu sekali seumur hidup, Pada waktu itu kaum muslimin dari segala penjuru berkumpul di tempat yang paling mulia dimuka bumi ini, menyembah tuhan yang satu, memakai pakaian yang sama, tidak ada perbedaan antara pemimpin dan yang dipimpin, antara si kaya dan si fakir dan antara yang berkulit putih dan berkulit hitam. Mereka semua melaksanakan bentuk-bentuk ibadah tertentu, yang terpenting diantaranya adalah: wukuf di padang arafah, tawaf di ka'bah, kiblatnya kaum muslimin, dan sa'i antara bukit shafa dan marwah.

Dari uraian tentang Islam di atas, jika di kaitkan dalam konteks pendidikan, maka Islam menjadi ruh dari pada proses pendidikan itu sendiri. Juga dapat dikatakan bahwa pendidikan Islam akan terlihat dengan jelas yang diharapkan akan terwujud setelah orang mengalami pendidikan Islam secara keseluruhan, yaitu kepribadian seseorang yang membuatnya menjadi *insan kamil* dengan pola takwa. *Insan kamil* artinya manusia utuh jasmani dan rohani, dapat berkembang secara wajar dan normal karena takwanya kepada Allah SWT. Ini mengandung arti bahwa dengan Pendidikan Islam, diharapkan

dapat menghasilkan manusia yang berguna bagi dirinya dan masyarakatnya serta senang dan gemar mengamalkan dan mengembangkan ajaran Islam dalam hubungan-Nya dengan Allah dan sesama manusia, dapat mengambil manfaat yang semakin meningkat dari alam semesta ini untuk kepentingan hidup di dunia dan akhirat.

Jadi Pendidikan Agama Islam bertujuan untuk meningkatkan keimanan, pemahaman, penghayatan dan pengalaman peserta didik tentang agama Islam, sehingga menjadi manusia yang muslim yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT serta berakhlak mulia dalam kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Dalam Kurikulum PAI 2002 dijelaskan bahwa Pendidikan Agama Islam di sekolah/madrasah bertujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan, penghayatan, pengamalan peserta didik tentang agama Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam hal keimanan, ketakwaannya, berbangsa dan bernegara, serta untuk dapat melanjutkan pada jenjang

pendidikan yang lebih tinggi.^{1[3]} Islam menghendaki agar manusia dididik supaya ia mampu merealisasikan tujuan hidupnya sebagaimana yang telah digariskan oleh Allah SWT. Tujuan manusia itu menurut Allah ialah beribadah kepada-Nya.

3. Pengertian Ihsan

Ihsan adalah puncak ibadah dan akhlak yang senantiasa menjadi target seluruh hamba Allah swt. Sebab ihsan menjadikan kita sosok yang mendapatkan kemuliaan darinya. Sebaliknya, seorang hamba yang tidak mampu mencapai target ini akan kehilangan kesempatan yang sangat mahal untuk menduduki posisi terhormat dimata Allah swt. Rasulullah Saw. Pun sangat menaruh perhatian akan hal ini, sehingga seluruh ajaran-ajarannya mengarah kepada satu hal, yaitu mencapai ibadah yang sempurna dan akhlak yang mulia. Oleh karenanya, seorang muslim hendaknya tidak memandang ihsan itu hanya sebatas akhlak yang utama saja, melainkan harus dipandang sebagai bagian dari aqidah dan bagian terbesar dari keislamannya karena, islam di bangun atas tiga landasan utama, yaitu iman, islam, dan ihsan, seperti yang telah diterangkan oleh Rasulullah Saw. dalam haditsnya yang sahih . Hadits ini menceritakan saat Rasulullah Saw. Menjawab pertanyaan malikat jibril – yang menyamar sebagai seorang manusia – mengenai islam, iman, dan ihsan. Setelah jibril pergi. Rasulullah Saw. Bersabda kepada sahabatnya, “ inilah jibril yang datang mengajarkan kepada kalian urusan agama kalian.” Beliau menyebutkan ketiga hal diatas sebagai agama, dan bahkan Allah Swt. Memerintahkan untuk berbuat ihsan pada banyak tempat dalam Al-qur’an:

90. Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) Berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran. (Qs. An-nahl : 90)

Ihsan berasal dari kata hasana yuhsinu, yang artinya adalah berbuat baik, sedangkan bentuk masdarnya adalah ihsanan, yang artinya kebaikan. Allah Swt. Berfirman dalam Al-qur’an mengenai hal ini. QS. Al-isra’:7

7. jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, Maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu dan mereka masuk ke dalam mesjid, sebagaimana musuh-musuhmu memasukinya pada kali pertama dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai.

Ibnu katsir mengomentari ayat diatas dengan mengatakan bahwa kebaikan yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah kebaikan kepada seluruh makhluk Allah Swt. Landasan syari ihsan

Pertama Al- qur'anul karim

Dalam Al-qur'an, terdapat 166 ayat yang berbicara tentang ihsan dan implementasinya. Dari sini kita dapat menarik satu makna, betapa mulia dan agungnya perilaku dan sifat ini, hingga mendapat porsi yang sangat istimewa dalam Al-qur'an. Berikut ini adalah beberapa ayat yang menjadi landasan akan hal ini.

" Dan berbuat baiklah kalian karena sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik." (Qs. Al- baqarah: 195)

Kedua, As-sunnah

Rasulullah Saw. Pun sangat memberi perhatian terhadap masalah ihsan ini. Sebab, ini merupakan puncak harapan, perjuangan seorang hamba. Bahkan, diantara hadits-hadits mengenai ihsan tersebut, ada beberapa yang menjadi landasan utama dalam memahami agama ini. Rasulullah Saw. menerangkan mengenai ihsan -Ketika ia menjawab pertanyaan malaikat jibril tentang ihsan, dimana jawaban tersebut dibenarkan oleh jibril, dengan mengatakan, " Engkua menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan apabila engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Muslim).

Aspek pokok dalam ihsan

Ihsan meliputi tiga aspek yang fundamental ketiga aspek tersebut ibadah, muamalah, dan ahklak. Ibadah kita berkewajiban ihsan dalam beribadah, yaitu dengan menjalankan semua jenis ibadah, seperti solat, puasa, haji dan sebagainya dengan cara yang benar. Yaitu dengan menyempurnakan syarat, rukun, sunnah, dan adab-adabnya. Hal ini tidak akan mungkin dapat ditunaikan oleh seorang hamba, kecuali jika saat pelaksanaan ibadah-ibadah tersebut ia penuh dengan cita rasa yang sangat kuat (menikmatinya), juga dengan kesadaran penuh bahwa Allah selalu memantaunya hingga ia merasa bahwa ia

sedang dilihat dan diperhatikan oleh Allah. Minimal seorang hamba harus merasa bahwa Allah selalu memantaunya, karena dengan inilah ia dapat menunaikan ibadah-ibadah tersebut dengan baik dan sempurna, sehingga hasil dari ibadah tersebut akan seperti yang diharapkan. Inilah maksud dari perkataan Rasulullah Saw. yang berbunyi,

“Hendaklah kamu menyembah Allah seakan-akan kamu melihat-Nya, dan jika engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.”

Kini jelaslah bagi kita bahwa sesungguhnya arti dari ibadah itu sendiri sangatlah luas. Maka selain dari jenis ibadah itu tadi, yang tidak kalah pentingnya adalah juga seperti ibadah lainnya seperti jihad, menghormati sesama mukmin, mendidik anak, membahagiakan istri, dan menjalankan yang mubah semata-mata demi mencari dan mendapatkan Ridho Allah Swt. dan masih banyak lagi. Rasulullah menghendaki umatnya dalam keadaan seperti itu, yaitu senantiasa sadar jika ingin ingin mewujudkan ihsan dalam setiap ibadahnya.

Tingkat ibadah dan derajatnya

Berdasarkan nash-nash dalam Al-qur'an dan sunnah, maka ibadah mempunyai tiga tingkatan, yang pada setiap tingkatan derajatnya seorang hamba tidak akan dapat mengukurnya. Karena itulah kita berlomba-lomba untuk meraihnya, pada setiap derajat ada tingkatan tersendiri dalam surga. Yang tertinggi adalah derajat muhsinin, Dan ia akan menempati jannatul firdaus, derajat tertinggi dalam surga. Kelak penghuni surga tingkat bawah akan memandangi penghuni surga tingkat atas, laksana penduduk bumi memandangi bintang-bintang di langit yang menandakan betapa jauhnya jarak antara mereka.

Adapun tiga tingkatan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat At-taqwa, yaitu tingkatan paling bawah dengan derajat yang berbeda-beda.
- b. Tingkat Al-bir, yaitu tingkat menengah dengan derajat yang berbeda-beda.
- c. Tingkat Al-ihsan, yaitu tingkat paling atas dengan derajat yang berbeda-beda.

Tingkat taqwa

Tingkat taqwa adalah tingkatan dimana seluruh derajatnya dihuni oleh mereka yang masuk kategori Al-muttaqin, sesuai dengan derajat ketaqwan masing-masing.

Taqwa akan menjadi sempurna dengan menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi serta meninggalkan segala apa yang dilarangnya, hal ini berarti meninggalkan salah satu perintah Allah saja dapat mengakibatkan sangsi, dan melakukan salah satu larangannya saja adalah dosa. Dengan demikian puncak taqwa adalah menjalankan semua perintah Allah serta menjauhi segala larangannya.

Namun ada satu hal yang harus dipahami dengan benar, yaitu bahwa Allah Swt. Maha mengetahui keadaan hamba-hambanya yang memiliki berbagai kelemahan, yang dengan kelemahannya itu seorang hamba melakukan dosa. Oleh karena itu Allah membuat satu cara penghapusan dosa, yaitu dengan cara bertobat dan pengampunan. Melalui hal tersebut, Allah akan mengampuni hambanya yang berdosa karena kelalaiannya dari menunaikan hak-hak taqwa. Sementara itu, ketika seorang hamba naik peringkat puncak taqwa, boleh jadi ia akan naik peringkatnya pada peringkat bir atau ihsan. Peringkat ini disebut martabat taqwa, karena amalan-amalan yang ada pada derajat ini membebaskannya dari siksaan atas kesalahan yang dilakukannya. Adapun derajat yang paling rendah dari peringkat ini adalah derajat dimana seseorang menjaga dirinya dari kekalnya dalam neraka, yaitu dengan iman yang benar dan diterima oleh Allah Swt.

Tingkat Al-bir

Peringkat ini akan dihuni oleh mereka yang masuk kategori Al-abror, hal ini sesuai dengan amalan-amalan kebaikan yang mereka lakukan dari ibadah-ibadah sunnah serta segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah Swt. hal ini dilakukan setelah mereka melakukan hal yang wajib, yakni yang ada pada peringkat At-taqwa.

Peringkat ini disebut derajat Al-bir (kebaikan), karena derajat ini merupakan perluasan pada hal-hal yang sifatnya sunnah, sesuai sifatnya semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah dan merupakan tambahan dari batasan-batasan yang wajib serta yang di haramkannya. Amalan-amalan ini tidak diwajibkan oleh Allah kepada hambanya, tetapi perintah itu bersifat anjuran, sekaligus terdapat janji pahala didalamnya.

Akan tetapi mereka yang melakukan amalan tambahan ini tidak akan masuk ke dalam tingkatan Al-bir, kecuali mereka telah melaksanakan peringkat yang pertama, yaitu peringkat taqwa. Karena melaksanakan hal yang pertama menjadi syarat mutlak untuk naik ke peringkat yang selanjutnya.

Dengan demikian, barang siapa yang mengklaim dirinya telah melakukan kebaikan sedang ia tidak mengimani unsure-unsur kaidah iman dalam ihsan, serta tidak terhindar dari siksaan neraka, maka ia tidak dapat masuk kedalam peringkat ini. (Al-bir). Allah Swt. telah berfirman,

Firman Allah SWT. (Al-imran: 193).

193. *Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya Kami mendengar (seruan) yang menyeru kepada iman, (yaitu): "Berimanlah kamu kepada Tuhanmu", Maka Kamipun beriman. Ya Tuhan Kami, ampunilah bagi Kami dosa-dosa Kami dan hapuskanlah dari Kami kesalahan-kesalahan Kami, dan wafatkanlah Kami beserta orang-orang yang banyak berbakti. (Al-imran: 193)*

Tingkat ihsan

Tingkatan ini akan dicapai oleh mereka yang masuk dalam kategori Muhsinun, mereka adalah orang yang telah melewati tingkat pertama dan kedua (peringkat At-taqwa dan Al-bir).

Ketika kita mencermati pengertian ihsan dengan sempurna, maka kita akan mendapatkan kesimpulan bahwa ihsan memiliki dua sisi yaitu :

Pertama, ihsan adalah kesempurnaan dalam beramal sambil menjaga keiklasan dan jujur dalam beramal.

Kedua, ihsan adalah senantiasa memaksimalkan amalan-amalan sunnah yang dapat mendekat diri kepada Allah Swt. selama hal itu adalah sesuatu yang diridhaiNya dan dianjurkan untuk melaksanakannya.

Untuk dapat naik kemartabat ihsan dalam segala amal, hanya bisa dicapai melalui amalan-amalan wajib dan amalan-amalan sunnah yang dicintai oleh Allah Swt. serta dilakukan atas dasar mencari ridha Allah Swt.

Ihsân merupakan salah satu dari tiga komponen yang dapat membentuk ad-Dîn kita. Tiga komponen tersebut memang sudah menjadi rukun dalam rangka menjalankan agama. Jika satu komponen saja tidak ada, atau tidak paham, maka sesungguhnya kita belum beragama dengan (secara) sempurna. Hal ini bagaikan segi tiga yang tidak bisa saling dipisahkan. Oleh karena itu sudah menjadi keharusan kita untuk selalu berbuat ihsân kepada siapa saja.

Perlu diketahui bahwa ihsân adalah aktualisasi dari iman dan Islam. Karenanya, maka kedudukan ihsân dalam membentuk al-Dîn lebih tinggi derajatnya dibanding iman dan Islam. Walaupun ketiga komponen tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Dalam kenyataannya, trilogi pendidikan (keluarga,

sekolah dan masyarakat) biasanya hanya mengunggulkan iman dan Islam saja tanpa diaktualisasikan lebih dalam dengan ihsân. Jika ketiganya memiliki keterkaitan dan sama pentingnya, apakah kita sudah memiliki ketiganya?

Ihsân dalam Konteks Pendidikan.

Dalam ranah edukasi (pendidikan), ihsân sangat erat kaitannya, bahkan sama artinya, dengan kata “afektif”. Sama halnya dengan ihsân, afektif-pun akan berbicara tentang kebaikan yang bersumber dari hati. Oleh karenanya pendidikan karakter berbasis Ihsân sama halnya dengan pendidikan hati. Sebagaimana kita ketahui bahwa hati adalah pusat untuk bertindak. Jika hati kita baik maka sikap kita secara otomatis akan menjadi baik. Begitu pula sebaliknya. Jika demikian, bagaimanakah dunia pendidikan di Indonesia saat ini? Apakah sudah menciptakan lulusan yang baik dengan hati terdidik? Jika kita mengkaji sejenak, sebenarnya apa yang menghambat terwujudnya penerapan pendidikan karakter terhadap peserta didik? Permasalahan ini terjadi karena tidak ditemukannya solusi yang tepat dalam menjawab persoalan tersebut. Selain dari pada itu, berbicara tentang karakter pastinya berbicara pada ranah afektif (hati). Maka wajar jika hal tersebut sulit untuk diterapkan.

Nilai-Nilai Agama dalam Bimbingan dan Konseling

Dalam pandangan islam naluri keagamaan adalah fitrah (sifat dasar) yang melekat pada diri manusia sejak kelahirannya. Berarti manusia tidak dapat melepaskan diri dari agama. Sehingga banyak ilmuwan yang menyebut manusia sebagai homo religious (makhluk yang beragama). Bentuk dan tipe agama ada dua yaitu agama wahyu atau agama hasil renungsn dan agama penghayat manusia. Kehayatan manusai akan menjadi penganut atau pengikut yang setia terhadap agama, karena menurut keyakinan agama telah membierikan sesuatu yang sangat berharga bagi hidiupnya, yang tidak dapat diuji pengalaman empirik maupun oleh akal.

Menurut Hocking (1946) agama merupakan obat dari kesulitan dan kekhawatiran yang dihadapi manusai sekurang-kurangnya meringankan manusai dari kesulitan. Agama merupakan pernyataan penghargaan manusai dalam dunia yang besar (jagat raya) karena ada jalan hidup yang benar yang perlu ditemukan. Nilai-nilai keagamaan tidak hanya menunjukkan hubungan manusia dengan Rabnya, melainkan menunjukkan hubungan dengan sesama manusia. Nilai-nilai keagamaan menunjukkan bahwa tidak dikatakan sempurna

penghayatan serta keimanan seseorang dihadap Rabnya. Sebelum manusia mencintai sesama, mencintai terhadap dirinya sendiri terlebih dahulu.

Agama dapat menjadi petunjuk, pegangan serta pedoman hidup bagi manusia dalam menempuh hidupnya dengan harapan penuh keamanan, kedamaian, dan kesejahteraan. Peran agama dalam kehidupan manusia sangat jelas. Agama disatu sisi adalah kebutuhan manusia yang tidak mungkin ditinggalkan. Disisi lain agama dapat mendatangkan ketenangan bagi pemeluknya, serta agama memberikan kontribusi yang positif terhadap manusia baik individu maupun sosial.

Konseling hanya mencangkau aspek-aspek psikologis, filosofis dan ketrampilan teknis, Sedangkan bidang agama khususnya islam, jarang masuk kedalamnya. Kesulitan yang mungkin terjadi, bisa saja konselor adalah orang yang memiliki materi agama yang banyak sehingga khawatir proses konseling menjadi nasehat keagamaan atau kebingungan bagamiana penerapan agama dalam konseling.

Dalam proses konseling, konselor bisa menggunakan salah satu dari dua cara dalam konseling agama. Yang pertama dengan menggunakan (agama sebagai tujuan) lebih menekankan pada pematapan klien terhadap keyakinan agamanya. Cara ini didasarkan pada asumsi bahwa keyakinan terhadap agama yang kuat akan menyatuh kesadaran seseorang., sehingga timbul iman, taqwa dan akhlaq. Yang ke dua dimana agama sebagai instrument lebih menekankan pada nilai-nilai luhur yang diajarkan dalam sebuah agama digunakan untuk aktifitas konseling secara luas. Yang didasari pada asumsi bahwa nilai-nilai luhur yang ada dalam agama tidak bertentangan bahkan sejalan dengan prinsip ilmu psikologi atau konseling.

Hubungan konselor terdapat tiga hikmah yang terdapat dalam firman Allah, yaitu :

- 1) Konselor harus memiliki paradigma egalitarianism atau persamaan yakni: aktifitas konseling berlaku untuk seluruh umat manusia tanpa membeda-bedakan, agama, keturunan, status sosial, kekayaan, suku dan sebagainya.
- 2) Konselor diajukan tidak memulai perlakuan (treatment) dengan kelemahan, masalah, atau kesulitan yang dimiliki klien.
- 3) Jika klien membutuhkan bimbingan beragama, maka sepantasnya konselor memberinya. Misalnya melakukan sholat, puasa, berzakat, dan lain-lain.

Nilai - nilai bimbingan dan konseling dalam Iman, Islam, dan Ikhsan

*Nilai-nilai Bimbingan dalam Rukun Iman
Iman Kepada Allah SWT*

Iman kepada Allah paling sederhana makna bahwa individu meyakini bahwa Dzat Yang Maha Menciptakan dunia dengan segala isinya. Ia adalah Allah Yang Maha Esa, Yang Maha Kuasa, Yang Maha Bijaksana, Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Yang Maha Besar lagi Maha Tinggi serta Maha Kaya. Karena sifatnya yang amat sempurna itu, maka wajarlah bila setiap ikhsan bergantung pada-nya, menyembah-nya, mohon perlindungan-nya, dan mengadukan segala suka dan duka kepada-nya. Pembawaaan (fitrah) beriman inilah yang menyebabkan individu sejak lahir cenderung ke hal-hal yang positif dan merasa resah dan gelisah ketika melakukan hal-hal yang negatif. Iman kepada Allah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia sejak manusia masih dalam kandungan.

Kata ihsan mengandung makna lebih luas dari sekedar memberi nikmat, dan lebih tinggi dari makna adil karena adil adalah memperlakuakn orang lain seperti yang dilakukan terhadap dirinya. Dalam ihsan, seseorang memberi lebih banyak dari pada yang seharusnya diberikan dan mengambil lebih sedikit dari yang seharusnya diambil.

Ihsan diartikan dalam Ensiklopedi Islam (1999. II: 178) sebagai suasana hati dan perilaku seseorang untuk senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT. Karena yang ingin diraih adalah posisi selalu dekat dengan Allah, maka individu selalu berupaya agar perasaan, ucapan, dan tindakn-nya sesuai dengan tuntutan Allah dan Rasul-nya. Orang yang berlaku ikhsan disebut "muhsin" yaitu orang berperilaku dan ucapan nya (akhlaq-nya) selalu diridhai Allah dan menyenangkan manusia. Ihsan mencangkup segala tindakan dan ucapan dalam hubungan-nya dengan diri sendiri dan orang lain.

Pengembangan Pribadi Konselor Berlandaskan Iman, Ihslam dan Ihsan

Manusia adalah salah satu makhluk Allah SWT yang diberi sekian banyak kelebihan dan kemulyaan di dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Dengan demikian sebagai manusia harus mengetahui dan mengenal secara detil tentang ta`rif manusia, Hasan Al-Banna dalam Hadits Tsulasa (2000 : 36) " Man `arafa

nafsahu, faqad `arafa rabbahu “ artinya “ Barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya. “ jadi, jika seseorang mengenal dirinya ia akan dengan benar-benar tahu dan mengerti tentang kedudukannya yang diberikan oleh Tuhan kepadanya, dengan demikian kita akan menunaikan hak diri kita dan hak-hak Tuhan kita. Maka pada saat seperti itu kita akan sampai pada ma`rifatullah.

Hakikat diciptakan manusia adalah manusia sebagai makhluk yang Allah yang lemah, dan mempunyai beban untuk beribadah kepada Allah dan memimpin dunia sebagai khalifah dimuka bumi ini. Dengan hakekat tersebut hendaknya manusia berfikir bagaimana potensi lemah itu dapat menjadi potensi kemulyaan dan mampu menjalankan semua tugas-tugas yang dibebankan oleh Allah kepada manusia.

1. Sebagai makhluk.

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah hendaknya ia tetap dalam (1) Fitrah sebagai manusia, sabagai mana disebutkan dalam AL-Qur`an. (QS, AR-Rum, 30: 30) “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. ((itulah) Agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”(2) Manusia dalam kondisi lemah (QS, AN-Nisa, 4: 28) “Allah hendak memberi keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah.” (3) Manusia dalam kondisi bodoh (QS, AL-Ahzab, 33: 72) “Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu teramat dzalim dan teramat bodoh.” (4) Manusia dalam kondisi fakir, (QS, Faathir, 35: 15) “ Hai manusia kamulah yang berkehendak kepada Allah; dan Allah Dia-lah Yang Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu lagi Maha Terpuji).”

2. Ciptaan yang dimuliakan.

Manusia sebagai ciptaan Allah yang sempurna dan dimuliakan dengan ditandai ditiupkan ruh atas ciptaan sbagai manusia sehingga ciptaan tersebut dapat dikatakan sebagai satu kesatuan ciptaan dengan nama manusia. (QS, AS-Sajadah, 32: 9) “Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan kedalam (tubuh)nya ruh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan

hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur." Manusia memiliki keistimewaan dibandingkan dengan makhluk-makhluk Allah yang lainnya, (QS, AL-Israa', 17: 70) "Dan sesungguhnya telah kami mulyakan anak-anak Adam, kami angkut mereka didaratan dan dilautan, kami berikan mereka rizki dari yang baik-baik dan kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang kami ciptakan." Dan Allah telah menundukkan alam untuk manusia, (QS, AL-jasiyah, 45: 12) "Allahlah yang menundukkan lautan untukmu supaya kapal-kapal dapat berlayar padanya dengan seizing-Nya, dan supaya kamu dapat mencari sebagian karunia-Nya dan mudah-mudahan kamu bersyukur."

3. Ciptaan yang mendapatkan beban.

Makhluk ciptaan Allah SWT satu-satunya yang mendapatkan beban dari Allah SWT, yaitu beban ber ibadah dan beban khilafah. Dengan beban tersebut manusia akan dapat kemuliaan bila mampu memegang beban atau amanah tersebut, dengan amanah tersebut manusia akan memperoleh predikat taqwa dan khilafah/ memimpin dunia.

4. Ciptaan yang mendapatkan kelebihan dan dimuliakan.

Manusia sebagai ciptaan Allah SWT yang telah diberi sekian banyak kelebihan dan dimuliakan oleh Allah, maka sudah sepantasnya manusia diciptakan dimuka bumi ini mendapatkan beban yaitu beban beribadah kepada Allah (QS, AD-Dzariyat, 51: 56). "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku." Selain beban untuk beribadah Allah juga memberi tugas yang lain yaitu sebagai khalifah dimuka bumi ini guna menjaga keseimbangan dan kebajikannya, (QS, Al-Baqarah, 2: 30). "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: ' sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah dimuka bumi'. Mereka berkata, 'Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?' Tuhan berfirman: " sesungguhnya Aku mengetahui apa yang kamu tidak ketahui".

5. Ciptaan yang mendapatkan kebebasan memilih.

Manusia memiliki kebebasan memilih (QS, Al-Balad, 90 :10) "Dan kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan." (dua jalan adalah jalan kebaikan dan jalan kejahatan). (QS, AL-Insan, 76: 3) "Sesungguhnya Kami telah menunjukiny jalan yang lurus; ada yang bersyukur dan ada pula yang kufur.

6. Makhluk yang dituntut tanggung jawab

Dengan keberadaan manusia yang telah diberikan kemuliaan, kelebihan, dan ditundukkan alam kepadanya, maka manusia mempunyai tanggung jawab yang pada akhirnya akan berakibat kepada perbuatan yang berkonsekwensi baik dan mendapatkan pahala surga, disisi lain perbuatan yang berakibatkan pada balasan neraka, (QS, AS-Sajadah, 32: 19) “ Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal shalih, maka bagi mereka surga-surga tempat kediaman, sebagai pahala terhadap apa yang telah mereka kerjakan.” (QS, AL-Baqarah, 2:24) “Maka jika kamu tidak dapat membuta(nya) dan pasti kamu tidak dapat membuat(nya), peliharalah dirimu dari api neraka yang bahan bakarnya terdiri dari manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir.”

Perlu juga dipahami bahwa manusia memiliki berbagai potensi yang sejak lahir telah diberikan oleh Allah SWT. Manusia diciptakan oleh Allah SWT disempurnakan dengan potensi dasar yang sangat sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Dengan potensi yang dianugerahkan oleh Allah SWT manusia dapat memaksimalkan potensi tersebut guna mencapai dari tugas dan beban yang telah di amanahkan oleh Allah kepada manusia.

Sedangkan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada manusia adalah, potensi pendengaran, penglihatan, dan hati (akal), seluruh potensi tersebut dapat dikembangkan guna mencapai peringkat manusia yang sempurna dan mendapatkan kemulyaan-kemulyaan yang dijanjikan oleh Allah SWT dan kemulyaan dihadapan manusia sekitar maupun makhluk Allah yang lainnya.

Adapun potensi manusia dijelaskan dengan singkat dalam Al-Qur`an (QS, AL-Mulk, 67:23) katakanlah: “ Dia-lahYang menciptakan kamu dan menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati bagi kamu, tetapi amat sedikit kamu bersyukur.” Dari ayat tersebut diatas Allah SWT telah memberikan potensi-potensi tersebut agar digunakan dengan sebaik-baiknya untuk mencapai dari kebutuhan manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam rangka tugas beribadah kepada Allah SWT.

Dengan potensi penglihatan manusia dapat meningkatkan kemampuan keilmuan dan dengan ilmu tersebut manusia mendapatkan kemuliaan, sedangkan pendengaran untuk mendapatkan informasi-informasi yang dapat menguasai sekian banyak ilmu dan pengalaman yang dapat menjadikan manusia lebih

cerdas dan selamat dalam memilih mana yang baik dan mana yang tidak baik sehingga manusia dapat selamat dalam kehidupannya dan dapat memenuhi kebutuhannya dalam rangka memenuhi tugas-tugas manusia sebagai hamba Allah SWT, demikian pula potensi hati, hati yang dipenuhi dengan rasa beriman pasti akan mempertimbangkan seluruh amal perbuatan manusia apakah benar sesuai dengan syariat yang telah ditentukan oleh tuhannya ataukah melanggar. Dengan hati manusia akan beramal sesuai dengan kemampuan dan kaidah-kaidah syar'iyah dan berusaha agar senantiasa sesuai dengan rambu-rambu yang telah disyariatkan oleh Allah SWT.

Tugas manusia selain beribadah kepada Allah SWT, manusia juga mendapat tugas yang lain yaitu tugas dalam kepemimpinan, yakni sebagai khalifah dimuka bumi. Khalifah dibumi bertanggung jawab terhadap kelestarian bumi dan mencegah dari kerusakan-kerusakan bumi dan penghuni yang ada dibumi tersebut. Tugas ini teramat berat bagi manusia yang memahami akan keberadaannya dimuka bumi ini, untuk menjaga dari kerusakan bumi tentunya harus berhadapan dengan manusia lain yang hanya mementingkan keperluannya dan mengabaikan terhadap keberadaan yang lain, seakan tidak ada lagi yang berhak terhadap kelestarian bumi dan manusia yang ada didalamnya untuk tetap dalam kondisi yang baik dan taat pada Tuhannya, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an (2: 21 dan QS, 51: 56) ketika manusi jauh dari keberadaannya untuk menjadi khalifah maka ia akan membuat kerusakan dan menumpahkan darah dimuka bumi ini.

Kekhalifahan atau Al-Khilafah merupakan perpanjangan dari nilai-nilai syariat Allah SWT, bukan pemilik yang sebenarnya dari bumi ini namun hanya berfungsi untk mengatur dan memimpin di bumi ini dalam rangka menjaga bumi dari kerusakan dan pertumpahan darah sehingga benar-benar menjadi Rahmatan lil `Alamin. Al-Khilafah juga merupakan perpanjangan dari aspirasi dari yang mewakilkan bukan bertujuan untuk kekuasaan kelompok akan tetapi untuk kesejahteraan manusia dimuka bumi ini, (QS, AL-Insan, 76: 30-31) "Dan kamu tidak mampu (menempuh jalan itu), kecuali bila dikehendaki oleh Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. –Dia memasukkan siapa saja yang dikehendakiNya kedalam rahmat-Nya (surga). Dan bagi orang-orang yang dzalim disediakan siksa yang teramat pedih." Walaupun manusia menjadi khalifah dimuka bumi ini akan tetapi tetap harus memenuhi dan mentaati aturan-aturan Allah SWT, tidak ada sedikitpun niatan untuk

menentang apalagi kufur terhadap Allah SWT. Ketika manusia telah ingkar terhadap Allah maka ia dikategorikan sebagai orang-orang yang kafir terhadap Allah SWT. (QS, AL-Aadiyaat, 100: 6-11) "Sesungguhnya manusia itu sangat ingkar tidak berterimakasih kepada Tuhannya. - dan sesungguhnya manusia itu menyaksikan sendiri keingkarannya. - dan sesungguhnya ia sangat bakhil karena cintanya kepada harta. - Maka apakah ia tidak mengetahui apabila dibangkitkan apa yang ada didalam kubur. - dan dilahirkan apa yang ada didalam dada. - sesungguhnya Tuhan mereka pada hari itu Maha Mengetahui keadaan mereka."

Ancaman bagi manusia yang khianat terhadap Tuhannya. Bagi setiap manusia yang melanggar ketentuan Allah Atu ia khianat terhadap amanah-amanah yang di bebankan kepada manusia maka ia akan mendapatkan ancaman dan adzab yang sangat pedih baik di dunia maupun di akhirat kelak, dan mereka akan mendapatkan perumpamaan bagaikan ternak (QS, Al-A`raf, 7: 179) bagaikan anjing (QS, 7: 179) bagaikan monyet (QS, Al-Maidah, 5: 60), bagaikan babi (5: 60), bagaikan kayu (Qs, AL-Munafiqun, 63: 4) "Dan apabila kamu melihat mereka, tubuh-tubuh mereka menjadikan kamu kagum. Dan jika mereka berkata kamu mendengarkan mereka. Mereka seakan-akan adlah kayu yang tersandar.,.... Al-ayah" , bagaikan batu (QS, Al-Baqarah 2: 74), bagaikan laba-laba (QS, AL-Ankabut, 29: 41) "Perumpamaan bagi orang-orang yang mengambil pelindung-pelindung selain Allah adalah seperti laba-laba yang membuat rumah. Dan sesungguhnya rumah yang paling lemah adalah rumah laba-laba kalau mereka mengetahui." Bagaikan keledai (QS, Al-Jum`ah, 62: 5) "Perumpamaan orang-orang yang dipikulkan kepadanya taurat, kemudian mereka tidak memikulnya, adalah seperti keledai yang membawa kitab-kitab yang tebal. Amatlah buruknya kaum yang mendustakan ayat-ayat Allah itu. Dan Allah tidak memberikan petunjuk bagi kaum yang dzalim."

Keseimbangan dalam kehidupan merupakan hal yang sangat menentukan dalam perjalanan hidup manusia, pada kehidupan manusia akan dapat berjalan dengan baik dan berdampak baik pula pada lingkungannya ketika keseimbangan dalam hidup manusia baik. Keseimbangan disini adalah keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan asasi dari kebutuhan manusia itu sendiri yaitu kebutuhan jasad terhadap makan, kebutuhan akal terhadap ilmu dan pengetahuan, dan kebutuhan ruh terhadap ibadah dan pendekatan diri kepada tuhannya.

Dengan melihat kebutuhan manusia yang terdiri dari dua unsure dan kecenderungan manusia akan pemenuhan kebutuhan yang dapat memenuhi tiga kebutuhan diatas, maka manusia akan dapat dikatakan seimbang dan integral dalam kehidupannya ketika ia dapat memenuhi tiga kebutuhan tersebut sesuai dengan fitrah manusia yang hanif.

Manusia, makhluk sesuai fitrah (QS 30:30. 7: 172. 75: 14), manusia senantiasa cenderung kepada kehanifan (tren untuk menyesuaikan kepada kebenaran dan kebaian) (QS, 30:30). Dengan fitrah dan hanif yang dimiliki manusia sebagai kecenderungannya maka manusia akan berusaha untuk dapat seimbang dalam pemenuhan kebutuhan jasmani, ruhani maupaun kebutuhan akalnya (QS, 55:6-7). Jasad memiliki kebutuhan dalam pemenuhan terhadap makanan sehat dan bergizi, sedangkan jasad pula memiliki kebutuhan terhadap kesehatan badan yaitu dengan berolah raga (QS, 80: 20. 2: 168). Adapun akal, gizi yang dibutuhkan akal adalah ilmu dan pengetahuan yang harus dipenuhi manusia dalam mengembangkan kemampuan akal tersebut (QS, 96: 1. 55:1-4).

Berbeda dengan ruh, makan yang bergizi bagi ruh adalah dengan berdzikir kepada Allah SWT, dengan beribadah dan berdzikir kepada Allah manusia akan mendapatkan pemenuhan kebutuhan jiwa untuk mengabdikan dan menguatkan ketahanan mental atau jiwa manusia di muka bumi ini dalam menghadapi segala permasalahan (QS, 73:1-20. 13: 28. 3:191). Dengan pemenuhan makan dan gizi yang diperlukan oleh jasad, akal, dan ruh ini, maka akan melahirkan kenikmatan-kenikmatan dalam kehidupan di dunia dan kenikmatan di akhirat, dan juga akan mendapatkan kenikmatan lahir dan batin (QS, 31: 20).

Agama dalam masyarakat memiliki peranan yang sangat penting untuk membangun peradaban yang baik dan menciptakan ketengan dan kestabilan di muka bumi. Peran agama dalam masyarakat yang pertama kali adalah menyiapkan pribadi-pribadi yang mempunyai pemahaman kehidupan yang sempurna dan pribadi yang memiliki integrasi yang tinggi. Sedang peran agama yang kedua adalah membangun dan menjaga keturunan manusia agar tetap dalam kondisi yang tetap memiliki integritas yang tinggi dengan menjalankan konsep membangun rumah tangga yang baik. Rumah tangga merupakan kebutuhan asasi bagi seluruh manusia di muka bumi ini, dengan rumah tangga yang baik yang didasari dari implementasi agama yang telah terbukti dalam menyiapkan individu yang

berintegritas baik maka rumah tangga tersebut secara berkelanjutan akan mencetak generasi yang memiliki integritas yang baik pula.

Musthafa Muhammad Thahhan (2007:217) Pembentukan generasi yang baik berawal dari konsep diri yang baik pula, maka dengan kepribadian dan konsep keluarga yang telah terbentuk dari awal secara baik maka akan mencetak keluarga-keluarga yang baik dan pada akhirnya akan membentuk masyarakat yang baik.

Masyarakat pada kondisi sekarang menunjukkan gejala yang sangat majemuk, ini disebabkan latar belakang pemahan dari hakikat diciptakan manusia dan tugas-tugas manusia yang tidak difahami dengan baik, sehingga dengan kondisi pemahaman yang berbeda-beda kualitasnya menyebabkan pola hidup dan kebiasaan yang berbeda pula, sehingga dalam menjalankan kehidupan kadang jauh dari landasan agama dan bahkan ada yang tidak menggunakan landasan agama samasekali.

Peran agama disini sebagai landasan dalam kehidupan dengan melihat kondisi masyarakat yang begitu kompleks dalam permasalahannya maka sangat dibutuhkan bimbingan dan konseling yang berlandaskan agama, adapun peranan agama dalam landasan bimbingan dan konseling disini adalah sebagai berikut:

1). Menebarkan kebaikan ditengah masyarakat.

Kebaikan sangat dibutuhkan oleh semua manusia dalam sebuah masyarakat karena akan memberikan rasa aman dan nyaman dalam kehidupan, meningkatkan akhlaq, meluruskan perilaku, menegakkan keadilan ditengah-tengah mereka, dan menghilangkan kelas sosial dalam kehidupan. Sesungguhnya manusia berasal dari keturunan Adam, sedangkan Adam diciptakan dari tanah. Tidak ada keutamaan orang yang berkulit putih dari orang yang berkulit merah. Tidak ada kelebihan antara orang Arab dengan orang non-Arab. Yang membedakan hanyalah ketaqwaan semata.

2). Memberantas kemunkaran dan perbuatan nista.

Kemunkaran dan perbuatan nista merupakan hal diharamkan, dibenci, dan dianggap keji oleh Islam (Agama). Hukum Islam tidak pernah bertentangan dengan hokum logika yang benar.

Kemunkaran telah dijadikan alat untuk merusak pribadi dan masyarakat. Hal ini dapat kita saksikan dari perilaku seks bebas yang begitu merajalela, pelacuran yang dibesar-besarkan oleh stasiun televisi, peredaran narkoba dan minuman keras yang semakin semarak, dan pergaulan bebas dilakukan antara laki-laki dan perempuan tanpa batas.

Seorang muslim atau religius yang memiliki komitmen terhadap nilai-nilai agama harus dapat menebarkan kebaikan dan mampu memerangi kemunkaran dengan cara apapun yang ia mampu. Ia harus memilih pasangan yang sholih yang dapat mendidik anak dengan keutamaan akhlak, memilihkan teman yang baik untuknya, memilih sekolah yang layak untuknya, dan mengajaknya ke masjid. Dilindungan yang baiklah naka akan tumbuh dan menjalani kehidupan bersih dari kemunkaran. Sebesar apapun komitmen yang dimiliki seseorang, ia tidak akan sanggup memberantas kejahatan sendiri. Oleh karena itu ia harus memiliki teman yang menyokong, masyarakat yang bersih yang mendukungnya, dan para guru yang sholih yang memberi arah serta teladan da'wah yang dapat diikuti.

Kita tidak cukup hanya meninggalkan kemunkaran. Kita harus memerangi dan memberantas semuanya. Hal tersebut dimulai dari keluarga terdekat hingga kerabat, tetangga, dan sahabat. Kemudian dilanjutkan ketempat kerja dan orang-orang yang ada di jalan. Membiarkan kemaksiatan dan kemunkaran adalah perbuatan dosa dan maksiat (QS, AL-Ma'idah, 5: 78-79) " Telah dilaknati orang-orang kafir dari Bani Israil dengan lisan Daud dan Isa putra Maryam. Yang demikian dikarenakan mereka selau durhaka dan melampoi batas. Mereka satu sama lain selalu tidak melarang perbuatan mungkar yang mereka perbuat. Sesungguhnya amat buruklah apa yang selalu mereka perbuat itu".

3). Mendukung perilaku luhur.

Kebaikan merupakan lawan dari keburukan. Jika setiap orang bersama-sama dengan masyarakatnya memerangi kemunkaran dan keburukan, merekapun harus membuat kegiatan kebaikan untuk menggantikan kebiasaan perbuatan maksiat yang telah diberantasnya. Sudah menjadi tabiat manusia ketika ia tidak disibukkan dengan kebaikan, maka ia akan disibukkan dengan yang lainnya. Rasulullah menggambarkan kepada kita akan pentingnya kebaikan. Beliau mengatakan, Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak. (H.R. Baihaqi dan AL Hakim).

Tugas risalah langit dari dulu sampai sekarang tidak pernah berubah, yaitu mengajarkan akhlak dan menanamkan kebaikan. Apabila kita kembali meneliti sifat-sifat yang ada pada pribadi muslim, kita akan mendapatkan hal-hal berkaitan dengan kebaikan : Iffah (menjaga diri dari kemaksiatan), Syaja'ah (berani), adil, istiqomah, jujur, amanah, menepati janji, menjaga wibawa, dermawan,

pemaaf, toleransi, bertanggungjawab, sabar, lemah lembut, mencintai, berbuat baik kepada manusia, dan lain sebagainya.

4). Melakukan `Amar Ma`ruf.

Dalam diri setiap muslim ada tugas yang diwajibkan oleh Allah yaitu melakukan dan memerintahkan kepada perbuatan yang baik atau makruf. Yaitu suatu usaha untuk mengajak manusia untuk berbuat dan berperilaku yang baik dan menebarkan perbuatan baik ditengah-tengah masyarakat sebagai bukti ketaatan kita kepada Allah SWT. (QS, Ali Imran, 3: 104) “ Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan ummat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada kemakrufan, dan mencegah dari kemunkaran. Merekalah orang-orang yang beruntung”.

5). Bersegera melakukan kebajikan

Perintah untuk bersegera dalam urusan tarbiyah berarti menunjukkan adanya sesuatu yang sangat penting dalam perintah tersebut. Ada tipe orang yang hanya melihat permasalahan, namun tidak bergerak untuk menindak lanjutinya. Akan tetapi ada juga orang yang ketika melihat suatu permasalahan langsung mengambil langkah langkah solutif. Tipe orang yang pertama adalah orang yang menjadikan obyek yang dilihartnya sebagai memori dalam otaknya. Tentunya hal tersebut tidak berate apa-apa dalam hidupnya. Sedangkan tipe orang yang kedua adalah tipe orang yang dapat menjadikan apan yang dilihatnya menjadi sebuah tindakan nyata yang positif sehingga dapat menjadi saham dalam perubahan dalam masyarakat.

Seporang muslim diharapkan bisa bersegera malakukan perbuatan kebaikan. Rasulullah bersabda, Barang siapa yang menunjukkan kebaikan kepada seseorang maka ia akan mendapatkan kebaikan sebagai mana yang dilakukan orang yang melakukannya. (H.R. Muslim)

6). Menguasai opini umum tentang kebaikan.

Infonmasi menjadi senjata paling dibutuhkan dalam ranah perarungan antara kebaikan dan keburukan seperti sekarang ini, dengan alasan seni, budaya, ilmupengetahuan, dan lain sebagainya menjadikan sarana tersebut berdampan negative lebih banyak daripada menanamkan kebaikan, dengan publikasi yang dibesar-besarkan oleh stasiun televise tentang pergaulan bebas budaya dan sekian banyak kemasam tayangan yang seakan masuk akal. Akan tetapi pada hakekatnya membawa sekian banyak nilai-nilai negative sehingga hal-hal yang mestinya tabu, nista, dan memberi pendidikan

yang tidak mendidik menjadi biasa dan dianggap wajar, dan bahkan dianggap menjadi suatu yang harus terjadi dengan alasan ilmu dan tugas perkembangan.

Sebagaimana contoh dalam batas-batas pergaulan laki-laki dan perempuan, dalam batasan agama jelas ada batas pergaulan antara laki-laki dan perempuan yang bukan mukhrim, tidak berdua-duan dengan lain jenis tidak mukhrim, perbuatan ini merupakan satu perbuatan yang melanggar aturan agama dan merupakan perbuatan yang memalukan akan tetapi sekarang bahkan dengan alasan ilmu menjadi satu perbuatan yang dimaklumkan dengan atas nama perkembangan dan mengikuti zaman. Ketika perbuatan tersebut mengalir pada tindakan lebih serius maka yang terjadi berikutnya adalah diantaranya hubungan yang sampai pada hubungan bebas antara laki-laki dan perempuan.

Contoh diatas merupakan contoh nyata yang belum ada solusi secara keilmuan, akan tetapi dari awal dulu kehadiran agama memberi rambu-rambu yang sifatnya menjaga pergaulan agar tidak terjerumus kepada hubungan bebas yang mengakibatkan pada penyesalan.

Dengan kembali pada opini yang dibentuk berdasarkan petunjuk agama maka kondisi baik akan didapatkan, tanpa mengorbankan tugas-tugas perkembangan. Tugas-tugas perkembangan akan memiliki pilihan-pilihan yang baik atau yang lebih baik, sehingga menjadikan para guru dan pendidik memiliki kemampuan yang inovatif untuk menyampaikan opini yang baik dan benar.

7). *Mewarnai seluruh aspek kehidupan umum dengan nilai-nilai religi secara terus-menerus.*

Bagian ini merupakan bagian akhir yang harus dilaksanakan untuk sebuah perubahan menuju kepada kebaikan. Seorang muslim harus menjadi teladan atau model dalam penerapan nilai-nilai agama, yaitu pada saat bekerja, berbicara, makan, minum, akhlak dan tarbiyah, simpati kepada orang lain, menjaga lisan dan jujur dalam berbicara, tolong menolong dan sebagainya. Seorang muslim juga harus senantiasa moderat dalam melakukan amal yang konstruktif pada saat membangun kehidupan dengan konsep bangunan agamanya. Seorang yang menjalankan perbuatan bertentangan dengan nilai-nilai agama mereka cenderung arogan terhadap orang lain. Perbuatan yang dilakukannya akan terlihat sebagai perbuatan yang negative, ini berdampak dalam proses pembangunan masyarakat yang damai.

Yang kami inginkan adalah pembentukan pribadi-pribadi yang muslim (baik), rumah tangga yang religi, dan masyarakat yang religi. Akan tetapi perubahan ini harus dilaksanakan terus-menerus dengan benar dan hati-hati untuk mencapai tujuan membangun masyarakat yang beradab dan tidak meninggalkan ilmu pengetahuan dan perkembangan zaman.

Konselor adalah seorang yang harus memiliki sekian banyak keunggulan dalam sifat dan perilaku, konselor yang baik dan bertanggungjawab ia akan berusaha memiliki sifat-sifat yang baik dan dapat dipertanggungjawabkan kemampuannya dalam memberikan layanan. Dengan tuntutan tersebut nampak dengan jelas bahwa konselor harus memenuhi persyaratan-persyaratan untuk menjadi konselor yang benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.

Landasan agama dalam bimbingan dan konseling mengimplikasikan bahwa konselor menjadi "helper", pemberi bantuan dituntut untuk memiliki pemahaman yang kuat dan baik terhadap nilai-nilai agama, dan komitmen yang kuat dalam menjalankan nilai-nilai agama di dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap konseli. Konselor hendaknya menyadari bahwa dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap konseli merupakan perbuatan bernilai ibadah, karena di dalam layanan tersebut terkandung nilai " `amar ma`ruf nahyi munkar" (mengembangkan kebaikan dan mencegah keburukan). Agar kegiatan bimbingan bernilai ibadah maka kegiatan tersebut harus didasarkan pada nilai-nilai ibadah, keikhlasan, dan kesabaran. Konselor dalam memberikan layanan hendaklah memiliki peranan sebagai berikut.

- konselor sebagai orang tua dalam ikatan batin.
- Konselor sebagai seorang guru dalam pengajaran ilmu.
- Konselor sebagai syekh (pemimpin sepiritual) dalam pendidikan ruhani.(Musthafa Muhammad Thahan, 2007:359)

Kaitanya dengan hal tersebut, Prayitno dan Amti mengemukakan persyaratan bagi konselor, yaitu sebagai berikut :

- 1) Hendaknya konselor adalah orang yang beragama dan mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaannya dengan baik sesuai dengan agamanya yang dianut.
- 2) Konselor sebisa mungkin dapat mentransfer kaidah-kaidah agama secara garis besar yang relevan dengan masalah konseli.
- 3) Konselor harus benar-benar dapat memperhatikan dan menghormati agama konseli.

Identitas Nilai Religi Konselor

Hakikat Manusia Menurut Agama

Menurut sifat hakiki manusia adalah makhluk beragama (homo religius), yaitu makhluk yang mempunyai fitrah untuk bisa memahami dan menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama, juga sekaligus menjadikan kebenaran agama itu sebagai rujukan (referensi) sikap dan perilakunya.

Fitrah beragama ini merupakan potensi yang arah perkembangannya amat tergantung pada kehidupan beragama lingkungan di mana seorang (anak) itu hidup, terutama dilingkungan keluarga. Dalil yang menunjukkan manusia mempunyai fitrah Qs. Al-Araf 172. Seperti halnya fitrah beragama, maka hawa nafsu pun merupakan potensi yang melekat pada setiap diri individu. Keberadaan hawa nafsu itu di samping memberikan manfaat juga dapat melahirkan madharat (ketidaknyamanan dalam kehidupan, baik personal maupun sosial). Individu dapat mengendalikan hawa nafsunya (bukan membunuh) dengan cara mengembangkan takwanya.

Dengan membaca ayat-ayat Al-qur'an yang menjelaskan tentang penciptaan manusia, dapat diperoleh gambaran tentang potensi-potensi yang diberikan kepada manusia untuk mengarungi kehidupan. Pandangan Achmad Mubarak (2000:135 dalam Erhamwilda, 2009): "Surat Al-sajdah (32):7-9 secara jelas mengisyaratkan potensi manusia berupa hubungan jasad dengan bekerjanya fungsi-fungsi nafs. Roh kehidupan manusia baru ada ketika organ-organ kelengkapan jasadnya telah sempurna, dan fungsi-fungsi pendengaran, penglihatan, dan hati baru bekerja berangsur-angsur setelah organ-organ jasadnya berfungsi secara sempurna. Sistem jasad dan nafs manusia mempunyai unsur-unsur yang sangat kompleks sehingga perubahan-perubahan stimulus dan perbedaan-perbedaan motivasi akan memengaruhi kapasitas dan kualitas kejiwaan manusia".

Dari penjelasan tersebut tampak bahwa manusia oleh sang pencipta diberikan potensi jasad dan roh yang membuat berfungsinya nafs, dan manusia juga diberikan pendengaran, penglihatan dan hati yang akan mewujudkan fungsi nafs. Ketiga potensi tersebut merupakan potensi dasar yang diberikan kepada manusia agar manusia bisa mengenal dunia dan penciptanya serta seharusnya manusia tunduk kepada penciptanya. Manusia juga diingatkan agar selalu bersyukur atas dianugerahkannya ketiga potensi tersebut, karena tanpa ketiga potensi tersebut, manusia tidak tahu apa-apa. Adapun cara mensyukuri ketiga potensi itu adalah antara lain dengan menggunakannya untuk mendengar, melihat dan menghayati kebesaran Tuhan Yang Maha Esa.

Selain itu, manusia juga mempunyai dua potensi yaitu ketakwaan dan kejahatan. Dalil yang menunjukkan dua potensi tersebut. Dengan mengamalkan ajaran agama berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya yang hakiki sebagai Abdullah (Hamba Allah) dan khalifah. Sebagai khalifah berarti manusia menurut fitrahnya adalah makhluk sosial yang bersifat altruis (sikap sosial untuk membantu orang lain) sebagai hamba dan khalifah Allah, manusia mempunyai tugas suci yaitu ibadah atau mengabdikan kepada-Nya.

Konselor dituntut memiliki pemahaman tentang hakikat manusia menurut agama dan peran agama dalam kehidupan umat manusia. Sifat hakiki manusia adalah makhluk beragama (Homoreligius) yang memiliki fitrah untuk menerima nilai kebenaran yang bersumber dari agama. Fitrah beragama ini menjadi potensi arah perkembangan amat tergantung pada kehidupan beragama. Lingkungan dimana anak itu hidup. Lingkungan itu memberikan ajaran bimbingan dengan pemberian dorongan dan keteladanan yang baik dalam mengamalkan nilai-nilai agama, perkembangan menjadi manusia yang berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur.

Kemampuan anak untuk dapat mengembangkan potensi baik dan mengendalikan potensi buruknya itu terjadi secara otomatis tetapi memerlukan bantuan orang lain, yakni melalui pendidikan agama (bimbingan, pengajaran dan pelatihan) terutama dari orang tuanya sebagai pendidik pertama dan utama di lingkungan keluarga.

Dengan mengamalkan pelajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan potensi jati dirinya, identitas dirinya yang hakiki yaitu

sebagai hamba Allah dan khalifah dimuka bumi. Sebagai hamba dan khalifah Allah, manusia mempunyai tugas suci yaitu ibadah atau mengabdikan kepadanya.

Identitas Religius dan Spiritual Konselor

Landasan religious dalam bimbingan dan konseling mengimplikasikan bahwa konselor sebagai "helper" pemberian bantuan dituntut untuk memiliki pemahaman akan nilai-nilai agama, dan komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada klien. Didalam proses bantuannya terkandung nilai agama (mengembangkan kebaikan dan mencegah keburukan). Agar layanan bantuan yang diberikan itu bernilai ibadah, maka kegiatan tersebut harus didasarkan kepada keikhlasan dan kesabaran.

Kaitan dengan hal tersebut, Prayitno dan Erman Amti, (dalam Syamsu Yusuf, 2009:153), mengemukakan persyaratan bagi konselor, yaitu sebagai berikut:

1. Konselor hendaknya orang yang beragama dan mengamalkan dengan baik keimanannya sesuai dengan agama yang dianutnya.
2. Konselor sedapat-dapatnya mampu mantrasfer kaidah-kaidah agama secara garis besar yang relevan dengan masalah klien.

Pendekatan bimbingan dan konseling yang terintegrasi didalamnya dimensi agama ternyata sangat disenangi oleh masyarakat luas. Marsh Wiggins Frame 2003 (dalam Syamsu Yusuf, LN, dkk, 2009) mengemukakan bahwa agama sepatutnya mendapat tempat dalam praktek konseling dan psikoterapi. Pemikiran ini didasarkan beberapa alasan (khusus di Amerika) :

1. Mayoritas orang Amerika meyakini Tuhan.
2. Terdapat tumpang tindih dalam nilai dan tujuan antara konseling dengan agama.
3. Banyak bukti empirik yang menunjukkan bahwa keyakinan beragama telah berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental.
4. Agama sudah sepatutnya diintegrasikan ke dalam konseling dalam upaya mengubah pola pikir yang berkembang di akhir abad ke -20.
5. Kebutuhan yang serius untuk mempertimbangkan konteks dan latar belakang budaya klien. Konselor dituntut memiliki

pemahaman tentang hakikat manusia menurut agama dan peran agama dalam kehidupan umat manusia.

Seperti yang terdapat dalam rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal, tentang kompetensi yang harus dicapai oleh seorang konselor, diantaranya kompetensi kepribadian yaitu, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kompetensi tersebut diaplikasikan dengan menampilkan kepribadian yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, konsisten dalam menjalankan kehidupan beragama dan toleran terhadap pemeluk agama lain, berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur. Konselor dituntut memiliki pemahaman tentang hakikat manusia menurut agama dan peran agama dalam kehidupan umat manusia.

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (hudan) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat sebagai petunjuk hidup.

Agama berfungsi sebagai berikut :

1. Memelihara Fitrah

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci) namun manusia mempunyai hawanafsu. Agar manusia dapat mengendalikan hawanafsunya maka manusia harus beragama atau bertakwa kepada Allah.

2. Memelihara Jiwa

Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia, agama mengharamkan atau melarang manusia melakukan penganiayaan, penyiksaan, baik terhadap dirinya sendirimaupun orang lain.

3. Memelihara Akal

Dengan akalnya, manusia memiliki; (a) kemampuan untuk membedakan yang baik dan buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama, dan (b) mengembangkan ilmu dan teknologi atau mengembangkan kebudayaan.

4. Memelihara Keturunan

Agama mengajarkan kepada manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci ; aturan atau norma itu adalah pernikahan agama, pernikahan bertujuan untuk mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah dan warrohmah.

Pendidikan agama harus dimulai dari rumah tangga, sejak si anak masih kecil. Pendidikan tidak hanya berarti memberi pelajaran

agama kepada anak-anak yang belum lagi mengerti dan dapat menangkap pengertian-pengertian yang abstrak.

Akan tetapi yang terpenting adalah penanaman jiwa percaya kepada Tuhan, membiasakan mematuhi dan menjaga nilai-nilai dan kaidah-kaidah yang ditentukan oleh ajaran agama.

Menurut pendapat para ahli jiwa, bahwa yang mengendalikan kelakuan dan tindakan seseorang adalah kepribadiannya. Kepribadian tumbuh dan terbentuk dari pengalaman-pengalaman yang dilaluinya sejak lahir. Bahkan mulai dari dalam kandungan ibunya sudah ada pengaruh terhadap kelakuan si anak dan terhadap kesehatan mentalnya pada umumnya. Dengan memberikan pengalaman-pengalaman yang baik, nilai-nilai moral yang tinggi, serta kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan ajaran agama sejak lahir, maka semua pengalaman itu akan menjadi bahan dalam pembinaan kepribadian.

Dengan demikian, pendidikan Agama Islam berperan membentuk manusia Indonesia yang percaya dan takwa kepada Allah SWT, menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam kehidupan bermasyarakat, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Menurut ZakiahDaradjat(1988) salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyebutan) bagi gangguan kejiwaan. Sedangkan menurut Surya (1977) mengemukakan bahwa agama memegang peranan sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkahlaku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia. Pemberian layanan bimbingan semakin diyakini kepentingannya bagi anak atau siswa, mengingat dinamika kehidupan, masyarakat dewasa ini cenderung lebih kompleks, terjadi perbenturan antara berbagai kepentingan yang bersifat kompetitif, baik menyangkut aspek politik, ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, maupun aspek-aspek yang lebih khusus tentang perbenturan ideologi, antara yang hak dan batil.

Dinamika kehidupan, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut memberikan andil besar dalam dekadensi moral atau pelecehan nilai-nilai agama, baik dikalangan orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Mengapa dekadensi moral khususnya dikalangan

remaja, itu semakin marak? Dalam hal ini Zakiah Darajat (1973:12) mengemukakan bahwa masalah itu disebabkan untuk beberapa faktor, seperti: kurang tertanamnya jiwa agama pada tiap-tiap orang dalam masyarakat, keadaan masyarakat yang kurang stabil baik segi ekonomi, sosial, maupun politik. Pendidikan moral tidak terlaksana menurut mestinya, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat; dijualnya dengan bebas alat-alat kontrasepsi dan iklim keluarga yang tidak harmonis.

Berikut adalah salah satu pendapat Ahli Indonesia tentang pengaruh agama terhadap kesehatan mental.

1. Dadang Hawari Idries (psikiater) mengemukakan bahwa dari sejumlah penelitian para ahli bisa disimpulkan (a) komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit-penyakit dan mempercepat pemulihan penyakit. (b) Agama lebih bersifat protektif dan pada problem-producing, (3) komitmen agama mempunyai hubungan signifikan dan positif dengan dinital berefit
2. Zakiah Darajat (1982:58) mengemukakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Allah dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Kata-kata penyakit bukan hanya diistilahkan penyakit secara fisik, tapi juga penyakit-penyakit hati manusia.

Karakteristik Pribadi Konselor Efektif

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan siswa yang bersangkutan. Layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar para siswa dapat mewujudkan diri sebagai pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, pelajar yang kreatif dan pekerja produktif.

Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) Pasal 1 ayat 13, mencantumkan bahwa saat ini konselor merupakan salah satu tenaga pendidik. Yang mana hal tersebut merupakan indikator secara tidak langsung bahwa

konselor sudah mulai di butuhkan dalam suatu intitusi pendidikan. Maka dari itu, hal ini perlu diperhatikan dengan diperlukannya suatu klasifikasi khusus akan konselor sebagai tenaga pendidik ini, sebagai upaya dalam membangun profesi konselor yang professional. Selain itu dalam pencapaiannya sebagai suatu profesi yang professional, Beberapa dari hasil penelitian menunjukkan, kualitas pribadi konselor menjadi faktor penentu bagi pencapain konseling yang efektif, di samping faktor pnetahuan tentang dinamika perilaku dan keterampilan teurapeutik atau konseling. Hal ini juga merupakan faktor pendukung bagi tercapainya suatu profesi konselor yang professional.

Kegiatan konseling yang dilakukan oleh setiap konselor tentunya tidak akan terlepas dari berbagai aspek penting mengenai komunikasi. Suatu komunikasi yang baik tidak akan tercapai bila tidak adanya rasa saling percaya antara kedua belah pihak. Ketercapaian rasa saling percaya ini dapat tercapai dengan pengetahuan/ keterampilan, dan kepribadian yang dimiliki oleh konselor. Kualitas hubungan dalam proses bimbingan dan konseling sangat dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor (Guru Pembimbing). Kepribadian konselor merupakan intervensi utama, karena seseorang tidak akan dapat memberikan bantuan tanpa memiliki kepribadian membantu. Konselor menciptakan dan mengembangkan interaksi yang membantu peserta didik untuk mengaktualisasikan potensi secara optimal, mengembangkan pribadi yang utuh dan sehat, serta menampilkan perilaku efektif, kreatif, produkti dan adjusted.

Konselor adalah seseorang yang bertugas dan bertanggung jawab memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik disatuan pendidikan. Konselor merupakan salah satu profesi yang termasuk kedalam tenaga kependidikan seperti yang tercantum dalam undang - undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional maupun tentang guru dan dosen. Konselor semula disebut sebagai guru bimbingan penyuluhan (Guru Bp). Seiring dengan perubahan istilah penyuluhan menjadi konseling (Guru Bk). Untuk menyelesaikan kedudukannya dengan guru lain, kemudian disebut pula sebagai guru dan pembimbing.

Setelah terbentuknya organisasi profesi yang mewadahi para konselor, yaitu Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), maka profesi ini sekarang dipanggil konselor pendidikan dan menjadi bagian dari asosiasi tersebut. Selain itu profesi konselor adalah suatu jabatan atau pekerjaan yang menuntut keahlian khusus dalam bidang

bimbingan dan konseling. Artinya, tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang yang tidak terlatih dan tidak disiapkan secara khusus untuk melakukan pekerjaan bimbingan dan konseling. Dengan demikian profesi konselor spesifik, unik dan esensial / urgen / penting.

Kualitas pribadi konselor merupakan faktor yang sangat penting dalam konseling. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas pribadi konselor menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif, disamping faktor pengetahuan tentang dinamika perilaku dan keterampilan terapeutik / konseling. Konselor harus memahami dan mengembangkan kompetensi untuk membantu siswa yang mengalami masalah dengan kadar cukup parah dan siswa yang mengalami gangguan emosional khusus, khususnya melalui program - program kelompok, program kegiatan diluar sekolah dan kegiatan pendidikan / pengajaran disekolah dan bentuk pelayanan lainnya.

Ciri-ciri Kepribadian Konselor

Carlekhuff menyebutkan sembilan sifat kepribadian dalam diri konselor yang dapat menumbuhkan orang lain, yaitu:

Empati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk merasakan secara tepat apa yang dirasakan dan dialami oleh orang lain dan mengkomunikasikan persepsinya. Orang yang memiliki tingkat empati tinggi akan menampilkan sifat bantuannya yang nyata dan berarti dalam hubungannya dengan orang lain, sementara mereka yang rendah tingkat empatinya menunjukkan sifat yang sevara nyata dan berarti merusak hubungan antarpribadi.

Respek

Respek menunjukkan secara tak langsung bahwa konselor menghargai martabat dan nilai konseli sebagai manusia. Hal ini mengandung arti juga bahwa konselor menerima kenyataan; setiap konseli mempunyai hak untuk memilih sendiri, memiliki kebebasan, kemauan, dan mampu membuat keputusannya sendiri.

Keaslian (Genuiness)

Keaslian merupakan kemampuan konselor menyatakan dirinya secara bebas dan mendalam tanpa pura-pura, tidak bermain peran, dan tidak mempertahankan diri. Konselor yang demikian selalu tampak keaslian pribadinya, sehingga tidak ada pertentangan antara apa yang ia katakan dan apa yang ia lakukan. Tingkah lakunya sederhana, lugud dan wajar.

Kekonkretan (Concreteness)

Kekonkretan menyatakan ekspresi yang khusus mengenai perasaan dan pengalaman orang lain. Seorang konselor yang memiliki kekonkretan tinggi selalu memelihara hubungan yang khusus dan selalu mencari jawaban mengenai apa, mengapa, kapan, dimana, dan bagaimana dari sesuatu yang ia hadapi. Gagasan pikiran dan pengalamannya diselidiki secara mendalam. Konselor yang memiliki kekonkretan selalu memelihara keserasian dalam hubungan dengan orang lain dan mencegah konseli melarikan diri dari masalah yang dihadapinya.

Konfrontasi (Confrontasi)

Konfrontasi terjadi jika terdapat kesenjangan antara apa yang dikatakan konseli dengan apa yang ia alami, atau antara yang ia katakan pada suatu saat dengan apa yang ia katakan sebelum itu. Variabel ini tidak dikontrol sepenuhnya oleh konselor, tetapi hal ini dapat dilaksanakan jika konselor merasakan cocok untuk dikonfrontasikan. Dalam situasi konseling umpunya terdapat banyak macam kemungkinan untuk dikonfrontasi.

Membuka Diri

Membuka diri adalah penampilan perasaan, sikap, pendapat, dan pengalaman-pengalaman pribadi konselor untuk kebaikan konseli. Konselor mengungkapkan diri sendiri dan membagikan dirinya kepada konseli dengan mengungkapkan beberapa pengalaman yang berarti yang bersangkutan dengan masalah konseli.

Kesanggupan (Potency)

Kesanggupan dinyatakan sebagai kharisma, sebagai suatu kekuatan yang dinamis dan magnetis dari kualitas pribadi konselor. Konselor yang memiliki sifat potensi ini selalu menampakkan kekuatannya dalam penampilan pribadinya. Ia dengan jelas tampak menguasai dirinya dan ia mampu menyalurkan kompetensinyan dan rasa aman kepada konseli.

Kesiapan (Immediacy)

Kesiapan adalah sesuatu yang berhubungan dengan perasaan diantara konseli dengan konselor pada waktu kini dan disini. Tingkat kesiapan yang tinggi terdapat pada diskusi dan analisis yang terbuka mengenai hubungan antarpribadi yang terjadi antara konselor dengan konseli dalam situasi konseling. Hal ini sangat penting karena variabel ini menyediakan kesempatan untuk menggarap berbagai masalah kesukaran konseli dalam proses hubungabn, sehingga konseli dapat mengambil manfaat atau keuntungan melalui pengalaman ini. Konseli

dapat belajar mengatur kembali hubungan antarpribadinya dan menemukan dirinya bahwa situasi konseling memungkinkan ia mengadakan konfrontasi, menunjukkan dirinya sendiri, dan mengekspresikan perasaannya, baik yang positif maupun negatif kepada orang lain dengan cukup aman. Dalam hal ini konselor merasa terbuka dan dapat mendorong konseli untuk berani menghadapi dirinya dan menunjukkan dirinya secara bebas. Inilah yang menyebabkan konselor cepat merasa puas.

Aktualisasi Diri (Self_Actualization)

Dalam penelitian telah terbukti bahwa aktualisasi diri memiliki korelasi yang tinggi terhadap keberhasilan konseling. Aktualisasi diri dapat dipakai oleh konseli sebagai model terutama bagi konseli yang meminta bantuan kepadanya. Aktualisasi diri secara tak langsung menunjukkan bahwa orang dapat hidup dan memenuhi kebutuhan hidupnya secara langsung karena ia mempunyai kekuatan dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidupnya. Mereka dapat mengungkapkan dirinya secara bebas dan terbuka. Mereka tidak mengadili orang lain. Konselor yang mampu mengaktualisasikan dirinya memiliki kemampuan mengadakan hubungan sosial yang hangat, intim, dan secara umum mereka sangat efektif dalam hidupnya.

Karakteristik Konselor Efektif

Dalam memikirkan konselor yang terapi, ada kualitas pribadi dan karakteristik yang dianggap penting. Pandangan mengenai karakteristik pribadi terapis yang efektif yang didukung oleh penelitian tentang topik ini. (Lihat Norcross, 2002a, 2002b, dan Skovholt dan Jennings, 2004, untuk ringkasan penelitian ini.)

Ciri-ciri konselor efektif:

Terapis yang efektif memiliki identitas. Mereka tahu siapa mereka, apa yang mereka mampu menjadi, apa yang mereka inginkan dari hidup, dan apa yang penting.

Terapis efektif menghormati dan menghargai diri mereka sendiri. Mereka dapat memberi dan menerima bantuan dan cinta keluar dari rasa mereka sendiri harga diri dan kekuatan. Mereka merasa cukup dengan orang lain dan membiarkan orang lain untuk merasa kuat dengan mereka.

Terapis efektif terbuka untuk berubah. Mereka memperlihatkan kemauan untuk meninggalkan keamanan diketahui jika mereka tidak puas dengan cara mereka. Mereka membuat keputusan tentang

bagaimana mereka ingin berubah, dan mereka bekerja untuk menjadi orang yang mereka ingin menjadi.

Terapis efektif membuat pilihan hidup yang berorientasi. Mereka menyadari keputusan awal mereka dibuat tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Mereka bukan korban dari keputusan awal, dan mereka bersedia untuk merevisinya jika perlu. Mereka berkomitmen untuk hidup sepenuhnya daripada menetap untuk eksistensi.

Terapis yang efektif adalah otentik, tulus, dan jujur. Mereka tidak bersembunyi di balik topeng, pertahanan, peran steril, atau fasad.

Terapis yang efektif memiliki rasa humor. Mereka mampu menempatkan peristiwa-peristiwa kehidupan dalam perspektif. Mereka belum lupa bagaimana untuk tertawa, terutama pada kelemahan mereka sendiri dan kontradiksi.

Terapis efektif membuat kesalahan dan bersedia untuk mengakui mereka. Mereka tidak mengabaikan kesalahan mereka ringan, namun mereka tidak memilih untuk memikirkan penderitaan.

Terapis efektif umumnya hidup di masa kini. Mereka tidak terpaku pada masa lalu, mereka juga tidak terpaku pada masa depan. Mereka dapat mengalami dan hadir dengan orang lain dalam masa sekarang.

Terapis yang efektif menghargai pengaruh budaya. Mereka sadar akan cara-cara di mana budaya mereka sendiri mempengaruhi mereka, dan mereka menghormati keragaman nilai-nilai yang dianut oleh budaya lain. Mereka juga sensitif terhadap perbedaan yang unik yang muncul dari kelas sosial, ras, orientasi seksual, dan gender.

Terapis efektif memiliki minat yang tulus dalam kesejahteraan orang lain. Kekhawatiran ini didasarkan pada penghargaan, perawatan, kepercayaan, dan nyata menghargai orang lain.

Terapis yang efektif memiliki keterampilan interpersonal yang efektif. Mereka mampu masuk dunia lain tanpa tersesat di dunia ini, dan mereka berusaha untuk menciptakan hubungan kolaboratif dengan orang lain. Mereka tidak menampilkan diri sebagai penjual dipoles, namun mereka memiliki kapasitas untuk mengambil posisi orang lain dan bekerja sama menuju tujuan konsensual (Norcross, 2002b).

Terapis yang efektif menjadi sangat terlibat dalam pekerjaan mereka dan makna dari itu. Mereka dapat menerima penghargaan

mengalir dari pekerjaan mereka, namun mereka tidak diperbudak oleh pekerjaan mereka.

Terapis yang efektif adalah pdssionate. Mereka memiliki keberanian untuk mengejar nafsu mereka, dan mereka bergairah tentang kehidupan dan pekerjaan mereka-(Skovholt & Jennings, 2004).

Terapis yang efektif mampu mempertahankan batas-batas yang sehat. Meskipun mereka berusaha untuk menjadi sepenuhnya hadir untuk klien mereka, mereka tidak membawa 'masalah klien mereka di sekitar mereka selama jam rekreasi. Mereka tahu: mengatakan tidak, yang memungkinkan mereka untuk menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.

Perbedaan Konselor Efektif Dan Non Efektif

Dalam proses konseling, seorang konselor dituntut untuk dapat menunjukkan prilakunya secara efektif, baik perilaku verbal maupun nonverbal. Barbara F. Okun (Sofyan S. Willis, 2004) telah mengidentifikasi beberapa perilaku verbal dan nonverbal konselor yang efektif dan tidak efektif sebagaimana tampak dalam table berikut ini:

Perilaku Verbal

<i>Efektif</i>	<i>Tidak Efektif</i>
<i>Menggunakan kata - kata yang dapat dipahami klien</i>	Memberi nasihat
<i>Memberikan referensi dan penjelasan terhadap pernyataan lain</i>	Terus - menerus menggali dan bertanya terutama bertanya " mengapa "
<i>Penafsiran yang baik / sesuai</i>	Bersifat menentramkan klien
<i>Membuat kesimpulan - kesimpulan</i>	Menyalahkan klien
<i>Merespon pesan utama klien</i>	Menilai klien
<i>Memeberi dorongan minimal</i>	Membujuk klien
<i>Memanggil kilen dengan nama panggilan atau " anda "</i>	Menceramahi
<i>Member informasi sesuai keadaan</i>	Mendesak klien
<i>Menjawab pertanyaan tentang diri konselor</i>	Terlalu banyak berbicara mengenai diri sendiri
<i>Menggunakan umur secara tepat tentang pernyataan klien</i>	Menggunakan kata - kata yang tidak di ungkapi
<i>Penafsiran yang sesuai dengan situasi</i>	Penafsiran yang berlebihan
	Sikap merendahkan klien
	Sering menuntut / meminta

<i>Efektif</i>	<i>Tidak Efektif</i>
	klien Menyimpang dari topic Sok intelektual Analisi yang berlebihan Selalu menyalahkan klien
Prilaku Nonverbal <i>Efektif</i>	<i>Tidak Efektif</i>
<i>Nada suara disesuaikan dengan klien (tenang, sedang)</i> <i>Memelihara kontak mata yang baik</i> <i>Selalu menganggukkan kepala</i> <i>Wajah yang bersemangat</i> <i>Kadang – kadang member isyarat tangan</i> <i>Jarak dengan klien relative dekat</i> <i>Ucapan tidak terlalu cepat atau lambat</i> <i>Duduk agak condong kearah klien</i> <i>Sentuhan disesuaikan dengan usian klien dengan budaya local</i> <i>Air muka ramah dan senyum</i>	Bicara terlalu cepat atau terlalu pelan Duduk menjauh dari klien Senyum menyeringai / senyum sisnis Menggerakkan dahi Cemberut Merapatkan mulut Menggoyang - goyangkan Menguap Gerak - gerak isyarat yang mengacaukan Menutup mata atau mengantuk Nada suara tidak menyenangkan Membuang pandangan

Tugas dan Tanggung JawabKonselor

Dalam Surat Keputusan Mendiknas No.045/u/002 tentang Pelaksanaan Pendidikan Tinggi Kompetensi adalah seperangkat tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu oleh masyarakat dalam melaksanakan tugas-tugas dibidang pekerjaan tertentu. Kompetensi menuntut adanya kecerdasan yang bertanggungjawab serta adanya pengakuan dari masyarakat. Guru pembimbing memiliki standard kualifikasi tertentu, sehingga memenuhi standard kompetensi sebagai Guru pembimbing atau konselor. Kompetensi tersebut membentuk guru pembimbing menjadi efektif, kredibel dan legitimed.

Sesuai *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal* (Depdiknas, 2008), kompetensi guru pembimbing tersebut adalah:

a. Memahami Secara Mendalam Konseli Yang Hendak Dilayani

Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, kebebasan memilih, dan mengedepankan kemaslahatan konseli dalam konteks kemaslahatan umum: (a) mengaplikasikan pandangan positif dan dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual, bermoral, sosial, individual, dan berpotensi; (b) menghargai dan mengembangkan potensi positif individu pada umumnya dan konseli pada khususnya; (c) peduli terhadap kemaslahatan manusia pada umumnya dan konseli pada khususnya; (d) menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia sesuai dengan hak asasinya; (e) toleran terhadap permasalahan konseli, dan (f) bersikap demokratis

b. Menguasai Landasan Teoritik Bimbingan Dan Konseling.

1. Menguasai landasan teoritik bimbingan dan konseling; (b) menguasai ilmu pendidikan dan landasan keilmuannya; (c) mengimplementasikan prinsip-prinsip pendidikan dan proses pembelajaran; (d) menguasai landasan budaya dalam praksis pendidikan
2. Menguasai esensi pelayanan bimbingan dan konseling dalam jalur, jenjang, dan jenis satuan pendidikan: (a) menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jalur pendidikan formal, non formal, dan informal; (b) menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jenis pendidikan umum, kejuruan, keagamaan, dan khusus; dan (c) menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jenjang pendidikan usia dini, dasar dan menengah.
3. Menguasai konsep dan praksis penelitian bimbingan dan konseling: (a) memahami berbagai jenis dan metode penelitian; (b) mampu merancang penelitian bimbingan dan konseling; (c) melaksanakan penelitian bimbingan dan konseling; (d) memanfaatkan hasil penelitian dalam bimbingan dan konseling

dengan mengakses jurnal pendidikan dan bimbingan dan konseling.

4. Menguasai kerangka teori dan praksis bimbingan dan konseling: (a) mengaplikasikan hakikat pelayanan bimbingan dan konseling; (b) mengaplikasikan arah profesi bimbingan dan konseling; (c) mengaplikasikan dasar-dasar pelayanan bimbingan dan konseling; (d) mengaplikasikan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai kondisi dan tuntutan wilayah kerja; (e) mengaplikasikan pendekatan/model/ jenis layanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling; dan (f) Mengaplikasikan dalam praktik format pelayanan bimbingan dan konseling.
- c. Menyelenggarakan Bimbingan Dan Konseling Yang Memandirikan
1. Merancang program bimbingan dan konseling: (a) menganalisis kebutuhan konseli; (b) menyusun program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan berdasar kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan; (c) menyusun rencana pelaksanaan program bimbingan dan konseling; dan (d) merencanakan sarana dan biaya penyelenggaraan program bimbingan dan konseling.
 2. Mengimplemantasikan program bimbingan dan konseling yang komprehensif: (a) Melaksanakan program bimbingan dan konseling; (b) melaksanakan pendekatan kolaboratif dalam layanan bimbingan dan konseling; (c) memfasilitasi perkembangan, akademik, karier, personal, dan sosial konseli; dan (d) mengelola sarana dan biaya program bimbingan dan konseling.
 3. Menilai proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling: (a) melakukan evaluasi hasil, proses dan program bimbingan dan konseling; (b) melakukan penyesuaian proses layanan bimbingan dan konseling; (c) menginformasikan hasil pelaksanaan evaluasi layanan bimbingan dan konseling kepada pihak terkait; (d) menggunakan hasil pelaksanaan evaluasi untuk merevisi dan mengembangkan program bimbingan dan konseling.

4. Mengimplementasikan kolaborasi intern di tempat bekerja: (a) memahami dasar, tujuan, organisasi dan peran pihak-pihak lain (guru, wali kelas, pimpinansekolah/madrasah, komite sekolah/madrasah di tempat bekerja; (b) mengkomunikasikan dasar, tujuan, dan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling kepada pihak-pihak lain di tempat bekerja; dan (c) bekerja sama dengan pihak-pihak terkait di dalam tempat bekerja seperti guru, orang tua, tenaga administrasi)
5. Berperan dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling: (a) Memahami dasar, tujuan, dan AD/ART organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri.dan profesi; (b) menaati Kode Etik profesi bimbingan dan konseling; dan (c) aktif dalam organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri.dan profesi.
6. Mengimplementasikan kolaborasi antar profesi: (a) mengkomunikasikan aspek-aspek profesional bimbingan dan konseling kepada organisasi profesi lain; (b) memahami peran organisasi profesi lain dan memanfaatkannya untuk suksesnya pelayanan bimbingan dan konseling; (c) bekerja dalam tim bersama tenaga paraprofesional dan profesional profesi lain; dan (d) melaksanakan referal kepada ahli profesi lain sesuai keperluan.

Tugas Guru BK/Konselor Bimbingan dan Konseling Menurut PP No. 74 Tahun 2008

Guru bimbingan dan konseling/konselor memiliki tugas, tanggungjawab, wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor terkait dengan pengembangan diri peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian peserta didik di sekolah/madrasah.

Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor yaitu membantu peserta didik dalam:

1. Pengembangan kehidupan pribadi, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai bakat dan minat.
2. Pengembangan kehidupan sosial, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial dan industrial yang harmonis, dinamis, berkeadilan dan bermartabat.
3. Pengembangan kemampuan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik mengembangkan kemampuan belajar untuk mengikuti pendidikan sekolah/madrasah secara mandiri.
4. Pengembangan karir, yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.

Jenis layanan adalah sebagai berikut:

1. Layanan orientasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik memahami lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah/madrasah dan obyek-obyek yang dipelajari, untuk menyesuaikan diri serta mempermudah dan memperlancar peran peserta didik di lingkungan yang baru.
2. Layanan informasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan.
3. Layanan penempatan dan penyaluran, yaitu layanan yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, dan kegiatan ekstra kurikuler.
4. Layanan penguasaan konten, yaitu layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah/madrasah, keluarga, industri dan masyarakat.
5. Layanan konseling perorangan, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya.
6. Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan

keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

7. Layanan konseling kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.
8. Layanan konsultasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakan dalam menangani kondisi dan atau masalah peserta didik
9. Layanan mediasi, yaitu layanan yang membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan antar mereka.

Kegiatan-kegiatan tersebut didukung oleh:

1. Aplikasi instrumentasi, yaitu kegiatan mengumpulkan data tentang diri peserta didik dan lingkungannya, melalui aplikasi berbagai instrumen, baik tes maupun nontes.
2. Himpunan data, yaitu kegiatan menghimpun data yang relevan dengan pengembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan bersifat rahasia.
3. Konferensi kasus, yaitu kegiatan membahas permasalahan peserta didik dalam pertemuan khusus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik, yang bersifat terbatas dan tertutup.
4. Kunjungan rumah, yaitu kegiatan memperoleh data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik melalui pertemuan dengan orang tua atau keluarganya.
5. Tampilan kepustakaan, yaitu kegiatan menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar, dan karir/jabatan.
6. Alih tangan kasus, yaitu kegiatan untuk memindahkan penanganan masalah peserta didik ke pihak lain sesuai keahlian dan kewenangannya.

Konselor dalam perspektif islam pada prinsipnya bukanlah teori baru, karena ajaran islam yang tertuang dalam al-qur'an ng disampaikan melalui rosulullah SAW merupakan ajaran agar manusia memperoleh kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat. Kebahagiaan yang dimaksud bukanlah hanya bersifat materialistik tapi lebih kepada ketntraman jiwa, ketenangan hidup dan kembalinya jiwa itu pada yang maha kuasa dalam keadaan suci dan tenang.

Rosulullah SAW adalah konselor yang berhasil dan unggul, karena dalam berbagai hadist rosul dapat dibaca berbagai kisah / peristiwa tentang bagaimana beliau melakukan bantuan pada orang yang sedang bermasalah, sehingga orang yang dibantu tersebut dapat menjalani hidupnya dengan wajar dan tenang.

Menurut H.M, Arifin (tt) bahwa bimbingan dan penyuluhan agama telah dilaksanakan oleh para nabi, rosul, para sahabat Nabi, dan juga para pendidik/ pengajar dari zaman ke zaman.

H.M, Arifin dalam erhamwilda (2008: 95) mengemukakan konseling islami adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang , dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan tuhan yang maha esa. Sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebangsaan hidup saat sekarang dan masa depannya.

Anwar Sutoyo (2007: 20-21) mengemukakan pengertian bimbingan dan konseling islami berdasarkan hasil seminar dan lokakarya nasional (Semiloknas) bimbingan dan konseling islami II, sebagai berikut. Pengertian bimbingan dibedakan dengan pengertian klonseling.

- a. Bimbingan islami didefinisikan sebagai proses bantuan yang diberikan secara ikhlas kepada individu atau kelompok individu untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada allah SWT, dan untuk menemukan serta mengembangkan potensi-potensi mereka melalui usaha mereka sendirim baik kebahagiaan pribadi maupun kemaslahatan sosial.
- b. Konseling islami didefinisikan sebagai proses bantuan yang berbentuk kontak pribadi antara individu ataun kelompokindividu yang mendapat kesulitan dalam suatu masalah dengan seorang petugas profesional dalam hal

pemecahan masalah, pengenalanm diri, penyesuaian diri, dan pengarahan diri, untuk mencapai realisisasi diri secara optimal sesuai ajaran islam.

Berdasarkan kajian terhadap referensi konseling islami, dapat dikemukakan beberapa karakteristik konselor yang diharapkan bisa melaksanakan konseling islami adalah:

1. Seseorang yang sudah mendalami dan mendapatkan keahlian khusus dalam bidang bimbingan konseling dan atau pendidikan profesi konselor,
2. Seseorang yang punya pemahaman ajaran agama yang cukup memadai, dn hidupnya sendiri ditandai dengan ketundukan akan ajaran agama islam. Ia adalah orang yang terus menerus secara istiqomah menjalankan rukun iman dan rukun islam,
3. Seorang yang carfa hidupnya layak diteladani, karena konselor harus sekaligus berfungsi sebagai model.
4. Seorang yang punya keinginan kuat dan ikhlas untuk membantu orang lain agar bisa berperilaku sesuai petunjuk al-qur'an dan hadist.
5. Seorang yang yakin bahwa apa yang dia lakukan untuk klianya adalah sebatas usaha sedangkan hasilnya akan ditentukan oleh individu itu sendiri sertra petunjuk/ hidayah Allah.
6. Seorang yang tidak mudah berputus asa dalam menegakan amal ma'ruf, nahi mungkar.
7. Seorang muslim/ muslimah yanmg secara terus menerus berusaha memperkuat iman, ketaqwaannya dan berusaha menjadi ihsan yang mensucikan hatinya dari sombong, iri dengki, kikir, riya, bohong serta menjauhkan diri dari berbagai perilaku syirik, walau sekecil apapun.
8. Seseorng yang menyadari berbagai kelemahan pribadinya dan tidak enggan minta bantuan ahli lain, jika dalam membantu klien ia mengalami kesulitan karena keterbatasan ilmunya.
9. Seseorang yang dalam menafsirkan ataupun menjelaskan kandungan al-qur'an dan hadist selalu merujuk pada tafsir dan syarah hadis yang dikeluarkan ahlinya.
10. Seorang yang bisa memegang rahasia orang lain, atau mampu menjaga aib orang lain.
11. Seorang yang terus menerus berusaha menambah ilmu agamanya.

Masalah-Masalah yang Dihadapi Konselor Pemula

a. Kualitas Konselor

Kualitas pribadi dan profesional seorang konselor sangatlah penting dalam memfasilitasi hubungan yang sifatnya memberi bantuan. Okun dan Kantrowitz (dalam Glading, 2012: 160) mencatat bahwa sangatlah sulit untuk memisahkan karakteristik kepribadian sipenolong dari tingkat dan gayanya dalam bekerja, karena keduanya saling berhubungan. Kemudian mereka menyebutkan lima karakteristik yang harus dimiliki penolong: mawas diri, jujur, selaras, mampu berkomunikasi, dan berpengetahuan.

Konselor yang terus-menerus mengembangkan kemampuan mawas dirinya selalu bersentuhan dengan nilai-nilai, pikiran, dan perasaannya. Dia mempunyai persepsi yang jernih tentang kebutuhan klien dan diri sendiri, dan menilai keduanya secara akurat. Mawas diri semacam itu dapat membantu konselor jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain. Konselor dapat lebih selaras dan membeangun rasa saling percaya secara berkelanjutan. Konselor yang mempunyai pengetahuan tersebut lebih dapat berkomunikasi secara jelas dan akurat.

Tiga karakteristik lain yang membuat konselor di awalnya menjadi lebih berpengaruh adalah keahlian, ketertarikan, dan dapat dipercaya (Strong, dalam Glading, 2012: 160). Keahlian adalah tingkat dimana seorang konselor digambarkan sebagai orang yang berpengetahuan dan melek informasi mengenai spesialisasinya. Konselor yang mempertunjukkan bukti-bukti kemampuannya, di dalam kantornya, seperti misalnya ijazah dan sertifikaf, biasanya dianggap lebih kredibel daripada konselor yang tidak, dan akibatnya, dianggap lebih efektif (Lofsch, Siegal & Sell, (dalam Glading, 2012: 160)). Klien menginginkan konselor yang tampak mengetahui profesinya dengan baik.

Ketertarikan adalah fungsi dari kesamaan yang dirasakan antara klien dan konselor selain fitur fisik. Konselor dapat membuat dirinya menarik dengan berbicara dalam kalimat yang jelas, simpel, tanpa jargon, dan menawarkan pengungkapan diri yang tepat (Watkins &

Schenider, (dalam Glading, 2012: 161)). Cara konselor menyambut klien dan tetap menjaga kontak mata juga dapat menaikkan tingkat ketertarikan. Konselor yang menggunakan petunjuk nonverbal dalam menanggapi kliennya, seperti anggukan kepala dan kontak mata misalnya, dianggap lebih menarik daripada yang tidak (Claiborn, 1979; LaCross, (dalam Glading, 2012: 161)). Gaya busana konselor juga dapat membuat perbedaan (Hunblle & Gelso, (dalam Glading, 2012: 161)). Busana yang dikenakan haruslah rapi, bersih, dan tampak profesional namun jangan sampai mencolok. Fitur fisik juga membuat perbedaan, yaitu bahwa dalam kondisi tertentu, penelitian membuktikan kalau klien lebih mau membuka diri kepada konselor yang menarik daripada yang kurang menarik (Harris & Busby, (dalam Glading, 2012: 161)).

Sifat dapat dipercaya dihubungkan dengan ketulusan dan konsistensi konselor. Konselor harus memiliki kepedulian yang tulus dan menunjukkannya terus-menerus dengan cara menjalin hubungan yang erat. "Tidak ada keakraban atau kepercayaan yang instan" (Patterson, (dalam Glading, 2012: 161)). Keduanya dihasilkan dari pola-pola tingkah laku yang menunjukkan perhatian dan kepedulian. Kebanyakan klien tidak percaya sama sekali atau malah terlalu percaya begitu saja. Namun, seperti yang disebutkan oleh Fong dan Cox (dalam Glading, 2012: 161), banyak klien yang menguji sifat dapat dipercaya dari konselornya dengan cara meminta informasi, menceritakan suatu rahasia, meminta pertolongan, membuat konselor merasa tidak nyaman, menunjukkan ketidaksepakatan atau mempertanyakan motif dan dedikasi konselor, Oleh karena itu, sangatlah penting bahwa konselor menanggapi ujian perihal kepercayaan tadi dibanding kata-kata verbal klien, sehingga dapat terjalin hubungan konseling yang baik.

b. Keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki oleh Konselor

Dalam melaksanakan suatu kegiatan terkadang terdapat hambatan baik hambatan sebelum pelaksanaan ataupun saat pelaksanaannya. Begitu pula dalam melaksanakan tugas profesional, konselor juga mendapat hambatan yang berbagai macam baik hambatan yang biasa-biasa saja bahkan sampai hambatan yang serius. Seorang konselor pun

mempunyai keterbatasan untuk melakukan proses konseli sehingga terkadang proses konseling tidak efektif.

Banyak konselor pemula yang membuat kesalahan yaitu menangani permasalahan yang tampak di permukaan, tanpa melihat permasalahan yang sebenarnya. Sebagai contoh, jika klien bertanya kepada konselor, "Dapatkah saya menceritakan apapun kepada Anda?" Seorang konselor pemula akan mengatakan, "apa yang kamu maksudkan dengan apa pun?" Seorang konselor yang berpengalaman akan mengatakan, "Sepertinya Anda masih kurang yakin apakah Anda bisa benar-benar mempercayai saya dan hubungan ini. Ceritakan lebih banyak kepada saya." Seperti pada orang dewasa, kepercayaan pada anak-anak dibangun dengan Cara mendengarkan terlebih dahulu dan memberikan kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan dirinya secara terbuka baik verbal maupun nonverbal, sebelum konselor mulai memberi tanggapan (Erdman & Lampe, (dalam Glading, 2012: 161)).

Menurut Yeo (dalam Vhateen : 2012), ada beberapa hal yang merupakan keterbatasan-keterbatasan konselor sepanjang melaksanakan tugas profesional, yaitu:

1. Pengetahuan dan Keterampilan

Sering sekali kita mendapati bahwa tidak semua orang yang masuk dalam profesi membantu (konseling) tidak semua memiliki hambatan karena tidak dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan konseling yang mencukupi. Konselor sering kali dihadapkan dengan teori tanpa mendapat keterampilan-keterampilan yang khusus agar dapat bekerja dengan utuh.

2. Usia dan pengalaman

Usia dan pengalaman merupakan salah satu hal yang mungkin saja bisa jadi masalah atau hambatan dalam proses konseling. Klien melihat usia dan pengalaman konselor mempengaruhi klien untuk lebih mantap dalam mengambil keputusan. Hal ini dikarenakan konselor yang memiliki pengalaman yang cukup dan usia yang mencukupi untuk dilihat sebagai orang yang bijak. Biasanya klien lebih memilih konselor yang usianya sesuai dengannya.

3. Emosi

Merupakan karakteristik pribadi atau relatif menetap.

4. Kebudayaan, bahasa dan agama

Dengan adanya keragaman, ras, budaya, dan bahasa maka konselor juga menghadapi kendala dalam praktiknya. Konselor pun dalam hal ini terbatas. Hal ini menjadi masalah karena konselor belum sepenuhnya memahami budaya, bahasa, atau agama klien. Pada kenyataannya setiap klien memiliki bahasa, budaya dan agama yang berbeda-beda, dan perbedaan inilah yang harus dipahami oleh konselor.

c. Masalah-Masalah yang Dihadapi Oleh Konselor

Lesmana (dalam Vhateen : 2012) mengemukakan ada beberapa 7 masalah umum yang dapat menghambat dalam suatu hubungan konseling, yaitu:

1. Kebosanan

Menurut Cavanag (dalam Vhateen : 2012). Konselor pemula jarang mengalami kebosanan karena sifat baru dari pekerjaan mereka. Setiap mereka bertemu dengan orang-orang yang mempunyai problem berbeda dan mencoba keterampilan dan tanggung jawab sebagai seorang konselor. Tetapi seperti halnya tingkah laku lain yang harus berulang, konseling dapat membosankan. Beberapa hal yang dapat timbul karena kebosanan:

- a. Konselor mengambil jarak dengan kliennya, makin lama makin menjauh. Klien dapat merasakan hal ini, ia akan kehilangan rasa aman dan rasa diterima sangat penting bagi keberhasilan konseling.
- b. Konselor terkadang mengambil cara negatif dalam menanggapi kebosanan ia mencoba mengangguk, tersenyum tapi tanpa tahu apa yang dibicarakan oleh kliennya. Atau sebaliknya ia menjadi kurang perhatian, kurang konsentrasi atau malah mungkin ia memikirkan masalahnya sendiri.
- c. Kemungkinan konselor kehilangan informasi penting sangatlah besar, kalau ia dikuasai oleh kebosannya , karena ia kurang perhatian, kurang konsentrasi dan mungkin malah memikirkan masalahnya sendiri.

2. Hostilitas

Konselor yang sering merasa dirinya *nice people* karena sudah membantu orang lain dan ia berharap akan dihargai oleh orang lain karena hal itu. Tetapi orang (klien) dalam konseling punya hostilitas terpendam yang harus diurai dulu sebelum melangkah maju. Konselor harus mengurangi apa yang melatar belakangi suatu hostilitas terjadi.

3. Distansi Emosional

Konselor yang distan secara emosional tidak dapat “masuk” kedalam diri klien. Ia tidak dapat menyatukan diri dengan pikiran, perasaan, dan persepsi diri klien sehingga benar-benar berempati.

4. Kesalahan-kesalahan konselor

Semua konselor pasti pernah melakukan kesalahan. Subjek pekerjaan konselor dan tingkah laku manusia adalah hal yang sangat kompleks. Tidak dapat diukur dengan tepat, tidak dapat dipahami dengan tepat. Jadi, pasti akan terjadi sesuatu kesalahan. Ini harus diakui dan kemudian belajar dari kesalahan ini.

5. Kelekatan emosional

Kelekatan emosional berarti bahwa konselor dan/atau klien bergantung pada yang lain untuk pemuasan kebutuhan dasar mereka. Kebutuhan dasar yang terpenuhi dalam hubungan semacam ini merupakan kebutuhan untuk merasa aman, untuk menerima dan memberi cinta, untuk dikagumi dan dibutuhkan (Lesmana dalam Vhateen : 2012). Beberapa kemungkinan perilaku konselor yang lekat emosional adalah:

- a. Memperpanjang sesi
- b. Mengganggu sesi lebih sebagian rekreasi daripada kerja
- c. Iri terhadap hubungan klien dengan orang lain secara halus meremehkan atau tidak mendorong hubungan ini. bila telah terjadi kelekatan emosional antara konselor dengan klien, maka akan menyalahi asumsi-asumsi berikut ini :
 - 1) Konselor umumnya mempersepsi realitas secara lebih tepat dari pada klien, tetapi bila terjadi kelekatan emosional ini akan mempengaruhi persepsi konselor tentang klien.

2)Konselor seharusnya dapat membatu klien untuk membuat keputusan yang :menguntungkan klien. Bila terjadi kelekatan emosional konselor akan “menahan” klien karena memenuhi kebutuhan emosionalnya.

3)Konselor mampu untuk stabil meskipun ada perubahan mood dari diri klien. Konselor yang lekat pada klien akan ikut dengan perubahan mood ini dan akan merasakan penderitaan dan kepedihan yang luar biasa dari kliennya, sehingga menghapus fungsi konselor sebagai pembawa pengaruh stabil dan pemikiran-pemikiran yang objektif.

6. Penderitaan (*suffering/psychological bleeding*)

Konselor adalah penyebab penderitaan, meskipun bukan penyebab utama. Konselor bisa menimbulkan pendeeritaan ketika ia mendorong kliennya untuk berkembang, padahal klien ini mempunyai keinginan besar untuk menetap pada suatu keadaan atau bahkan mundur. Konselor yang tidak mampu menjadi sebab penderitaan atau tidak dapat mengizinkan kliennya mengalami penderitaan dapat menyebabkan kerugian.

Seorang konselor harus mampu untuk duduk dan membiarkan kliennya berdarah-darah sehingga semua racun dalam tubunhnya keluar. Saat yang tepat dan bagaimana menghentikan pendarahan ini adalah suatu keterampilan yang di dapat berdasarkan pengalaman.

7. *Burnout*

Burnout adalah terkurasnya kondisi jasmani atau rohani seseorang, sehingga tidak mampu berfungsi sebagaimana mestinya. Dalam kondisi terkuras, seorang konselor akan memiliki konsep diri yang negatif, perilaku kerja yang negatif, dan bahkan kehilangan kepedulian, perasaan dan perhatian pada orang lain (Lambie, (dalam Gladding, 2012: 43)) Untuk mempertahankan pendekatan yang sehat, konselor yang sukses memakai cara-cara preventif untuk mencegah burnout.

Beberapa saran menurut Gladding (2012 : 43) untuk mencegah atau mengobati *burnout* sebagai berikut :

- a. Menjalin hubungan dengan individu-individu yang sehat jasmani dan rohani
- b. Bekerja dengan rekan-rekan sejawat dan organisasi yang punya komitmen dan misi yang jelas
- c. Menggunakan teori-teori konseling yang ada
- d. Melakukan latihan-latihan untuk mengurangi stres
- e. Mengubah hal-hal di lingkungan sekitar yang sekiranya dapat menimbulkan stress.
- f. Melakukan penilaian diri
- g. Secara berkala memeriksa dan mengklarifikasi peranan, tuntutan, keyakinan konseling
- h. Mengikuti terapi personal
- i. Menyediakan waktu luang dan pribadi
- j. Menjaga sikap yang mengambil jarak ketika bekerja dengan klien
- k. Mempertahankan sikap berpengharapan.

Peran konselor memang sangatlah rentan untuk terjadinya burnout. Konselor terus-menerus berhadapan dengan emosional tinggi. Penderitaan klien juga menjadi penderitaannya, tetapi ia harus bisa mempertahankan sikap profesionalnya.

d. Kesenjangan Berkaitan Relasi dengan Klien

Menurut Yeo (dalam Vhateen : 2012) menyebutkan beberapa kesenjangan berkaitan dengan relasi dengan klien yang dialami oleh konselor :

1. Membuka diri

Sebagin klien mengharapkan konselor mau menceritakan informasi-informasi pribadi tentang diri konselor sendiri dan berusaha mendapatkan kesejajaran dalam relasi. Tentu saja tidak ada salahnya bila konselor menceritakan sedikit informasi tentang dirinya pada klien tapi walau demikian juga tidak perlu bahwa konselor terlalu membuka kehidupan pribadinya. Dengan arti ini, konseling tidak lagi relasi sejajar. Hal ini dikarenakan relasi konseling bukan masalah “buka-bukaan” antara konselor dengan klien tapi lebih dimaksudkan untuk menolong klien menghadapi masalah-masalahnya.

2. Perasaan-perasaan konselor terhadap klien

Terkadang tidak semua klien yang dihadapi oleh konselor itu menyenangkan, atau dengan kata lain klien tersebut itu menjengkelkan, lalu apa yang harus dilakukan konselor apabila ada dalam situasi seperti ini ?

Yang pertama, konselor adalah mengakui bahwa *dirinya bukan malaikat*. Konselor adalah manusia biasa yang dapat terpengaruh oleh klien dan kadang-kadang tidak suka pada mereka. Yang kedua konselor dapat membicarakannya dengan sejawat untuk mendiskusikan bersama dengan mereka.

3. Daya tarik seksual

Tidak dapat dihindari bahwa para konselor mengalami daya tarik seksual kliennya. Hal penting adalah konselor dapat membuat batasan-batasan yang jelas pada awal sesi konseling (misalnya dengan menggunakan teknik strukturing). Selain itu konselor juga dapat mengusahakan tindakan-tindakan pencegahan dengan tidak menutup-nutupi kenyataan ini dari rekan-rekan sejawat atau konselor yang lebih senior. Setiap profesional dalam bidang menolong orang lain (*helping profession*) akan menghadapi situasi-situasi dimana klien "menantang" kehandalan, pengalaman dan kepakaran dalam konselor. Yeo (dalam Vhateen : 2012) mengemukakan beberapa sikap yang bisa konselor lakukan berkaitan dengan sikap atau perilaku "menantang" klien.

a. Konselor tidak bersikap defensif

Konselor mencoba untuk memahami bahwa klien sedang cemas dan tidak pasti. Terkadang klien mengatakan sesuatu yang mungkin konselor merasakan bahwa itu merendahkan konselor.

b. Konselor tidak menganggap dirinya sendiri

Wajar saja jika seorang profesional juga memiliki kekurangan pada dirinya, namun yang paling penting adalah ada usaha untuk sel;alu mencoba lebih baik dari sebelumnya. Jadi, Konselor tidak perlu menganggap rendah dirinya sendiri.

- c. Siap menghadapi berbagai pertanyaan dari klien
Apapun pertanyaan klien, konselor mencoba untuk menjawab semua pertanyaan-pertanyaan tersebut. Apabila konselor tidak bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sangat intim, konselor bisa menjawab secara ringkas dan mengarahkan klien untuk berpusat pada dirinya sendiri.
- d. Memberi kesempatan klien untuk mencoba
Jika klien ragu-ragu terhadap konseling, baik apabila memberikan kesempatan untuk mencoba. Konselor juga mengatakan pada klien bahwa wajar apabila mereka ragu-ragu dan mungkin menganggap hasil konseling tidak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini penting karena mengingat konseling merupakan suatu proses yang membutuhkan tahap tertentu dalam penyelesaian suatu masalah, dan tentunya dalam proses konseling telah dibicarakan kelemahan kelebihan dari masing-masing alternatif pemecahan masalah.
- e. ***Contoh Kasus Permasalahan yang dihadapi Konselor Pemula***
Marianne Corey Awal (Corey, M. S, 2007) Pengalaman Saya adalah pembantu lama sebelum aku belajar konseling di sekolah. Sejak kecil saya menanggapi kebutuhan saudara-saudara saya. Pada usia 8th, dibuat hampir sepenuhnya bertanggung jawab terhadap adik saya yang baru lahir. Saya tidak hanya merawatnya, tetapi juga hadir untuk anggota lain dari sebuah keluarga besar. Keluarga saya memiliki sebuah restoran di sebuah desa Jerman. Restoran, yang berada di rumah kami, adalah tempat pertemuan bagi banyak orang lokal. Orang-orang ini datang sebagian besar untuk bersosialisasi daripada makan dan minum. Selama berjam-jam mereka akan duduk dan berbicara, dan saya diajari bahwa saya lebih baik mendengarkan dengan penuh perhatian. Selain itu, saya belajar bahwa saya tidak harus mengulang percakapan pribadi dan gosip untuk warga kota lainnya. Pada usia dini saya belajar tiga keterampilan yang sangat penting: mendengarkan penuh perhatian, pemahaman empatik, dan kerahasiaan. Ini menjadi jelas bagi saya bahwa berbagai orang merasa mudah

untuk berbicara dengan saya dan memberitahu saya tentang masalah pribadi mereka.

Dalam tumbuh kembang saya tahun saya merasa disukai dan dihormati oleh sebagian besar orang. Bahkan sebagai seorang anak kecil, saya ingat kasih sayang perasaan, terutama bagi mereka yang memiliki kesulitan atau situasi kehidupan yang tidak biasa. Sebagai contoh., Saya ingat melihat seorang wanita yang memiliki episode psikotik berdiri telanjang dengan jendela lantai atas. Dia melemparkan pakaian dan furnitur keluar dari jendela sebagai penonton berumpanya. Aku merasa sedih dan berpikir bahwa dia pasti sangat bahagia. Saya juga punya perasaan khusus untuk dua orang di desa saya yang dianggap pecandu alkohol. Saya ingin tahu tentang mengapa mereka minum begitu banyak.

Saya selalu tertarik untuk melihat di luar fasad bahwa orang hadir untuk orang lain. Saya menjadi yakin bahwa orang bisa lebih dari mereka muncul jika mereka bersedia untuk melakukan upaya untuk mengubah. Keyakinan saya itu tidak khas. Dalam lingkungan langsung budaya saya pesan normatif adalah bahwa "ini adalah takdir, dan tidak ada yang dapat Anda lakukan tentang hal itu."

Dalam kehidupan saya sendiri saya mengatasi banyak rintangan dan melebihi impian saya. Akibatnya, saya sering sukses dalam menantang dan mendorong klien saya untuk tidak menyerah terlalu cepat ketika batas yang dikenakan pada mereka. Melalui pekerjaan saya, saya mendapatkan rasa kepuasan besar ketika aku telah berperan dalam kehidupan mereka inilah individu yang bersedia mengambil risiko, untuk mentoleransi ketidakpastian, untuk berani menjadi berbeda, dan untuk hidup lebih lengkap karena pilihan mereka. Ketika klien menunjukkan penghargaan atas apa yang telah saya lakukan untuk mereka, saya senang mendengar itu. Namun, saya selalu membiarkan mereka tahu bahwa buritan kemajuan mereka? hanya sebagian dari usaha saya, sisanya berasal dari kerja keras mereka.

Dalam hidup saya sekarang saya merasa mudah untuk memberikan kepada teman-teman, keluarga, dan masyarakat serta

klien. Tampaknya alami bagi saya untuk memberikan baik secara pribadi maupun profesi \rightarrow sekutu. Ini terus menjadi perjuangan bagi saya untuk menemukan keseimbangan yang baik antara memberi kepada orang lain dan mengurus diri sendiri. Meskipun saya dianggap sebagai pemberi yang baik, saya menyadari bahwa saya tidak sebaik ketika datang untuk membuat kebutuhan saya dikenal dan meminta apa yang saya inginkan.

Hal ini menarik bagi saya untuk membandingkan kondisi budaya saya dan peran awal dalam keluarga saya dengan perkembangan saya sebagai seorang pengasuh profesional. Meskipun saya tampaknya berperan merawat saudara-saudara saya "alami tidak merasa cukup alami ketika saya mulai resmi menolong orang. Dalam pertama praktis saya mencoba sebagai bagian dari program sarjana di ilmu perilaku. Aku punya rasa keraguan diri. Dalam salah satu magang saya sebelumnya saya ditempatkan di sebuah pusat konseling perguruan tinggi. Aku ingat betapa membatu saya adalah salah satu hari ketika siswa datang dan meminta janji dan atasan saya meminta saya untuk nasihat klien ini akan kembali yang saya terima kemudian dari atasan saya tentang bagaimana percaya diri saya muncul sangat kongruen dengan apa yang saya merasa Berikut adalah beberapa teknik ini? yang melintas di benakku saat aku sedang berjalan ke kantor saya dengan klien ini? "Saya tidak siap untuk ini Apa yang akan saya lakukan Bagaimana jika ia tidak bicara Bagaimana jika saya tidak tahu bagaimana untuk menolong orang Saya berharap dia? Saya bisa keluar dari ini! " Dalam diri penyerapan-saya tidak pernah dianggap salah satu perasaan klien saya. Misalnya, bagaimana mungkin dia akan mendekati sesi ini? Apa ketakutan mungkin dia akan mengalami?

Saya jauh lebih sadar diri daripada klien saya. Saya mengambil tanggung jawab terlalu banyak, meletakkan banyak tekanan pada diri saya sendiri untuk "melakukannya dengan benar dan khawatir banyak tentang apa salahnya aku bisa lakukan, saya tidak mengizinkan klien saya untuk menanggung bagian yang sah dari tanggung jawab untuk membuat perubahan.

Saya sering bekerja lebih keras daripada yang mereka lakukan, dan kadang-kadang tampaknya bahwa saya ingin lebih untuk klien saya daripada yang mereka inginkan untuk diri mereka sendiri-saya pikir saya memiliki kecenderungan untuk membesarkan kemampuan saya untuk menyebabkan kerugian karena ketakutan dan ketidakamanan sebagai penolong. Ketika saya berbagi dengan pembimbing saya kekhawatiran saya tentang merasa begitu bertanggung jawab atas hasil dari sesi kita dan menyakiti klien saya, dia menjawab, "Kamu mengasumsikan kekuatan lebih dari yang Anda memiliki lebih dari klien Anda atau dari mereka akan memberikan."

Lain kali aku mengatakan kepada atasan saya bahwa saya memiliki keraguan tentang berada di profesi saya, bahwa saya kewalahan oleh semua rasa sakit saya lihat di sekitar saya, dan saya khawatir bahwa saya tidak menolong orang siapa pun. Aku ingat menjadi sangat emosional dan merasa sangat putus asa. Senyum atasan saya mengejutkan saya. "Saya akan sangat prihatin tentang Anda sebagai pembantu / katanya," jika Anda tidak pernah meminta percaya diri jenis pertanyaan dan tidak bersedia untuk menghadapi diri dengan perasaan ini. "Dalam retrospeksi, saya pikir dia mengatakan bahwa dia mendorong bagi saya karena saya mengakui perjuangan saya dan tidak berpura-pura menjadi konselor yang kompeten semua yang tanpa ketakutan. Sebagai seorang konselor awal saya sangat menyadari kegelisahan saya sendiri. Sekarang saya banyak lebih dapat hadir dengan klien saya dan rekan memasuki dunia mereka. Meskipun saya tidak kecemasan-bebas, saya tidak melihat diri saya berlatih terapi. Selain itu, meskipun saya bertanggung jawab untuk proses konseling, saya tidak melihat diri saya sebagai benar-benar bertanggung jawab atas apa yang terjadi di sesi, dan saya biasanya tidak bekerja lebih keras daripada klien saya.

Pada suatu waktu aku ingin meninggalkan gagasan menjadi konselor dan bukannya dianggap mengajar Jerman. Saya sangat menyadari membandingkan diri dengan para profesional yang memiliki pengalaman bertahun-tahun, dan saya pikir saya harus

seefektif mereka. Saya akhirnya menyadari bahwa harapan saya yang sangat realistis, karena saya menuntut agar saya segera sebagai terampil sebagai orang-orang yang sangat berpengalaman. Saya telah memberikan diriku tidak belajar ruangan. Untuk dan toleransi awal dasar saya.

Salah satu kegiatan profesional saya sekarang bekerja sama dengan pembantu awal. Saya menemukan bahwa mereka sering dalam keadaan sama saya adalah ketika saya mulai bekerja dengan orang lain. Siswa-siswa ini tampaknya difokuskan pada seberapa banyak saya tahu dan bagaimana isi intervensi tampaknya datang kepada saya. Sebaliknya, mereka merasa putus asa dengan kurangnya pengetahuan dan dengan berapa banyak mereka harus berjuang untuk menemukan "hak hal mengatakan / Mereka biasanya mendesah lega ketika saya memberitahu mereka tentang beberapa awal dan mengakui bahwa saya tidak melihat diriku sebagai seorang ahli tapi sebagai seseorang: memiliki sejumlah keahlian dalam konseling saya paling ingin menyampaikan kepada klien bahwa belajar tidak pernah berhenti dan bahwa awal sulit dan, di kali, mengecilkan.

f. Apakah Karir Menolong orang untuk Anda?

Sebagaimana jelas dari cerita di atas, Marianne Corey memiliki keraguan diri. Jika Anda menjaga pertanyaan dari apakah Anda ingin mengejar karir menolong orang terbuka, Anda terikat untuk memiliki periode keraguan diri. Pada saat Anda mungkin merasa gembira tentang prospek pilihan karir Anda, dan pada waktu lain Anda mungkin merasa putus asa dan berkecil hati. Jadilah toleran dari perasaan ambivalen. Jangan membuat keputusan untuk mengejar karir menolong orang atau tidak didasarkan pada pengalaman awal Anda. Tetapi terbuka dengan pola umpan balik yang konsisten yang Anda terima dari anggota fakultas, pengawas, dan rekan-rekan Anda. Dalam beberapa situasi Anda mungkin mendengar bahwa Anda tidak cocok untuk bidang tertentu. Jika orang memiliki kekhawatiran tentang Anda memasuki profesi yang menolong orang, bersedia mendengarkan dan mempertimbangkan apa yang mereka katakan. Umpan balik

tersebut adalah pasti sulit diterima. Kecenderungan pertama Anda mungkin memutuskan bahwa orang itu tidak menyukai Anda, namun saran mungkin dalam kepentingan terbaik Anda. Jika Anda mendengar seperti rekomendasi, meminta alasan khusus untuk evaluasi ini dan mencari tahu apa alternatif orang dapat menyarankan kepada Anda.

Sadarilah bahwa Anda selalu dapat bekerja untuk menjadi lebih efektif, baik dalam kehidupan pribadi dan profesional. Anda dapat mengembangkan keterampilan interpersonal Anda jika Anda berkomitmen untuk refleksi diri dan mengambil tindakan untuk mengubah. Beri diri Anda kredit untuk menjadi mau berubah. Jika Anda bersedia untuk tetap terbuka dan menerapkan upaya yang diperlukan untuk berubah, Anda mungkin menemukan bahwa keterbatasan Anda bisa menjadi aset Anda.

Kecenderungan untuk menyerah terlalu cepat sering terbesar ketika Anda pertama kali harus menerapkan apa yang telah Anda pelajari dalam kursus Anda. Sebuah waktu yang paling sulit ketika Anda akan melangkah keluar dari lab dan ke kemungkinan dunia. Kenyataan bahwa Anda akan menemukan bahwa apa yang bekerja di laboratorium tidak akan bekerja dengan baik dalam situasi kehidupan nyata menolong orang. Di laboratorium Anda mungkin telah bekerja dengan sesama siswa yang peran-bermain klien yang kooperatif. Sekarang Anda menghadapi beberapa klien yang, tidak peduli seberapa keras Anda seperti tidak menanggapi Anda. Dibutuhkan waktu dan pengalaman untuk belajar bagaimana menerapkan pengetahuan Anda tentang teori dan teknik untuk situasi yang sebenarnya. Pada awalnya usaha Anda untuk menolong orang mungkin tampak buatan dan dilatih. Anda akan mungkin menjadi lebih sadar ini kesemuanya dibandingkan klien. Sekali lagi, biarkan diri Anda waktu untuk mendapatkan rasa yang lebih besar dari kemudahan dalam menerapkan apa yang telah Anda pelajari dan berfungsi dalam peran Anda sebagai penolong.

g. Potret dari "Penolong Ideal"

Meskipun berguna untuk membayangkan karakteristik "pembantu yang ideal," bahkan pembantu yang paling efektif tidak memenuhi semua kriteria tersebut. Jika Anda mencoba untuk mencocokkan gambar yang ideal kita akan melukis, Anda bisa sia-sia menetapkan diri untuk kegagalan dan frustrasi. Namun hal itu tentu mungkin untuk menjadi pembantu lebih efektif jika Anda menyadari daerah yang Anda butuhkan untuk memperkuat. Anda dapat meningkatkan keterampilan yang ada dan memperoleh yang baru. Anda dapat mengintegrasikan pengetahuan yang akan meningkatkan kemampuan Anda. Anda dapat membuat perubahan pribadi yang akan memungkinkan Anda untuk menjadi lebih nyata dan efektif seperti yang Anda campur tangan dalam kehidupan klien Anda. Dengan kemungkinan ini dalam pikiran, menganggap ini gambar pembantu yang membuat perbedaan signifikan:

1. Anda berkomitmen untuk penilaian yang jujur tentang kekuatan dan kelemahan Anda sendiri, Anda menyadari bahwa diri Anda sebagai pribadi adalah instrumen paling penting Anda miliki sebagai penolong.
2. Anda memiliki rasa ingin tahu dasar dan keterbukaan untuk belajar. Anda menyadari apa yang Anda tidak tahu, dan Anda bersedia untuk mengambil langkah-langkah untuk mengisi kesenjangan dalam pengetahuan Anda.
3. Anda memiliki keterampilan interpersonal yang dibutuhkan untuk menjalin kontak yang baik dengan orang lain, dan Anda dapat menerapkan keterampilan dalam hubungan menolong orang.
4. Anda benar-benar peduli untuk orang-orang yang menolong orang, dan peduli ini dinyatakan dengan melakukan apa yang ada dalam kepentingan terbaik mereka. Anda dapat menangani berbagai pikiran klien Anda, perasaan, dan perilaku.
5. Anda menyadari bahwa perubahan biasanya kerja keras, dan Anda bersedia untuk tinggal dengan klien mereka pergi melalui ini process. Anda sulit dapat memasuki dunia klien Anda dan

melihat dunia melalui mata mereka daripada memaksakan visi Anda sendiri kenyataan pada mereka.

6. Anda menyadari bahwa klien sering membatasi diri melalui bangsa terbatas bagi kemungkinan untuk masa depan mereka. Anda dapat menantang klien untuk bermimpi dan untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk memenuhi impian mereka. Anda tahu bahwa Anda tidak bisa menginspirasi klien yang dapat dilakukan di kehidupan mereka apa yang Anda tidak langsung lakukan dalam hidup mimpimu sendiri.
7. Anda bersedia untuk menarik sejumlah sumber daya untuk memungkinkan klien untuk mengisi tujuan mereka. Anda fleksibel dalam menerapkan strategi untuk perubahan, dan Anda bersedia untuk mengadaptasi teknik Anda dengan situasi yang unik dari setiap klien.
8. Dalam bekerja dengan klien yang etnis atau budaya latar belakang yang berbeda dari Anda sendiri, Anda menunjukkan rasa hormat Anda untuk mereka dengan tidak pas mereka ke dalam cetakan terbentuk sebelumnya.
9. Anda mengurus diri sendiri secara fisik, mental, psikologis, sosial, dan spiritual. Anda lakukan dalam hidup Anda sendiri apa yang Anda minta klien Anda. Jika Anda dihadapkan dengan masalah, Anda berurusan dengan mereka.
10. Anda mempertanyakan hidup dan terlibat dalam pemeriksaan diri kritis keyakinan dan nilai-nilai. Anda menyadari kebutuhan dan motivasi, dan Anda membuat pilihan yang kongruen dengan tujuan hidup Anda. Filosofi hidup Anda adalah Anda sendiri penciptaan, tak satu pun yang telah dikenakan pada Anda.
11. Anda telah menjalin hubungan yang bermakna dengan setidaknya signifikan beberapa orang tidak bisa. Meskipun Anda memiliki rasa sehat cinta-diri dan kebanggaan, Anda tidak egois.

Auenshine dan Noffsinger (dalam Gladding, 2012 : 44) menyimpulkan bahwa “konselor yang efektif adalah konselor yang

secara emosi dewasa, stabil dan objektif. Mereka memiliki kesadaran diri dan mantab dalam keasadaran tersebut, serta mampu mengelola kelebihan dan kekurangan mereka secara realistis.



- *Ya Allah, jadikanlah pelayanan konseling di tanah air benar-benar bermanfaat*
- *Ya Allah, jadikanlah pelayanan konseling di tanah air benar-benar dilaksanakan oleh tenaga yang bermandat*
- *Ya Allah, jadikanlah pelayanan konseling di tanah air benar-benar mendapatkan pengakuan yang sehat dari pemerintah dan masyarakat*

Prof. Dr. Prayitno, M.Sc. Ed.

Pengembangan Pribadi dan Refleksi Integritas Konselor

Capaian Pembelajaran

1. Sikap
 - a. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih, kemampuan empati serta manajemen diri yang baik dan
 - b. Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat.
2. Keterampilan Umum

Mampu mengaplikasikan bidang bimbingan konseling dan memanfaatkan IPTEKS pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi baik secara personal maupun sosial
3. Keterampilan Khusus
 - a. Mampu menampilkan perilaku empati pada konseli.
 - b. Mampu menunjukkan kemampuan berpikir positif pada dimana kehidupan di sekitarnya
 - c. Mampu mengelola stress yang muncul baik akibat pekerjaan maupun factor lain yang berpengaruh pada pekerjaannya
 - d. Mampu mengatasi prustasi serta menunjukkan sikap pantang menyerah terhadap masalah yang dihadapi
4. Pengetahuan

Mampu berpikir kritis tentang landasan filosofi, pendidikan, psikologi, sosiologi dan antropologi yang mendasari praksis bimbingan dan konseling.

Ruang Lingkup Kajian

Ruang lingkup kajian bagian ini adalah Pengembangan Pribadi serta Refleksi Integritas Pribadi Konselor yang meliputi:

1. Pengembangan Empati Konselor

2. Konsep berpikir positif serta bagaimana cara menjalaninya dalam kehidupan sehari-hari
3. Konsep stress dan cara mengatasinya
4. Prustasi dalam bekerja serta strategi dalam menghadapinya

PEMICU KEDUA

Anggito: Saya mundur karena pertaruhan harga diri

Jum'at, 21 Mei 2010 | 13:27 WIB ET

[2318](#)

JAKARTA, kabarbisnis.com: Kepala Badan Kebijakan Fiskal Kementerian Keuangan Anggito Abimanyu tampaknya kesal betul dengan sikap istana yang menggantung nasibnya. Karena itu pula, dia tetap akan mundur dari jabatannya di BKF per 24 Mei

Anggito mengatakan, nasibnya sudah terombang-ambing selama enam bulan. "Saya menunggu 6 bulan. Ya sudah kalau tidak bisa, saya kembali ke UGM saja. Sudah ada karpet merah di sana untuk saya," ujar Anggito di Gedung Kementerian Keuangan, Jumat (21/5/2010).

Anggito sudah menandatangani kontrak kerja sebagai Wakil Menteri Keuangan. Persoalan kepangkatan yang mengganjal pelantikannya beberapa waktu lalu juga sudah beres. Tapi, ia tak kunjung dilantik sebagai wakil menkeu. Belakangan, Presiden SBY malah memilih orang lain di posisi tersebut.

"Pakta integritas sudah saya tandatangi, saya sudah kontrak kerja dan disetujui. Tapi tidak bisa karena alasan jabatan pangkat 1A. Setelah itu, pangkat 1A sudah saya dapat, satu minggu setelah itu. Bahwa sejak Januari, saya sudah menandatangani pakta integritas dan sudah diundang pelantikan, tetapi tidak bisa dilakukan dengan alasan kepangkatan, kepangkatan sudah selesai tapi tidak ada kunjung tindak lanjutnya," sesal Anggito.

Anggito kembali menegaskan bahwa pengunduran dirinya bukan soal mengejar jabatan, tapi lebih karena pertaruhan harga diri dan profesionalitasnya. Dia juga tidak mempermasalahkan penunjukan Anny Ratnawaty sebagai Wakil Menkeu.

"Saya tidak mempertanyakan (soal penunjukan Anny Ratnawaty). Sekarang saya ikuti hati nurani saja. Saya berharap ini semua bisa menjadi proses pembelajaran, bahwa seseorang yang punya integritas, apa yang sudah dianggap mampu dan ditetapkan itu punya harga diri, dan harga diri itu yang saya pertaruhkan di sini," pungkasnya.

Sumber: <http://kabarbisnis.com/read/2811911/anggito--saya-mundur-karena-pertaruhan-harga-diri>

Langkah-Langkah Pelaksanaan Problem Based Learning:

1. Klarifikasi Permasalahan.
 - a. Dosen menyajikan fenomena yang mengandung masalah yang sesuai dengan kompetensi dasar atau indikator. Bentuknya bisa berupa gambar, teks, video, vignettes, fenomena riil, dan sebagainya. Tahap ini mahasiswa diberi kesempatan untuk mencermati pemicu yang disediakan.
 - b. Mahasiswa melakukan identifikasi terhadap fenomena yang ditampilkan Dosen untuk menemukan masalah dari fenomena yang ditampilkan.
 - c. Mahasiswa melakukan klarifikasi terhadap masalah yang ditemukan
2. Brainstorming.
 - a. Mahasiswa mengidentifikasi masalah dan melakukan brainstorming dengan fasilitasi Dosen
 - b. Dosen memfasilitasi Mahasiswa untuk mengklarifikasi fakta, konsep, prosedur dan kaidah dari masalah yang ditemukan.
 - c. Mahasiswa melakukan brainstorming dengan cara sharing information, klarifikasi informasi dan data tentang masalah yang ada, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together)
 - d. Mahasiswa mendapatkan deskripsi dari masalah, apa saja yang perlu dipelajari untuk menyelesaikan masalah, deskripsi konsep yang sudah dan belum diketahui, menemukan penyebab masalah, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.
 - e. Mahasiswa mengembangkan alternatif penyelesaian masalah
 - f. Mahasiswa menyusun dan mengembangkan action plan untuk penyelesaian masalah.
3. Pengumpulan Informasi dan Data.
 - a. Mahasiswa melakukan kegiatan pengumpulan data dan informasi terkait dengan penyelesaian masalah, perpustakaan, web, dan berbagai sumber data yang lain serta melakukan observasi.

Pengembangan Empati Konselor

Urgensi Empati dalam Konseling

Empati, dalam bahasa Yunani berarti “ketertarikan fisik”. Dalam psikologi, empati didefinisikan secara spesifik yang merujuk pada kemampuan melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain, melepas perspektif diri dan mengambil perspektif orang lain. Dengan demikian empati merupakan kemampuan seseorang mengenali, mempersepsi, dan merasakan perasaan orang lain. Memahami perasaan atau emosi orang lain, dan kesediaan untuk turut merasakan apa yang dirasakan orang lain serta menempatkan diri dalam kondisi orang lain.

Empati membuat seseorang dapat memahami perasaan senang, penderitaan, kesedihan, dan emosi dasar orang lain seperti marah, takut, ataupun jijik. Seseorang yang berempati akan mampu mengetahui pikiran dan suasana hati orang lain karena pikiran, kepercayaan, dan keinginan seseorang selalu berhubungan dengan perasaannya. Empati lain dengan simpati maupun kasih sayang, yang membedakan adalah empati mengandung kerelaan, kesiapsiagaan, dan kesediaan untuk menolong. Seorang memberikan pertolongan bisa jadi karena alasan tertentu, bukan karena empati. Inilah urgensi dari pentingnya keterampilan empati dimiliki oleh seorang konselor.

Pada proses konseling, empati adalah sikap positif yang ditunjukkan konselor kepada konseli, berupa ekspresi kesediaan konselor menempatkan diri pada posisi konseli. Konselor melihat keadaan realitas konseli dengan cara pandang, pemahaman dan pengalaman emosional konseli tanpa dirinya hanyut atau lebur didalamnya. Konselor menempatkan diri dan memahami apa yang dirasakan dan dialami konseli, mengosongkan dirinya sendiri untuk

kepentingan konseli, tidak memberikan penilaian terhadap apa yang diyakini konseli baik itu bersifat positif maupun negatif.

Terdapat dua aspek keterampilan empati yang harus ditampilkan oleh konselor secara berdampingan dalam memberikan perhatian kepada konseli, yaitu (1) empati non-verbal, merujuk pada bahasa tubuh konselor, dan (2) empati verbal, yaitu ungkapan-ungkapan kata-kata konselor. Oleh karena itu, keterampilan ini muncul bersamaan dengan keterampilan-keterampilan konseling yang lain, seperti (1) keterampilan attending, berupa sentuhan fisik dan bahasa tubuh dari konselor, (2) refleksi isi atau pikiran, memantulkan kembali isi dari pesan atau pikiran-pikiran yang disampaikan konseli, (3) refleksi perasaan, mengekspresikan kembali perasaan konseli sebagai bentuk kesadaran dan penghormatan konselor terhadap pengalaman emosi konseli baik verbal maupun non-verbal.

Empati adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana merasakan perasaan orang lain. Empati berperan penting dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari pengasuhan, pendidikan, manajemen, hingga tindakan bela rasa dan percintaan. Empati dibangun pada lingkup self-awareness (kesadaran diri). Makin terbuka terhadap emosi kita sendiri, makin terampil kita dalam memahami perasaan orang lain. Emosi tidak banyak diekspresikan dalam kata-kata, justru ia lebih banyak diekspresikan dalam isyarat-isyarat nonverbal, seperti intonasi suara, gerakan bagian tubuh, ekspresi wajah. Maka kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat nonverbal orang lain.

Cikal bakal empati dapat ditemu-kenali ketika bayi dalam kegelisahan mendengar suara tangis bayi lainnya. Sejak usia sekitar satu tahun, anak mulai menyadari bahwa penderitaan orang lain bukanlah penderitaannya sendiri, dan mulai pada usia tersebut hingga dua setengah tahun, anak mengejawantahkan "peniruan motorik", yaitu tindakan meniru secara motorik penderitaan konselor orang lain untuk makin memahami apa yang dirasakan oleh orang lain yang menderita itu. Sejak usia dua setengah tahun, anak makin menunjukkan perbedaan kepekaan terhadap kegelisahan emosional

orang lain. Tumbuh-kembang empati terkait dengan cara orang tua mendisiplinkan anak mereka dan terkait pula dengan kesempatan yang anak dapatkan untuk menyaksikan reaksi empatik orang lain di hadapan orang-orang yang mengalami penderitaan konselor. Pendisiplinan yang dilakukan dengan mengajak anak memperhatikan penderitaan konselor yang terjadi sebagai akibat perilakunya yang salah, akan menumbuh-kembangkan keprihatinan empatik anak itu.

Pengalaman penyetalan emosional (attunement) berulang yang terjadi di tengah hubungan orang tua dan anak, akan memberikan perasaan pada anak bahwa dirinya diterima, ditanggapi dengan tepat, dan secara emosional terkait tepat dengan orang tuanya. Sebaliknya, pengalaman ketidak-selarasan emosional berulang akan mendorong anak untuk tidak mengekspresikan bahkan tidak merasakan emosinya.

Keselarasan emosional tidak diperagakan dengan sekedar menirukan apa yang dilakukan bayi atau anak. Ia diwujudkan dengan menampilkan kembali perasaan-perasaan mendalam bayi atau anak itu. Hubungan klien-konselor/terapist dijalin untuk memberikan kembali pengalaman keselarasan emosional kepada klien. Dalam kajian psikoanalisis, kehadiran kembali pengalaman keselarasan emosional ini oleh terapist/konselor terhadap kliennya disebut mirroring. Kerusakan bagian kanan lobus frontalis menyebabkan manusia tidak bisa memahami pesan emosional yang dibawa oleh kata-kata, kendatipun makna kata-kata itu bisa ia mengerti. Penelitian penting Leslie Brothers menunjukkan peran amygdala dan asosiasi-asosiasinya dengan cortex visualis sebagai landasan biologi empati atau komunikasi perasaan. Perwujudan empati memerlukan tubuh yang tenang, yang memungkinkan tanda-tanda perasaan yang halus dari orang lain diungkap oleh otak.

Martin Hoffman menegaskan bahwa akar-akar moralitas terdapat dalam empati, karena empati terkait dengan pertimbangan moral ketika manusia menghadapi dilema calon korban, yaitu mereka yang sedang dalam kesakitan, bahaya, atau kekurangan. Sejak usia dua tahun, ketika anak sudah bisa menyadari bahwa dirinya bukanlah orang lain, ia makin bisa berempati. Pada akhir masa kanak-kanak,

empati meluas dan bisa terarah ke penderitaan kelompok. Pada masa remaja kemampuan empati bertumbuh kembang menjadi keyakinan untuk meringankan penderitaan dan mengurangi ketidak-adilan. Ini semua melandasi tindakan altruistik manusia yang memiliki empati.

Goleman mengetengahkan semacam biopsikososiogenesis empati (tinjauan tentang kemunculan dan tumbuh-kembang empati pada perspektif biologis, konselor, sosial). Bahasan akar-akar empati oleh Goleman tidak dilakukan pada perspektif konseling atau psikoterapi, tetapi lebih mengetengahkan empati sebagai nilai kemanusiaan. Dalam kajian konseling dan psikoterapi betapa ditegaskan pentingnya peran empati. Keefektifan proses konseling tak dapat di pungkiri antara lain ditentukan oleh kemampuan empati konselor atau psikoterapis.

Kemampuan empati tidak hanya sebatas merasakan bagaimana perasaan orang lain, tetapi juga memerlukan kemampuan mengartikulasikan perasaan tersebut, sehingga orang lain merasa dipahami (Blatner, 2002). Tidak semua individu mampu melakukan komunikasi yang diwarnai empati, walau hal ini dapat dipelajari. Melatih anak untuk sedini mungkin mengembangkan kemampuan empati, akan mencegah pandangan stereotype / prasangka terhadap orang atau kelompok lain. Demikian pula halnya dalam dunia pendidikan, peran para guru sebagai model juga membantu siswa belajar perilaku empati. Salah satu cara dari berbagai teknik yang ada untuk mengembangkan kemampuan empati adalah dengan teknik bermain peran. Role play atau bermain peran dinilai sebagai teknik yang efektif dan akan membantu anak membentuk pemahaman yang lebih dalam dan fleksibel (Harris, 1990), misal bagaimana rasanya berada pada posisi sebagai orangtua, guru, teman yang dikucilkan. Termasuk dalam konteks ini adalah latihan berdebat pro-kontra di Amerika. Peserta debat saling bergantian mengambil satu peran yang pro dan kemudian berperan dalam posisi kontra atas satu topik tertentu. Dalam berkomunikasi dengan siswa, hendaknya guru menampakkan kepedulian terhadap siswa sebagai individu. Hal ini akan membantu mengembangkan sikap positif terhadap belajar, dan

pendekatan positif terhadap guru serta siswa lain (Gallagher, Bagin & Moore, 2005).

Pendidikan dan pelatihan konselor yang benar dan berhasil tidak sekedar membekali para pesertanya dengan kepiawaian akademik yang mungkin membantu meningkatkan empati kognitif mereka, melainkan juga mengoreksi dan memperbaiki defisiensi empati peserta, serta merawat dalam kerangka menumbuhkembangkan kemampuan empati emosional para pesertanya (Trusty, Ng & Wattis, 2005).

Pada perspektif kesadaran multikultural yang semakin diperlukan di tengah pendidikan, pelatihan, penelitian dan praktik konseling masa kini, pendidikan-pelatihan konselor perlu mengejawantahkan berbagai upaya di antaranya:

- Pencerahan pengalaman penyetalan emosional (attunement) hari demi hari.
- Praktik pendisiplinan yang berpretensi mengajak individu memahami penderitaan konselor orang lain serta.
- Penampakan berulang teladan tanggapan empatik yang tepat terhadap orang lain yang memerlukan.

Ketiga upaya pokok diatas itu perlu ditumbuhkembangkan dalam iklim relasi pada setiap pendidikan-pelatihan para calon konselor agar iklim relasi ini dapat berperan korektif terhadap kemungkinan defisiensi empati pada para calon konselor serta berperan menumbuhkembangkan kemampuan empati setiap calon konselor.

Empati sangat dibutuhkan dalam relasi terapeutik. Bahkan dalam terapi client centered, iklim terapi yang diwarnai empati menjadi syarat utama yang akan memberi efek mendukung bagi tumbuhnya konsep diri positif pada klien atau konseli, sehingga konseli dapat mengatasi persoalannya sendiri. Lebih lanjut dapat diungkapkan bahwa mengingat pentingnya kemampuan empati dalam hubungan antar manusia, maka upaya melatih dan mengembangkan empati di keluarga-keluarga, sekolah-sekolah dan lembaga-lembaga pendidikan lainnya perlu dilakukan sedini mungkin. Suatu penelitian yang dilakukan Britton dan Fuendeling

(2005) menemukan bahwa rendahnya kepedulian orangtua terhadap anak berkorelasi dengan perilaku antisosial anak. Semakin tinggi kepedulian orangtua, semakin baik kemampuan adaptasi dan empati anak. Namun, para orangtua yang overprotektif justru akan melemahkan kedua kemampuan (adaptasi dan empati) tersebut.

Hal yang juga penting diungkap dalam konteks peningkatan mutu empati seseorang adalah berlatih menampakkan ekspresi-ekspresi atau isyarat-isyarat non-verbal yang membuat orang lain merasa dimengerti dan diterima, karena kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat nonverbal orang lain. Pemahaman seperti ini membuat hubungan antar individu terjalin dengan baik. Dalam kepustakaan konseling ditegaskan tentang keefektifan konseling (*counseling effectiveness*) lebih ditentukan dari kecakapan konselor. Oleh karena itu, peran empati cukup esensial yang diakui dalam teori-teori konseling, sehingga empati yang diwujudkan-nyatakan dalam praktik konseling selama ini merupakan suatu keniscayaan untuk ditumbuh-kembangkan secara sistemis di dunia pendidikan dan kehidupan masyarakat kita.

Suatu *cross cutting affiliation*, biasanya akan menghasilkan *cross cutting loyalties*. *Cross cutting loyalties* adalah terbentuknya loyalitas pada hubungan silang budaya yang sudah terbentuk, oleh karena itu, sampai pada suatu tingkat tertentu, masyarakat Indonesia telah terintegrasi meskipun tumbuhnya bangsa, agama, daerah dan pelapisan sosial. Toleransi dan empati akan membawa pemahaman mengenai berbagai perbedaan yang menjadi sumber daya yang tak ternilai. Secara sederhana toleransi dapat diasah dengan memahami berbagai perbedaan persepsi. Perbedaan persepsi budaya terhadap suatu hal, jika tidak disikapi dengan bijaksana, dapat berbuah menjadi perselisihan. Perselisihan cenderung membagi dua belah pihak dalam dua kutub yang berseberangan. Bahkan, secara ekstrim, hubungan dapat meruncing sebagai kawan dan lawan. Tingkat toleransi menentukan tingkat penerimaan seseorang terhadap perbedaan dan perselisihan yang mungkin muncul (Sutardi, 2007).

Menurut Sutardi (2007), pengertian empati dapat dianggap kelanjutan dari toleransi. Empati dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain oleh seorang individu atau suatu kelompok masyarakat. Budaya orang lain menjadi landasan bersikap dalam setiap interaksi yang terjalin. Empati berpotensi untuk mengubah perbedaan menjadi saling memahami dan mengerti secara mendalam.

Sikap toleransi dan empati dapat diwujudkan dengan memahami bahwa keanekaragaman budaya membutuhkan penguatan budaya local di tengah budaya lain yang sama-sama bertahan. Keanekaragaman budaya telah menjadi kenyataan sejarah yang mungkin tidak dapat dihindari. Mengabaikan keanekaragaman sama halnya dengan mengingkari hakikat manusia. Akan tetapi seringkali keragaman ras, suku dan budaya menjadi sumber konflik dan ketegangan. Bahkan, beberapa suku bangsa memandang suku bangsa lain lebih rendah dari suku bangsanya sendiri. Disinilah peran dari sikap konselor yang seharusnya dapat bertoleransi dan berempati untuk member kesempatan perbedaan menjadi tumbuh dan berkembang dalam kebebasan yang setara khususnya dalam proses konseling konseli merasa dipahami dan lebih leluasa untuk mencurahkan permasalahannya (Sutardi, 2007).

Makna Empati

Istilah "empati" menurut Jumarin (Panuntun, 2012), berasal dari perkataan Yunani yaitu "phatos" yang artinya perasaan mendalam atau kuat. Selain itu, istilah "empati" juga berasal dari kata "einfuhlung" yang digunakan oleh seorang psikolog Jerman, yang secara harfiah yaitu memasuki perasaan orang lain (feeling into). Hurlock (1999: 118) mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain. Kemampuan untuk empati ini mulai dapat dimiliki seseorang ketika menduduki masa akhir kanak-kanak awal (6 tahun) dengan demikian dapat dikatakan bahwa semua individu memiliki dasar kemampuan untuk dapat berempati, hanya saja berbeda tingkat

kedalaman dan cara mengaktualisasikannya. Empati seharusnya sudah dimiliki oleh remaja, karena kemampuan berempati sudah mulai muncul pada masa kanak-kanak awal.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Baron dan Byrne (2005) yang menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik, dan mencoba menyelesaikan masalah serta mengambil perspektif orang lain.

Empati sangat penting untuk hubungan yang sehat dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam komponen afektif empati adalah respons emosional terhadap tekanan orang lain dan dapat dibagi menjadi dua bentuk: personal distress dan empathic concern (Cassels dkk, 2010)

Hoffman (1978) mendefinisikan empati yang mengacu kepada dua aspek kognitif dan afektif. 1) Empati sebagai kesadaran kognitif terhadap kondisi internal orang lain (thoughts, feelings, perceptions, dan intentions) dan 2) Respon afektif yang dilakukan untuk orang lain. Kemudian Hoffman juga mendefinisikan empati afektif sebagai pertemuan antara observer dan feeling terhadap orang lain. Sebagian besar riset pada empati afektif sebagai motif prososial fokus kepada empathic distress karena aksi moral prososial menimbulkan dorongan untuk menolong seseorang yang dalam kondisi tidak nyaman, marah, menderita, dan sebagainya.

Menurut Stewart (Setiawan, 2012) merumuskan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri di tempat orang lain supaya bisa memahami dan mengerti kebutuhan dan perasaannya. Sedangkan menurut Sutardi (2007), empati dapat dianggap sebagai kelanjutan dari toleransi. Empati dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain oleh seorang individu atau suatu kelompok masyarakat.

Menurut Goleman (Wahyuningsih, 2004) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain,

peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Ahli lain yang berpendapat mengenai empati yaitu Nancy Eisenberg (Panuntun, 2012) yang menyatakan bahwa empati adalah sebuah respons afektif yang berasal dari penangkapan atau pemahaman keadaan emosi atau kondisi lain, dan yang mirip dengan perasaan orang lain. Empati juga sebagai kemampuan untuk meletakkan diri sendiri dalam posisi orang lain dan mampu menghayati pengalaman orang lain. Penangkapan atau pemahaman keadaan emosi, yaitu dimana empati terjadi ketika seseorang dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, namun tetap tidak kehilangan realitas dirinya sendiri. Hal ini berarti emosi yang tergugah untuk ikut merasakan apa yang orang lain rasakan tidak lantas membuat seseorang menjadi kehilangan identitas dan sikap dirinya. Seseorang tetap memiliki integritas diri. Empati dalam hubungannya dengan kecerdasan emosional merupakan suatu komponen yang sangat penting. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka seseorang terhadap emosinya, maka semakin terampil juga seseorang membaca perasaan orang lain. Jadi, empati membutuhkan pembedaan antara emosi dan keinginan pribadi dengan emosi dan keinginan orang lain.

Ketepatan dalam berempati sangat dipengaruhi kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan informasi yang diberikan orang lain mengenai situasi internalnya yang dapat diketahui melalui perilaku dan sikap-sikap mereka. Adapun konsep empati menurut Al-Hadits, yaitu sebagaimana dengan sabda Rasulullah SAW, "Jika orang-orang tidak lagi mempedulikan orang miskin, memamerkan kekayaannya, bertingkah seperti anjing (menjilat atasan, menendang bawahan), dan hanya mengeruk keuntungan, maka Allah mendatangkan empat perkara: paceklik, kezaliman penguasa, pengkhianatan penegak hukum, dan tekanan dari pihak musuh." (HR Ad-Dailami). Dapat kita tafsirkan dalam hadits tersebut, Rasulullah mengajarkan kita semua untuk mempunyai sikap empati. Sehingga, bukan hanya kasih sayang sesama yang dirasakan, tapi kasih sayang Allah juga kita rasakan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa empati adalah suatu kemampuan sikap seseorang dari kesadaran diri dalam memahami orang lain ataupun suatu kelompok, baik yang berbentuk respon kognitif maupun afektif dengan ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan sejalan dengan perilaku attending, tanpa perilaku attending mustahil terbentuk empati. Kehidupan dunia dalam klien merupakan rahasia yang sulit untuk ditembus. Bahkan keadaannya begitu berlapis. Klien yang dihadapi sering tampil hanya dipermukaan saja, dan jarang menampilkan dunia dalam mereka. Kecuali terhadap orang yang sangat dipercayai.

Empati merupakan kemampuan menempatkan diri pada kondisi orang lain baik dalam bentuk pemikiran ataupun tindakan. Sedangkan menurut Khen Lampert, 2005 (Matnuh, 2012) Empati adalah apa yang terjadi pada kita dan ketika kita meninggalkan tubuh kita sendiri dan menemukan diri kita baik sejenak atau untuk jangka waktu lebih lama dalam pikiran yang lain. Empati merupakan dasar etik emosional dan etik sosial yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Empati sebagai karakter pribadi konselor yang mana konselor yang efektif adalah konselor yang berempati. Konseling akan sulit terjadi bila input empatinya kurang yang mana dalam proses konseling konselor harus mampu mengendalikan diri, termasuk emosi. Empati sebagai pondasi pribadi konselor yang mana konflik sosial sering terjadi ketika semua pihak sama-sama ingin mengedepankan haknya masing-masing, sehingga disinilah pentingnya memiliki empati. Empati yang sangat dalam akan memberi dampak positif sehingga konselor akan mencapai keikhlasan. Menurut Willis, S. S. (2010:87) di dalam empati, seorang konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh konseli. Untuk mencapai tujuan tersebut, latihan empati merupakan latihan terpenting untuk membina kepribadian konselor agar mampu berkomunikasi dengan konseli dan dapat merasakan apa yang dirasakan konseli. Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialami konseli.

Orang yang dipercayai oleh klien adalah yang memahami dan dapat merasakan perasaan, pengalaman, serta pikiran klien. Konselor yang empati mudah memasuki dunia dalam klien sehingga klien tersentuh dengan sikap konselor. Akhirnya klien akan terbuka dengan

jujur terhadap konselor. Sebagai calon konselor harus dilatih agar peka terhadap perasaan klien, memahami pikirannya, dan mampu merasakan perasaan klien, dan pengalaman klien. Untuk mencapai hal tersebut maka dilatihkan teknik empati. Latihan tersebut mencakup ungkapan perasaan konselor mengenai perasaan, pengalaman, pikiran (primary empathy-PE) maupun dengan cara yang lebih mendalam/menyentuh (advanced accurate empathy-AAE).

Empati ada dua macam:

1. Empati primer (primary empathy), yaitu apabila konselor hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman klien dengan tujuan agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka. Contoh ungkapan empati primer : "Saya mengerti keinginan Anda", "Saya dapat memahami pikiran Anda", "Saya dapat merasakan bagaimana perasaan Anda".
2. Empati tingkat tinggi (advanced accurate empathy), yaitu apabila kepekaan konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut.

Keikutsertaan konselor membuat konseli tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalam dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya. Jika melakukan empati konselor harus mampu:

- a) Mengosongkan perasaan dan pikiran egoistic.
- b) Memasuki dunia dalam konseli.
- c) Melakukan empati primer dengan mengatakan: "*Saya dapat merasakan bagaimana perasaan anda*", "*Saya dapat memahami pikiran anda*", atau "*Saya mengerti keinginan saudara*".
- d) Melakukan empati tingkat tinggi dengan mengatakan: "*Saya merasakan apa yang anda rasakan dan saya ikut terluka dengan pengalaman anda itu*".

Latihan empati bertujuan agar calon konselor mampu memasuki dunia dalam klien melalui ungkapan-ungkapan empati (PE dan AAE) yang menyentuh perasaan klien. Jika demikian keadaannya maka klien akan terbuka dan mau mengungkapkan dunia dalamnya lebih jauh baik berbentuk perasaan, pengalaman, dan pikiran. Dalam dunia konseling, pada dasarnya seorang konselor bekerja atas dasar

dan melalui proses empati. Pada proses konseling, baik konselor maupun klien dibawa keluar dari dalam dirinya dan bergabung dalam kesatuan psikis yang sama sehingga emosi dan keinginan keduanya menjadi bagian dari kesatuan psikis yang baru.

a. Refleksi perasaan

Refleksi perasaan merupakan suatu usaha konselor untuk menyatakan dalam bentuk kata-kata yang segar dan sikap yang diperlukan terhadap klien. Refleksi perasaan juga merupakan teknik penengah yang bermanfaat untuk digunakan setelah hubungan permulaan (tahap awal konseling) dilakukan dan sebelum pemberian informasi serta tahap interpersasi dimulai. Refleksi perasaan bias berwujud positif, negative, dan ambivalen. Refleksi perasaan akan mengalami kesulitan apabila:

1. Stereotipe dari konselor.
2. Konselor tidak dapat mengatur waktu sesi konseling.
3. Konselor tidak dapat memilih perasaan mana untuk direfleksikan.
4. Konselor tidak dapat mengetahui isi perasaan yang direfleksikan.
5. Konselor tidak dapat menemukan didalam perasaan.
6. Konselor menambah arti perasaan dan,
7. Konselor menggunakan bahasa kurang tepat.

Selanjutnya, menurut surya, manfaat refleksi perasaan dalam proses konseling adalah:

1. Membantu klien untuk merasa dipahami secara mendalam,
2. Klien merasa bahwa perasaan menyebabkan tingkah laku
3. Memuaskan evaluasi pada klien
4. Member kekuatan untuk memilih
5. Memperjelas cara berpikir klien dan,
6. Menguji kedalaman motive-motive klien

b. Cara Berempati

Keberhasilan empati adalah jika klien dapat memahami empati konselor, sehingga dia percaya diri untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalahnya. Untuk itu sebagai seorang konselor harus bisa memberikan empati yang efektif untuk mencapai tujuannya, yaitu merasakan apa yang dirasakan klien. Dengan

demikian empati merupakan latihan yang sangat penting bagi konselor. Hal ini agar konselor memiliki kepribadian yang mampu berkomunikasi dengan klien dan dapat berkomunikasi yang baik dengan klien. Dan untuk dapat merasakan apa yang dirasakan klien, dipikirkan dan dialami klien, seorang konselor haruslah berusaha, sebagai berikut :

- a) Melihat kerangka rujukan dunia-dalam klien atau kehidupan internal klien.
- b) Menempatkan diri kedalam persepsi internal klien.
- c) Merasakan apa yang dirasakan klien.
- d) Berpikir bersama klien, bukan berpikir tentang atau untuk klien.
- e) Menjadi kaca emosional /cermin perasaan klien.

Dengan usaha yang dilakukan di atas maka konselor akan dapat memberi kenyamanan kepada klien dan setelah itu klien pun akan leluasa memberikan atau mencurahkan isi hatinya. Karena jika konselor berpikir seperti yang diatas kemungkinan kecil untuk tidak memotong pembicaraan klien. Dan empati ini dilakukan oleh seorang konselor dengan menggunakan keterampilan mempengaruhi dengan komponen-komponennya, keterbukaan diri, pengarahan, dan penafisan. Sebab dengan adanya komponen tersebut maka empati akan menjadi mendalam dan akurat serta nilainya tinggi sehingga segera dapat mengubah perilaku klien. Dengan usaha seperti diatas maka barulah klien melakukan empati. Sebab dengan empati yang akan berhasil jika klien dapat memahami empati konselor. Sehingga di percaya diri untuk mengembangkan/ mencurahkan dan memecahkan masalahnya.

Dan untuk itu berikut ini akan ada cara berempati yang baik yang dikemukakan oleh Sofyan S. Wilis dalam bukunya yang berjudul *Konseling Individual Dalam Teori Dan Praktek*. Yakni sebagai berikut:

- a. Mengosongkan pikiran
 1. Kosongkan pikiran dari rasa/sikap egoistic
 2. Amati bahasa tubuh klien, seperti emosi, air muka (mimik), gerak isyarat, dan gerakan yang membawa pesan emosional.

3. Rasakan kehidupan emosi klien, dan berusaha berada dalam kehidupan internal klien.
4. Amati verbal klien yang membawa emosi.
5. Intervensi dengan persyaratan efektif, sesuai dengan keadaan emosi klien (refleksi feeling).

Dari urutan kegiatan di atas ada dua langkah penting untuk memahami emosi klien melalui empati. Yakni : pertama secara tepat merasakan dunia klien melalui perilakunya. Yang kedua adalah secara verbal konselor berbagi pengalaman dengan klien. Dan jika ingin tahu bagaimana tebakan tentang emosi klien itu benar dan jitu. Yaitu jika klien tersebut berkata "yah, itu yang saya maksud.". Jadi dengan demikian untuk dapat memahami emosi klien, seorang konselor harus melewati empati. Termasuk di dalamnya empati dengan cara masuk langsung ke dunia klien melalui perilakunya. Seperti misalnya konselor melihat perilaku klien saat memberikan wawancara. Dengan demikian akan memudahkan konselor ikut dalam pikiran klien. Yang kedua adalah mengikuti alur yang dikatakan klien (verbal klien). Jika klien merasa sedih dan mimiknya juga sedih maka konselor juga harus demikian. Jangan sampai jika klien mengatakan atau menceritakan pengalamannya yang sedih, lalu konselor tersenyum atau tertawa. Hal ini tidak akan membuat klien nyaman.

c. Cara Membina Empati yang Baik dengan Klien

Bagaimana yaa cara membina rapport yang baik antara interviewer (bidang konselori) dengan kliennya?

Dari kuliah Teknik Wawancara yang saya ikuti pada tanggal 13 September 2012 yang lalu, saya mendapatkan insight yang kemudian saya tuliskan melalui blog kedua saya ini. Pada saat itu, saya merasa sangat perlu mengembangkan hal-hal yang akan saya tuliskan di bawah ini mengenai hal-hal apa saja yang seharusnya dimiliki oleh seorang interviewer (konselor khususnya) untuk membina rapport yang baik kepada kliennya. Beberapa yang saya tuliskan ini tentunya merujuk pada pendapat saya. Beberapa hal tersebut diantaranya adalah:

1. Penataan ruangan

Hal yang paling pertama harus diperhatikan untuk membuat kenyamanan pada klien oleh seorang interviewer agar mendapatkan kesan nyaman saat melakukan bangun rapport adalah bagaimana cara penataan ruangan yang disesuaikan dengan akan digunakan untuk konseling seperti apa ruangan tersebut. Contohnya, jika seorang konselor anak tentunya ruangan yang digunakan untuk konseling setidaknya menggunakan barang-barang yang mencerminkan seorang anak, tidak perlu ruangan menjadi seperti kamar anak karena akan terkesan berlebihan, tetapi ruangan tersebut harus memberi kesan kenyamanan bagi anak tersebut.

Contoh lain adalah ruangan yang digunakan untuk konseling keluarga, ruangan tersebut juga seharusnya menggunakan aksesoris yang berhubungan dengan keluarga, misalnya lukisan mengenai keluarga yang harmonis. Dengan demikian penataan ruangan ini juga dimaksudkan dapat menimbulkan insight dari klien sendiri agar menjadi nyaman ketika melakukan bina rapport dengan konselornya.

2. Pembawaan diri interviewer ketika menyambut klien yang datang

Sikap atau pembawaan kita sebagai seorang konselor harus memberikan kesan "KEPERCAYAAN" pada diri klien saat first impression. Bagaimana cara kita membuka pintu saat ia mulai datang kemudian kata pertama yang kita ucapkan sambil menjabat tangan. Kita juga harus memperhatikan bahwa ada beberapa klien yang mungkin merasa kurang nyaman saat menjabat tangan dengan kita. Oleh karena itu, kita juga harus memperhatikan bagaimana raut wajah klien ketika kita melakukan penyambutan kepada dirinya di hari pertama proses konseling maupun terapi. Tentunya sikap ini juga harus dipertimbangkan bahkan dilatih terlebih dahulu di depan cermin agar tidak terkesan berlebihan yang membuat ketidaknyamanan dari diri klien. karena hal yang ditakutkan adalah bukannya membuat klien nyaman atau merasa percaya tetapi malah membuat kesan berlebihan dalam diri konselornya.

3. Kemampuan komunikasi yang baik

Tentunya, untuk menjadi seorang interviewer, khususnya konselor kemampuan menggunakan bahasa yang baik adalah sebuah

kewajiban. Apa jadinya jika seorang konselor menggunakan bahasa yang (katakanlah) mengganggu atau tidak layak kepada kliennya? Mungkin beberapa kasus, contohnya pada kasus anak muda konselor perlu menggunakan bahasa-bahasa pergaulan mereka. Tetapi, menurut saya hal tersebut dapat dilakukan ketika klien sudah mulai merasa nyaman dengan konselornya. Perlu diketahui, bahwa bahasa atau komunikasi yang baik bukan berarti bahasa yang digunakan juga kaku, tetapi gunakanlah bahasa dengankstruktur subjek + predikat + objek agar kalimat yang disampaikan mudah dimengerti. Dengan demikian percakapan antara konselor dengan kliennya akan menjadi efektif dan meminimlisir miss understanding kedepannya.

4. Jadilah pendengar yang baik

Menjadi seorang pendengar yang baik juga merupakan kewajiban bagi seorang konselor, apalagi dalam bina rapport. Karena biasanya hari pertemuan pertama adalah hari yang cukup berat bagi klien dan konselornya. Berat bagi klien karena ia harus menceritakan permasalahannya apalagi masalah yang menimbulkan kesedihan yang mendalam bagi klien. Sedangkan berat bagi seorang psikolog adalah karena konselor tersebut harus mendengarkan seluruh masalah yang diceritakan kliennya dan tidak boleh terganggu pendengarannya dengan hal-hal lain diluar hal yang sedang diutarakan kliennya. Yang terpenting adalah jangan asik sendiri terhadap sesuatu hal yang malah akan merusak kesan pertama klien terhadap konselornya ketika konselornya tersebut membina rapport dengannya.

5. Sikap selama proses pembinaan rapport

Last but not least adalah sikap kita selama proses bina rapport berlangsung. Jika di poin kedua yang ditekankan adalah sikap saat first impression, sedangkan di poin terakhir ini yang ditekankan adalah sikap selama proses bina rapport berlangsung. Contohnya bila klien bersikap defence atau menarik diri dari konselornya, maka konselornya tersebut harus bersikap sabar pada kliennya ini. Percayalah bahwa klien juga memerlukan adaptasi terhadap suatu hal yang "baru" dilakukannya. oleh karena itu, konselor tersebut tidak boleh berputus asa untuk juga menjadi cuek terhadap kliennya tersebut. Jika kesabaran tersebut belum juga mendapatkan hasil, maka

tidak ada salahnya juga bagi konselornya untuk menggunakan cara lain yang sekiranya dapat mencairkan suasana bina rapport antara dirinya dengan kliennya tersebut.

Konselor harus mampu membawa perasaan dan mengungkapkannya hingga ke bagian dalam klien agar si klien lebih terbuka dan dapat diterima sebagai konseli. Dengan begitu klien bisa secara baik mengungkapkan apa yang dia rasakan oleh klien. Latihan berempati melibatkan kemampuan memasuki dunia konseli melalui ungkapan-ungkapan empati yang sekiranya dapat menyentuh perasaan dan memperlihatkan pada konseli akan kepedulian kita pada mereka. Kemampuan melakukan empati akan membuat konseli bersikap terbuka. Dengan demikian, konseli akan bersedia mengungkapkan dunia dalam dirinya dengan cara yang jauh lebih baik. Dunia dalam diri ini dapat berbentuk isi pikiran, emosi, maupun pengalaman hidupnya yang tersembunyi; dan bahkan sisi kelam dalam dirinya. Apabila klien merasa bahwa konselor tidak ber-empati terhadap suasana perasaan dan pikiran klien maka klien akan merasa tidak nyaman, merasa tidak diperhatikan dan tidak diterima oleh konselor.

Ada dua langkah penting untuk memahami emosi klien melalui empati, yaitu : Pertama secara tepat merasakan dunia klien melalui perilakunya. Yang kedua adalah secara verbal konselor berbagi pengalaman dengan klien. Dan jika ingin tahu bagaimana tebakan tentang emosi klien itu benar dan jitu. yaitu jika klien tersebut berkata "yah, itu yang saya maksud. Jadi dengan demikian untuk dapat memahami emosi klien, seorang konselor harus melewati empati. Termasuk di dalamnya empati dengan cara masuk langsung ke dunia klien melalui perilakunya. Seperti misalnya konselor melihat perilaku klien saat memberikan wawancara. Dengan demikian akan memudahkan konselor ikut dalam pikiran klien. Yang kedua adalah mengikuti alur yang dikatakan klien (verbal klien). Jika klien merasa sedih dan mimiknya juga sedih maka konselor juga harus demikian. Jangan sampai jika klien mengatakan atau menceritakan pengalamannya yang sedih, lalu konselor tersenyum atau tertawa. Hal ini tidak akan membuat klien nyaman.

Di dalam empati, seorang konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh klien. Untuk mencapai tujuan tersebut, latihan empati merupakan latihan terpenting untuk membina kepribadian konselor agar mampu berkomunikasi dengan klien dan dapat merasakan apa yang dirasakan klien. Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami klien.

Untuk dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami klien, seorang konselor haruslah berusaha:

- a) Melihat kerangka rujukan dunia-dalam klien (internal frame of reference) atau kehidupan internal klien.
- b) Menempatkan diri ke dalam kerangka persepsi internal klien.
- c) Merasakan apa yang dirasakan klien.
- d) Berpikir bersama klien, bukan berpikir tentang atau untuk klien.
- e) Menjadi kaca emosional/cermin perasaan klien (emotional mirror).

Keberhasilan empati adalah jika klien dapat memahami empati konselor, sehingga dia percaya diri untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalahnya. Makna empati yang sesungguhnya dalam proses bimbingan dan konseling adalah:

- 1) Tanpa empati tidak mungkin ada pengertian. Memahami secara empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami cara pandang dan perasaan orang lain. Memahami secara empati bukanlah memahami orang lain secara objektif, tetapi sebaliknya dia berusaha memahami pikiran dan perasaan orang lain dengan cara orang lain tersebut berpikir dan merasakan atau melihat dirinya sendiri. Memahami klien berdasarkan kerangka persepsi dan perasaan klien sendiri.
- 2) Menurut Rogers empati konselor sebagai salah satu faktor kunci yang membantu klien untuk memecahkan masalah personalnya. Ketika kita berempati kepada orang lain kita meletakkan diri kita "in their shoes" melihat dunia dari mata mereka, membayangkan bagaimana bila menjadi mereka dan berusaha merasakan apa mereka rasakan.
- 3) Faktor sosial dan budaya seperti gender, etnis, dan perbedaan kultur mempunyai pengaruh dalam pengekspresian emosi. Faktor

ini mempengaruhi cara bagaimana konselor merespon secara emosional.

- 4) Jika klien merasa dimengerti, maka mereka akan lebih mudah membuka diri untuk mengungkapkan pengalaman mereka dan berbagai pengalaman tersebut dengan orang lain. Klien yang membagi pengalamannya secara mendalam memungkinkan untuk menilai kapan dan dimana mereka membutuhkan dukungan dan potensi kesulitan yang membutuhkan focus untuk rencana perubahan.

Saat klien melihat empati pada diri konselor, mereka akan lebih nyaman untuk tidak melakukan defend seperti penyangkalan, penarikan diri, dan lain-lain. Artinya empati konselor mampu memfasilitasi perubahan pada klien, sebaliknya akan lebih mau membuka diri terhadap dunia luar dengan cara yang lebih konstruktif. Karena itulah istilah empati ditambah menjadi perkataan "Emphatic Understanding".

Konselor harus mampu membawa perasaan dan mengungkapkannya diterima sebagai konseli. Dengan begitu klien bisa secara baik mengungkapkan apa yang dia rasakan oleh klien. Latihan berempati melibatkan kemampuan memasuki dunia konseli melalui ungkapan-ungkapan empati yang sekiranya dapat menyentuh perasaan dan memperlihatkan pada konseli akan kepedulian kita pada mereka. Kemampuan melakukan empati akan membuat konseli bersikap terbuka. Dengan demikian, konseli akan bersedia mengungkapkan dunia dalam dirinya dengan cara yang jauh lebih baik. Dunia dalam diri ini dapat berbentuk isi pikiran, emosi, maupun pengalaman hidupnya yang tersembunyi dan bahkan sisi kelam dalam dirinya. Apabila klien merasa bahwa konselor tidak berempati terhadap suasana perasaan dan pikiran klien maka klien akan merasa tidak nyaman, merasa tidak diperhatikan dan tidak diterima oleh konselor.

Ada dua langkah penting untuk memahami emosi klien melalui empati. Pertama secara tepat merasakan dunia klien melalui perilakunya. Kedua adalah secara verbal konselor berbagai

pengalaman dengan klien. Didalam empati, seorang konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan oleh klien, untuk mencapai tujuan tersebut, latihan empati merupakan latihan terpenting untuk membina kepribadian konselor agar mampu berkomunikasi dengan klien dan dapat merasakan apa yang dirasakan klien. Konselor harus dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh klien.

Untuk dapat merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan alami klien seorang konselor haruslah berusaha:

- Melihat kerangka rujukan dunia dalam klien atau kehidupan internal klien
- Menempatkan diri kedalam kerangka persepsi internal klien
- Merasakan apa yang dirasakan klien
- Berpikir bersama klien, bukan berpikir tentang atau untuk klien
- Menjadi kaca emosional atau cermin perasaan klien.

Keberhasilan empati adalah jika klien dapat memahami empati konselor, sehingga dia percaya diri untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalahnya. Dalam perpektif madzhaf psikologi, empati dipahami sebagai berikut:

1) Perspektif Psikoanalisis

Teori-teori Psikoanalisis menggambarkan kemunculan konsep empti lebih pada konteks interaksi emosional antara ibu dan anak. Yaitu bagaimana seorang ibu mampu meredakan kemarahan anak, memberikan pelukan kehangatan yang menenangkan, memberikan jalan keluar atas masalah yang dihadapi dan seterusnya. Demikian pula tentang bagaimana anak bisa menempatkan diri dalam menanggapi "Senioritas dan Otoritas" peran orang tua dalam keluarga. Menurut Psikoanalisis, empati merupakan pusat dari hubungan Interpersonal. Dalam arti lain, kunci dari hubungan interpersonal adalah empati. Dalam hubungan keluarga, Harry S.Sullivan (salah satu tokoh psikoanalisis) memandang ibu dan anak berada didalam satu ikatan hubungan empatik yang saling membutuhkan, dia menyebutnya sebagai empati primitive.

2) Perspektif Behaviorisme

Para tokoh behaviorisme tertarik untuk menghubungkan empati dengan perilaku menolong yang diawali dengan sebuah pertanyaan mendasar “mengapa orang menolong”. Untuk menjawab pertanyaan ini mereka menjelaskan dengan berpijak pada teori classical conditioning dari Ivan Pavlov yaitu perilaku menolong merupakan hasil dari pembelajaran sosial yang meliputi conditioning (pembiasaan), modeling (keteladanan), dan insight (pemahaman).

3) Perspektif Humanistik

Dalam psikoterapi dikatakan bahwa hubungan terapeutik merupakan kunci sukses dalam psikoterapi. Namun demikian, menurut Bohart dan Greenberg pengaruh yang besar tersebut masih kalah perannya dibandingkan dengan peranan empati. Hubungan terapeutik tidak akan sukses tanpa melibatkan empati didalamnya, karena empati merupakan pintu masuk utama bagi kesuksesan sebuah terapi. Hal itu sejalan dengan pendapat Rogers bahwa empati adalah salah satu unsure kunci dalam menciptakan hubungan terapeutik.

Perkembangan Empati

Menurut Taufik (2012), empati bukanlah sekedar sifat alami yang dianugerahkan Tuhan yang keberadaannya secara otomatis dimiliki oleh individu, melainkan potensi-potensi yang harus terus dipupuk dan dikembangkan dalam berbagai setting kehidupan, termasuk pembelajaran yang diberikan oleh orang tua kepada anak-anaknya sejak kecil.

Hoffman (Taufik, 2012) empati memiliki basis *genetic* atau empati diturunkan oleh orang tua kepada anak-anaknya. Namun Hoffman tidak mempercayai bahwa empati muncul pada masa anak-anak atau setelah anak melampaui beberapa tugas perkembangannya, tahapan perkembangan itu memang ada namun tidak menjadi syarat mutlak bagi seseorang untuk bersikap empati. Menurutnya, empati individu sudah mulai terbentuk saat ia masih bayi, yaitu tangisan saat dilahirkan.

Hoffman memberikan contoh saat bayi perempuan berusia 11 bulan melihat bayi lainnya jatuh dan mulai menangis, kemudian bayi perempuan tersebut seakan-akan ikut menangis. Fenomena ini menurut Hoffman merupakan salah satu indikator empati dan merupakan bentuk dari *self centered emotional responses* karena tidak bisa menimbulkan keinginan pada diri anak untuk menolong dan memaahami kesedihan orang lain dengan hanya bisa diekspresikan untuk dirinya sendiri (empati pasif).

Menurut Gordon (2010) dalam jurnalnya yang berjudul *Empathic Civilization: Building a New World One Child at a Time* menyatakan bahwa sepuluh tahun studi oleh para peneliti independen di beberapa negara telah menunjukkan bahwa anak-anak mengalami *Roots of Empathy* telah secara dramatis mengurangi tingkat agresi dan meningkatkan tingkat melek sosial dan emosional. Program ini mengurangi bullying, menciptakan landasan positif bagi kesehatan mental, mengajarkan anak-anak tentang orangtua yang bertanggung jawab dan responsif, dan menciptakan sebuah lingkungan di mana anak-anak yang rentan menjadi anak-anak lebih tangguh dan agresif atau dominan menjadi lebih inklusif. Manfaat tahun terakhir dan memiliki efek positif pada hasil akademik. Memberikan anak *Roots of Empathy* adalah seperti menyediakan bahan bakar roket masyarakat sehingga empati yang dapat berkembang.

Menurut De Waal (Segal dkk,2012), empati adalah kemampuan untuk memahami apa yang orang lain rasakan dan pikirkan yang merupakan keterampilan penting dalam memfasilitasi kesepakatan sosial dan berhasil menavigasi hubungan pribadi. Hal ini penting untuk kelangsungan hidup individu karena memerlukan keakuratan dalam persepsi, interpretasi, dan respon terhadap sinyal emosiorang lain. Oleh karena itu, empati adalah sebuah blok bangunan penting untuk perilaku prososial, atau tindakan orang mengambil manfaat lain dan masyarakat.

Pada perkembangannya, empati selalu dikaitkan dengan sikap. Batson dkk (1991) dalam tiga eksperimennya mengenai empati dan sikap menguji bahwa empati akan membangkitkan motivasi altruistik. Pada penelitian ini Batson mendefinisikan empati sebagai orientasi

lain dari respons emosional yang kongruen mengenai kondisi orang lain, jika orang lain dalam tekanan atau dalam kondisi sedang membutuhkan maka akan tumbuh sikap *empathic feeling*. *Empathic feeling* akan muncul ketika seseorang sedang melakukan pengamatan terhadap kondisi orang lain yang sedang membutuhkan atau merasakan kondisi orang tersebut.

Untuk memperkuat penelitian sebelumnya, Batson dkk (1997) dalam jurnalnya yang berjudul *Information Function Of Empathic Emotion: Learning That We Value the Other's Welfare* melakukan penelitian untuk mengetahui efek empati terhadap sikap yang menghasilkan tiga tahapan model yaitu:

- a. Melakukan perspektif terhadap seseorang yang dalam kondisi membutuhkan (misalnya dengan membayangkan apa yang sedang individu rasakan) akan meningkatkan *feeling* empati terhadap individu itu
- b. *Feeling* empati ini akan membawa kepada persepsi untuk meningkatkan kondisi individu
- c. Asumsi bahwa individu sebagai anggota kelompok membutuhkan pertolongan, maka penilaian positif digeneralisasikan kepada kelompok secara keseluruhan, sehingga seseorang yang berempati kepada seorang anggota kelompok juga akan berempati pula kepada kelompok secara keseluruhan.

Penelitian ini cukup memiliki peranan penting dalam empati karena selama ini empati dimaknai lebih dekat ke arah konseling dan psikoterapi. Namun pada penelitian Batson ini lebih ditekankan pada hubungan antar kelompok.

Selain itu, Ioannidou dan Konstantikaki (2008) mengemukakan bahwa *teamwork* merupakan cara yang cukup efektif dalam memfokuskan individu dalam membentuk sikap empati, dengan mendorong individu untuk memahami kebutuhan orang lain dan memberikan beberapa masukan yang dibutuhkan orang lain, serta bekerja sama dalam mencapai suatu tujuan. Ini merupakan salah satu cara mengembangkan kepercayaan diri individu dalam pergaulan dan kehosivitan antar anggota kelompok agar semakin erat.

Dewasa ini, empati sering dijadikan faktor penting dalam pekerjaan sosial dan konseling. Penelitian di bidang ini menunjukkan bahwa empati adalah alat penting untuk intervensi terapeutik yang positif dan perlakuan dalam pekerjaan sosial. Studi menunjukkan bahwa klien yang mengalami empati melalui pengobatan menghambat perilaku anti-sosial dan agresi. Dalam hal ini, kurangnya empati berkorelasi dengan bullying, perilaku agresif, kejahatan kekerasan dan menyinggung pada penyimpangan seksual (Questia 2009).

Menurut Ioannidou dan Konstantikaki (2008) empati juga tepat digunakan sebagai alat komunikasi dan memfasilitasi wawancara klinis konseling, meningkatkan efisiensi pengumpulan informasi, dan dalam menghormati klien. Emotional Intelligence (EQ), sering digunakan untuk menggambarkan sebuah konsep yang melibatkan kapasitas, keterampilan dalam mengelola emosi baik dalam diri maupun orang lain, serta kemampuan dalam ikut merasakan perasaan orang lain, sehingga disini berkaitan erat dengan sikap empati. Walaupun isu ini masih menjadi perdebatan dan dapat terus berubah.

Mercer dan Reynolds (2002) mengemukakan pentingnya empati dalam hubungan terapeutik berkaitan dengan tujuan dari hubungan tersebut. Terlepas dari konteks hubungan terapeutik, tampaknya ada sebuah tujuan dari empati, meliputi:

- a. mendukung komunikasi interpersonal dalam rangka memahami persepsi dan kebutuhan konseli
- b. memberdayakan konseli untuk belajar, atau mengatasi masalahnya lebih efektif dengan lingkungannya
- c. penyelesaian masalah konseli.

Mercer dan Reynolds (2002) mengemukakan empati dapat menciptakan iklim antarpribadi yang bebas dari defensif dan memungkinkan individu untuk berbicara tentang persepsi mereka terhadap kebutuhannya.

Davis (Gerdas dan Segal, 2009) mengembangkan sebuah model yang mencakup sebagian besar konstruksi empati yang telah dikembangkan sebelum penemuan neurobiologis terakhir berkaitan dengan empati. Modelnya dimulai dengan apa yang dia sebut

anteseden, berjalan melalui beberapa proses, dan hasil dalam hasil. Anteseden termasuk kapasitas biologis serta sosialisasi dipelajari. Proses meliputi tindakan motor mimikri serta pengolahan kognitif aktif. Hasil dibagi menjadi dua kategori, intrapersonal dan interpersonal, termasuk respons afektif (fisiologis merasakan sesuatu), dan pengolahan kognitif atribusi (mencari tahu bagaimana orang lain merasa dan mengapa didasarkan pada perilaku yang diamati). Modelnya, sementara yang komprehensif dan inklusif dari semua konsep utama, sangat rumit dan campuran aspek fisiologis dan kognitif empati seluruh model. Dan tidak termasuk hasil dari perasaan empatik, tetapi terbatas pada tingkat individu.

Karakteristik dan Esensi Empati

Goleman (1997) menyatakan terdapat 3 (tiga) karakteristik kemampuan seseorang dalam berempati, yaitu:

1. Mampu Menerima Sudut Pandang Orang Lain

Individu mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Dengan perkembangan aspek kognitif seseorang, kemampuan untuk menerima sudut pandang orang lain dan pemahaman terhadap perasaan orang lain akan lebih lengkap dan akurat sehingga ia akan mampu memberikan perlakuan dengan cara yang tepat.

2. Memiliki Kepekaan Terhadap Perasaan Orang Lain

Individu mampu mengidentifikasi perasaan-perasaan orang lain dan peka terhadap hadirnya emosi dalam diri orang lain melalui pesan non verbal yang ditampakkan, misalnya nada bicara, gerak-gerik dan ekspresi wajah. Kepekaan yang sering diasah akan dapat membangkitkan reaksi spontan terhadap kondisi orang lain.

3. Mampu Mendengarkan Orang Lain

Mendengarkan merupakan sebuah ketrampilan yang perlu dimiliki untuk mengasah kemampuan empati. Sikap mau mendengar memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap perasaan orang lain dan mampu membangkitkan penerimaan terhadap perbedaan yang terjadi.

Adapun menurut Departemen Agama Republik Indonesia (Irani, 2007) karakteristik seseorang yang berempati tinggi, yaitu:

1. Ikut merasakan (*sharing feeling*) kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain. Hal ini berarti individu mampu merasakan suatu emosi, mampu mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Dibangun berdasarkan kesadaran sendiri, semakin kita mengetahui emosi diri sendiri semakin terampil kita meraba perasaan orang lain. Hal ini berarti mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Dengan meningkatkan kemampuan kognitif, khususnya kemampuan menehrma perspektif orang lain dan mengambil alih peran, seseorang akan memperoleh pemahaman terhadap perasaan orang lain dan emosi orang lain yang lebih lengkap dan aktual, sehingga mereka lebih menaruh belas kasihan yang akan lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang tepat.
3. Peka terhadap bahasa isyarat, karena emosi lebih sering diungkapkan melalui bahasa isyarat. Hal ini berarti individu mampu membaca perasaan orang lain dalam bahasa non verbal seperti ekspresi wajah, gerak-gerak dan bahasa tubuh lainnya.
4. Mengambil peran (*role taking*) empati melahirkan perilaku konkrit, jika individu menyadari apa yang dirasakan setiap saat, maka empati akan datang dengan sendirinya dan lebih lanjut individu akan bereaksi terhadap syarat-syarat orang lain dengan sensasi fisiknya sendiri tidak hanya dengan pengakuan kognitif terhadap perasaan mereka.

Pada dasarnya setiap anak sudah memiliki kepekaan (empati) dalam dirinya, tergantung bagaimana cara anak dan juga orang tuanya mengasah kemampuan anak tersebut. Oleh karena itu, orangtua ataupun guru sangat disarankan untuk menanamkan sifat empati kepada anak sejak dini. Eisenberg (2002) menyatakan bahwa tiadanya *attunement* (penyesuaian diri) dalam jangka panjang antara orangtua dengan anak akan menimbulkan kerugian emosional yang sangat besar bagi anak tersebut. Apabila orangtua terus menerus gagal

memperlihatkan empati apa pun dalam bentuk emosi tertentu (kebahagiaan, kesedihan, kebutuhan membela) pada anak, maka anak akan mulai menghindar untuk mengungkapkannya.

Eisenberg (2002) juga menyatakan empati penting bagi individu, karena dengan empati seseorang dapat:

1. *Menyesuaikan Diri*

Empati mempermudah proses adaptasi, karena ada kesadaran dalam diri bahwa sudut pandang setiap orang berbeda. Orang yang memiliki rasa empati yang baik, maka penyesuaian dirinya akan dimanifestasikan dalam sifat optimis dan fleksibel.

2. *Mempercepat Hubungan dengan Orang Lain*

Jika setiap orang berusaha untuk berempati, maka setiap individu akan mudah untuk merasa diterima dan dipahami oleh orang lain.

3. *Meningkatkan Harga Diri*

Empati dapat meningkatkan harga diri seseorang. Dimulai dari peran empati dalam hubungan sosial, yang merupakan media berkreasai dan menyatakan identitas diri.

4. *Meningkatkan Pemahaman Diri*

Kemampuan memahami perasaan orang lain dan menunjukkan perasaan tersebut tanpa harus secara nyata terlibat dalam perasaan orang lain, menyebabkan seorang individu sadar bahwa orang lain dapat melakukan penilaian berdasarkan perilakunya. Hal itu menyebabkan individu lebih sadar dan memperhatikan pendapat orang lain tentang dirinya. Melalui proses tersebut akan terbentuk pemahaman diri yang terjadi dengan perbandingan sosial yang dilakukan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Sedangkan menurut pandangan Carl Rogers (1975, dalam Cotton, 2001) empati berperan penting dalam pembelajaran, empati terbukti menjadi bagian penting juga dalam proses belajar mengajar. Dalam konteks sebagai calon konselor dan untuk menjadi pengajar yang efektif, seseorang perlu memiliki kemampuan ini. Seorang pengajar memerlukan empati untuk memahami kondisi muridnya untuk dapat membantunya belajar dan memperoleh pengetahuan. Pengajar yang tidak memahami perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, motif-motif dan

orientasi tindakan muridnya akan sulit untuk membantu dan memfasilitasi kegiatan belajar murid-muridnya.

Empati sebagai Identitas Konselor

Sosok utuh kompetensi profesional konselor sebagai upaya untuk menampilkan unjuk kerja konseling yang memandirikan. Hal ini dikarenakan konseling sebagai sebuah profesi yang profesional secara terus-menerus untuk dikembangkan dan sebagai seorang konselor dituntut untuk memiliki sosok utuh kompetensi profesional tersebut. Menunjang kompetensi profesional tidak terlepas dari peningkatan kualitas kepribadian konselor yang efektif. Eriksen & McAuliffe (2006) mengemukakan bahwa karakteristik personal konselor ditunjukkan dengan sikap empati, toleransi, a sense of well being, kecerdasan sosial, self-esteem yang bertujuan untuk menjadi konselor yang efektif.

Konselor yang efektif akan berdampak pada proses konseling yang dilakukan. Salah satu dari kualitas kepribadian konselor yang efektif yakni memiliki empati yang akurat. Empati yang akurat dapat menunjang proses konseling yang sedang berlangsung sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian sangat penting dan esensial bagi konselor bahwa dirinya (self) dapat menjadi instrumen yang efektif²⁰. Shechtman (2002) berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada siswa yang memiliki tingkat agresi tinggi dapat diberikan suatu perlakuan melalui konseling yang menonjolkan pada aspek kognitif dan bagaimana empati tersebut dapat mengurangi tingkat agresi siswa tersebut. Berdasarkan hal tersebut bahwa dapat ditarik kesimpulan, bahwa dengan adanya sikap empatik dapat mempengaruhi perilaku agresi seseorang dibuktikan bahwa sikap empati merupakan sikap yang berkembang dengan adanya peningkatan umur. Artinya semakin seseorang menginjak suatu perkembangan akan membuat tingkat empati yang lebih tinggi.

Lebih lanjut, Lovell (1999) mengungkapkan hasil penelitian yang dilakukan dengan mengambil survei dari 340 orang mahasiswa lulusan yang telah menjadi anggota asosiasi profesi konseling bahwa adanya indikasi dari bentuk tingkat kematangan pikiran (berdasarkan

skema Perry) yang dihubungkan dengan tingkat empati yang lebih tinggi (Skala Hogan). Empati merupakan suatu dasar pengalaman artistik. Apabila ingin merasakan suatu objek suatu estetis, dengan cara tertentu orang harus mengidentifikasikan diri dengan objek tersebut.

Jung menjadikan empati sebagai pusat teori tentang estetika. Dapat dijelaskan bahwa apabila orang memandang suatu objek artistik maka ia menjadi "objek tersebut, ia mengidentifikasikan diri dengannya, dan dengan cara itu ia menyingkirkan dirinya sendiri". Ini merupakan rahasia kekuatan katarsis dari suatu seni. Kualitas katarsis yang ditimbulkan dari empati muncul dalam percakapan yang baik dan dapat menilai manfaat dari suatu percakapan dengan menanyakan seberapa besar percakapan tersebut membawa seseorang keluar dari dalam dirinya. Konseling memiliki fungsi katarsis karena dalam konseling seorang konselor harus keluar dari dalam diri hampir sepenuhnya. Itulah sebabnya ada periode konseling yang murni dan insentif, konselor akan terlepas dari permasalahannya sendiri.

Berpartisipasi dalam kehidupan orang atau objek lain memberikan pemahaman yang lebih intim dan berarti, lebih daripada sekedar analisis ilmiah dan observasi empiris. Dalam dunia konseling, pada dasarnya konselor bekerja atas dasar dan melalui proses empati. Pada proses konseling, baik konselor ataupun konseli dibawa keluar dari dalam dirinya dan bergabung dalam kesatuan psikis yang sama. Emosi dan keinginan keduanya menjadi bagian dari kesatuan psikis yang baru ini. Sebagai konsekuensinya, masalah-masalah konseli akan ditimpakan kepada "manusia baru" yang dalam hal ini adalah konselor menanggung tengahnya. Stabilitas psikologis dari kejelasan pikiran, keberanian dan kekuatan keinginan yang dimiliki konselor akan menyusup ke dalam diri konseli, dan memberikan bantuan yang besar dalam perjuangan kepribadiannya.

Di dalam konseling, pengalaman konselor akan memberikan bantuan yang tak ternilai dalam memahami konseli, dalam hal ini pengalaman konselor sebelumnya sangat diperlukan. Tetapi pengalaman tersebut akan memberikan sumbangan secara tidak

langsung. Secara teoritis, dapat dikatakan bahwa pada saat situasi konseling lebih baik konselor melupakan bahwa ia pernah alami hal yang serupa dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Fungsi konselor adalah untuk menyerahkan dirinya, menjadi hampir tabula rasa atau menyerah pada situasi empatik yang terbentuk dalam konseling.

Fungsi konselor yang menonjolkan sikap empati inilah yang akhirnya menjadikan proses konseling berjalan secara lebih efektif. Konseli tidak ragu untuk menimpakan segala permasalahan yang dihadapi kepada konselor, karena konseli merasakan bahwa dirinya menemukan seseorang yang secara utuh merasakan apa yang sedang dihadapi olehnya dan berbagi perasaan serta permasalahan menjadi salah satu solusi yang dipikirkan oleh konseli dalam situasi seperti itu. Situasi inilah yang dapat juga disebut sebagai transferensi psikis.

Transferensi psikis dalam konseling memiliki sisi etis yakni sebuah kejujuran. Seseorang yang menggunakan transferensi psikis akan membuat orang lain lebih jujur. Transferensi psikis terjadi dan muncul dengan cara-cara yang lebih halus dan lebih tidak teraba daripada kata dan isyarat dan menggunakan metode komunikasi yang lebih spesifik baik secara fisik maupun psikis. Pemahaman ini secara umum merupakan bentuk empati. Konselor yang mampu memiliki empati yang akurat kepada konseli akan membuat proses konseling lebih efektif untuk dilakukan dan tujuan konseling yang telah ditetapkan sebelumnya dapat tercapai.

Empati sebagai pengembangan keterampilan seni konseling dimaksudkan sebagai langkah awal untuk membina hubungan secara lebih mendalam pada proses konseling. Membina hubungan awal akan mempengaruhi proses konseling, konselor yang menggunakan empati secara akurat akan mampu untuk membina hubungan dengan konseli baik saat proses konseling ataupun di luar proses konseling.

Konseling merupakan upaya bantuan profesional konselor kepada konseli untuk memudahkan terjadinya perubahan perilaku konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi. Hubungan profesional diawali dengan membentuk komunikasi

yang efektif. Empati merupakan salah satu cara untuk membentuk komunikasi yang efektif.

Empati berasal dari Bahasa Jerman "Einführung" yang secara harfiah memiliki arti "merasakan ke dalam". Empati dapat dikembangkan dengan berbagai keterampilan yang mendukung. Keterampilan tersebut termasuk keterampilan mempengaruhi (influencing skill) dengan komponen-komponennya seperti keterbukaan diri (self-disclosure), pengarahan (directive), dan penafsiran (interpretation). Dengan adanya komponen-komponen itu maka empati akan menjadi mendalam dan akurat serta nilainya tinggi sehingga segera dapat mengubah perilaku konseli.

Keterampilan empati bagi konselor merupakan seni yang dapat meningkatkan efektifitas pelayanan konseling yang diberikan. Hal ini dimaksudkan bahwa empati merupakan pusat estetika dari pelayanan konseling, diperlukan berbagai keterampilan khusus untuk dapat memunculkan keterampilan empati. Selain itu, empati memerlukan rasa kepekaan yang tinggi yang berujung ketulusan dan kejujuran selama proses konseling. Ia menjadi "objek tersebut, ia mengidentifikasi diri dengannya, dan dengan cara itu ia menyingkarkan dirinya sendiri". Hal tersebutlah yang membantu untuk membentuk proses konseling yang efektif. Dengan adanya sikap empati konselor kepada konseli, konseli secara terbuka dan jujur akan menceritakan permasalahan yang dihadapi, dan secara utuh ikutserta dalam pelaksanaan konseling. Proses konseling pun menjadi lebih efektif.

Berpikir Positif bagi Konselor

Konsep tentang Berpikir Positif

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki kemampuan paling baik. Salah satu kemampuan manusia yang tidak dimiliki oleh makhluk hidup yang lain adalah kemampuan berpikir. Dari berbagai kemampuan yang ada pada manusia, berpikir merupakan kemampuan yang memegang peranan penting dalam menentukan kualitas hidupnya. Namun demikian tidak setiap orang mampu mengoptimalkan peran kemampuan ini. Salah satu usaha yang mestinya dilakukan agar pikiran bisa berperan secara baik adalah belajar untuk berpikir positif.

Para ahli motivasi dan kesehatan berpendapat bahwa berfikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti : jiwa yang selalu optimis, percaya diri, kreatif dan lain sebagainya. Sebaliknya pikiran negatif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan negative pula seperti : jiwa yang pesimis, rendah diri, reaktif dan lain-lain. Adapun berpikir adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mempersentasikan dunia sebagai model dan memeberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana dan keinginan. Sedangkan berpikir positif adalah cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik/pertentangan. Namun hal tersebut tidak sejalan dengan realita yang ada. Meskipun manusia memiliki kelebihan dari mahluk lain dalam proses berpikir positif manusia masih sangat sulit untuk menerapkan dan merefleksikan dalam pemenuhan kebutuhan.

“Pikiran yang positif akan mengantar pada tindakan positif, tindakan positif pun akan memunculkan hasil yang positif” (Dr. Ibrahim El-Fiky, 2009:207). Berpikir Positif memang sering diucapkan dan malah sering sekali sepertinya digunakan sebagai alasan untuk

menerima suatu keadaan sedang dihadapi. Jika kita mau sedikit saja memikirkan *Apa definisi berpikir positif itu, mengapa kita berpikir positif, untuk apa berpikir positif, dan apa hasilnya berpikir positif.* Maka keadaannya jadi sangat berbeda dengan yang selama ini kita peroleh. Konsep-konsep utama pemikiran positif adalah:

1) Penalaran dialektif

Penalaran dialektif sebagai suatu gerakan naik turun diantara penalaran - penalaran yang bertentangan, dengan membandingkan secara kritis tiap-tiap penalaran tersebut. Dalam menghadapi masalah, seseorang harus memiliki kemampuan menggunakan penalaran dialektik - suatu proses di mana kita akan memberikan bobot dan membandingkan sejumlah fakta atau ide yang saling berlawanan, dengan harapan kita akan dapat menentukan solusi yang paling tepat, atau dapat menyelaraskan perbedaan -yaitu cara berpikir yang mengevaluasi dan membandingkan berbagai macam sudut pandang yang berlawanan sehingga dapat mengenai perbedaan tiap-tiap sudut pandang.

2) Toleransi ambiguitas

Toleransi untuk ambiguitas Situasi ambigu adalah salah satu yang tidak dapat cukup terstruktur atau dikategorikan oleh seseorang karena kurangnya petunjuk yang memadai. Ambiguitas ada dalam situasi di mana informasi yang tersedia tidak memungkinkan kesimpulan yang jelas, tegas makna dan kesimpulan. Paling signifikan, ambiguitas umum untuk cepat pengambilan keputusan konteks yang mengundang pengambilan keputusan intuitif.

3) Kecakapan dalam mengidentifikasi masalah

Pendidikan kita selama ini berjalan dengan verbalistik dan berorientasi semata-mata kepada penguasaan mata pelajaran. Pengamatan terhadap praktek pendidikan sehari-hari menunjukkan bahwa pendidikan difokuskan agar siswa menguasai informasi yang terkandung dalam materi pelajaran dan kemudian dievaluasi dari seberapa jauh penguasaan itu dicapai oleh siswa. Seakan-akan pendidikan bertujuan untuk

menguasai mata pelajaran. Bagaimana keterkaitan materi ajar dengan kehidupan sehari-hari dan bagaimana materi tersebut dapat digunakan untuk memecahkan problema kehidupan, kurang mendapat perhatian. Pendidikan seakan terlepas dari kehidupan keseharian, seakan - akan pendidikan untuk pendidikan atau pendidikan tidak terkait dengan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu siswa tidak mengetahui manfaat apa yang dipelajari dan sampai lulus seringkali tidak tahu bagaimana menggunakan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari yang dihadapi.

Bertolak dari masalah tersebut, kiranya perlu dilakukan langkah langkah agar pendidikan dapat membekali peserta didik dengan kecakapan hidup, yaitu kemampuan dan keberanian menghadapi problema kehidupan, kemudian secara kreatif menemukan solusi serta mampu mengatasinya. Pendidikan yang dapat mensinergikan berbagai mata pelajaran menjadi kecakapan hidup yang diperlukan seseorang, di manapun ia berada, bekerja atau tidak bekerja, apapun profesinya. Dengan bekal kecakapan hidup yang baik, diharapkan para lulusan akan mampu memecahkan problema kehidupan yang dihadapi, termasuk mencari atau menciptakan pekerjaan bagi mereka yang tidak melanjutkan pendidikannya.

4) **Ketajaman dalam melihat situasi**

Konfrontasi adalah keterampilan ketajaman dalam melihat situasikonseling yang sangat berlainan dengan keterampilan yang lainnya. Di dalam konfrontasi tercakup upaya membangkitkan kesadaran klien melalui penyampaian informasi yang selama ini gagal diidentifikasi oleh diri klien. Jadi konfrontasi merupakan upaya memanfaatkan keterampilan yang cermat, karena didalam keterampilan ini mencakup upaya memasukan informasi ke dalam kesadaran klien dengan cara yang dapat diterima oleh klien.

Menurut Dr. Ibrahim El-Fiky, pikiran positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan, karena dia akan membantu anda menemukan solusi terhadap segala persoalan. Setelah solusi

ditemukan, dia akan semakin meningkatkan keahlian dan keteguhan anda sebagai sumber kebebasan, karena anda akan terbebas dari perasaan sakit karena terpenjara dalam pikiran negative dan penyakit fisik. Beberapa definisi tentang berpikir positif antara lain: (1.) Berpikir positif adalah berpikir terhadap sesuatu yang mengandung makna (2.) Berpikir positif adalah berpikir terhadap sesuatu tanpa melihat sisi negatifnya (3.) Berpikir positif adalah cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik/pertentangan, dan masih banyak lagi definisi atau pengertian tentang berpikir positif yang jika dicermati semuanya mengarah kepada suatu keadaan atau kesediaan untuk menerima masalah yang dihadapi agar tidak terjadi perselisihan yang lebih mendalam. Berpikir positif merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran (Ubaedy, 2007: 12-19).

1. Muatan Pikiran

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal yang positif atau muatan yang positif. Adapun yang dimaksud dengan muatan positif untuk pikiran adalah berbagai bentuk pemikiran yang menurut Ubaedy (2007: 13), memiliki kriteria: a. benar (tak melanggar nilai-nilai kebenaran), b. baik (bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan), dan c. bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

2. Penggunaan Pikiran

Memasukkan muatan positif pada ruang pikiran merupakan tindakan positif namun tindakan tersebut berada pada tingkatan yang masih rendah jika muatan positif tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan nyata. Oleh karena itu isi muatan yang positif tersebut perlu diaktualisasikan ke dalam tindakan agar ada dampak yang ditimbulkan.

3. Pengawasan Pikiran

Dimensi ke tiga dari berpikir positif adalah pengawasan pikiran. Aktivitas ini mencakup usaha untuk mengetahui muatan apa saja yang dimasukkan ke ruang pikiran dan bagaimana pikiran bekerja. Jika diketahui terdapat hal-hal yang negatif ikut masuk ke

ruang pikiran maka perlu dilakukan tindakan berupa mengeluarkan hal-hal yang negatif tersebut dengan menggantinya dengan yang positif. Demikian pula jika ternyata teridentifikasi bahwa pikiran bekerja tidak semestinya maka dilakukan usaha untuk memperbaiki kelemahan atau kesalahan tersebut.

Orang yang memiliki pikiran positif memiliki ciri-ciri:

Melihat Masalah sebagai Tantangan

Cobalah kita bandingkan dengan tipe orang yang selalu melihat bahwa masalah adalah suatu cobaan hidup yang dibilang sangatlah berat dan membuat hidupnya seolah-olah menjadi orang yang paling sengsara sedunia. Hal itu sangat tidak baik bagi diri sendiri, bahkan di mata orang lain yang selalu mendengar keluh kesah orang tersebut.

Kita juga harus ingat bahwa semua masalah pada dasarnya dapat dipecahkan. Tidak ada kapasitas masalah yang melebihi kapasitas manusia itu sendiri karena masalah pribadi itu muncul akibat perbuatan manusia. Kalupun itu karena alam, bukankah alam ini dititipkan kepada kita? Kita bisa memunculkan, maka kita pasti bisa mengatasinya.

Menikmati Hidup

Pikiran positif akan membuat seseorang menerima keadaannya dengan besar hati, namun bukan berarti selalu pasrah terhadap semua masalah atau cobaan yang dibebankan kepadanya karena bukan berarti ia tidak berusaha mencapai ke kehidupan yang lebih baik. Nah, nikmatilah hidup ini. Jalanilah dengan senyum, tetap berusaha namun terkendali, hal ini bisa disebut juga sebagai pematangan pengalaman hidup.

Terbuka pada Saran dan Ide

Bagi yang biasanya bersifat egois, maunya menang sendiri, merasa yang paling benar, mungkin sebaiknya buang dulu jauh-jauh pikiran tersebut. Kita tidak akan maju jauh hanya dengan pemikiran kita sendiri dan mengabaikan pendapat orang lain. Satu langkah hanya dengan keegoisan diri tidak akan berarti apa pun jika kita mendapatkan sepuluh langkah dengan menerima ide, saran, bahkan kritik dari orang lain karena masukan-masukan itu mengandung hal-hal baru yang akan membuat segala sesuatu menjadi jauh lebih baik.

Buang Pikiran Negatif Sesaat Setelah Terlintas

Jika kita terlalu lama memelihara pikiran negatif, maka itu bisa menjadi bumerang bagi diri kita sendiri. Pada awalnya mungkin tidak akan berdampak apa-apa, namun kemudian bisa menimbulkan masalah besar yang dapat menghancurkan kita sendiri. Ini cukup sulit, karena pada kenyataannya saat pikiran negatif itu muncul justru membuat kita mencari tahu apakah yang kita pikirkan itu benar atau salah.

Bersyukur

Orang yang selalu bersyukur atas apa yang sudah berhasil dia miliki adalah orang yang menghargai dirinya sendiri dan pemberian dari Tuhan. Jadi, kita tidak perlu berkeluh kesah tentang apa yang tidak kita miliki.

Tidak Mendengarkan Rumor

Gossip itu dekat dengan pikiran negatif. Orang-orang yang berpikir positif biasanya lebih memilih untuk menghindari omongan-omongan yang tidak jelas. Kita pun melakukan hal yang sama.

Segera Bertindak

Orang yang berpikir positif adalah orang yang biasa langsung bertindak. Saat melakukan kesalahan, daripada memikirkan alasan-alasan yang kemudian dilemparkan untuk menyamarkan kesalahan tersebut, ia lebih memilih bertindak untuk memperbaiki dan mengambil pelajaran dari kesalahan tersebut.

Menggunakan Bahasa Positif

Gunakanlah perkataan atau bahasa tubuh, seperti kalimat-kalimat yang bernada positif, senyum, gerakan tangan yang ekspresif, atau anggukan. Hal tersebut juga bisa membuat orang lain merasa dihargai.

Menggunakan Bahasa Tubuh yang Positif

Salah satu bahasa tubuh adalah senyum. Senyum merupakan wujud dari berpikir positif karena akan menimbulkan kesan bersahabat dan akan menjadi lebih akrab dengan suasana.

Berpikir positif bukan merupakan tujuan melainkan suatu jalan untuk mencapai tujuan. Menjadikan berpikir positif sebagai tujuan memang membawa manfaat tetapi manfaat tersebut belumlah

seberapa jika dibandingkan dengan manfaat yang didapat jika berpikir positif dijadikan sebagai suatu jalan.

Orang yang menjadikan berpikir positif sebagai jalan untuk mencapai tujuan menurut Ubaedy (2008: 27) memiliki karakteristik : 1. Bahagia dengan dirinya / bisa menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya. 2. Punya kesimpulan positif terhadap dirinya. 3. Punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya. 4. Bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain. 5. Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan, baik yang OK maupun yang tidak OK. 6. Langkahnya dinamis. 7. Prestasi hidupnya terus bertambah membaik.

Jika berpikir positif merupakan jalan untuk mencapai tujuan, apakah tujuan dari aktivitas tersebut? Atas dasar manfaat yang diperoleh dari kebiasaan berpikir positif dan mencermati apa yang dideskripsikan oleh Ubaedy berkenaan dengan karakteristik orang yang menjadikan berpikir positif sebagai jalan untuk mencapai tujuan, dapat disimpulkan bahwa tujuan akhir berpikir positif adalah kehidupan yang positif. Itulah sebabnya maka Timotheus mengartikan berpikir positif sebagai salah satu cara, wahana, kendaraan yang akan membawa manusia mencapai target atau tujuan akhir, yaitu kehidupan yang positif .

Cara Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif dan Manfaatnya

Memiliki dan mengembangkan pikiran positif akan memberikan efek yang positif juga bagi yang memikirkannya, begitu juga sebaliknya. Pola berpikir negatif menimbulkan kecemasan sangat mengganggu proses belajar, sehingga diperlukan suatu penanganan agar siswa lebih aktif dan tidak cemas. Menurut Ellis perubahan pola berpikir yang salah dapat dilakukan dengan cara *Rasional Emotif Terapi* (RET). *Rasional Emotif Terapi* (RET) merupakan strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. Ciri pikiran yang tidak rasional antara lain :

1. Tidak dapat dibuktikan

2. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu
3. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Dalam berpikir positif (positif thinking) melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif(membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Berpikir Positif diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan bahwa dirinya mampu. Keyakinan yang mengatakan bahwa diri beliau "bisa". Jika Anda melihat diri Anda "bisa", maka Anda akan "bisa". Jika Anda melihat diri Anda akan menghasilkan, maka Anda akan menghasilkan. Jika Anda tidak bisa melakukan hal seperti ini, maka Anda masih dikuasai oleh pikiran negatif.

Berpikir positif bukan merupakan tujuan melainkan suatu jalan untuk mencapai tujuan. Menjadikan berpikir positif sebagai tujuan memang membawa manfaat tetapi manfaat tersebut belumlah seberapa jika dibandingkan dengan manfaat yang didapat jika berpikir positif dijadikan sebagai suatu jalan. Cara-cara yang dapat ditempuh untuk mengasah kemampuan berpikir positif adalah:

- 1) **Bertemanlah dengan orang-orang yang selalu berpikir positif dan optimis.**

Optimisme adalah lawan dari pesimisme, jadi lawanlah sikap pesimis. Belajarlah mengasah optimisme dengan berkawan dan menjalin hubungan positif dengan orang-orang atau lingkungan yang positif.

- 2) **Identifikasi setiap pikiran negatif yang tiba-tiba muncul di benak Anda.**

Singkirkan segera sebelum pikiran jahat atau negatif ini menguasai emosi. Mulailah belajar mengontrol pikiran, yang juga akan membantu anda mengontrol emosi.

- 3) **Jangan patah arang jika disepelekan.**

Jika seseorang mencoba menekan Anda untuk membuat Anda depresi, berpikirlah sebaliknya. Misalnya, jika ada yang

bilang bahwa Anda takkan bisa sukses atau meraih apa yang Anda inginkan, jangan ambil pusing perkataannya. Jadikan perkataannya sebagai tantangan bagi diri Anda. Inilah waktunya untuk membuktikan kekeliruannya menilai Anda.

4) Lakukan sekarang juga, jangan menunda.

Saat Anda memulai melatih diri berpikir positif artinya Anda sudah bertindak untuk kebaikan diri sendiri. Memulai langkah akan membuat Anda lebih bahagia dan mendorong semangat untuk menghadapi berbagai risiko dalam mencapai tujuan Anda.

5) Jangan lakukan banyak pekerjaan dalam satu waktu.

Melakukan banyak pekerjaan dalam satu waktu dan kesempatan yang sama membuat rasa gugup dan tertekan muncul lebih hebat. Saat emosi ini muncul, di situlah pikiran negatif memainkan perannya. Disiplin diri, mengerjakan satu-persatu pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa menunda, membuat energi positif lebih menguasai diri Anda.

6) Latih diri untuk tekun, gigih, dan pantang menyerah.

Memulai pekerjaan akan lebih mudah daripada mempertahankan motivasi untuk menyelesaikannya. Kegigihan, ketekunan, dan sikap pantang menyerah menjadi kunci untuk menghadapi berbagai kendala yang ditemukan untuk mencapai tujuan Anda. Kebiasaan berpikir positif terlatih dengan sikap ini. Teruslah melatihnya hingga kemampuan berpikir positif berurat-akar dalam diri.

7) Yakin dengan diri sendiri dan kemampuan Anda.

Tingkatkan selalu kepercayaan diri Anda. Jangan biarkan pikiran negatif menghentikan motivasi diri meraih pencapaian yang sudah Anda rancang sejak awal. Kepercayaan diri menjadi modal penting untuk meraih tujuan dan berbagai impian Anda.

8) Dengarkan dan bacalah.

Banyak cara bisa dipilih untuk membantu Anda meningkatkan kemampuan berpikir positif. Membuka telinga lebar untuk mendengar berbagai hal baik atau buruk yang bisa

menjadi pembelajaran di sekeliling Anda. Membaca berbagai referensi juga bisa membantu Anda meraih tujuan.

Dengan berfikir positif banyak sekali manfaat yang dapat kita rasakan salah satunya yaitu agar kita tidak terjebak dalam situasi yang serba buruk yang akan membuat kita terperosok pada situasi yang penuh dengan intrik. Akhirnya apa hasilnya jika kita berpikir positif?. Dalam hal ini jika dicermati lebih teliti, ternyata berpikir positif itu mengandung akibat, yaitu menjadikan kita orang yang senantiasa bersyukur terhadap apa yang kita terima, sehingga dalam menghadapi situasi/keadaan kita senantiasa mengambil hikmah dari apa yang kita dapatkan sehingga kita dapat berpikir lebih tenang.

Selain itu kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang mendatangkan manfaat besar individu yang bersangkutan, yaitu berkenaan dengan : *health, feeling of success, optimism, positive emotions, positive response to failures, self-confidence, positive self image, every cloud has a silver lining, creative, persistency, positive relationships* (All About Living with Life, 2009).

1. *Health*

Seringkali keluhan atau rasa sakit seseorang, secara organis tidak dapat diidentifikasi oleh dokter. Dan ternyata keluhan dan rasa sakit tersebut tidak dirasakan lagi setelah orang yang bersangkutan mengganti isi pikirannya yang negatif dengan yang positif.

2. *Feeling of success*

Orang yang berpikir positif pada saat dirinya menghadapi suatu tugas merasa yakin bahwa dirinya akan berhasil dalam melakukan tugas tersebut. Perasaan bahwa dirinya berhasil selanjutnya menjadi motivator internal bagi dirinya.

3. *Optimism*

Bersikap positif terhadap suatu tugas yang harus dilakukan merupakan awal berkembangnya optimism. Optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang.

4. *Positive emotions*
Perasaan seseorang dipengaruhi oleh pikirannya. Jika ruang pikiran bersisi hal-hal yang positif, maka perasaan yang dialami juga merupakan perasaan positif.
5. *Positive response to failures*
Kebiasaan berpikir positif dapat membuat seseorang tegar dalam menghadapi kegagalan. Dengan adanya pikiran yang positif seseorang akan mampu mengembangkan pandangan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya dan bahwa masih ada kesempatan untuk meraih keberhasilan.
6. *Self-confidence*
Kebiasaan berpikir positif juga berperan penting dalam pengembangan kepribadian yaitu rasa percaya diri. Berpikir positif tentang dirinya berarti melatih dirinya untuk memiliki rasa percaya diri.
7. *Positive self image*
Aspek kepribadian lainnya yang juga dipengaruhi oleh pola pikir seseorang adalah citra diri (self image). Jika seseorang ruang pikirannya diisi oleh hal-hal yang positif maka dirinya akan memiliki gambaran diri yang positif pula.
8. *Every cloud has a silver lining*
Bahwa setiap kejadian, seburuk apapun kejadian tersebut pasti ada hikmahnya. Demikian sikap atau anggapan orang yang terbiasa berpikir positif. Sikap atau anggapan demikian diperlukan agar mereka yang menghadapi masalah bisa terhindar dari stres dan depresi.
9. *Creative*
Daya kreatif seseorang berhubungan erat dengan isi pikirannya. Bahwa isi pikiran yang positif dapat memunculkan ide-ide yang brilian.
10. *Persistency*
Kebiasaan berpikir positif berpengaruh pada kesuksesan. Orang yang terbiasa berpikir positif akan selalu tekun dan tegar dalam menghadapi tugas-tugas dengan berbagai permasalahan yang ada.

11. *Positive relationships*

Dalam menghadapi orang lain dan situasi sosial, pikiran positif sangat diperlukan. Dengan adanya pikiran yang positif maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula.

Urgensi Berpikir Positif Bagi Konselor

Berpikir positif bagi seseorang berdasarkan pendapat dan penelitian ilmiah yang telah dilakukan. Penelitian Goodhart (1985) terhadap 173 mahasiswa menemukan bahwa berpikir positif mempunyai hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis yang positif, tetapi tidak berhubungan dengan adanya afek negatif dan simtom psikologis. Orang yang berpikir positif tinggi menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih positif, antara lain dilihat dari afek, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan yang bersifat khusus.

Berkaitan dengan stres, berpikir positif dianggap sebagai metode yang cukup baik untuk mengatasinya. Peale dan Taylor (dalam Goodhart, 1985) membuktikan bahwa berpikir positif merupakan strategi yang baik dalam menghadapi stres. Chaerani (1995) juga menemukan hasil yang sama. Penelitiannya terhadap 120 remaja di SMA 1 Cirebon melaporkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan harga diri dengan daya tahan menghadapi stres. Analisis data menunjukkan sumbangan berpikir positif terhadap daya tahan menghadapi stres sebesar 15 %. Penelitian terhadap pria eksekutif menemukan bahwa eksekutif yang memandang stressor sebagai tantangan, sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang mempunyai kesehatan fisik yang lebih baik daripada eksekutif yang memandang stressor sebagai ancaman (Goodhart,1985).

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa berpikir positif mempunyai pengaruh yang positif terhadap kondisi psikologis, daya tahan terhadap stres, kesehatan fisik dan merupakan metode yang baik untuk menghadapi stress. Berpikir positif dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara efektif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan penciptaan lingkungan yang dirasakan menyenangkan secara psikis

atau dengan memungkinkan seseorang untuk mampu melihat dan menggunakan sumber-sumber eksternal (Folkman dalam Goodhart, 1985). Cridder, dkk., (1983) mengatakan bahwa dengan memusatkan perhatian pada aspek yang positif dari suatu keadaan atau situasi yang sedang dihadapi akan membantu individu untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menimbulkan stres sehingga dia mampu mereaksi segala peristiwa yang terjadi secara positif.

Penelitian juga menemukan adanya efek yang negatif dari berpikir positif dalam situasi tertentu. Berpikir positif kurang tepat bila diterapkan pada situasi yang menuntut untuk berprestasi karena individu yang berpikir positif menunjukkan prestasi yang kurang baik dibandingkan dengan yang berpikir negatif. Hal ini disebabkan karena individu yang berpikir negatif cenderung berusaha keras dan memiliki motivasi yang kuat untuk menghindari hasil yang buruk. Sebaliknya individu yang berpikir negatif menjadi kurang termotivasi untuk berusaha keras karena tingkat kekecewaan mereka rendah. Berpikir positif juga menyebabkan seseorang menjadi kurang kritis dan kurang peduli terhadap kekurangan mereka sehingga prestasi tidak tercapai (Goodhart, 1985). Hal ini menunjukkan bahwa apabila berpikir positif dihubungkan dengan kemampuan seseorang, maka akan menimbulkan akibat yang negatif, karena ketika berhadapan dengan tugas tertentu yang memerlukan kemampuan tertentu maka yang dituntut adalah kemampuan riil. Berpikir positif terhadap kemampuan seseorang dapat menyebabkan orang tersebut selalu menilai diri, lebih *over estimate* terhadap kemampuan dan tidak peduli dengan kekurangan yang dimiliki.

Pendapat lain tentang kelemahan berpikir positif dikemukakan oleh Covey (1997). Menurutnya, berpikir positif ketika tidak tahu tujuan hidup akan membuat seseorang menjadi semakin mudah sampai kepada tempat yang salah. Pendapat Covey tersebut berkaitan dengan tujuan hidup bagi seseorang. Seseorang harus sudah yakin dengan kebenaran arah yang dituju. Artinya, dalam melakukan sesuatu harus sudah yakin dengan kebenaran pandangan-pandangan yang diikuti, mempunyai tujuan dan alasan yang benar, tidak cukup hanya dengan berpikir positif. Kalau yang dilakukan salah dan

berpikir positif terhadap kesalahan maka akan memperoleh hasil yang negatif dan mempercepat ke arah tujuan yang salah. Covey menegaskan pentingnya kebenaran sebagai sebuah pandangan terhadap sesuatu atau tujuan hidup yang paling dasar.

Berpikir positif bukan merupakan tujuan melainkan suatu jalan untuk mencapai tujuan. Menjadikan berpikir positif sebagai tujuan memang membawa manfaat tetapi manfaat tersebut belumlah seberapa jika dibandingkan dengan manfaat yang didapat jika berpikir positif dijadikan sebagai suatu jalan. Orang yang menjadikan berpikir positif sebagai jalan untuk mencapai tujuan menurut Ubaedy (2008: 27) memiliki karakteristik : 1. Bahagia dengan dirinya / bisa menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya. 2. Punya kesimpulan positif terhadap dirinya. 3. Punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya. 4. Bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain. 5. Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan, baik yang OK maupun yang tidak OK. 6. Langkahnya dinamis. 7. Prestasi hidupnya terus bertambah membaik. Pemaparan dan penelitian tersebut mendasari bahwa pentingnya berpikir positif dalam proses konseling.

Esensi positive thinking adalah memandang segala sesuatu dari sisi pandang kebajikannya. Esensi pikiran positif antara lain :

1. Orang yang berpikir positif akan memandang keterbatasan kemampuannya pada suatu saat bukan sebagai suatu “kebodohan yang menimbulkan berbagai kesialan”; tapi ia memandangnya sebagai suatu tantangan yang amat nikmat untuk diatasi.
2. Orang yang berpikir positif akan memandang betapa sulitnya berprestasi sebagai suatu kenikmatan perjuangan dan harapan.
3. Orang yang berpikir positif akan memandang keterbatasan ekonominya sebagai suatu sarana untuk hidup sederhana dan karena kesederhanaan itu ia akan mencapai kebahagiaan yang diinginkan.
4. Orang yang berpikir positif akan memandang “jika aku berpikir bisa, maka aku bisa”. Jika suatu saat ia gagal untuk

memperoleh prestasi yang maksimal, ia akan berusaha terus menerus tanpa kenal lelah sehingga ia bisa mencapai prestasi tersebut.

5. Orang yang berpikir positif akan memandang semua hal dari segi kebbaikannya sehingga dunia yang terwujud benar-benar akan dipenuhi kebaikan.

Kepribadian positif adalah kepribadian orang yang beriman kepada Allah, bertawakal, dan menyandarkan diri kepada-Nya dalam segala kondisi. Allah berfirman dalam Al-Quran. "Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya." (Q.S. Ali Imran: 159).

Menurut Dr. Ibrahim Elfiky, bahwa ada sepuluh sifat dasar yang menjadi karakteristik orang berkepribadian yang membantunya mencapai cita-cita dan merasa bahagia jiwa raga :

1. Beriman kepada Allah SWT, memohon pertolongan, dan bertawakal kepada-Nya.
2. Bernilai tinggi.
3. Berpandangan jernih.
4. Optimistis dan antisipatif.
5. Fokus pada solusi ketika menghadapi persoalan.
6. Menarik manfaat dari setiap kesulitan dan problematika.
7. Tidak membiarkan kesulitan dan tantangan mengganggu stabilitas setiap sendi hidupnya.
8. Teguh dalam tekad dan senang dengan perubahan yang konstruktif.
9. Hidup dengan harapan, perjuangan, dan kesabaran.
10. Bergaul dan senang membantu sesama.

Dalam setiap karakteristik tersebut, seorang konselor dapat mencari sifat positif apa yang bisa membantu dirinya untuk membangun dan mengembangkan diri untuk kebaikan setiap sendi kehidupannya khususnya dalam membantu konseli dalam proses konseling. Pikiran positif dengan tindakan sebenarnya tidak bisa dipisahkan. Karena keterbatasan pemahamanlah yang menyebabkan seolah-olah berpikir positif terpisah dengan tindakan. Hanya berpikir

positiflah yang akan bertindak dengan benar. Sebaliknya, orang yang bertindak dengan benar, berarti dia sudah pasti berpikir positif. Berpikir positif dan bertindak tidak bisa dipisahkan. Saat seseorang mengaku sudah berpikir positif tetapi belum bertindak, sebenarnya dia belum berpikir positif. Sebaliknya, saat ada orang yang sudah bertindak dengan baik dan mengatakan tidak perlu berpikir positif, sebenarnya dia sudah berpikir positif, hanya saja dia tidak tahu apa itu berpikir positif. Saat ada orang yang mengaku sudah berpikir positif namun belum terlihat dalam tindakannya, artinya pikiran positif itu belum masuk ke dalam pikiran bawah sadarnya. Sementara, tindakan akan diarahkan oleh pikiran bawah sadarnya, bukan oleh pikiran sadar.

Masalahnya adalah terkadang kita sangat susah bersikap positif ketika menghadapi sesuatu. Kita kadang bingung sikap positif seperti apa yang seharusnya kita lakukan. Untuk itu, berikut kiat mengembangkan sikap positif dalam segala hal.

1. Miliki pikiran positif. Sikap positif tentu lahir dari pikiran positif. Untuk itu agar selalu bersikap positif, kita terlebih dahulu harus membiasakan berpikir positif terhadap apapun.
2. Buka selalu pikiran anda. Orang yang bersikap positif, akan selalu open minded. Siap menerima gagasan-gagasan baru dari orang lain. Meskipun tampaknya gagasan itu tak masuk akal.
3. Milikilah kebiasaan bertindak. Ambil tanggung jawab penuh atas apa yang terjadi pada diri anda. Jangan menyalahkan orang lain. Menurut Brian Tracy, sikap tidak bertanggung jawab pada diri sendiri adalah akar segala emosi negatif. Bertanggung jawab berarti menebang batang emosi negatif. Dengan begitu, anda menghilangkan semua ranting dan cabang-cabangnya.
4. Cari tahu informasi apapun yang bisa anda dapatkan dari apapun yang sedang anda kerjakan atau hadapi. Ini memupuk sikap positif anda.
5. Berdiskusilah. Diskusi adalah sikap positif.
6. Lihat kemungkinannya. David J Schwartz dalam bukunya *The Magic Of Thinking Big* menganjurkan untuk selalu melihat

kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi dari segala sesuatu. Bukannya apa yang ada sekarang, tapi peluang positifnya di masa depan.

7. Jaga kesehatan fisik anda. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Juga terdapat sikap yang positif. Jaga kesehatan dan kesegaran tubuh dan pikiran anda. Sikap positif lahir karena kenyamanan anda terhadap diri sendiri.
8. Perbanyak tersenyum. Lakukan sekarang dan rasakan pikiran dan sikap positif dalam diri anda.

Inilah 8 pikiran yang benar dalam membantu konseli, hampir kesemuanya adalah berpusat dari pikiran kita. Selain itu berikut ada 12 cara membangun sikap berpikir positif antara lain :

1. Kamu bisa memilih bersikap Optimis.

Orang yang pesimis itu focus kepada yang negative (seperti memandang segelas air sebagai setengah kosong/air yang sudah tak ada). Sedangkan yang optimis focus memandang yang positif (seperti memandang segelas air sebagai setengah penuh) Siapakan yang lebih baik cara pandangnya? Siapakah yang lebih mungkin bahagia, lebih yakin dan lebih pasti?

2. Kamu bisa memilih menerima segalanya apa adanya

Ini tidaklah berarti bahwa kamu menjadi tak semangat dan menyerah. Artinya kamu tidak bergumul, merengek, dan memebenturkan kepalamu ke tembok ketika segalanya tidak beres. Sebenarnya perilaku yang menjadikan kamu korban yang tiada berdaya (yang memakanmu itulah yang menambah beban atas semangatmu). "Terimalah segalanya apa adanya, bukan seperti yang kamu angankan saat ini. Masa lalu sudah lewat, masa depan masih misteri dan saat inilah karunia, itulah sebabnya saat ini disebut "present=hadiah". Oleh karenanya saat ini pergunakanlah sebaik-sebaiknya.

3. Kamu bisa memilih cepat pulih

Mengembangkan sikap-sikap positif tidaklah berarti bahwa kamu tidak akan pernah mengalami kepedihan, penderitaan,

atau kekecewaan. Selain itu, mengembangkan sikap-sikap positif tidaklah berarti kamu seharusnya mengabaikan masalah. Masalahpun selalu mempunyai sisi sebaliknya. Kalau kamu gagal dalam ujian, belajarliah lebih giat lagi atau cari pembimbing. Kalau kamu kehilangan teman, perbaikilah persahabatan tersebut, atau mencari teman baru. Kalau kamu tidak suka penampilanmu, kembangkanlah kepribadian kamu yang fantastis.

4. Kamu bisa memilih cerita

Mulailah dengan menolak hal - hal yang suram, sungginglah senyum. Kalau kamu melontarkan kata-kata yang positif, pemikiran-pemikiran yang positif, dan perasaan-perasaan yang positif, maka orang-orang (serta hal-hal) yang positif akan tertarik kepadamu.

5. Kamu bisa memilih bersikap antusias.

Sambutlah setiap harinya dengan semangat. Laksanakanlah tugas-tugasmu dengan penuh semangat. Semakin kamu bersemangat, maka semakin orang-orang disekelilingmu pun merasa dan bersikap demikian, "Semangatlah.....!"

6. Kamu bisa memilih lebih peka.

Kalau kamu lebih peka terhadap masalah-masalah potensial, maka kamu bisa lebih siap menghadapinya dan bahkan mengelak. Kamu juga bisa peka terhadap pengalaman-pengalaman positif. Misalnya, bila kamu dengar pengumuman tentang uji coba tim atau klub baru, maka catatlah waktu dan tempatnya dan berencanalah mengikutinya, kamu akan memperoleh sesuatu hal yang baru.

7. Kamu bisa memilih humor.

Kalau kamu melakukan sesuatu yang konyol (semua orangpun pernah) jangan melewatkan peluang untuk menertawakan diri sendiri. Itulah salah Satu sukacita besar kehidupan. Kalau kamu banyak tertawa, kamu akan sehat. Tawa itu mengeluarkan kimiawi tertentu dalam tubuhmu yang merangsangmu dan

dapat memebantumu bertumbuh dengan sehat. Humor dan tertawa itu sehat.

8. Kamu bisa memilih sportif.

Sportif artinya menerima kekalahan dengan positif sambil tersenyum, menjabat tangan sang pemenang, tidak menyalahkan orang lain taua keadaan atas kekalahan itu. Sikap ini bisa memenangkan teman seandainyaapun kamu tidak memenangkan pertandingan atau kompetisinya. "Sportif" berarti pula tidak perlu mengejek yang kalah ketika kamu menang.

9. Kamu bisa memilih rendah hati.

Kalau kamu benar benar berkepentingan terhadap sesame, mereka akan melihat kualitas baikmu seandainyaapun kamu tidak mengiklankannya. Mereka tidak akan merasa bahwa kamu berusaha memanipulasi mereka, berbuatlah untuk sesama karena Tuhanmu.

10. Kamu bisa memilih bersyukur.

Bayi Aja Bisa Bersyukur Kenapa Anda Tidak? Lakukanlah... Renungkanlah : Mungkin banyak sekali yang bisa kamu syukuri. Rasa syukur membuatmu tersenyum. Itu membuatmu senang dengan kehidupanmu. Dan orang lain pun senang di dekatmu. Bersyukur bisa memberikan ketenangan bagi dirimu.

11. Kamu bisa memilih beriman.

Bagi sementara orang, ini berarti percaya kepada Allah Yang Maha Kuasa atau kuas yang lebih tinggi lainnya. Beriman artinya percaya bahwa segalanya akan beres bagimu dan bahwa kamu bisa membereskan segalanya sendiri. Kalau kamu perkirakan akan gagal, mungkin mencapai sasaranmu.

12. Kamu bisa memilih berpengharapan.

Pengharapan mungkin merupakan sikap positifmu yang terpenting dasar bagi segala sikap positif lainnya. Apakah yang kamu harapkan? Apa sajakah impianmu? Apa sajakah ambisimu? Maksudmu dalam kehidupan ini? Kalau kamu mau

mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan tersebut kamu sudah menjadi individu yang berpengharapan. "Pengharapan adalah sesuatu yang bersayap yang hingga pada jiwa dan bersenandung tanpa kata dan tidak pernah berhenti sama sekali.

Bagi orang-orang religius yang meyakini ke-Esaan Tuhan, ke-Maha Sempurnaan Tuhan yang menjadi sebab satu-satunya bagi semua peristiwa di alam ini, merupakan dalil terjelas yang membuktikan keharusan berpikir positif dalam segala hal. Memiliki dan mengembangkan pikiran positif akan memberikan efek yang positif juga bagi yang memikirkannya, begitu juga sebaliknya. Pola berpikir negatif menimbulkan kecemasan sangat mengganggu proses belajar, sehingga diperlukan suatu penanganan agar siswa lebih aktif dan tidak cemas.

Menurut Ellis pengubahan pola berpikir yang salah dapat dilakukan dengan cara *Rasional Emotif Terapi (RET)*. *Rasional Emotif Terapi (RET)* merupakan strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. Ciri pikiran yang tidak rasional antara lain :

4. Tidak dapat dibuktikan
5. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu
6. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Menurut Fauzan (1994) tujuan Konseling Rasional Emotif adalah memperbaiki sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan diri, mempertinggi aktualitas yang seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif. Menurut Ellis (dalam Rosjidan, 1988) tahap-tahap Konseling Rasional Emotif adalah sebagai berikut :

1. Mengajak klien berfikir kepada beberapa ide-ide tidak rasional yang mendorong banyak tingkah laku terganggu

2. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan kepercayaan tidak rasional klien.
3. Menunjukkan kepada klien hakekat berpikir mereka yangn tidak logis
4. Menunjukkan bagaimana kepercayaan-kepercayaan ini bekerja dan bagaimana mereka akan menyebabkan gangguan-gangguan behavioral dan emosi.
5. Menggunakan kemustahilan dan humor untuk menantang ketidakrasionalan berpikir klien.
6. Menerangkan bagaimana ide-ide ini dapat digantikan dengan ide-ide yang lebih rasional yang berdasarkan empirik.
7. Mengajarkan kepada klien bagaimana menggunakan pendekatan ilmiahberfikir
8. Menggunakan metode behavior dan emotif utnuk membantu klien menangani secara langsung perasaan-perasaan mereka dan melawan gangguan-gangguan mereka.

Strategi pengubahan pola berpikir menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Menurut Barriyah (2008) strategi pengubahan pola berpikir adalah strategi yang membantu klien untuk mengubah cara berfikir mereka yang salah dengan pikiran yang rasional. Adapun juga teori menurut Beck (dalam Kairul Bariyyah, 2008) strategi pengubahan pola berpikir adalah proses menemukan serta menilai kognisi seseorang dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis.

Cormier (1985) bahwa strategi pengubahan pola pikir tidak hanya bertujuan untuk membantu konseli belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Masih menurut Cormier (1985:103), strategi pengubahan pola pikir berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan kepercayaan konseli yang tidak rasional dan pikiran atau statemen negatif yang ada pada diri konseli.

Adapun tahapan dari strategi pengubahan pola pikir yaitu

1. menyampaikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur;
2. identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem yakni mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem,
3. memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi,
4. pemodelan pikiran oleh konseli;
5. pengenalan dan latihan *coping thought (ct)* yakni penjelasan dan pemberian contoh-contoh *ct*, pembuatan contoh oleh konseli, konseli mempraktekkan *ct*;
6. pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* yakni pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor,
7. latihan peralihan pikiran oleh konseli; pengenalan dan latihan penguat positif, pemberian tugas rumah dan tindak lanjut.

Kemampuan berpikir positif konselor akan mengarahkan konselor pada upaya untuk terus memegang prinsip pelayanan bimbingan dan konseling dimana ada dua prinsip yang harus dijalankan dalam pelaksanaan konseling. Yaitu KTPS (Klien Tidak Pernah Salah) dan KTPM (Konselor Tidak Pernah Memihak).

a. KTPS (Klien Tidak Pernah Salah)

Posisi klien dalam konseling di sekolah seringkali dikonotasikan negatif. Artinya setiap siswa yang masuk ke ruang BK (siswa yang diberikan bimbingan dan konseling), maka akan diartikan sebagai anak yang bermasalah. Bahwa siswa yang bersangkutan adalah memiliki kesalahan, itu memang benar, tetapi dalam hal ini konselor tidak boleh memposisikan siswa / klien sebagai seorang pesakitan (bersalah). Kesalahan tersebut mungkin saja terjadi dikarenakan ketidak tahuan siswa bahwa pada saat ini dia dalam kondisi bersalah. Umpamanya dalam sebuah kasus, siswa membawa perhiasan berharga di sekolah. Jika dilihat dari kepemilikan barang tersebut, siswa tidaklah salah. Karena perhiasan tersebut adalah miliknya, yang didapat dengan hasil uang miliknya juga, maka siswa merasa berhak menggunakannya. Namun disisi lain ada peraturan sekolah yang melarang. Pihak sekolah mengkhawatirkan, jika siswa menggunakan perhiasan berharga, maka bisa jadi keselamatannya dapat terancam, selain itu perhiasan itu akan mengakibatkan kecemburuan sosial terhadap siswa lainnya.

Dalam hal ini posisi konselor adalah mengarahkan siswa kepada pemahaman bahwa peraturan sekolah dilaksanakan semata-mata untuk kepentingan siswa yang bersangkutan.

b. KTPM (Konselor Tidak Pernah Memihak)

Seorang konselor tidak boleh memihak kepada salah seorang klien atau kelompok tertentu dalam menangani masalah. Meskipun kelompok atau klien yang bersangkutan benar. Karena keberpihakan tersebut akan menimbulkan penyalahan kepada pihak / kelompok yang lain. Dan itu tentu saja bertentangan dengan prinsip KTPS. Posisi konselor adalah penengah, menawarkan solusi, memberikan pemahaman, yang keputusan akhirnya diberikan kepada kedua belah pihak. Mau tetap mempertahankan argumennya, atau memilih solusi yang ditawarkan konselor. Misalnya seorang siswa mempunyai masalah dengan teman sebangkunya. Dimana temannya itu selalu menjelek-jelekan dirinya kepada teman lainnya. Konselor tidak dapat memihak ataupun menyalahkan satu diantara keduanya. Yang dapat dilakukan adalah memberikan pengertian kepada keduanya bahwa kerukunan disekolah sangat penting. Memberikan pemahaman bagaimana sebaiknya bertingkah laku terhadap orang lain. Saling menghormati, dan menghargai. Membimbing bagaimana memecahkan masalah tanpa harus menyakiti. Konselor dapat juga memberikan contoh akibat yang ditimbulkan jika tidak ada toleransi dan saling menghargai antar sesama. Dan lain sebagainya.

Secara singkat ada 3 hal yang ditanamkan kepada siswa dalam menyelesaikan masalah :

- 1) Menyadari kesalahan
- 2) Menganalisa masalah
- 3) Meminta maaf

Dengan demikian siswa diharapkan dapat menilai sendiri apakah perbuatannya baik atau buruk. Keputusan diberikan sepenuhnya kepada siswa yang bersangkutan.

Konsep Stress, Prustasi dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Konselor

Konsep Dasar tentang Stress

Stress

Dewasa ini istilah stress merupakan istilah sehari-hari, yang bukan saja diucapkan oleh para psikolog, psikiater, ataupun kalangan akademisi, tetapi juga diucapkan oleh anak-anak maupun orang dewasa dengan berbagai latar belakang tingkat pendidikan. Tetapi mereka yang mengucapkan kata tersebut belum tentu mengerti apa sebenarnya stres itu. Bagi kebanyakan orang, stres dianggap sama dengan psikosis. Apakah sebenarnya stres itu? Faktor-faktor apakah yang dapat menyebabkan stres? Bagaimana mengatasinya?

Pada zaman modern sekarang ini semua orang dalam hidupnya pernah mengalami stres. Stres dalam bentuk apa pun adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Melihat kenyataan bahwa perpindahan penduduk dari daerah ke kota-kota besar sebagai dampak modernisasi, berpengaruh pula pada taraf kesehatan penduduk. Kehidupan kota besar yang lebih keras dan individualistis amat berbeda dengan pola kehidupan di pedesaan. Konflik psikososial yang sering terjadi dan merupakan stres kehidupan, ialah antara harapan (*high expectation*) dengan kenyataan hidup (*reality if life*) amat berbeda jauh. Stres yang datang dari berbagai sumber serta berbagai konsekuensinya mewarnai kehidupan. Pada kondisi yang seperti ini apakah bisa tercapai derajat kesehatan yang mengandung arti kesejahteraan (*well being*) pada diri manusia?

Apabila individu tersebut kurang mampu mengadaptasikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan atau masalah-masalah yang muncul, maka individu tersebut akan cenderung mengalami stres. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres disebut stresor

(Manktelow, 2007) dan reaksi individu terhadap peristiwa yang menyebabkan stres disebut respon stres.

Stres dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan perlu. meskipun demikian stres yang terlalu berat dapat menyebabkan sakit penilaian yang buruk dan ketidak mampuan untuk bertahan. Stres adalah sebagai respon adaptif yaitu akibat tindakan, situasi, kejadian eksternal yang menyebabkan tuntutan fisik dan atau psikologis terhadap seseorang (Invancevich dan Matteson 1980).

Claude Bernard, 1867 stres adalah seorang psikolog yang pertama yg mengakui adanya dampak positif yang ditimbulkan stres, menurutnya perubahan dalam lingkungan internal dan eksternal dapat mengganggu fungsi organisme sehingga penting bagi organisme untuk beradaptasi terhadap stresor untuk dapat bertahan. Stresor adalah stimulus yang mewakili atau memicu perubahan yang menimbulkan stres. Hans (1976) menyatakan stres merupakan situasi dimana suatu tuntutan yang sifatnya tidak spesifik dan mengharuskan seseorang memberikan respon atau mengambil tindakan.

Walter (1920) mempelajari respon fisiologis terhadap naiknya emosi dan menekankan fungsi adaptasi dan reaksi 'fight - or - flight' (menghadapi atau lari dari stres. Menurut Selye stress adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan. Definisi tentang stres yang sangat beragam menunjukkan bahwa stres bukanlah suatu hal yang sederhana. Salah satu definisi lainnya adalah stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Mustamir Pedak, 2007). Kesimpulan dari para ahli tentang stres yaitu stres bisa terjadi karena manusia begitu kuat dalam mengejar keinginannya serta kebutuhannya dengan mengandalkan segala kemampuan dan potensinya.

Stres disebabkan oleh banyak sumber: peristiwa-peristiwa kehidupan (perubahan dalam masalah orang tua, berelasi, penyakit

fisik atau cedera, keuangan, kematian seseorang yang dicintai); pengaruh-pengaruh kimia dan lingkungan (cuaca, kebisingan, makanan); kejadian-kejadian positif (pernikahan, liburan); gaya hidup atau faktor-faktor emosional (gelisah, takut, keyakinan-keyakinan yang kaku, jadwal-jadwal yang padat); relasi (konflik dalam komunikasi, masalah-masalah dalam hubungan pribadi); hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan (kehilangan, berhenti, tanggung jawab pekerjaan yang membingungkan). Satu sumber stress lain yang besar namun sering tidak diperhatikan adalah logika pribadi seseorang.

Tuntutan-tuntutan stres hidup mempunyai potensi menambah stress. Lalu lintas yang padat, orang yang agresif, dan tuntutan-tuntutan dan harapan-harapan yang berlebihan dalam pekerjaan dapat merangsang stress. Tuntutan-tuntutan yang muncul dalam berelasi pasangan hidup, anak-anak, dan kawan-kawan dekat juga dapat menjadi sumber stress.

Stres is define as a challenging event that requires physiological, cognitive, or behavioral adaptation (Oltaman & Emery, 2004). Para peneliti juga memperdebatkan apakah stress didefinisikan sebagai peristiwa kehidupan itu sendiri atau *penilaian* tentang peristiwa kehidupan, peristiwa itu ditambahn reaksi individu terhadapnya.

Stres adalah keadaan yang bersifat internal, yang disebabkan oleh tuntutan fisik (badan) atau lingkungan, dan situasi social yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Morgan & King , dalam Umam, 2010). Stress juga dapat berarti respon dari diri seseorang terhadap tantangan fisik maupun mental yang datang dari dalam atau luar dirinya (Nasrudin, 2010). Stress merupakan tanggapan seseorang terhadap perubahan di lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam baik secara fisik maupun mental. Dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh (Atwater & Duffy, 1999), dan Feldman (1989), dapat dikatakan bahwa stress adalah peristiwa yang dipersepsikan seseorang sebagai peristiwa yang menekan dan menuntut penyesuaian respon adaptif. Setiap orang memiliki tingkatan toleransi tertentu pada tekanan disetiap waktunya, yaitu kemampuan untuk mengatasi atau tidak mengatasinya (Anoraga, 2009)

Menurut Diana faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang atau penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Dengan kata lain, reaksi terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan tubuh individu mempersepsi suatu peristiwa. Hal ini sependapat dengan Selye bahwa stressor yang sama dapat dipersepsi secara berbeda, yaitu dapat menjadi peristiwa positif dan tidak berbahaya atau menjadi peristiwa yang berbahaya dan mengancam. Penilaian kognitif individu sangat berpengaruh terhadap respon yang akan muncul (Umam, 2010).

Definisi-definisi stres dapat digolongkan menjadi tiga kategori (Bartlett, 1998; Goetsch & Fuller, 1995) :

1. Stres sebagai stimulus

Stres sebagai Stimulus^[1] menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variable bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.

2. Stres sebagai respon

Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variable tergantung (*dependen variable*) sedangkan stressor merupakan variable bebas atau *independent variable*.

3. Stres sebagai interaksi antara organisme dan lingkungannya.

Menurut pandangan ketiga, stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. (Bart Smet, 1994 : 111). Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres

tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

Klasifikasi ini sangat berkorespondensi dengan ketiga model stres yang diidentifikasi oleh Cox (1978), seperti dideskripsikan dibawah ini.

1. *Engineering model* melihat stres eksternal memunculkan reaksi stres, atau *strain*, pada individu. Stres terletak dalam ciri-ciri stimulus lingkungan : stres adalah *apa yang terjadi pada seseorang* (bukan apa yang terjadi dalam diri seseorang).

Stres dapat dihindari dan dapat di toleransi, dan tingkat moderat stres bahkan dapat menguntungkan (*eustress*: Selye, 1956). Tanpa stres, seperti yang diukur oleh kecemasan atau rangsangan fisiologis, bisa mengakibatkan detrimental. Sebagai contoh, saat anda dalam kondisi relaks anda tidak melihat mobil yang melaju kearah anda pada saat anda menyebrang jalan. Stres membantu membuat kita tetap *alert* (waspada), memberikan energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan interes pada lingkungan kita, untuk mengeksplorasinya dan beradaptasi dengannya. Akan tetapi, jika kita "diregangkan melampaui batas-batas elastisitas kita", stres akan merugikan.

2. *Physiological model* terutama menyangkut *apa yang terjadi dalam diri seseorang* sebagai akibat stres (aspek-aspek "respon" dari *engineering model*), khususnya perubahan-perubahan fisiologis.

Impetus untuk pandangan stres ini adalah definisi Selye (1956) bahwa "Stres adalah respon nonspesifik tubuh terhadap tuntutan yang dialamatkan kepadanya". Selama menjadi mahasiswa kedokteran, Selye melihat sebuah sindrom umum yang diasosiasikan dengan "*being ill*"

(sakit), terlepas dari apa sakitnya, yang ditandai dengan (i) hilangnya nafsu makan; (ii) kehilangan berat badan dan kekuatan yang berkaitan dengannya; (iii) hilangnya ambisi; dan (iv) ekspresi wajah tipikal yang diasosiasikan dengan sakit.

Pemeriksaan lebih jauh terhadap kasus-kasus ekstrim mengungkapkan perubahan-perubahan fisiologis penting (dikonfirmasi oleh Cox, 1978). Respon nonspesifik terhadap sakit ini merefleksikan sebuah fenomena khas, yang oleh Selye disebut General Adaptation Syndrome (GAS).

3. *Transactional model* merepresentasikan semacam percampuran antara kedua model yang pertama dan banyak mengacu pada penelitian Lazarus (1966). Bagi Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah hubungan tertentu antara seseorang dan lingkungan yang nilai oleh orang itu sebagai hal yang berat atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.

Oleh karena persepsi seseorang tentang *mismatch* antara tuntutan dan kemampuanlah yang menyebabkan stres, model memungkinkan perbedaan-perbedaan individual penting yang dapat menghasilkan stres dan seberapa besar stres yang dialami. Demikian juga ada perbedaan besar antara bagaimana orang berusaha mengatasi stres, secara psikologis maupun perilaku. *Engering model* terutama menyangkut pertanyaan "apa yang menyebabkan stres?", dan model psikologis dengan pertanyaan "apa efek stres?". Model transaksional menyangkut kedua pertanyaan tersebut, ditambah "bagaimana kita menanggulangi stres?".

Upaya adaptasi terhadap kehadiran situasi stress yang terus menerus dapat menurunkan body's resources secara drastis sehingga rawan penyakit/gangguan. Gangguan psikofisiologis adalah gangguan-gangguan fisiologis yang diyakini melibatkan emosi menjadi peranan utamanya. Para peneliti mencari hubungan antara penyakit spesifik dan karakteristik yang mengikutinya, atau dengan jalan 'coping' yang seperti apa, dengan peristiwa stressful.

Efek langsung dari stres bagi kesehatan; Chronic overarousal: Ketergugahan sistem simpatik atau sistem adrenal-kortikal secara long-term dapat menyebabkan kerusakan pembuluh arteri dan sistem organ. Khususnya, Penyakit Jantung Koroner (Coronair Heart Diseases) diderita karena pembuluh darah yang menyuplai darah ke jantung menyempit dan tertutup, menghambat aliran oksigen dan nutrisi ke jantung. Hal ini menimbulkan nyeri, yang disebut angina pectoris, di sekitar dada dan lengan. Ketika aliran oksigen ke jantung benar-benar tertutup, akan menyebabkan myocardial infarction 'heart attack'. Tampaknya ada peran genetik dalam CHD ini, individu yang memiliki keluarga berpenyakit jantung akan beresiko lebih tinggi menderita CHD. Stress yang beresiko CHD misalnya akibat tuntutan kerja yang sangat tinggi dengan kendali atas tuntutan itu juga sangat tinggi. Orang-orang yang tinggal dalam lingkungan.

Pada tahun 1956, seorang dokter Kanada yang bernama Hans Selye (1907-1982) mempublikasikan *The Stress of Life*. Selye adalah ilmuwan pertama yang berusaha menjelaskan cara stressor eksternal "menyusup" dan membuat kita sakit. Stressor lingkungan seperti panas, dingin, kebisingan, rasa sakit, dan bahaya, menurut Selye mengganggu keseimbangan tubuh. Tubuh kemudian menggerakkan sumber-sumber dayanya untuk melawan stressor-stressor tersebut dan mengembalikan fungsi tubuh ke keadaan normal.

General Adaptation Syndrome

Menurut Selye (1956), GAS merepresentasikan pertahanan tubuh terhadap stres. Tubuh merespon dengan cara yang sama kepada stressor apapun, apakah stressor itu berasal dari lingkungan atau timbul dari dalam tubuh itu sendiri. Selye pada awalnya melihat bahwa menyuntikkan ekstrak jaringan ovarian ke dalam tubuh tikus menghasilkan pembesaran kelenjar adrenal, pengecilan kelenjar timus, dan pendarahan usus. Ketika ia menggunakan ekstrak organ organ lain (pituitary, ginjal, limpa), maupun substansi-substansi yang tidak diambil dari jaringan tubuh, respon-respon yang sama dihasilkan. Pada akhirnya menemukan bahwa respon-respon "triad" atau "nonspesifik" yang sama dapat dihasilkan oleh stimuli yang begitu berbeda seperti insulin, pilek, atau demam yang ekksesif, sinar-X,

deprivasi tidur dan air, dan kejutan listrik. Selye mendefinisikan stres sebagai respon psikofisiologis individu, yang banyak dimediasi oleh sistem saraf otonom dan sistem endokrin, terhadap tuntutan ataupun yang dialamatkan kepada individu tersebut. GAS terdiri dari tiga tahap :

1. Fase Alarm (*Alarm Phase*)

Fase ini adalah fase saat tubuh menggerakkan sistem saraf simpatetik untuk menghadapi ancaman langsung. Ancaman dapat berbentuk apapun, mulai dari mengerjakan tes yang materinya belum anda pelajari hingga melarikan diri seekor anjing. Pelepasan *horman adrenal*, epinephrine, dan norepinephrine terjadi saat munculnya emosi kuat. Hormon-hormon ini menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot-otot, berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, berhentinya kerja sistem pencernaan (sehingga darah dapat mengalir dengan lebih efisien melalui otak, otot-otot, dan kulit), dan meningkatnya tekanan darah. Puluhan tahun sebelum Selye, seorang psikologo bernama Waltel Cannon (1929) menggambarkan perubahan-perubahan ini sebagai respon "*fight or flight*" (melawan atau melarikan diri), istilah yang hingga saat ini masih digunakan.

2. Fase Penolakan (*Resistance Phase*)

Fase dimana tubuh berusaha menolak atau mengatasi stressor yang tidak dapat dihindari. Selama fase ini, respon fisiologis yang terjadi pada fase alarm terus berlangsung, namun respon-respon tersebut membuat tubuh menjadi lebih rentang terhadap stressor-stresor lain. Misalnya, saat tubuh telah disiapkan untuk melawan flu, anda mungkin menyadari bahwa anda lebih mudah merasa terganggu oleh hal-hal kecil yang membuat anda frustrasi. Dalam kebanyakan kasus, tubuh pada akhirnya akan beradaptasi terhadap stressor dan kembali ke kondisi normal.

3. Fase Kelelahan (*Exhaustion Phase*)

Saat stres yang berkelanjutan menguras energi tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap masalah fisik dan pada

akhirnya akan memunculkan penyakit. Reaksi yang sama, yang membuat tubuh merespon tantangan secara efektif pada fase alarm akan merugikan apabila berlangsung secara terus menerus. Otot-otot yang tegang dapat mengakibatkan sakit kepala dan sakit leher. Peningkatan tekanan darah dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi kronis. Jika proses pencernaan yang normal terganggu atau terhenti untuk waktu yang lama, akan muncul gangguan pencernaan.

Banyak ahli bekerja dilintas bidang spesialisasi dengan istilah **psikoneuroimunologi (PNI)**. Istilah “psiko” mengacu pada proses psikologis seperti emosi dan persepsi; “neuro” terkait system saraf dan endokrin; “imunologi” mengacu pada sistem kekebalan tubuh mampu melawan penyakit dan infeksi. PNI menginvestigasi hubungan antara stres dan fungsi imun/kekebalan (Adler, 2001; Song & Leonard, 2000).

Para peneliti PNI tertarik pada sel darah putih dalam sistem kekebalan tubuh, yang dirancang untuk mengenali unsur-unsur asing atau berbahaya (*antigen*) seperti virus flu, bakteri, dan sel tumor kemudian menghancurkan dan melumpuhkan mereka. Sistem kekebalan tubuh menggunakan sel darah putih yang berbeda-beda sebagai senjata, tergantung jenis musuh yang dihadapi. Misalnya, sel pembunuh alami mampu mengenali tumor dan menghancurkannya, dan terlibat dalam perlindungan melawan penyebaran sel kanker dan virus.

Penelitian PNI menunjukkan bahwa *sel T*, salah satu diantara dua tipe utama limfosit, dan sel darah putih yang memerangi *antigen*, substansi asing seperti bakteri yang menginvasi tubuh, sangat rentan terhadap stres. Menurunnya produksi *sel T* membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit menular selama saat stres (Adler, 2001; Song & Leonard, 2000).

Zat-zat kimia yang dihasilkan oleh sel-sel kekebalan dikirim ke otak, yang selanjutnya mengirim sinyal-sinyal kimiawi untuk merangsang sistem kekebalan. Hal apapun yang mengganggu proses

komunikasi ini-narkoba, operasi, atau stress kronis-dapat melemahkan atau menekan sistem kekebalan (Sagerstrom & Miller, 2004).

Beberapa peneliti PNI telah sampai pada tingkat di mana kerusakan sel dapat dianalisis secara langsung untuk mendapatkan gambaran mengenai cara stres menyebabkan penyakit, mempercepat proses penuan, dan bahkan menimbulkan kematian dini. Setiap ujung kromosom membawa sekumpulan protein yang menentukan rentang usia sel. Setiap kali sel membelah, enzim-enzim membagi protein kecil ini. Ketika jumlah protein ini telah berkurang hingga hampir tidak ada, sel pun berhenti membelah dan mati. Sekelompok peneliti membandingkan dua kelompok perempuan sehat yang berusia antara 20 sampai 50 tahun; 19 orang memiliki anak sehat dan 39 orang merupakan pengasuh utama dari anak-anak mereka yang sakit kronis. Ibu dari anak-anak yang sakit tentu merasa stres, namun mereka juga memiliki jumlah sel-sel yang rusak secara signifikan lebih banyak dibandingkan para ibu yang anaknya sehat. Bahkan, sel-sel dari perempuan yang usianya lebih tua sepuluh tahun dari mereka, dan bagian kromosom yang bertanggung jawab terhadap masa hidup sel pun berukuran lebih pendek (Epel, dkk., 2004)

Stressor, Traumatic Stressor, dan Catastrophic Event

1. Stressor

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. (Pooter & Perry, 2005). Stressor merupakan pengalaman atau situasi yang penuh dengan tekanan. contoh dari pengalaman atau situasi yang menjadi penyebab stress adalah kebisingan, keramaian, hubungan antar manusia yang buruk, pekerjaan dan lain-lain. Pengalaman atau situasi yang menyebabkan stress berbeda antara satu orang dengan yang lainnya. Bagaimana seseorang memaknai suatu stressor menentukan apakah

pengalaman atau situasi tersebut menjadi pengalaman yang menyebabkan stress.

2. Traumatic Stressor (Stresor Traumatik) dan Catastrophic Events

Stres adalah fakta kehidupan sehari-hari yang tidak terhindarkan, dan dalam banyak hal diinginkan. Akan tetapi, beberapa stresor begitu katastrofik dan menakutkan sehingga dapat mengakibatkan kerugian psikologis serius. Stres traumatic semacam itu didefinisikan dalam DSM-IV-TR sebagai kejadian yang melibatkan kematian atau cedera serius aktual atau mengancam terhadap diri atau orang lain dan menciptakan perasaan ketakutan, ketidakberdayaan, atau kengerian intens. Contoh-contohnya termasuk perkosaan, pertempuran militer, pemboman, kecelakaan pesawat, gempa bumi, kebakaran besar dan tabrakan kendaraan yang menghancurkan.

Merupakan sumber stres yang paling dikenali, yaitu situasi bahaya yang ekstrim, yang berada diluar rentang pengalaman manusia yang lazim, misalnya bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami; maupun bencana buatan manusia seperti perang ataupun peristiwa nuklir, kecelakaan berat misalnya tabrakan pesawat, dan penyerangan fisik seperti pemerkosaan atau upaya pembunuhan. Pola perilaku umum (disaster syndrome) reaksi terhadap traumatic events yaitu: Pada awalnya, individu menjadi bingung melompong dan menunjukkan ketidaksadaran atas bahaya atau luka-lukanya. Mereka mondar-mandir tak berarah tujuan, dan mungkin menempatkan diri mereka dalam risiko cedera lainnya. Kemudian, korban selamat masih dalam keadaan pasif dan tak mampu melakukan tugas sederhana sekalipun, tetapi mereka telah dapat mengikuti perintah. Dalam tahap ketiga, korban menjadi cemas dan takut, sukar berkonsentrasi, dan mungkin mengulang-ulang cerita tentang bencana yang dialaminya. Tentunya, derajat stressful berbeda-beda pada tiap individu, tergantung pula dari karakteristik peristiwa stressful lainnya.

Beberapa tahun terakhir ini kita sangat mengenal trauma ini sebagai akibat dari serangan teroris pada 11 september 2001, penembakkan disekolah, serangan seksual dan buntut peperangan di Irak dan Afganistan. Normal bagi *survivor* dan orang yang menyaksikan akan menjadi sangat stres akibat trauma. Akan tetapi,

bagi sebagian orang gangguan itu berlanjut lama setelah traumanya berakhir. **Acute stress disorder (ASD)** (gangguan stres akut) terjadi dalam waktu 4 minggu setelah paparan stres traumatik dan ditandai dengan simtom disosiatif, mengalami kembali kejadian itu, penghindaran hal-hal yang mengingatkan pada trauma, dan kecemasan atau arousal yang berat. **Posttraumatik stress disorder (PTSD)** (gangguan stres pascatrauma) juga didefinisikan berdasarkan simtom mengalami kembali, penghindaran, dan arousal, tetapi simtomnya berlangsung lebih lama.

Merupakan sumber stres yang paling dikenali, yaitu situasi bahaya yang ekstrim, yang berada diluar rentang pengalaman manusia yang lazim, misalnya bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami; maupun bencana buatan manusia seperti perang ataupun peristiwa nuklir, kecelakaan berat misalnya tabrakan pesawat, dan penyerangan fisik seperti pemerkosaan atau upaya pembunuhan. Pola perilaku umum (disaster syndrome) reaksi terhadap traumatic events yaitu: Pada awalnya, individu menjadi bingung melompong dan menunjukkan ketidaksadaran atas bahaya atau luka-lukanya. Mereka mondar-mandir tak berarah tujuan, dan mungkin menempatkan diri mereka dalam risiko cedera lainnya. Kemudian, korban selamat masih dalam keadaan pasif dan tak mampu melakukan tugas sederhana sekalipun, tetapi mereka telah dapat mengikuti perintah. Dalam tahap ketiga, korban menjadi cemas dan takut, sukar berkonsentrasi, dan mungkin mengulang-ulang cerita tentang bencana yang dialaminya. Tentunya, derajat stressful berbeda-beda pada tiap individu, tergantung pula dari karakteristik peristiwa stressful lainnya.

Definisi-definisi stres dapat digolongkan menjadi tiga kategori (Bartlett, 1998; Goetsch & Fuller, 1995) :

1. Stres sebagai stimulus

Stres sebagai Stimulus^[1] menurut konsepsi ini stres merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variable bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat.

2. Stres sebagai respon

Konsepsi kedua mengenai stres menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variable tergantung (dependen variable) sedangkan stressor merupakan variable bebas atau independent variable.

3. Stres sebagai interaksi antara organisme dan lingkungannya.

Menurut pandangan ketiga, stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. (Bart Smet, 1994 : 111). Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (agent) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional.

Klasifikasi ini sangat berkorespondensi dengan ketiga model stres yang diidentifikasi oleh Cox (1978), seperti dideskripsikan dibawah ini.

1. *Engineering model* melihat stres eksternal memunculkan reaksi stres, atau *strain*, pada individu. Stres terletak dalam ciri-ciri stimulus lingkungan : stres adalah *apa yang terjadi pada seseorang* (bukan apa yang terjadi dalam diri seseorang).

Stres dapat dihindari dan dapat di toleransi, dan tingkat moderat stres bahkan dapat menguntungkan (*eustress*: Selye, 1956). Tanpa stres, seperti yang diukur oleh kecemasan atau rangsangan fisiologis, bisa mengakibatkan detrimental. Sebagai contoh, saat anda dalam kondisi relaks anda tidak melihat mobil yang melaju kearah anda pada saat anda menyebrang jalan. Stres membantu membuat kita tetap *alert* (waspada), memberikan energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan interes pada lingkungan kita,

untuk mengeksplorasinya dan beradaptasi dengannya. Akan tetapi, jika kita "diregangkan melampaui batas-batas elastisitas kita", stres akan merugikan.

2. *Physiological model* terutama menyangkut apa yang terjadi dalam diri seseorang sebagai akibat stres (aspek-aspek "respon" dari *engineering model*), khususnya perubahan-perubahan fisiologis.

Impetus untuk pandangan stres ini adalah definisi Selye (1956) bahwa "Stres adalah respon nonspesifik tubuh terhadap tuntutan yang dialamatkan kepadanya". Selama menjadi mahasiswa kedokteran, Selye melihat sebuah sindrom umum yang diasosiasikan dengan "*being ill*" (sakit), terlepas dari apa sakitnya, yang ditandai dengan (i) hilangnya nafsu makan; (ii) kehilangan berat badan dan kekuatan yang berkaitan dengannya; (iii) hilangnya ambisi; dan (iv) ekspresi wajah tipikal yang diasosiasikan dengan sakit.

Pemeriksaan lebih jauh terhadap kasus-kasus ekstrim mengungkapkan perubahan-perubahan fisiologis penting (dikonfirmasi oleh Cox, 1978). Respon nonspesifik terhadap sakit ini merefleksikan sebuah fenomena khas, yang oleh Selye disebut General Adaptation Syndrome (GAS).

3. *Transactional model* merepresentasikan semacam percampuran antara kedua model yang pertama dan banyak mengacu pada penelitian Lazarus (1966). Bagi Lazarus dan Folkman (1984) stres adalah hubungan tertentu antara seseorang dan lingkungan yang nilai oleh orang itu sebagai hal yang berat atau melampaui sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya.

Oleh karena persepsi seseorang tentang *mismatch* antara tuntutan dan kemampuanlah yang menyebabkan stres, model memungkinkan perbedaan-perbedaan individual penting yang dapat menghasilkan stres dan seberapa besar stres yang dialami. Demikian juga ada perbedaan besar antara bagaimana orang berusaha mengatasi stres, secara psikologis maupun perilaku. *Engineering model* terutama

menyangkut pertanyaan “apa yang menyebabkan stres?”, dan model psikologis dengan pertanyaan “apa efek stres?”. Model transaksional menyangkut kedua pertanyaan tersebut, ditambah “bagaimana kita menanggulangi stres?”.

Respon Terhadap Stress

1. Respon Fisiologis

Bagaimana respon stres bekerja secara fisiologis? Didalam otak *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) diaktifkan oleh stres dan hal ini yang akhirnya mendorong sekresi hormon. Ketika ancaman yang dipersepsi tercatat di korteks, ia memberi sinyal pada *amigdala*, struktur otak yang terutama bertanggung jawab untuk mengaktifkan respon stres, yang menyekresi *corticotrophin-releasing factor* (CRF). CRF menstimulasi batang otak untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik. Dalam merespons rangsangan simpatik, *kelenjar* adrenal melepaskan dua hormon. Yang pertama adalah *epinephrine* (yang lazim dikenal sebagai *adrenalin*) yang bertindak sebagai suatu neuromodulator dan menyebabkan dilepaskannya *nerophinephrine* dan lebih banyak *epinephrine* ke dalam aliran darah yang mengaktifkan system saraf simpatetik dalam tubuh.

Pada saat yang sama, hipotalamus mensekresi CRF yang menyebabkan *pituitary* mensekresi hormone ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) dan hal ini menyebabkan korteks adrenal mensekresi hormone yang kedua, *Cortisol*. **Kortisol** yang sering disebut “hormone stres” karena pelepasannya berkaitan erat dengan stres. Kortisol memiliki tindakan yang kurang cepat dibanding adrenalin, tetapi kortisol itu berfungsi dengan cepat untuk membantu tubuh melakukan perbaikan dalam merespon cedera atau infeksi. Salah satu fungsi kortisol adalah “penahanan” patogen dalam tubuh

2. Respon Psikologis

Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan (jika peristiwa menuntut tetapi dapat ditangani) sampai emosi umum seperti kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi kita mungkin berpindah bolak-balik diantara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan kita bagaimana bisa menyelesaikannya.

a. *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan yang dimaksud adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dikenal dengan beberapa istilah seperti 'kekhawatiran', 'kegelisahan', 'ketegangan', dan 'ketakutan', semuanya kita alami dalam taraf yang berbeda. Orang yang mengalami peristiwa-peristiwa dibawah batas normal 'ambang penderitaan manusia' terkadang memiliki pola yang kuat atas *anxiety-related symptoms* yang disebut *posttraumatik stress disorder*. Adapun gejalanya adalah sebagai berikut:

- a) Mati rasa terhadap dunia, kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas sebelumnya dan perasaan asing kepada orang lain.
- b) Pelepasan (*lessen*) trauma dalam ingatan dan mimpi yang berulang kali
- c) Gangguan tidur, susah berkonsentrasi, dan *overalerness*.
- d) Beberapa orang merasa bersalah jika bisa selamat sementara yang lain tidak selamat.

Sebuah studi tentang korban yang selamat dari kamp Nazi: 97%nya masih menderita *anxiety* setelah 20 tahun kebebasan mereka. Banyak yang masih tersiksa oleh mimpi-mimpi; ketakutan akan diri dan anak-anak mereka akan mengalami hal buruk jika lepas dari pandangan mereka. *Post-Traumatic Stress Disorder* atau yang sering disingkat dengan PTSD menjadi suatu diagnosa yang diterima secara luas setelah keadaan sulit yang dialami para veteran Vietnam. Walaupun sebelumnya sindrom ini telah ditemukan pada PD I '*shell shock*' dan PD II '*combat fatigue*' namun veteran Vietnam mengalami *long-term symptoms*. Salah seorang veteran Vietnam menulis '*The war is over in history, but it never ended for me*'.

b. *Anger and Aggression* (Marah dan Depresi)

Kemarahan memicu dan membawa kepada agresi. Anak-anak seringkali menjadi marah dan menunjukkan perilaku agresi ketika mengalami frustrasi. Asumsi *frustrationaggression hypothesis*, bahwa ketika upaya seseorang dalam mencapai tujuannya terhambat, maka dorongan agresif menyebabkan motif

berperilaku menyakiti -objek atau pun orang- menyebabkan frustrasi. Agresi secara langsung terhadap sumber frustrasi tidaklah selalu baik, kadangkadang sumber tersebut 'samar' dan 'kasat'. Seseorang tidak mengetahui apa yang harus dilawan tetapi merasa marah dan mencari objek untuk melepaskan perasaan ini. Ketika keadaan tidak mengizinkan untuk '*direct attack*' terhadap sumber frustrasi, agresi '*displaced*': Aksi agresi menjadi tertuju pada objek atau orang yang tidak bersangkutan daripada sumbernya langsung.

c. *Apathy and Depression*

Apati adalah respon pasif agresi terhadap frustrasi. Jika kondisi stress terus berlangsung dan individu tidak berhasil mengatasinya, maka apati akan berkembang menjadi depresi. Teori *learned-helplessness* (Seligman, 1975) menjelaskan bahwa '*aversive experience*', '*uncontrollable events*' membawa kepada apati dan depresi; yang dapat membantu kita memahami mengapa orang pasrah dan menyerah pada peristiwa sulit. Gejala *learned-helplessness*, antara lain: apati, penarikan diri, dan diam. Seperti korban Nazi percaya bahwa tak ada yang dapat dilakukan, menyerah, dan tidak mencoba untuk melarikan diri.

d. *Cognitive Impairment*

Gejalanya:

- a. sukar berkonsentrasi
- b. sukar mengorganisasikan pikiran secara logis
- c. mudah terganggu
- d. performa mereka pada tugas kompleks kurang memuaskan/buruk

Ada 2 sumber gangguan kognitif, yaitu:

- 1) *High level of emotional arousal* berpengaruh pada pemrosesan informasi
- 2) *Distracting thought* ketika menghadapi *stressor*: kita merenungkan kemungkinan- kemungkinan sumber perilaku, khawatir tentang konsekuensi perilaku kita, dan 'mengutuki' diri karena tidak dapat mengatasi situasi tersebut dengan lebih baik. Gangguan kognitif selama situasi *stressful*,

seringkali membawa orang pada pola perilaku yang kaku dan kuat, karena mereka tidak memiliki dan memikirkan pola perilaku lain.

3. *Faktor Penyebab Stress*

a. **Illness Behavior**

Illness behavior (perilaku penyakit)—berperilaku seakan-akan Anda sakit—juga berkaitan dengan stres. Stres yang meningkat berkorelasi dengan perilaku penyakit seperti melakukan kunjungan lebih sering ke dokter atau membiarkan nyeri kronis menginterferensi kegiatan sehari-hari (Taylor,1990). *Coping* efektif melibatkan pengabaian ketidaknyamanan fisik tertentu dan menjalani kehidupan senormal mungkin, khususnya ketika sedang mengatasi penyakit kronis.

b. **Sikap bermusuhan (Hostility) dan Depresi**

Istilah 'sikap bermusuhan' disini tidak diartikan sebagai mudah tersinggung atau kemarahan yang dialami oleh semua orang disaat-saat tertentu, namun sebagai *sikap sinis* atau *kekejaman antagonistic*, yang merupakan karakteristik dari orang yang tidak mempercayai oranglain dan selalu siap memprovokasi perdebatan yang panas dan sengit (Marshall dkk.,1994; T. Miller dkk., 1996). Dalam penelitian pada para dokter laki-laki (yang telah diwawancarai saat menjadi mahasiswa kedokteran 25 tahun sebelumnya), responden yang sejak dulu telah menunjukkan sikap pemaarah dan menggerutu memiliki peluang 5 kali lebih besar untuk mengalami penyakit jantung dibandingkan responden yang lebih simpatik, bahkan factor-faktor risiko lain seperti merokok dan pola makan yang buruk diperhitungkan (Ewart & Kolodner, 1994;Williams, Barefoot, & Shekelle, 1985). Penemuan ini telah direplikasi dalam penelitian-penelitian berskala besar lain, dengan membandingkan responden orang Afrika-Amerika dan orang kulit putih, serta laki-laki dan perempuan (Williams dkk., 2000). Watak pemaarah merupakan factor risiki yang secara

signifikan melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan tekanan darah, dan meningkatkan kemungkinan penyakit jantung (Suinn, 2001).

Depresi klinis juga setidaknya meningkatkan risiko serangan jantung dan penyakit kardiovaskular sebesar 2 kali lipat, sebagaimana ditemukan oleh beberapa penelitian longitudinal skala besar yang menemukan bahwa depresi kronis parah mendahului berkembangnya penyakit jantung selama bertahun-tahun (Frasure-Smith & Lesperance, 2005; Schulz dkk., 2000). Teori terkini menyatakan bahwa depresi, kecemasan, dan kemarahan-sikap bermusuhan biasanya muncul secara bersamaan dalam diri seseorang, sehingga penyebab sebenarnya dari penyakit jantung kemungkinan adalah kecenderungan atau disposisi umum terhadap emosi negatif (Suls & Bunde, 2005). Namun, hingga kini tidak ditekan adanya hubungan antara depresi dengan kanker atau AIDS (Wulsin, Vaillant, & Wells, 1999).

Para psikolog sedang berusaha memahami mengapa perasaan bahagia, ceria, dan penuh harapan dapat melindungi seseorang dari penyakit namun emosi positif juga dapat secara fisik menguntungkan karena emosi positif dapat menurunkan atau menormalkan tingkat rangsang tinggi (*High Arousal*) yang disebabkan emosi negatif atau stresor kronis. Emosi positif dapat membuat orang berpikir secara lebih kreatif mengenai kesempatan dan pilihan mereka serta berbuat sesuatu demi mencapai tujuan mereka. Orang yang mengekspresikan emosi positif juga memiliki kemungkinan lebih baik dalam menarik orang lain untuk menjadi teman atau pendukung, dibandingkan orang pemarah dan pemurung.

Frustrasi

Frustrasi, dari bahasa Latin *frustratio*, adalah perasaan kecewa jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Semakin penting tujuannya, semakin besar frustrasi dirasakan. Rasa frustrasi bisa menjurus ke stress. Frustrasi dapat berasal dari dalam (internal) atau dari luar diri (eksternal) seseorang yang mengalaminya. Sumber yang berasal dari dalam termasuk kekurangan diri sendiri seperti

kurangnya rasa percaya diri atau ketakutan pada situasi sosial yang menghalangi pencapaian tujuan. Konflik juga dapat menjadi sumber internal dari frustrasi saat seseorang mempunyai beberapa tujuan yang saling berinterferensi satu sama lain.

Penyebab eksternal dari frustrasi mencakup kondisi-kondisi di luar diri seperti jalan yang macet, tidak punya uang, atau tidak kunjung mendapatkan jodoh. Kartini Kartono (1989: 50) menjelaskan bahwa frustrasi adalah suatu keadaan dimana satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi dan tujuan tidak bisa tercapai sehingga orang kecewa dan mengalami satu barrier/halangan dalam usahanya mencapai satu tujuan.

Frustrasi mempunyai dua sisi yaitu fakta yang tidak tercapainya harapan yang diinginkan dan perasaan, emosi yang menyertai fakta tersebut. sejalan dengan itu, Chaplin (dalam Kartini Kartono 1989: 50) menjelaskan bahwa frustrasi adalah penghalang tingkah laku yang tengah berusaha mencapai satu tujuan dan satu keadaan ketegangan yang tidak menyenangkan, disertai kecemasan, dan meningkatnya kegiatan *simpatis* sebagai akibat dari hambatan atau halangan.

Frustrasi dapat mengakibatkan berbagai bentuk tingkah laku reaktif. Contohnya adalah seseorang dapat mengamuk dan menghancurkan orang lain, merusak barang atau menyebabkan desorganisasi pada struktur kepribadian sendiri. Namun sebaliknya, frustrasi juga dapat memunculkan titik tolak baru bagi satu perjuangan dan usaha baru. Bisa juga menciptakan bentuk-bentuk adaptasi baru, dan pola pemuasan kebutuhan yang baru. Jadi, adaptasi itu dapat menimbulkan dampak positif atau negatif yang tergantung dari cara seorang individu menyikapi masalah yang dialaminya itu. Individu yang tidak mampu menyikapi masalahnya dengan tepat maka akan memicu timbulnya frustrasi negative yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya.

Frustrasi adalah sebagai keadaan dimana seseorang sedang kalut, terlalu banyaknya masalah, tekanan ataupun lainnya, sehingga tidak dapat menyelesaikannya, yang hampir sama dengan stress, akan tetapi tidak bias disamakan oleh pengertian putus asa. Akan tetapi dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang,

ketika keinginannya tidak dapat tercapai atau terganjal untuk dapat terealisasikan atau bisa juga cita-cita atau keinginannya terhalang sehingga tidak dapat terwujud. Dalam hal ini halangan tersebut berasal dari berbagai factor, seperti dari keterbatasan fisik atau psikis.

Seseorang yang mengalami frustrasi akan bereaksi secara tidak sadar untuk mengurangi tekanan batin yang menimbulkan rasa sakit atau stress. Reaksi itu disebut *defense of mechanism*. Reaksi itu muncul sebenarnya dalam diri seseorang sedang berusaha mempertahankan harga dirinya dari realita yang dihadapi.

Reaksi mekanistik dapat dibagi menjadi tiga bentuk pokok perilaku dalam upaya penyesuaian, yaitu:

1) *Aggressive Reaction* (Reaksi menyerang/menyakiti)

Seseorang yang frustrasi bisa melakukan tindak menyerang, baik terhadap objek penghalang penyebab frustrasi atau terhadap objek pengganti. Dalam hal ini jika tindakan menyerang berlangsung dalam jangka waktu lama, maka akan mendapat respon yang tidak baik.

2) *Withdrawal reaction* (reaksi menghindar)

Reaksi menghindar dibagi menjadi tiga, yaitu:

(1) *Repression*.

Represi adalah proses peminggiran dari kesadaran, pikiran maupun perasaan yang menimbulkan kepedihan, rasa malu, atau bersalah.

(2) *Fantasy*.

Ketika hasrat terganjal oleh realita, orang itu boleh jadi lari ke dunia khayal yang bisa memuaskan keinginannya yang terhalang.

(3) *Regression*

Di dalam Regresi seseorang melarikan diri dari realita yang menyakitkan dan dari tanggungjawab yang diembannya menuju ke arah keberadaan masa kanak-kanaknya yang terlindungi. Orang itu kembali ke kebiasaan lamanya dalam upaya penyesuaian diri agar terlepas dari kepenatan batinnya seperti; menangis, mencibirkan bibir seperti yang biasa anak-anak lakukan, atau

perilaku yang minta diperhatikan, dan lain-lain yang dulu pernah dikerjakan pada masa kanak-kanak.

2) *Compromise Reactions* (Reaksi kompromistis)

Di sini individu harus menyerah kepada suasana yang mengancam atau tidak megenakkan sebagai akibat frustrasi, tetapi tanpa harus menyerah total sehingga tujuan yang diimpikan tetap bisa terealisasi.

- (1) reaksi agresif,
- (2) reaksi menghindar atau menarik diri,
- (3) reaksi mengganti atau kompromistis.

Frustrasi akan timbul apabila terdapat sebuah aral melintang antara seseorang dan maksud/tujuannya. Sebagai contoh: Saat seseorang ingin segera menghadiri rapat penting di kantor, maka tiba-tiba kena macet total saat menuju ke kantor sehingga tidak dapat menghadiri rapat; atau saat seseorang ingin menikahi seorang gadis pujaannya, maka tiba-tiba ditolak oleh calon mertua. Secara garis besar frustrasi dikelompokkan menjadi dua kategori:

(1) Frustrasi yang datangnya dari luar diri kita.

Contoh frustrasi yang datang dari luar antara lain: kecelakaan, divonis penyakit, bencana alam, kematian seseorang yang dicintai, norma-norma, adat istiadat, peperangan, kegoncangan ekonomi, diskriminasi rasial atau agama, persaingan yang berlebihan, perubahan yang terlalu cepat, pengangguran dan ketidakpastian sosial.

(2) Frustrasi yang berasal dari dalam diri kita, contoh frustrasi yang datang dari dalam antara lain; Cacat badaniah, kegagalan dalam berbisnis, Hal-hal yang dapat menurunkan harga diri, Setiap hal yang dapat merendahkan diri sendiri.

Dalam keadaan hidup sehari-hari, kita mungkin atau bahkan sering mendapati suasana yang membosankan dan menjemukan. Pada mulanya, kita pasti menganggap itu hanya perasaan yang sepintas saja, tahukah kamu jika frustrasi dapat mengakibatkan hal yang FATAL? Simak penjelasan berikut: Akhir-akhir ini hampir setiap orang mengeluhkan keadaan ekonomi seperti, pasaran sepi, usaha macet, sulit mencari pekerjaan, dan bila kita masih bersabar

mendengarnya, akan lebih banyak lagi yang akan kita dengar. Tetapi ada sesuatu yang harus kita lakukan agar terhindar dari frustrasi bila kita berada ditengah situasi ini.

Ada 7 cara yang dapat dilakukan agar kita tidak selalu melihat sesuatu pada satu sisi saja.

1) Sikap optimis merupakan pilihan, bukan bawaan dari lahir.

Katakan pada diri sendiri bahwa kita mempunyai kebebasan untuk memandang setiap situasi negatif dan mengambil sikap negatif atau positif. Bila kita katakan pada diri sendiri.

2) Jangan Cemas! Maka hati kita akan lebih tenang.

Manusia adalah makhluk yang mempunyai akal budi yang berarti kita bisa belajar, dapat menyusun rencana dan menentukan tujuan. Bila tidak seluruh tujuan dapat tercapai, setidaknya sebagian dari tujuan dapat terselesaikan.

(1) Bersikap tenang, rileks, sambil berpikir menyusun strategi.

Di saat sulit, jangan mengambil tindakan untuk sesuatu yang tidak bisa diubah, keputusan yang diambil terburu-buru dan tindakan cepat tanpa berpikir panjang akan memperburuk masalah.

(2) Belajar bereaksi secara positif, karena pemikiran positif menghasilkan sesuatu yang positif pula. Pikiran negatif akan selalu membawa hasil negatif. Kita tidak dapat mencegah terjadinya perubahan, jadi bila suatu saat kita kehilangan sesuatu yang kita miliki, kita harus tetap bersyukur dan optimis karena keadaan pada hari esok pasti tidak akan sama dengan hari ini.

(3) Mulai dengan tindakan kecil tetapi pemikiran besar.

Hal-hal kecil yang dikerjakan dengan baik jauh lebih bermanfaat dibanding cita-cita besar yang hanya impian. Jangan mencoba mencapai tujuan besar hanya dalam waktu semalam.

(4) Ambil langkah-langkah kecil dan maju sambil terus memperhatikan tujuan akhir yang ingin dicapai agar kita tidak kehilangan arah. Percaya bahwa hidup dan dunia ini penuh kemungkinan. Kita bisa memperbaiki masa depan bila

kita menentukan tujuan dengan dengan jelas. Manfaatkan waktu sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan tersebut, dan bekerjalah lebih keras dibanding sebelumnya.

Masalah-Masalah Konselor Pemula

a. Kualitas Konselor

Kualitas pribadi dan profesional seorang konselor sangatlah penting dalam memfasilitasi hubungan yang sifatnya memberi bantuan. Okun dan Kantrowitz (dalam Glading, 2012: 160) mencatat bahwa sangatlah sulit untuk memisahkan karakteristik kepribadian sipenolong dari tingkat dan gayanya dalam bekerja, karena keduanya saling berhubungan. Kemudian mereka menyebutkan lima karakteristik yang harus dimiliki penolong: mawas diri, jujur, selaras, mampu berkomunikasi, dan berpengetahuan.

Konselor yang terus-menerus mengembangkan kemampuan mawas dirinya selalu bersentuhan dengan nilai-nilai, pikiran, dan perasaannya. Dia mempunyai persepsi yang jernih tentang kebutuhan klien dan diri sendiri, dan menilai keduanya secara akurat. Mawas diri semacam itu dapat membantu konselor jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain. Konselor dapat lebih selaras dan membeangun rasa saling percaya secara berkelanjutan. Konselor yang mempunyai pengetahuan tersebut lebih dapat berkomunikasi secara jelas dan akurat.

Tiga karakteristik lain yang membuat konselor di awalnya menjadi lebih berpengaruh adalah keahlian, ketertarikan, dan dapat dipercaya (Strong, dalam Glading, 2012: 160). Keahlian adalah tingkat dimana seorang konselor digambarkan sebagai orang yang berpengetahuan dan melek informasi mengenai spesialisasinya. Konselor yang mempertunjukkan bukti-bukti kemampuannya, di dalam kantornya, seperti misalnya ijazah dan sertifikaf, biasanya dianggap lebih kredibel daripada konselor yang tidak, dan akibatnya, dianggap lebih efektif (Lofssch, Siegal & Sell, (dalam Glading, 2012: 160)). Klien menginginkan konselor yang tampak mengetahui profesinya dengan baik.

Ketertarikan adalah fungsi dari kesamaan yang dirasakan antara klien dan konselor selain fitur fisik. Konselor dapat membuat dirinya menarik dengan berbicara dalam kalimat yang jelas, simpel, tanpa jargon, dan menawarkan pengungkapan diri yang tepat (Watkins & Schenider, (dalam Glading, 2012: 161)). Cara konselor menyambut klien dan tetap menjaga kontak mata juga dapat menaikkan tingkat ketertarikan. Konselor yang menggunakan petunjuk nonverbal dalam menanggapi kliennya, seperti anggukan kepala dan kontak mata misalnya, dianggap lebih menarik daripada yang tidak (Claiborn, 1979; LaCross, (dalam Glading, 2012: 161)). Gaya busana konselor juga dapat membuat perbedaan (Hunbille & Gelso, (dalam Glading, 2012: 161)). Busana yang dikenakan haruslah rapi, bersih, dan tampak profesional namun jangan sampai mencolok. Fitur fisik juga membuat perbedaan, yaitu bahwa dalam kondisi tertentu, penelitian membuktikan kalau klien lebih mau membuka diri kepada konselor yang menarik daripada yang kurang menarik (Harris & Busby, (dalam Glading, 2012: 161)).

Sifat dapat dipercaya dihubungkan dengan ketulusan dan konsistensi konselor. Konselor harus memiliki kepedulian yang tulus dan menunjukkannya terus-menerus dengan cara menjalin hubungan yang erat. "Tidak ada keakraban atau kepercayaan yang instan" (Patterson, (dalam Glading, 2012: 161)). Keduanya dihasilkan dari pola-pola tingkah laku yang menunjukkan perhatian dan kepedulian. Kebanyakan klien tidak percaya sama sekali atau malah terlalu percaya begitu saja. Namun, seperti yang disebutkan oleh Fong dan Cox (dalam Glading, 2012: 161), banyak klien yang menguji sifat dapat dipercaya dari konselornya dengan cara meminta informasi, menceritakan suatu rahasia, meminta pertolongan, membuat konselor merasa tidak nyaman, menunjukkan ketidaksepakatan atau mempertanyakan motif dan dedikasi konselor. Oleh karena itu, sangatlah penting bahwa konselor menanggapi ujian perihal kepercayaan tadi dibanding kata-kata verbal klien, sehingga dapat terjalin hubungan konseling yang baik.

b. Keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki oleh Konselor

Dalam melaksanakan suatu kegiatan terkadang terdapat hambatan baik hambatan sebelum pelaksanaan ataupun saat pelaksanaannya. Begitu pula dalam melaksanakan tugas profesional, konselor juga mendapat hambatan yang berbagai macam baik hambatan yang biasa-biasa saja bahkan sampai hambatan yang serius. Seorang konselor pun mempunyai keterbatasan untuk melakukan proses konseli sehingga terkadang proses konseling tidak efektif.

Banyak konselor pemula yang membuat kesalahan yaitu menangani permasalahan yang tampak di permukaan, tanpa melihat permasalahan yang sebenarnya. Sebagai contoh, jika klien bertanya kepada konselor, "Dapatkah saya menceritakan apapun kepada Anda?" Seorang konselor pemula akan mengatakan, "apa yang kamu maksudkan dengan apa pun?" Seorang konselor yang berpengalaman akan mengatakan, "Sepertinya Anda masih kurang yakin apakah Anda bisa benar-benar mempercayai saya dan hubungan ini. Ceritakan lebih banyak kepada saya." Seperti pada orang dewasa, kepercayaan pada anak-anak dibangun dengan Cara mendengarkan terlebih dahulu dan memberikan kebebasan kepada anak untuk mengekspresikan dirinya secara terbuka baik verbal maupun nonverbal, sebelum konselor mulai memberi tanggapan (Erdman & Lampe, (dalam Glading, 2012: 161)).

Menurut Yeo (dalam Vhateen : 2012), ada beberapa hal yang merupakan keterbatasan-keterbatasan konselor sepanjang melaksanakan tugas profesional, yaitu:

1. Pengetahuan dan Keterampilan

Sering sekali kita mendapati bahwa tidak semua orang yang masuk dalam profesi membantu (konseling) tidak semua memiliki hambatan karena tidak dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan konseling yang mencukupi. Konselor sering kali dihadapkan dengan teori tanpa mendapat keterampilan-keterampilan yang khusus agar dapat bekerja dengan utuh.

2. Usia dan pengalaman

Usia dan pengalaman merupakan salah satu hal yang mungkin saja bisa jadi masalah atau hambatan dalam proses konseling. Klien melihat usia dan pengalaman konselor mempengaruhi klien untuk

lebih manatap dalam mengambil keputusan. Hal ini dikarenakan konselor yang memiliki pengalaman yang cukup dan usia yang mencukupi untuk dilihat sebagai orang yang bijak. Biasanya klien lebih memilih konselor yang usianya sesuai dengannya.

3. Emosi

Merupakan karakteristik pribadi atau relatif menetap.

4. Kebudayaan, bahasa dan agama

Dengan adanya keragaman, ras, budaya, dan bahasa maka konselor juga menghadapi kendala dalam praktiknya. Konselor pun dalam hal ini terbatas. Hal ini menjadi masalah karena konselor belum sepenuhnya memahami budaya, bahasa, atau agama klien. Pada kenyataannya setiap klien memiliki bahasa, budaya dan agama yang berbeda-beda, dan perbedaan inilah yang harus dipahami oleh konselor.

c. Masalah-Masalah yang Dihadapi Oleh Konselor

Lesmana (dalam Vhateen : 2012) mengemukakan ada beberapa 7 masalah umum yang dapat menghambat dalam suatu hubungan konseling, yaitu:

1. Kebosanan

Menurut Cavanag (dalam Vhateen : 2012). Konselor pemula jarang mengalami kebosanan karena sifat baru dari pekerjaan mereka. Setiap mereka bertemu dengan orang-orang yang mempunyai problem berbeda dan mencoba keterampilan dan tanggung jawab sebagai seorang konselor. Tetapi seperti halnya tingkah laku lain yang harus berulang, konseling dapat membosankan. Beberapa hal yang dapat timbul karena kebosanan:

- a. Konselor mengambil jarak dengan kliennya, makin lama makin menjauh. Klien dapat merasakan hal ini, ia akan kehilangan rasa aman dan rasa diterima sangat penting bagi keberhasilan konseling.
- b. Konselor terkadang mengambil cara negatif dalam menanggapi kebosanan ia mencoba mengangguk, tersenyum tapi tanpa tahu apa yang dibicarakan oleh kliennya. Atau sebaliknya ia menjadi kurang perhatian, kurang konsentrasi atau malah mungkin ia memikirkan masalahnya sendiri.

c. Kemungkinan konselor kehilangan informasi penting sangatlah besar, kalau ia dikuasai oleh kebosanannya, karena ia kurang perhatian, kurang konsentrasi dan mungkin malah memikirkan masalahnya sendiri.

2. Hostilitas

Konselor yang sering merasa dirinya *nice people* karena sudah membantu orang lain dan ia berharap akan dihargai oleh orang lain karena hal itu. Tetapi orang (klien) dalam konseling punya hostilitas terpendam yang harus diurai dulu sebelum melangkah maju. Konselor harus mengurangi apa yang melatar belakangi suatu hostilitas terjadi.

3. Distansi Emosional

Konselor yang distan secara emosional tidak dapat “masuk” kedalam diri klien. Ia tidak dapat menyatukan diri dengan pikiran, perasaan, dan persepsi diri klien sehingga benar-benar berempati.

4. Kesalahan-kesalahan konselor

Semua konselor pasti pernah melakukan kesalahan. Subjek pekerjaan konselor dan tingkah laku manusia adalah hal yang sangat kompleks. Tidak dapat diukur dengan tepat, tidak dapat dipahami dengan tepat. Jadi, pasti akan terjadi sesuatu kesalahan. Ini harus diakui dan kemudian belajar dari kesalahan ini.

5. Kelekatan emosional

Kelekatan emosional berarti bahwa konselor dan/atau klien bergantung pada yang lain untuk pemuasan kebutuhan dasar mereka. Kebutuhan dasar yang terpenuhi dalam hubungan semacam ini merupakan kebutuhan untuk merasa aman, untuk menerima dan memberi cinta, untuk dikagumi dan dibutuhkan (Lesmana dalam Vhateen : 2012). Beberapa kemungkinan perilaku konselor yang lekat emosional adalah:

- a. Memperpanjang sesi
- b. Mengganggu sesi lebih sebagian rekreasi daripada kerja
- c. Iri terhadap hubungan klien dengan orang lain secara halus meremehkan atau tidak mendorong hubungan ini. bila telah terjadi kelekatan emosional antara konselor dengan klien, maka akan menyalahi asumsi-asumsi berikut ini :

- 1)Konselor umumnya mempersepsi realitas secara lebih tepat dari pada klien, tetapi bila terjadi kelekatan emosional ini akan mempengaruhi persepsi konselor tentang klien.
- 2)Konselor seharusnya dapat membatu klien untuk membuat keputusan yang :menguntungkan klien. Bila terjadi kelekatan emosional konselor akan “menahan” klien karena memenuhi kebutuhan emosionalnya.
- 3)Konselor mampu untuk stabil meskipun ada perubahan mood dari diri klien. Konselor yang lekat pada klien akan ikut dengan perubahan mood ini dan akan merasakan penderitaan dan kepedihan yang luar biasa dari kliennya, sehingga menghapus fungsi konselor sebagai pembawa pengaruh stabil dan pemikiran-pemikiran yang objektif.

6. Penderitaan (*suffering/psychological bleeding*)

Konselor adalah penyebab penderitaan, meskipun bukan penyebab utama. Konselor bisa menimbulkan pendeeritaan ketika ia mendorong kliennya untuk berkembang, padahal klien ini mempunyai keinginan besar untuk menetap pada suatu keadaan atau bahkan mundur. Konselor yang tidak mampu menjadi sebab penderitaan atau tidak dapat mengizinkan kliennya mengalami penderitaan dapat menyebabkan kerugian.

Seorang konselor harus mampu untuk duduk dan membiarkan kliennya berdarah-darah sehingga semua racun dalam tubuhnya keluar. Saat yang tepat dan bagaimana menghentikan pendarahan ini adalah suatu keterampilan yang di dapat berdasarkan pengalaman.

7. *Burnout*

Burnout adalah terkurasnya kondisi jasmani atau rohani seseorang, sehingga tidak mampu berfungsi sebagaimana mestinya. Dalam kondisi terkuras, seorang konselor akan memiliki konsep diri yang negatif, perilaku kerja yang negatif, dan bahkan kehilangan kepedulian, perasaan dan perhatian pada orang lain (Lambie, (dalam Glading, 2012: 43)) Untuk mempertahankan pendekatan yang sehat, konselor yang sukses memakai cara-cara preventif untuk mencegah burnout.

Beberapa saran menurut Gladding (2012 : 43) untuk mencegah atau mengobati *burnout* sebagai berikut :

- a. Menjalin hubungan dengan individu-individu yang sehat jasmani dan rohani
- b. Bekerja dengan rekan-rekan sejawat dan organisasi yang punya komitmen dan misi yang jelas
- c. Menggunakan teori-teori konseling yang ada
- d. Melakukan latihan-latihan untuk mengurangi stres
- e. Mengubah hal-hal di lingkungan sekitar yang sekiranya dapat menimbulkan stress.
- f. Melakukan penilaian diri
- g. Secara berkala memeriksa dan mengklarifikasi peranan, tuntutan, keyakinan konseling
- h. Mengikuti terapi personal
- i. Menyediakan waktu luang dan pribadi
- j. Menjaga sikap yang mengambil jarak ketika bekerja dengan klien
- k. Mempertahankan sikap berpengharapan.

Peran konselor memang sangatlah rentan untuk terjadinya *burnout*. Konselor terus-menerus berhadapan dengan emosional tinggi. Penderitaan klien juga menjadi penderitaannya, tetapi ia harus bisa mempertahankan sikap profesionalnya.

d. Kesenjangan Berkaitan Relasi dengan Klien

Menurut Yeo (dalam Vhateen : 2012) menyebutkan beberapa kesenjangan berkaitan dengan relasi dengan klien yang dialami oleh konselor :

1. Membuka diri

Sebagin klien mengharapkan konselor mau menceritakan informasi-informasi pribadi tentang diri konselor sendiri dan berusaha mendapatkan kesejajaran dalam relasi. Tentu saja tidak ada salahnya bila konselor menceritakan sedikit informasi tentang dirinya pada klien tapi walau demikian juga tidak perlu bahwa konselor terlalu membuka kehidupan pribadinya. Dengan arti ini, konseling tidak lagi relasi sejajar. Hal ini dikarenakan relasi konseling bukan masalah “buka-bukaan” antara konselor dengan

klien tapi lebih dimaksudkan untuk menolong klien menghadapi masalah-masalahnya.

2. Perasaan-perasaan konselor terhadap klien

Terkadang tidak semua klien yang dihadapi oleh konselor itu menyenangkan, atau dengan kata lain klien tersebut itu menjengkelkan, lalu apa yang harus dilakukan konselor apabila ada dalam situasi seperti ini ?

Yang pertama, konselor adalah mengakui bahwa *dirinya bukan malaikat*. Konselor adalah manusia biasa yang dapat terpengaruh oleh klien dan kadang-kadang tidak suka pada mereka. Yang kedua konselor dapat membicarakannya dengan sejawat untuk mendiskusikan bersama dengan mereka.

3. Daya tarik seksual

Tidak dapat dihindari bahwa para konselor mengalami daya tarik seksual kliennya. Hal penting adalah konselor dapat membuat batasan-batasan yang jelas pada awal sesi konseling (misalnya dengan menggunakan teknik strukturing). Selain itu konselor juga dapat mengusahakan tindakan-tindakan pencegahan dengan tidak menutup-nutupi kenyataan ini dari rekan-rekan sejawat atau konselor yang lebih senior. Setiap profesional dalam bidang menolong orang lain (*helping profession*) akan menghadapi situasi-situasi dimana klien "menantang" kehandalan, pengalaman dan kepakaran dalam konselor. Yeo (dalam Vhateen : 2012) mengemukakan beberapa sikap yang bisa konselor lakukan berkaitan dengan sikap atau perilaku "menantang" klien.

a. Konselor tidak bersikap defensif

Konselor mencoba untuk memahami bahwa klien sedang cemas dan tidak pasti. Terkadang klien mengatakan sesuatu yang mungkin konselor merasakan bahwa itu merendahkan konselor.

b. Konselor tidak menganggap dirinya sendiri

Wajar saja jika seorang profesional juga memiliki kekurangan pada dirinya, namun yang paling penting adalah ada usaha untuk sel;alu mencoba lebih baik dari sebelumnya. Jadi, Konselor tidak perlu menganggap rendah dirinya sendiri.

c. Siap menghadapi berbagai pertanyaan dari klien

Apapun pertanyaan klien, konselor mencoba untuk menjawab semua pertanyaan-pertanyaan tersebut. Apabila konselor tidak bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sangat intim, konselor bisa menjawab secara ringkas dan mengarahkan klien untuk berpusat pada dirinya sendiri.

d. Memberi kesempatan klien untuk mencoba

Jika klien ragu-ragu terhadap konseling, baik apabila memberikan kesempatan untuk mencoba. Konselor juga mengatakan pada klien bahwa wajar apabila mereka ragu-ragu dan mungkin menganggap hasil konseling tidak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini penting karena mengingat konseling merupakan suatu proses yang membutuhkan tahap tertentu dalam penyelesaian suatu masalah, dan tentunya dalam proses konseling telah dibicarakan kelemahan kelebihan dari masing-masing alternatif pemecahan masalah.

e. **Contoh Kasus Permasalahan yang dihadapi Konselor Pemula**

Marianne Corey Awal (Corey, M. S, 2007) Pengalaman Saya adalah pembantu lama sebelum aku belajar konseling di sekolah. Sejak kecil saya menanggapi kebutuhan saudara-saudara saya. Pada usia 8th, dibuat hampir sepenuhnya bertanggung jawab terhadap adik saya yang baru lahir. Saya tidak hanya merawatnya, tetapi juga hadir untuk anggota lain dari sebuah keluarga besar. Keluarga saya memiliki sebuah restoran di sebuah desa Jerman. Restoran, yang berada di rumah kami, adalah tempat pertemuan bagi banyak orang lokal. Orang-orang ini datang sebagian besar untuk bersosialisasi daripada makan dan minum. Selama berjam-jam mereka akan duduk dan berbicara, dan saya diajari bahwa saya lebih baik mendengarkan dengan penuh perhatian. Selain itu, saya belajar bahwa saya tidak harus mengulang percakapan pribadi dan gosip untuk warga kota lainnya. Pada usia dini saya belajar tiga keterampilan yang sangat penting: mendengarkan penuh perhatian, pemahaman empatik, dan kerahasiaan. Ini menjadi jelas bagi saya bahwa berbagai orang merasa mudah untuk berbicara dengan saya dan memberitahu saya tentang masalah pribadi mereka.

Dalam tumbuh kembang saya tahun saya merasa disukai dan dihormati oleh sebagian besar orang. Bahkan sebagai seorang anak kecil, saya ingat kasih sayang perasaan, terutama bagi mereka yang memiliki kesulitan atau situasi kehidupan yang tidak biasa. Sebagai contoh., Saya ingat melihat seorang wanita yang memiliki episode psikotik berdiri telanjang dengan jendela lantai atas. Dia melemparkan pakaian dan furnitur keluar dari jendela sebagai penonton berumpanya. Aku merasa sedih dan berpikir bahwa dia pasti sangat bahagia. Saya juga punya perasaan khusus untuk dua orang di desa saya yang dianggap pecandu alkohol. Saya ingin tahu tentang mengapa mereka minum begitu banyak.

Saya selalu tertarik untuk melihat di luar fasad bahwa orang hadir untuk orang lain. Saya menjadi yakin bahwa orang bisa lebih dari mereka muncul jika mereka bersedia untuk melakukan upaya untuk mengubah. Keyakinan saya itu tidak khas. Dalam lingkungan langsung budaya saya pesan normatif adalah bahwa "ini adalah takdir, dan tidak ada yang dapat Anda lakukan tentang hal itu."

Dalam kehidupan saya sendiri saya mengatasi banyak rintangan dan melebihi impian saya. Akibatnya, saya sering sukses dalam menantang dan mendorong klien saya untuk tidak menyerah terlalu cepat ketika batas yang dikenakan pada mereka. Melalui pekerjaan saya, saya mendapatkan rasa kepuasan besar ketika aku telah berperan dalam kehidupan mereka inilah individu yang bersedia mengambil risiko, untuk mentoleransi ketidakpastian, untuk berani menjadi berbeda, dan untuk hidup lebih lengkap karena pilihan mereka. Ketika klien menunjukkan penghargaan atas apa yang telah saya lakukan untuk mereka, saya senang mendengar itu. Namun, saya selalu membiarkan mereka tahu bahwa buritan kemajuan mereka? hanya sebagian dari usaha saya, sisanya berasal dari kerja keras mereka.

Dalam hidup saya sekarang saya merasa mudah untuk memberikan kepada teman-teman, keluarga, dan masyarakat serta klien. Tampaknya alami bagi saya untuk memberikan baik secara pribadi maupun profesi - sekutu. Ini terus menjadi perjuangan

bagi saya untuk menemukan keseimbangan yang baik antara memberi kepada orang lain dan mengurus diri sendiri. Meskipun saya dianggap sebagai pemberi yang baik, saya menyadari bahwa saya tidak sebaik ketika datang untuk membuat kebutuhan saya dikenal dan meminta apa yang saya inginkan.

Hal ini menarik bagi saya untuk membandingkan kondisi budaya saya dan peran awal dalam keluarga saya dengan perkembangan saya sebagai seorang pengasuh profesional. Meskipun saya tampaknya berperan merawat saudara-saudara saya "alami tidak merasa cukup alami ketika saya mulai resmi menolong orang. Dalam pertama praktis saya mencoba sebagai bagian dari program sarjana di ilmu perilaku. Aku punya rasa keraguan diri. Dalam salah satu magang saya sebelumnya saya ditempatkan di sebuah pusat konseling perguruan tinggi. Aku ingat betapa membatu saya adalah salah satu hari ketika siswa datang dan meminta janji dan atasan saya meminta saya untuk nasihat klien ini akan kembali yang saya terima kemudian dari atasan saya tentang bagaimana percaya diri saya muncul sangat kongruen dengan apa yang saya merasa Berikut adalah beberapa teknik ini? yang melintas di benakku saat aku sedang berjalan ke kantor saya dengan klien ini? "Saya tidak siap untuk ini Apa yang akan saya lakukan Bagaimana jika ia tidak bicara Bagaimana jika saya tidak tahu bagaimana untuk menolong orang Saya berharap dia? Saya bisa keluar dari ini! " Dalam diri penyerapan-saya tidak pernah dianggap salah satu perasaan klien saya. Misalnya, bagaimana mungkin dia akan mendekati sesi ini? Apa ketakutan mungkin dia akan mengalami?

Saya jauh lebih sadar diri daripada klien saya. Saya mengambil tanggung jawab terlalu banyak, meletakkan banyak tekanan pada diri saya sendiri untuk "melakukannya dengan benar dan khawatir banyak tentang apa salahnya aku bisa lakukan, saya tidak mengizinkan klien saya untuk menanggung bagian yang sah dari tanggung jawab untuk membuat perubahan. Saya sering bekerja lebih keras daripada yang mereka lakukan, dan kadang-kadang tampaknya bahwa saya ingin lebih untuk

klien saya daripada yang mereka inginkan untuk diri mereka sendiri-saya pikir saya memiliki kecenderungan untuk membesarkan kemampuan saya untuk menyebabkan kerugian karena ketakutan dan ketidakamanan sebagai penolong. Ketika saya berbagi dengan pembimbing saya kekhawatiran saya tentang merasa begitu bertanggung jawab atas hasil dari sesi kita dan menyakiti klien saya, dia menjawab, "Kamu mengasumsikan kekuatan lebih dari yang Anda memiliki lebih dari klien Anda atau dari mereka akan memberikan."

Lain kali aku mengatakan kepada atasan saya bahwa saya memiliki keraguan tentang berada di profesi saya, bahwa saya kewalahan oleh semua rasa sakit saya lihat di sekitar saya, dan saya khawatir bahwa saya tidak menolong orang siapa pun. Aku ingat menjadi sangat emosional dan merasa sangat putus asa. Senyum atasan saya mengejutkan saya. "Saya akan sangat prihatin tentang Anda sebagai pembantu / katanya," jika Anda tidak pernah meminta percaya diri jenis pertanyaan dan tidak bersedia untuk menghadapi diri dengan perasaan ini. "Dalam retrospeksi, saya pikir dia mengatakan bahwa dia mendorong bagi saya karena saya mengakui perjuangan saya dan tidak berpura-pura menjadi konselor yang kompeten semua yang tanpa ketakutan. Sebagai seorang konselor awal saya sangat menyadari kegelisahan saya sendiri. Sekarang saya banyak lebih dapat hadir dengan klien saya dan rekan memasuki dunia mereka. Meskipun saya tidak kecemasan-bebas, saya tidak melihat diri saya berlatih terapi. Selain itu, meskipun saya bertanggung jawab untuk proses konseling, saya tidak melihat diri saya sebagai benar-benar bertanggung jawab atas apa yang terjadi di sesi, dan saya biasanya tidak bekerja lebih keras daripada klien saya.

Pada suatu waktu aku ingin meninggalkan gagasan menjadi konselor dan bukannya dianggap mengajar Jerman. Saya sangat menyadari membandingkan diri dengan para profesional yang memiliki pengalaman bertahun-tahun, dan saya pikir saya harus seefektif mereka. Saya akhirnya menyadari bahwa harapan saya yang sangat realistis, karena saya menuntut agar saya segera

sebagai terampil sebagai orang-orang yang sangat berpengalaman. Saya telah memberikan diriku tidak belajar ruangan. Untuk dan toleransi awal dasar saya.

Salah satu kegiatan profesional saya sekarang bekerja sama dengan pembantu awal. Saya menemukan bahwa mereka sering dalam keadaan sama saya adalah ketika saya mulai bekerja dengan orang lain. Siswa-siswa ini tampaknya difokuskan pada seberapa banyak saya tahu dan bagaimana isi intervensi tampaknya datang kepada saya. Sebaliknya, mereka merasa putus asa dengan kurangnya pengetahuan dan dengan berapa banyak mereka harus berjuang untuk menemukan "hak hal mengatakan / Mereka biasanya mendesah lega ketika saya memberitahu mereka tentang beberapa awal dan mengakui bahwa saya tidak melihat diriku sebagai seorang ahli tapi sebagai seseorang: memiliki sejumlah keahlian dalam konseling saya paling ingin menyampaikan kepada klien bahwa belajar tidak pernah berhenti dan bahwa awal sulit dan, di kali, mengecilkan.

f. Apakah Karir Menolong orang untuk Anda?

Sebagaimana jelas dari cerita di atas, Marianne Corey memiliki keraguan diri. Jika Anda menjaga pertanyaan dari apakah Anda ingin mengejar karir menolong orang terbuka, Anda terikat untuk memiliki periode keraguan diri. Pada saat Anda mungkin merasa gembira tentang prospek pilihan karir Anda, dan pada waktu lain Anda mungkin merasa putus asa dan berkecil hati. Jadilah toleran dari perasaan ambivalen. Jangan membuat keputusan untuk mengejar karir menolong orang atau tidak didasarkan pada pengalaman awal Anda. Tetapi terbuka dengan pola umpan balik yang konsisten yang Anda terima dari anggota fakultas, pengawas, dan rekan-rekan Anda. Dalam beberapa situasi Anda mungkin mendengar bahwa Anda tidak cocok untuk bidang tertentu. Jika orang memiliki kekhawatiran tentang Anda memasuki profesi yang menolong orang, bersedia mendengarkan dan mempertimbangkan apa yang mereka katakan. Umpan balik tersebut adalah pasti sulit diterima. Kecenderungan pertama Anda mungkin memutuskan bahwa orang itu tidak menyukai Anda,

namun saran mungkin dalam kepentingan terbaik Anda. Jika Anda mendengar seperti rekomendasi, meminta alasan khusus untuk evaluasi ini dan mencari tahu apa alternatif orang dapat menyarankan kepada Anda.

Sadarilah bahwa Anda selalu dapat bekerja untuk menjadi lebih efektif, baik dalam kehidupan pribadi dan profesional. Anda dapat mengembangkan keterampilan interpersonal Anda jika Anda berkomitmen untuk refleksi diri dan mengambil tindakan untuk mengubah. Beri diri Anda kredit untuk menjadi mau berubah. Jika Anda bersedia untuk tetap terbuka dan menerapkan upaya yang diperlukan untuk berubah, Anda mungkin menemukan bahwa keterbatasan Anda bisa menjadi aset Anda.

Kecenderungan untuk menyerah terlalu cepat sering terbesar ketika Anda pertama kali harus menerapkan apa yang telah Anda pelajari dalam kursus Anda. Sebuah waktu yang paling sulit ketika Anda akan melangkah keluar dari lab dan ke kemungkinan dunia. Kenyataan bahwa Anda akan menemukan bahwa apa yang bekerja di laboratorium tidak akan bekerja dengan baik dalam situasi kehidupan nyata menolong orang. Di laboratorium Anda mungkin telah bekerja dengan sesama siswa yang peran-bermain klien yang kooperatif. Sekarang Anda menghadapi beberapa klien yang, tidak peduli seberapa keras Anda seperti tidak menanggapi Anda. Dibutuhkan waktu dan pengalaman untuk belajar bagaimana menerapkan pengetahuan Anda tentang teori dan teknik untuk situasi yang sebenarnya. Pada awalnya usaha Anda untuk menolong orang mungkin tampak buatan dan dilatih. Anda akan mungkin menjadi lebih sadar ini kesemuanya dibandingkan klien. Sekali lagi, biarkan diri Anda waktu untuk mendapatkan rasa yang lebih besar dari kemudahan dalam menerapkan apa yang telah Anda pelajari dan berfungsi dalam peran Anda sebagai penolong.

Cara Mengatasi Stress Kerja Konselor

Psychological coping strategies

a. Defense Mechanisms as Emotion – Focus Coping.

Dalam teori Psikoanalitik Freud, defense mechanism merupakan strategi yang digunakan oleh ego untuk menahan atau menurunkan kecemasan. Terdiri dari penyesuaian yang dilakukan tanpa disadari, baik melalui tindakan atau menghindari tindakan, tidak mengenali motif pribadi yang mungkin mengancam harga diri atau meningkatkan kecemasan.

(1) *Repression*

Dalam represi, impuls atau memori yang terlalu menakutkan dan menyakitkan dikeluarkan dari kesadaran. Memori yang menimbulkan rasa malu, bersalah, atau mencela diri sendiri seringkali direpresi. Impuls tersebut direpresi untuk menghindari konsekuensi menyakitkan jika mewujudkan impuls tersebut. Individu merepresi memori dan perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan karena mereka tidak konsisten dengan konsep diri. Represi berbeda dengan supresi. Supresi adalah proses melepaskan kendali diri, mempertahankan impuls dan kendali diri atau secara sementara menyingkirkan memori yang menyakitkan. Individu menyadari pikiran yang disupresi tetapi sebagian besar tidak menyadari impuls atau memori yang direpresi.

(2) *Rationalization*

Rasionalisasi adalah motif yang dapat diterima secara logika atau sosial yang kita lakukan sedemikian rupa sehingga kita tampaknya bertindak secara rasional. Rasionalitas memiliki dua fungsi:

- Menghilangkan kekecewaan kita saat kita gagal mencapai tujuan.
- Memberikan motif yang dapat diterima oleh diri kita.

Jika kita bertindak secara impulsif atau berdasarkan motif yang tidak ingin kita akui bahkan oleh diri kita sendiri, kita merasionalisasikan apa yang telah kita lakukan untuk menempatkan perilaku kita dalam pandangan yang lebih menguntungkan.

(3) *Reaction Formation*

Sebagian individu dapat mengungkapkan suatu motif bagi dirinya sendiri dengan memberikan ekspresi kuat pada motif yang berlawanan. Kecenderungan itu dinamakan reaction formation. Contohnya seorang ibu yang merasa karena ketidakinginannya

mempunyai anak mungkin jadi terlalu memperhatikan dan terlalu protektif untuk meyakinkan anak akan cintanya dan meyakinkan dirinya bahwa ia adalah ibu yang baik.

(4) *Projection*

Semua orang memiliki sifat yang tidak diinginkan yang tidak kita akui, bahkan oleh diri sendiri. Salah satu mekanisme bawah sadar, proyeksi, melindungi kita dari mengetahui keualitas diri kita yang tidak layak dengan menampakkan sifat itu secara berlebihan pada diri orang lain.

(5) *Intellectualization*

Intelektualitas adalah upaya melepaskan diri dari situasi stres dengan menghadapinya menggunakan istilah-istilah yang abstrak dan intelektual.

(6) *Denial*

Denial merupakan mekanisme pertahanan di mana impuls atau gagasan yang tidak dapat diterima tidak dihayati atau tidak dibiarkan masuk ke kesadaran. Misalnya orangtua dari anak yang menderita penyakit mematikan mungkin menolak anaknya menderita penyakit serius, walaupun mereka telah mendapatkan informasi lengkap tentang diagnosis dan kemungkinan penyakitnya. Karena mereka tidak dapat mentoleransikan kpedihan karena mengetahui realita, mereka menggunakan mekanisme pertahanan denial.

(7) *Displacement*

Mekanisme pertahanan terakhir kita anggap memenuhi fungsinya (menurunkan kecemasan) dan agak memuaskan motif yang tidak dapat diterima. Melalui mekanisme pengalihan (*displacement*), suatu motif yang tidak dapat dipuaskan dalam bentuk diarahkan ke saluran lain.

b. Coping

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai mengubah secara konstan upaya kognitif dan perilaku untuk menjawab tuntutan internal dan atau eksternal yang dinilai menyita atau melampaui sumber daya yang dimiliki oleh orang yang bersangkutan. Dua strategi alternative yang sangat penting adalah

coping terfokus-masalah dan terfokus-emosi (Lazarus & Folkman, 1984)

(1) *Emotion-focused coping (EFC)*

Emotion-focused coping melibatkan usaha mengurangi emosi-emosi negatif yang menjadi bagian dari pengalaman stres. Sebelum menjalani sebuah ujian besar, yang anda lakukan adalah duduk dengan tenang dan bernapas dalam-dalam untuk menenangkan diri.

(2) *Problem-focused coping (PFC)*

Problem-focused coping (PFC) melibatkan mengambil tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya, atau mencari informasi yang relevan dengan solusinya. Jika pekerjaan yang dihadapi stressful, tindakan selanjutnya mencari pekerjaan baru.

(3) *Psychological resources for coping with stress*

(a) Memikirkan Kembali Masalah

Berikut ini 3 cara yang efektif untuk melakukan metode cognitive coping :

- Menilai atau meninjau kembali situasinya. Walaupun anda tidak dapat menghilangkan masalah yang membuat stres, anda dapat memilih untuk memikirkan masalah itu secara berbeda proses yang disebut sebagai reappraisal (menilai/meninjau kembali). Masalah dapat diubah menjadi tantangan dan kehilangan dapat diubah menjadi keuntungan yang tidak terduga. Cara anda berpikir mengenai suatu situasi atau provokasi, memengaruhi emosi yang anda rasakan mengenai situasi atau provokasi tersebut. Reappraisal dapat mengubah kemarahan menjadi simpati, kecemasan menjadi determinasi, dan perasaan kehilangan menjadi perasaan memiliki kesempatan (Folkman & Moskowitz, 2000).
- Belajar dari pengalaman. Banyak korban dari kejadian traumatis dan penyakit yang mengancam nyawa melaporkan bahwa pengalaman membuat mereka lebih kuat, lebih tegar, dan bahkan

mereka menjadi manusia yang lebih baik karena bertumbuh dan belajar dari kejadian tersebut (Mc Farlan & Alvaron, 2000).

- Membuat perbandingan sosial. Dalam situasi sulit, orang yang sukses bertahan seringkali membandingkan kondisi mereka dengan orang lain yang (mereka rasakan) kurang beruntung dibandingkan mereka. Separah apapun kondisi mereka, bahkan jika mereka memiliki penyakit mematikan, mereka menemukan orang lain yang keadaannya jauh lebih parah (Taylor & Lobel, 1989; Wood, Michaela, & Giordano, 2000).

(b) Mendapatkan Dukungan Sosial

Sejauh ini kita telah membahas strategi coping individual, hal-hal yang dapat anda lakukan bagi diri anda sendiri. Namun seringkali strategi individual tidak cukup, dan perlu bagi kita untuk mendapatkan bantuan dan dukungan sosial dari orang lain yang berada dalam lingkaran keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja.

- Saat Teman Membantu Anda Menghadapi Masalah. Memiliki teman adalah hal yang menyenangkan, dan hal ini bahkan dapat meningkatkan kesehatan anda. Orang yang hidup di dalam jejaring hubungan yang dekat, hidup lebih lama dibandingkan orang yang tidak memiliki hal tersebut. Dalam dua penelitian yang mengikuti perkembangan ribuan orang dewasa selama sepuluh tahun, orang yang memiliki banyak teman, kenalan, atau keanggotaan dalam kelompok keagamaan atau yang lainnya, secara rata-rata hidup lebih lama, dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki sedikit teman.
- Dukungan sosial meningkatkan kesehatan sebagian karena, seperti memiliki locus of control internal dan perasaan optimism, hal tersebut meningkatkan sistem kekebalan. Orang yang merasa kesepian memiliki fungsi kekebalan yang lebih buruk dibandingkan dengan orang yang tidak kesepian.
- Coping terhadap Teman. Tentu saja, terkadang orang lain tidak membantu. Seringkali justru merekalah yang menyebabkan ketidakbahagiaan, stress, dan kemarahan dalam diri kita. Dalam

hubungan dekat, orang yang sama dapat menjadi sumber dukungan dan juga sekaligus sumber stress, terutama jika kedua belah pihak saling bertengkar. Selain menjadi sumber konflik, teman dan kerabat juga terkadang tidak memberikan dukungan saat bencana atau sakit hanya karena mereka memnag tidak peduli atau merasa canggung.

(c) Sembuh Dengan Membantu Orang Lain

Cara terakhir untuk menghadapi stress, kehilangan, dan tragedy adalah dengan memberikan dukungan bagi orang lain, dan bukannya selalu menerima dukungan dari orang lain. Orang mendapatkan kekuatan, menurutnya, dengan mengurangi focus terhadap kesulitan mereka sendiri dan lebih banyak menolong orang lain yang juga berada dalam kesulitan. Oran yang sering menolong teman dan keluarga mereka dengan bantuan praktis dan dukungan emosional juga hidup lebih panjang daripada orang yang mementingkan diri sendiri dan jarang membantu orang lain (Brown dkk., 2003).

Kemampuan untuk melihat hal-hal di luar diri sendiri, untuk peduli dan membantu orang lain, berhubungan dengan hamper semua mekanisme coping yang berhasil dan telah kita bicarakan. Kemampuan ini menstimulasi optimisme dan mengembalikan perasaan memiliki kendali. Kemampuan ini juga mendorong anda untuk memecahkan masalah sendiri dan bukan menyalahkan orang lain atau menekan perasaan-perasaan.

Gail & Seehy (Haber & Runyon,1984) pernah melakukan penelitian terhadap kurang lebih 60.000 orang dewasa mengenai kebahagiaan. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya sepuluh tanda-tanda orang yang bisa disebut dalam keadaan sehat/bahagia. Kesepuluh tanda-tanda tersebut adalah sebagai berikut :

a. Hidup mereka memiliki arti dan arah

Orang yang didapati puas dengan kehidupan mereka dicirikan dengan cara mereka menghidupi kehidupan mereka dengan mengikatkan diri pada sesuatu diluar diri mereka (bisa dengan sesuatu yang berkaitan dengan pekerjaan, ide maupun visi kedepan) yang memberikan

hidup mereka arti atau makna dan arah. Oleh karena itu dapat dimengerti, mengapa para teroris bisa dengan tenang dan bahkan menunjukkan perilaku gembira/ bahagia ketika diadili. Ini dimungkinkan karena mereka memiliki ide atau visi yang menjadi tujuan hidup mereka, meskipun ide atau visi tersebut bertentangan dengan kemanusiaan. Sepanjang sejarah, kita bisa melihat kembali hal tersebut, misalnya apa yang dilakukan oleh orang Jerman pada jaman Nazi Hilter. Ide bahwa bangsa Jerman merupakan bangsa yang unggul, mendorong orang Jerman untuk berperang dan bertindak kejam terhadap bangsa lain.

Memiliki pengalaman transisi yang penting di masa dewasa dan dapat menangani transisi tersebut dengan cara yang tidak seperti orang kebanyakan, lebih bersifat pribadi dan kreatif

Orang yang bahagia dicirikan dengan kemampuan mereka untuk menjalankan rencana yang telah mereka buat secara berkesinambungan, tetapi mereka juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk melakukan refleksi/mawas diri secara kritis terutama ketika mendekati pemikiran transisi atau setelah keluar dari transisi.

b. Jarang merasa diperlakukan secara tidak adil atau dikecewakan oleh kehidupan

Orang-orang yang memiliki kepuasan hidup tinggi cenderung melihat kegagalan sebagai pengalaman yang berguna dan kegagalan tersebut justru mendorong mereka untuk melakukan usaha yang lebih baik dari sebelumnya. Ini berbeda dengan mereka yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, melihat kegagalan sebagai konfirmasi atau pembenaran dari ketidakmampuan mereka sendiri. Mereka yang memiliki kepuasan hidup rendah cenderung melihat kegagalan sebagai pil pahit lain yang harus ditelan lagi dalam perjalanan hidup yang berat ini.

c. Mencapai Beberapa Tujuan Hidup yang Penting

Orang yang berbahagia, sehat dan puas dengan

kehidupan dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang kehidupan mereka yang penting, seperti kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman, dan perasaan pemenuhan. Sebaliknya orang yang paling tidak bahagia dalam kehidupan mereka adalah orang-orang yang memiliki pengalaman mengorbankan hubungan cinta atau keluarga dalam rangka mencapai sukses pribadi.

d. Peduli dengan Pertumbuhan Perkembangan Pribadi

Orang yang sehat dan bahagia menggambarkan diri mereka sebagai pribadi yang jujur, penuh cinta dan bertanggung jawab. Mereka mampu menghadapi realita dengan otentik sesuai dengan keadaan mereka tanpa dibuat-buat, memiliki sahabat yang dekat serta mampu mengambil tanggung jawab bila diperlukan.

e. Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisma

Mereka yang bahagia memiliki ciri mempunyai relasi yang saling menguntungkan dengan orang yang mereka cintai serta mampu memelihara hubungan tersebut. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa bagi wanita kebahagiaan ternyata tidak didapat dari karir melainkan bila kehidupan seksual mereka terpuaskan.

f. Memiliki banyak teman

Orang yang bahagia memiliki teman-teman yang mampu memberikan perasaan nyaman dan dukungan di saat-saat yang diperlukan.

g. Orang yang menyenangkan dan bersemangat

Orang yang berbahagia dan puas dengan hidupnya dicirikan juga dengan perilaku mereka yang menyenangkan dan bersemangat, sehingga menarik bagi orang lain karena mereka sendiri menawarkan dukungan yang intim dan kehidupan emosi yang kaya bagi orang lain. Ini akhirnya menjadi semacam lingkaran penguatan diri (self reinforcing cycle), yaitu semakin mereka menyenangkan dan bersemangat, membuat orang disekitarnya juga

mendapatkan pengaruh yang sama. Ketika orang-orang disekitar juga menjadi semakin menyenangkan dan bersemangat, ini membuat orang yang menyenangkan dan bersemangat tersebut semakin bertingkah laku koheran, atau setidaknya mempertahankan tingkah laku positifnya tersebut

h. Tidak melihat kritik sebagai serangan pribadi yang menurunkan harga diri

Orang yang bahagia dan sehat memiliki harga diri yang cukup sehingga mereka merasa cukup aman ketika mendapatkan kritik dari orang lain. Mereka bisa membedakan antara tingkah laku mereka yang kurang sesuai sehingga patut mendapatkan kritikan dengan pribadi mereka pada sisi lainnya.

i. Tidak memiliki ketakutan-ketakutan yang umumnya dimiliki orang lain.

Orang yang bahagia dan sehat tidak memiliki ketakutan atas kecemasan seperti yang umumnya dimiliki orang lain seperti takut hidup sendirian, takut kalau apa yang dilakukan akan mengacaukan kehidupan pribadi, memiliki perasaan 'terperangkap didalam' sesuatu keadaan, ketakutan bila tidak mampu secara bebas merubah cara hidup, takut bila tidak menarik secara fisik, takut bila tidak dipedulikan lagi oleh pasangan atau orang yang cintai, takut mengalami rasa sakit atau keterbatasan kemampuan fisik.

1. Dimensi Kesehatan Jiwa dalam Rukun Iman

a. Iman Kepada Allah SWT

Iman atau percaya bahwa Allah SWT itu ada, merupakan keimanan yang besar pengaruhnya bagi kesehatan jiwa. Dengan beriman kepada Allah SWT, berarti orang akan menjauhi larangan-Nya dan melaksanakan apa yang diperintahkan, agar diperoleh keselamatan/kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat kelak. Orang yang beriman adalah orang yang

selalu ingat kepada Allah SWT (dzikrullah/dzikir), perasaan tenang, aman, dan terlindung selalu menyertainya. Keimanan kepada Allah SWT ini kalau benar-benar dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan jiwa manusia, rasa sejahtera (*well being*) akan dirasakan tidak hanya bagi perorangan, tetapi juga dirasakan bagi keluarga, masyarakat dan bangsa secara keseluruhan.

b. Iman Kepada Malaikat

Ilmu jiwa adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia ; dan perilaku manusia itu merupakan manifestasi dari alam pikiran dan alam perasaannya. Perilaku manusia ini dalam perjalanan hidupnya di dunia sering kali melanggar 'rambu-rambu', moral dan etika dalam hubungannya dengan sesama manusia lainnya, yang pada gilirannya dapat merugikan dirinya dan juga orang lain. Dan, siapakah yang mengontrol, mencatat serta mengawasi apakah seseorang itu melakukan perbuatan yang baik atau buruk ? kalau yang dimaksud itu juga sesama manusia bukankah manusia juga dapat diajak kolusi ? disinilah letak pentingnya keimanan kepada Malaikat makhluk Allah yang tidak dapat diajak kolusi.

Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang pikirannya, perasaan serta perilakunya baik, tidak melanggar hokum, norma, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Iman kepada Malaikat, bila benar benar dihayati dan diamalkan merupakan waskat (pengawasan melekat) dalam arti yang sesungguhnya, sebagaimana halnya iman kepada Allah SWT

c. Iman Kepada Para Nabi

Allah SWT mengutus para Nabi adalah untuk memperbaiki akhlak perilaku manusia. Nabi Muhammad SAW adalah Nabi penutup/terakhir yang merupakan suri teladan bagi umat manusia, yaitu bagi

mereka yang mengharapkan rahmat Allah serta keselamatan di dunia dan di akhirat kelak. Salah satu ajaran Nabi Muhammad SAW adalah pengendalian diri; bahkan pernah dikatakan bahwa sesungguhnya peperangan terbesar di muka bumi ini adalah peperangan melawan hawa nafsu dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu asa kesehatan jiwa, yaitu bahwa orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu mengendalikan diri (*self control*) terhadap segala rangsangan, baik yang timbul dari lingkungannya (dunia luar) maupun yang datang dari dirinya sendiri (dunia dalam).

d. Iman Kepada Kitab-Kitab

Al-Quran merupakan buku petunjuk bagi umat manusia agar dalam kehidupan ini serasi, selaras dan seimbang dalam hubungannya dengan Tuhannya (vertikal), dengan sesama manusia dan lingkungan alam sekitarnya (horizontal), Al-Quran merupakan Kitabullah yang terkahir diturunkan melalui utusannya yang terakhir pula Nabi Muhammad SAW. Al-Quran merupakan penyempurnaan dari Kitab-Kitab sebelumnya, ibaratnya buku merupakan edisi terakhir dan terlengkap serta tersempurna.

Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat membedakan mana yang halal dan mana yang haram, mana yang hak dan mana yang batil, mana yang baik dan mana yang buruk, mana yang boleh dan mana yang tidak, mana yang manfaat dan mana yang mudarat, dan lain sebagainya. Semua dimensi kehidupan manusia yang menyangkut aspek hukum, norma, nilai dan etika kehidupan termaktub dalam kitab suci Al-Quran.

Bila para dokter selalu membaca "*text book*" kedokteran guna menambah ilmunya untuk diaamalkan bagi kesehatan pasien; maka sesungguhnya Al-Quran merupakan "*text book*" kesehatan jiwa terlengkap dan

tersempurna didunia.

e. Iman Kepada Hari Kiamat

Iman atau percaya pada Hari Akhir atau Hari Kiamat mempunyai makna penting bagi orang-orang yang beriman. Pada hari itu setiap diri manusia akan menjalani proses “pengadilan” Allah SWT. Allah SWT tidak memandang hamba-Nya dari pangkat, kekayaan, kekuasaan, serta atribut-atribut keduniawian lainnya, melainkan yang dilihat adalah hati mereka, iman dan taqwa serta amal kebajikan selama menjalani masa kehidupan di dunia. Karena itu bagi orang yang beriman tidak perlu merasa stres apabila diperlakukan tidak adil oleh sesama manusia selama hidup didunia. Bukankah Allah SWT Maha Adil, Pengasih, dan Penyayang?

f. Iman Kepada Takdir

Iman atau percaya pada takdir penting artinya bagi kesehatan jiwa. Dengan iman kepada takdir ini orang tidak akan mengalami frustrasi dan stres. Manusia boleh berusaha, tetapi Allah SWT yang menentukan. Bagi orang yang beriman kegagalan itu dipandang sebagai takdir, bahwa Allah SWT berkehendak lain. Orang yang beriman yakin bahwa tidak semua apa yang dipandanginya baik, dimata Allah SWT pun baik pula; begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu bagi orang yang beriman, kegagalan yang dialaminya itu dianggap sebagai musibah yang pasti ada hikmahnya. Orang yang beriman akan bersabar dan berserah diri pada Allah SWT, mohon kekuatan lahir dan batin terhadap “cobaan” yang dialaminya; disertai doa “Ya Allah, janganlah Engkau beri hamba beban serta cobaan yang hamba tidak mampu memikul dan mengatasinya”. Oleh karena itu, sekali lagi iman pada takdir merupakan konsep kesehatan jiwa yang amat penting bagi terbentuknya kekebalan orang terhadap stres.

Refleksi Integritas Pribadi Konselor

Menurut Cavanagh (1982) kualitas pribadi konselor ditandai dengan beberapa karakteristik sebagai berikut :

1. Self- knowledge (Pemahaman diri)

Self- knowledge ini berarti bahwa konselor memahami dirinya dengan baik, dia memahami secara pasti apa yang ia lakukan, mengapa ia melakukan hal itu dan masalah apa yang harus diselesaikan.

Pentingnya pemahaman diri bagi seorang konselor ialah konselor yang memiliki persepsi yang akurat tentang dirinya cenderung akan memiliki persepsi yang akurat pula tentang orang lain atau klien (konselor akan lebih dapat mengenal diri orang lain secara lebih tepat pula). Konselor yang terampil dalam memahami dirinya, maka dia akan terampil juga memahami orang lain. Konselor yang memahami dirinya, maka dia akan mampu mengajar cara memahami diri itu kepada orang lain.

Konselor yang memiliki tingkat self-knowledge yang baik akan menunjukkan sifat-sifat berikut :

1. Konselor menyadari dengan baik tentang kebutuhan dirinya. Sebagai konselor dia memiliki kebutuhan diri seperti : a. Kebutuhan untuk sukses; b. Kebutuhan merasa penting dihargai, superior dan kuat.
2. Konselor menyadari dengan baik tentang perasaan-perasaannya. Seperti rasa marah, takut, bersalah dan cinta. Ketidaksadaran konselor akan perasaannya dapat berakibat buruk terhadap proses konseling.
3. Konselor menyadari tentang apa yang membuat dirinya cemas dalam konseling, dan apa yang menyebabkan dirinya melakukan pertahanan diri dalam rangka meredupkan kecemasan tersebut.
4. Konselor memahami atau mengakui kelebihan (kekuatan) atau kelemahan (kekurangan) dirinya.

2. Kompeten

Kompeten adalah konselor memiliki kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral sebagai pribadi yang berguna. Kompetensi sangatlah penting bagi konselor, sebab klien yang di

konseling akan belajar dan mengembangkan kompetensi-kompetensi yang diperlukan untuk mencapai kehidupan yang efektif.

Konselor yang memiliki kompetensi melahirkan rasa percaya pada diri klien untuk meminta bantuan konseling terhadap konselor tersebut. Di samping itu juga bahwa kompetensi juga sangat penting bagi efisiensi waktu pelaksanaan konseling. Konselor yang senantiasa berusaha meningkatkan kualitas kompetensinya, akan menampilkan sifat-sifat atau kualitas perilaku sebagai berikut.

- a. secara terus menerus meningkatkan pengetahuannya tentang tingkah laku dan konseling dengan banyak membaca atau menelaah buku-buku atau jurnal-jurnal yang relevan menghadiri acara-acar seminar dan diskusi yang berkaitan dengan profesinya.
- b. menemukan pengalaman-pengalaman hidup baru yang membantunya untuk lebih mempertajam kompetensi, dan mengembangkan keterampilan konselingsnya.
- c. mencoba gagasan-gagasan atau pendekatan-pendekatan baru dalam konseling.
- d. mengevaluasi efektivitas konseling yang dilakukannya, dengan menelaah setiap pertemuan konseling, agar dapat bekerja lebih produktif.
- e. melakukan kegiatan tindak lanjut terhadap hasil evaluasi yang telah dilaksanakan untuk mengembangkan proses konseling.

3. Good Psychological Health (Kesehatan Psikologi yang baik)

Konselor dituntut untuk memiliki kesehatan psikologi yang lebih baik dari kliennya. Hal ini penting karena mendasari pemahamannya terhadap perilaku dan keterampilan. Ketika konselor memahami kesehatan mental yang dikembangkan melalui konseling, maka konselor membangun proses konseling tersebut secara lebih positif. Apabila konselor tidak mendasarkan konseling tersebut kepada pengembangan kesehatan psikologi, maka konselor akan mengalami kebingungan dalam menetapkan arah konseling yang ditempuhnya.

4. Dapat dipercaya

Kualitas ini berarti bahwa konselor itu tidak menjadi ancaman atau penyebab kecemasan klien. Konselor yang dipercaya cenderung memiliki kualitas sikap dan perilaku memiliki pribadi yang konsisten, dapat dipercaya oleh orang lain, tidak pernah membuat orang lain kecewa atau kesal.

Yang dimaksud jujur ini ialah bahwa konselor itu bersikap transparan (terbuka), autentik, dan asli (genuine). Sikap jujur ini penting dalam konseling karena alasan-alasan berikut :

- a. sikap keterbukaan memungkinkan konselor dan klien untuk menjalin hubungan psikologi yang lebih dekat satu sama lainnya di dalam proses konseling.
- b. kejujuran memungkinkan konselor memberikan umpan balik secara objektif kepada klien.

6. Kekuatan

Dengan kekuatan pada diri konselor dapat memberikan rasa aman kepada klien, karena klien memandang konselor sebagai orang yang tabah dalam menghadapi masalah, mendorong klien untuk mengatasi masalah pribadi, dapat menanggulangi kebutuhan dan masalah pribadi.

Konselor yang memiliki kekuatan cenderung menampilkan kualitas sikap dan perilaku dapat membuat batasan waktu yang pantas dalam konseling, bersikap fleksibel, memiliki identitas diri yang jelas.

7. Bersikap Hangat

Konselor harus Ramah, penuh perhal, dan memberikan kasih sayang. Klien yang datang meminta bantuan konselor pada umumnya yang kurang mengalami kehangatan dalam hidupnya, sehingga klien kehilangan kemampuannya pada lingkungan sekelilingnya. Maka melalui proses konseling, klien ingin mendapatkan rasa hangat tersebut melalui sharing dengan konselor.

8. Actives Responsiveness

Keterlibatan konselor dalam proses konseling bersifat dinamis, tidak pasif melalui respon yang aktif, konselor dapat mengkomunikasikan perhal dirinya terhadap kebutuhan klien.

Konselor mengajukan pertanyaan yang tepat, memberikan umpan balik yang bermanfaat, memberikan informasi yang berguna, menemukan gagasan-gagasan baru, berdiskusi dengan klien tentang cara mengambil keputusan yang tepat, membagi tanggung jawab dengan klien dalam proses konseling.

9. Patience (Sabar)

Melalui kesabaran konselor dalam proses konseling dapat membantu klien untuk mengembangkan dirinya secara alami. Sikap sabar konselor menunjukkan lebih memperhal kan diri klien dari pada hasilnya.

10. Sensitivity (Kepekaan)

Kualitas ini berarti bahwa konselor menyadari tentang adanya dinamika psikologi yang tersembunyi atau sifat-sifat mudah tersinggung, baik pada diri klien maupun pada diri sendiri. Klien yang datang untuk meminta bantuan konselor pada umumnya tidak menyadari masalah yang sebenarnya mereka hadapi. Bahkan ada yang tidak menyadari bahwa dirinya bermasalah. Pada diri mereka hanya nampak gejala-gejalanya sementara yang sebenarnya hanya tertutup oleh perilaku pertahanan dirinya.

Konselor yang sensitif memiliki kualitas perilaku sensitif terhadap reaksi dirinya sendiri, mengetahui kapan, diaman dan berapa lama mengungkap masalah klien, mengajukan pertanyaan tentang persepsi klien tetantan masalah yang dihadapi, sensitif terhadap sifat-sifat mudah tersinggung dirinya.

11. Kesadaran Holistik

Konselor memahami klien secara utuh dan tidak mendekatinya secara serpihan. Namun begitu bukan berarti bahwa konselor sebagai orang yang ahli dalam segala hal, konselor hanya perlu memahami adanya berbagai dimensi yang menimbulkan masalah klien dan memahami bagaimana dimensi yang satu memberi pengaruh terhadap dimensi yang lain. Dimensi- dimensi tersebut meliputi fisik, intelektual, emosi, sosial, seksual, dan moral-spiritual. Karakter konselor yang memiliki kesadaran holistik ialah menyadari secara akurat tentang dimensi-dimensi kepribadian yang kompleks, menemukan cara memberikan konsultasi yang tepat dan

mempertimbangkan tentang perlunya rujukan, akrab dan terbuka dengan berbagai teori.

Konselor yang berintegritas adalah konselor yang memiliki kepribadian yang utuh, yaitu konselor yang tidak mudah terpengaruh oleh suasana yang timbul pada saat konseling. Konselor seperti ini adalah konselor yang dapat mengendalikan dirinya dari pengaruh suasana hati yang dialaminya sebagai konselor atau sebagai anggota keluarga atau masyarakat.

Seorang konselor diharapkan memiliki pribadi yang dapat mencerminkan perilakunya dalam mewujudkan kemampuan dalam hubungan membantu konseli tetapi juga mampu menyadari dunia lingkungannya, mau menyadari masalah sosial politiknya, dan dapat berdaya cipta secara luas dan tidak terbatas dalam pandangan profesionalnya.

Karakteristik pribadi konselor salah satunya Menurut Mamat Supritna (2011:23) adalah menampilkan integritas dan stabilitas kepribadian kematangan emosional. Seorang konselor hendaknya memiliki kepribadian yang utuh, sehingga dalam melaksanakan tugas konselor tidak mudah dipengaruhi oleh pandangan atau pendapat orang luar, terutama konselor tidak mudah terpengaruh oleh suasana yang timbul saat konseling. seorang konselor harus dapat mengendalikan dirinya dari pengaruh suasana hati yang dialaminya sebagai konselor, atau sebagai anggota keluarga atau masyarakat. Ia juga harus memiliki kestabilan emosi yang mantap, agar tidak mudah laurt dalam suasana emosional klien.

Konselor yang memiliki integritas kepribadian yang tinggi maka dia akan mudah mematuhi kode etik profesi konselor. Karena ketika integritas itu sudah ada dalam diri maka rasa tanggung jawab dan kejujuran dalam melaksanakan tugas itu akan muncul, sehingga sikap keprofesionalan akan mampu dikembangkan. Bagi konselor yang belum memiliki integritas maka berusaha untuk mematuhi kode etik profesi, dengan demikian integritas diri pun akan berkembang.



“ Jangan jadikan perbedaan pendapat sebagai sebab perpecahan dan permusuhan. Karena yang demikian itu merupakan kejahatan besar yang bisa meruntuhkan bangunan masyarakat, dan menutup pintu kebaikan di penjuru mana saja. ”

Hadhratussyekh Muhammad Hasyim Asy'ari
Pendiri Nahdlatul Ulama

www.nu.or.id

Nilai Kehidupan Manusia dan Implikasinya bagi Pribadi Konselor

Capaian Pembelajaran

1. Sikap
 - a. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih, kemampuan empati serta manajemen diri yang baik dan
 - b. Menunjukkan sikap dan perilaku sebagai konselor yang mampu menyikapi secara positif perbedaan nilai yang diyakini oleh rang lain
2. Keterampilan Umum

Mampu mengaplikasikan bidang bimbingan konseling dan memanfaatkan IPTEKS pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi baik secara personal maupun sosial
3. Keterampilan Khusus
 - a. Memahami hakikat manusia secara pribadi, agama, budaya dan kehidupan sosialnya
 - b. Mampu merefleksikan nilai-nilai kehidupan yang diyakini dalam kehidupan sehari-hari
4. Pengetahuan

Mampu berpikir kritis tentang landasan filosofi, pendidikan, psikologi, sosiologi dan antropologi yang mendasari praksis bimbingan dan konseling.

Ruang Lingkup Kajian

Ruang lingkup kajian bagian ini adalah Nilai-Nilai Kehidupan manusia serta Implikasinya bagi Pengembangan Pribadi Konselor yang meliputi:

1. Konsep nilai kehidupan
2. Nilai-nilai pribadi konselor

3. Keyakinan konselor tentang hakikat manusia
4. Terbentuknya nilai pribadi
5. Keterampilan merefleksikan nilai-nilai pribadi konselor

PEMICU KETIGA

Kekerasan Terhadap Anak – Anda pun Bisa Jadi Pelakunya!

Hati orang tua mana yang tidak miris mendengar menjamurnya kabar kekerasan terhadap anak yang kini marak terjadi di Indonesia? Bisa kita bayangkan bagaimana perasaan orang tua korban melihat trauma dan penderitaan anak yang akan dia tanggung seumur hidup.

Sesering apapun terapi yang dilakoni, atau seintens apapun usaha orang tua mendampingi si anak, tidak akan dapat menghilangkan trauma kekerasan terhadap anak.

Namun sadarkah kita, sebagai orang tua, bahwa kekerasan terhadap anak tidak hanya berwujud kekerasan seksual atau fisik? Sadarkah kita bahwa kita—mungkin—pernah menyakiti perasaan anak dengan kata-kata?

Memang tidak ada orang tua yang ingin menyakiti anaknya. Tetapi ada perbuatan, sikap sehari-hari dan kata-kata yang justru mencederai emosi anak dan hal ini disebut kekerasan psikis.

Ada fakta menarik akan keterkaitan antara cedera emosi yang dialami seseorang saat ia masih anak-anak dengan perilakunya saat dewasa. Berdasarkan latar belakang para pelaku pedofilia di Amerika Serikat, 80% dari pelaku mengalami kekerasan terhadap anak secara fisik, verbal dan seksual.

Para pakar kejiwaan menyimpulkan bahwa ada ‘pertarungan’ emosi yang terbawa sejak kecil saat anak mengalami kekerasan. Mereka tidak hanya tertekan, tetapi ingin membalas dendam kendati mereka tak mampu. Alhasil, mereka pun membalas dendam kepada yang lemah saat mereka merasa mampu.

Intinya, orang tua yang bersikap terlalu otoriter membuat si anak akan bersikap sama dengan menyerang temannya yang lebih lemah atau adik kelas. Tentu hal ini mengingatkan Anda pada kasus kematian dua anak SD—di Jakarta dan Sukoharjo—yang dipukuli oleh kakak kelasnya karena alasan sepele.

Selanjutnya di halaman berikut: Kekerasan terhadap anak yang kerap dilakukan orang tua tanpa sengaja.

Wujud Kekerasan Psikis yang Tidak Disadari Orang Tua

Kekerasan atau pelecehan, dalam bentuk apapun, tetap menggoreskan luka hati mendalam pada anak. Namun, kekerasan psikis justru menimbulkan kekecewaan mendalam.

Jangankan pada anak, beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh orang dewasa pun disebabkan karena tekanan psikis di lingkungan kerja dan keluarga.

Bentuk kekerasan psikis tidak hanya berwujud pada kekerasan verbal seperti makian, melempar tuduhan, ploncoan, meremehkan atau bahkan mencela ungkapan hati si anak.

Beberapa orang tua—semoga Anda tidak termasuk di dalamnya—tidak menyadari bahwa imbas pelecehan psikis tersebut justru menjadi bom waktu yang entah kapan akan meledak dengan kekuatan maha dahsyat.

Baca juga di halaman berikut: **Kekerasan Psikis, Sebab dan Akibatnya pada Anak**

Hal sepele yang diucapkan dan keacuhan yang dilakukan orang tua ternyata termasuk dalam kekerasan psikis! Simak poin-poin berikut ini.

Enggan Menunjukkan Kasih Sayang dan Perhatian

Siapa di antara Anda yang kerap marah saat si anak mengajak Anda untuk bermain sepulang kerja? Secapek apapun kondisi Anda, jangan acuhkan keinginannya. Si kecil pun ‘capek’ menunggu orang tua yang disayanginya karena ia sangat rindu belaian dan canda tawa saat bersama orang tuanya.

Sentuhan adalah hal yang sangat berarti bagi si kecil. Tentu saja, dalam hal ini adalah sentuhan positif seperti memeluk, mencium dan bercanda, bukan mencubit dan menampar. Kehangatan kasih sayang orang tua merupakan jaminan keamanan bagi si kecil.

Mengisolasi Anak

Mengisolasi anak sama halnya dengan meneror pikiran dan perasaannya. Salah satu kisah tokoh Jane Eyre merupakan gambaran nyata bahwa pengisolasian pada anak akan menimbulkan ketakutan dan histeria.

Dalam kisah tersebut, Jane dikurung di ruangan dengan nuansa merah (red room) oleh sang bibi yang marah karena Jane melempar anaknya dengan buku. Terisolasi sekian lama membuat Jane pingsan dan terbangun dengan histeria disertai panas tinggi.

Ia bermimpi melihat mendiang ayahnya dan ia pun ingin ikut dengan ayah yang disayanginya. Kendati hal ini terjadi pada buku fiksi di era Victoria, namun hal semacam ini terbukti terjadi di dunia nyata. Di Indonesia, kisah orang dipasung yang sering dilakukan oleh penduduk di daerah terpencil menjadi bukti nyata.

Bentuk Pengisolasian Modern dan Akibatnya

Tidak sedikit orang tua mengunci anak dalam kamar mandi untuk ‘merenungi’

perbuatan 'nakal' nya. Menurut pakar kejiwaan, anak yang sering mengalami 'pemasungan modern' seperti ini justru menderita karena ia ingin lari dari situasi yang mengurungnya.

Padahal, terkunci dalam suatu ruangan, entah itu besar ataupun kecil, membuat emosi anak terpancing untuk memberontak. Jika hal ini dilakukan berulang-ulang, maka anak akan merasa dipisahkan dari dunianya yang menyenangkan dimana hal ini menjadi cikal bakal kepribadian ganda.

Imbas Kekerasan Psikis

Terlepas dari kepribadian dan karakter asli si anak, kekerasan psikis akan berakibat:

- o Minder
- o Depresi, labil, bingung akan berbuat apa
- o Agresif, mudah marah, mudah menangis
- o Sulit mempertahankan hubungan stabil
- o Anti-sosial

Berikutnya: Stop Kekerasan Psikis, Apapun Bentuknya!

Stop Kekerasan Psikis

Kekerasan terhadap anak ternyata sangat berpengaruh pada perkembangan emosinya. Luka kekerasan psikis memang tidak dapat divisum, namun akan membekas seumur hidup, tanpa dapat diketahui dan dirasakan siapapun, kecuali oleh korban.

Kita mungkin tidak sempurna dalam membimbing anak, namun paling tidak, kita tidak perlu menambah rasa sakit hati karena ucapan dan tindakan kita yang berdasarkan emosi.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Problem Based Learning:

1. Klarifikasi Permasalahan.
 - a. Dosen menyajikan fenomena yang mengandung masalah yang sesuai dengan kompetensi dasar atau indikator. Bentuknya bisa berupa gambar, teks, video, vignettes, fenomena riil, dan sebagainya. Tahap ini mahasiswa diberi kesempatan untuk mencermati pemicu yang disediakan.

- b. Mahasiswa melakukan identifikasi terhadap fenomena yang ditampilkan Dosen untuk menemukan masalah dari fenomena yang ditampilkan.
 - c. Mahasiswa melakukan klarifikasi terhadap masalah yang ditemukan
2. Brainstorming.
- a. Mahasiswa mengidentifikasi masalah dan melakukan brainstorming dengan fasilitasi Dosen
 - b. Dosen memfasilitasi Mahasiswa untuk mengklarifikasi fakta, konsep, prosedur dan kaidah dari masalah yang ditemukan.
 - c. Mahasiswa melakukan brainstorming dengan cara sharing information, klarifikasi informasi dan data tentang masalah yang ada, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together)
 - d. Mahasiswa mendapatkan deskripsi dari masalah, apa saja yang perlu dipelajari untuk menyelesaikan masalah, deskripsi konsep yang sudah dan belum diketahui, menemukan penyebab masalah, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.
 - e. Mahasiswa mengembangkan alternatif penyelesaian masalah
 - f. Mahasiswa menyusun dan mengembangkan action plan untuk penyelesaian masalah.
3. Pengumpulan Informasi dan Data.
- a. Mahasiswa melakukan kegiatan pengumpulan data dan informasi terkait dengan penyelesaian masalah, perpustakaan, web, dan berbagai sumber data yang lain serta melakukan observasi.
 - b. Mahasiswa secara mandiri mengolah hasil pengumpulan informasi/data untuk dipergunakan sebagai solusi dalam menyelesaikan masalah.
4. Berbagi Informasi dan Berdiskusi untuk Menemukan Solusi Penyelesaian Masalah.
- a. Mahasiswa kembali melakukan brainstorming, klarifikasi informasi, konsep dan data terkait dengan permasalahan yang

ada dan menemukan solusinya, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together).

- b.** Mahasiswa merumuskan dan menetapkan solusi (pemecahan masalah).
 - c.** Mahasiswa menyusun laporan hasil diskusi penyelesaian masalah
- 5.** Presentasi Hasil Penyelesaian Masalah.
- a.** Mahasiswa mempresentasikan hasil brainstormingnya tentang solusi yang dikemukakan untuk penyelesaian masalah.
 - b.** Mahasiswa mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas.
 - c.** Mahasiswa mereviu, menganalisis, mengevaluasi dan refleksi terhadap pemecahan masalah yang ditawarkan beserta reasoningnya dalam diskusi kelas.
 - d.** Mahasiswa melakukan perbaikan berdasarkan hasil diskusi
- 6.** Refleksi,
- a.** Mahasiswa mengemukakan ulasan terhadap pembelajaran yang dilakukan.
 - b.** Dosen dan Mahasiswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
 - c.** Dosen dan Mahasiswa melakukan merefleksi atas kontribusi setiap orang dalam proses pembelajaran.

Pengembangan Nilai-Nilai Kehidupan Pribadi Konselor

Makhluk sosial, setiap individu dalam berhubungan sosial dengan individu lain membutuhkan suatu nilai kehidupan yang mengatur hubungan tersebut, sehingga hubungan yang terjalin dapat berjalan selaras dan mencapai tujuan yang diharapkan bersama. Nilai kehidupan juga perlu dimiliki oleh setiap profesi dalam menjalankan tugasnya secara profesional, termasuk seorang konselor.

Konsep Nilai Kehidupan

Nilai-nilai (*values*) adalah suatu keyakinan seseorang tentang penghargaan terhadap suatu standar atau pegangan yang mengarah pada sikap/perilaku. Sistem nilai dalam suatu organisasi adalah tentang nilai-nilai yang dianggap penting dan sering diartikan sebagai perilaku personal. Nilai merupakan milik setiap pribadi yang mengatur langkah-langkah yang seharusnya dilakukan karena merupakan cetusan dari hati nurani yang dalam dan diperoleh seseorang sejak kecil.

Nilai juga dianggap sebagai sesuatu yang baik yang menjadi suatu norma tertentu mengatur ketertiban kehidupan sosial manusia. Karena manusia merupakan makhluk budaya dan makhluk sosial selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik berupa jasmaniah (segi-segi ekonomis) maupun rohani (segi spiritual) maka manusia dalam interaksi dan interdependensinya harus berpedoman pada nilai-nilai kehidupan sosial yang terbina dengan baik dan selaras.

Nilai-nilai kehidupan dan kebudayaan merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan karena mempunyai kaitan erat. Jika kebudayaan dipahami sebagai hasil cipta manusia untuk memperbaiki, mempermudah, dan meningkatkan kualitas diri, maka nilai-nilai hidup dan kehidupan merupakan hasil kebudayaan. Akan tetapi, jika

kebudayaan dimengerti sebagai keseluruhan kemampuan baik pikiran, kata, dan tindakan atau perbuatan manusia, maka nilai-nilai hidup dan kehidupan merupakan unsur-unsur kebudayaan yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan sesuai sikonnya.

Menurut maknanya, etika, etiket, hal-hal etis, nilai, dan norma dapat berlaku atau mempunyai kesamaan secara universal. Akan tetapi, jika diterjemahkan ke dalam bentuk-bentuk kata dan tindakan serta perilaku dalam interaksi antar manusia, maka berbeda sesuai situasi dan kondisi serta lingkungan interaksi itu terjadi. Orang-orang di benua Amerika, Eropa, Asia mempunyai pengertian ataupun pemahaman yang relatif sama tentang etika, etiket, hal-hal etis, nilai, norma. Namun, ada kata-kata, tindakan, dan perilaku keseharian yang telah menjadi kebiasaan orang-orang Amerika dan Eropa yang berbeda dengan masyarakat Asia maupun Afrika, dan seterusnya. Dan jika kebiasaan-kebiasaan itu dipraktekkan pada sikon Asia, maka dianggap tidak etis dan tak sesuai nilai-nilai ataupun norma ketimuran, dan lain sebagainya.

Nilai atau *value* di sini diartikan sebagai suatu ukuran pada diri seseorang tentang sesuatu sikap, kata, situasi, dan lain lain, yang dapat dan selalu atau sering kali mempengaruhi perilakunya. Nilai selalu mempunyai kaitan dengan norma atau petunjuk-petunjuk agar mempunyai hidup serta berperilaku yang baik. Norma biasanya tidak tertulis namun berlaku dan disetujui secara umum. Jadi, nilai-nilai hidup dan kehidupan merupakan keseluruhan tampilan diri, sikap, kata, perbuatan manusia sesuai sikonnya. Nilai-nilai hidup dan kehidupan manusia biasanya dipengaruhi oleh masukan-masukan dari luar dirinya sejak kecil. Yang termasuk nilai-nilai hidup antara lain:

1) *Agama atau ajaran-ajaran agama*

Agama atau ajaran-ajaran agama biasanya bersifat mutlak. Artinya tertanam dan berakarnya nilai-nilai dalam diri seseorang, yang kadang telah menjadi prinsip hidupnya. Hal ini merupakan akibat dari pemahaman keagamaan yang kuat dan mendalam dan seringkali ia tidak bisa menjelaskan alasan-alasan mempunyai

prinsip tersebut (yang mungkin orang lain menganggap sebagai suatu *kekakuan*), namun karena *imanya*, ia tetap pada pendiriannya

2) *Norma ataupun kebiasaan yang berlaku dalam komunitas*

Norma-norma yang berlaku pada suatu komunitas biasanya bersifat *warisan bersama*, artinya semua anggota komunitas menyetujui dan mempraktekannya. Karena merupakan *warisan bersama*, maka hal itu terus-menerus *diturunkan* kepada generasi berikutnya dan bisa dipakai sebagai salah satu identitas bersama pada komunitas tersebut. Dengan demikian, sampai kapan atau dimana pun ia berada, maka selalu mempertahankan nilai-nilai tersebut

3) *Pendidikan formal dan informal, disiplin, latihan, bimbingan orang tua maupun guru*

Pendidikan formal dan informal, disiplin, latihan, bimbingan orang tua maupun guru semuanya itu merupakan *penanaman* nilai-nilai yang dilakukan sejak dini oleh orang dewasa ke dalam diri seseorang atau anak-anaknya. Proses *penanaman* itu dilakukan secara sengaja maupun tidak, dengan tujuan tertanam nilai-nilai luhur, baik, dan benar, yang menjadikan seseorang, dapat diterima oleh sesamanya.

4) *Interaksi sosial*

Interaksi sosial dapat membawa perubahan pikiran dan tujuan mengungkapkan kata serta melakukan tindakan

5) *Pengalaman serta wawasan*

Pengalaman serta wawasan yang didapat karena adanya interaksi dengan orang lain serta keterbukaan menyerap hal-hal baru. Dengan demikian, ada kesamaan nilai-nilai hidup dan kehidupan yang ada di suatu komunitas masyarakat, kesamaan yang berlaku dan diterima oleh seluruh anggota komunitas. Hal tersebut, termasuk nilai-nilai keagamaan, berlaku untuk semua umat yang menganut agama. Walaupun demikian, pada masing-masing orang (tiap-tiap pribadi) ada nilai-nilai yang khas, sesuai dengan masukan-masukan yang didupatkannya.

Nilai-nilai hidup dan kehidupan pada pribadi seseorang *berbeda* dengan yang berlaku dalam masyarakat. Nilai-nilai

hidup dan kehidupan dalam masyarakat pun mempunyai aneka perbedaan tertentu karena berbagai latar belakang anggotanya. Masukan-masukan (ajaran) keagamaan yang dominan pada seseorang sangat mempengaruhi nilai-nilai hidup dan kehidupannya. Orang yang mempunyai nilai-nilai keagamaan yang baik, kokoh, dan kuat, akan menjadikan ia mampu bersifat kritis terhadap hal-hal ada disekitarnya. Namun, nilai-nilai hidup dan kehidupan yang dominan karena ajaran agama tidak boleh menjadikan fanatisme keagamaan yang sempit. Nilai-nilai keagamaan dapat menjadi suatu *saringan* untuk mampu menahan diri terhadap semua pengaruh buruk.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita mengenal dan menganut berbagai macam nilai kehidupan. Di antara nilai-nilai kehidupan itu bisa saja dianggap tidak penting bagi seseorang, tetapi bisa agak penting, penting, atau sangat penting bagi oranglain. Semuanya tergantung pada pilihan dan pertimbangan masing-masing pribadi, serta dipengaruhi oleh situasi dan kondisi kehidupannya. Beberapa contoh nilai kehidupan itu antara lain sebagai berikut:

- 1) *Nilai kekuasaan*, seperti persepsi (pandangan) terhadap keinginan untuk menundukkan atau mempengaruhi orang lain.
- 2) *Nilai cinta atau kasih sayang*, seperti ikatan batin, saling menghargai, saling setia, saling menghormati, saling membantu, memikirkan kepentingan dan kebaikan orang lain.
- 3) *Nilai keindahan*, seperti kemampuan untuk menghargai dan menikmati hal-hal yang indah, serasi, dan bagus.
- 4) *Nilai keindahan fisik*, seperti persepsi terhadap keadaan tubuh yang dianggap ideal atau serasi.
- 5) *Nilai kesehatan*, seperti keinginan untuk memiliki keadaan tubuh yang jauh dari penyakit.
- 6) *Nilai keterampilan*, seperti keinginan untuk memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai hal dengan tepat, mudah, dan cepat
- 7) *Nilai rasa sejahtera dan aman*, seperti memiliki keinginan untuk bebas dari tekanan, kecemasan, dan konflik batin.

- 8) *Nilai pengetahuan*, seperti tuntutan diri terhadap informasi, kebenaran, hal-hal yang dapat memuaskan rasa ingin tahu, atau memiliki kemampuan untuk mengetahui sesuatu yang diinginkan.
- 9) *Nilai moral*, seperti keinginan untuk memiliki pemikiran, keyakinan, dan tindakan yang sesuai dengan norma yang diterima oleh masyarakat.
- 10) *Nilai keagamaan atau kepercayaan*, yaitu iman terhadap Tuhan, dan keinginan untuk dapat hidup sesuai dengan agama dan kepercayaan.
- 11) *Nilai keadilan*, seperti keinginan untuk memiliki sikap adil, sifat tidak memihak atau membedakan manusia, menghargai kebenaran dan fakta, serta mampu memperlakukan orang lain secara adil.
- 12) *Nilai altruisme*, yaitu memiliki kemauan dan kemampuan untuk memperhatikan kebutuhan, kepentingan, dan kebahagiaan orang lain.
- 13) *Nilai pengakuan atau penghargaan*, seperti keinginan untuk mengakui bahwa dirinya sendiri adalah penting, berharga, dan layak mendapatkan perhatian serta penghargaan dari orang lain.
- 14) *Nilai kesenangan*, seperti keinginan merasakan kenikmatan atau kegembiraan.
- 15) *Nilai kebijaksanaan*, seperti memiliki kemauan menggunakan akal sehat, pengalaman, dan pengetahuan dengan tepat, dan dapat mengambil keputusan dengan cermat atau teliti.
- 16) *Nilai kejujuran*, seperti memiliki kebaikan hati, ketulusan hati, kesungguhan hati, dan keterusterangan.
- 17) *Nilai prestasi*, seperti penghargaan terhadap hasil yang baik dari kerja keras.
- 18) *Nilai kemandirian atau otonomi*, seperti kemampuan untuk berdiri sendiri, dan tidak dikuasai oleh orang lain.
- 19) *Nilai kekayaan*, seperti keinginan untuk memiliki banyak harta yang berharga dan atau memiliki banyak uang.
- 20) *Nilai kesetiaan*, seperti keinginan memiliki keteguhan hati dalam persahabatan, dalam ikatan dengan kelompok, atau lembaga tertentu.

Hubungan Nilai dengan Pribadi Konselor

Nilai suatu yang dianggap baik yang menjadi suatu norma tertentu mengatur ketertiban kehidupan sosial manusia. Karena manusia merupakan makhluk budaya dan makhluk sosial selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik berupa jasmaniah (segi-segi ekonomis) maupun rohani (segi spiritual)] maka manusia dalam interaksi dan interdependensinya harus berpedoman pada nilai-nilai kehidupan sosial yang terbina dengan baik dan selaras.

Dalam Pendidikan: manusia sebagai subjek pendidikan (siapa untuk mendidik) dan sebagai objek pendidikan (siapa untuk dididik). Berhasil atau tidaknya usaha pendidikan tergantung pada jelas atau tidaknya tujuan pendidikan. Di Indonesia: tujuan pendidikan berlandaskan pada filsafat hidup bangsa Indonesia yaitu Pancasila. Filosofi pendidikan pancasila: usaha-usaha pendidikan dalam keluarga, masyarakat, sekolah dan perguruan tinggi.

Dalam rangka mengembangkan sifat sosial, manusia selalu menghadapi masalah-masalah sosial yang berkaitan dengan nilai-nilai (Ahmadi, 1990: 12). Nilai-nilai itu merupakan faktor internal dengan hubungan antar sosial tersebut, sebagaimana dikatakan Celcius, *ubi societas, ibi ius* "di mana ada suatu masyarakat, disana pasti ada hukum". Dengan kata lain, sebagaimana pandangan aliran progressivisme, nilai itu timbul dengan sendirinya, tetapi ada faktor-faktor lain dari masyarakat saat nilai itu timbul (Muhammad Noor Syam, 1986: 127). Sehingga Nilai akan selalu muncul apabila manusia mengadakan hubungan sosial dan bermasyarakat dengan manusia lain. Hal ini sesuai dengan aliran progressivisme bahwa "masyarakat menjadi wadah nilai-nilai".

Aktivitas bimbingan dan konseling, pada dasarnya, merupakan interaksi timbal-balik, yang di dalamnya terjadi hubungan saling mempengaruhi antara konselor sebagai pihak yang membantu dan konseli sebagai pihak yang dibantu. Hanya saja, mengingat konselor diasumsikan sebagai pribadi yang akan

membimbing konseli dalam mencapai tujuan tertentu, maka dalam relasi ini sangat dibutuhkan adanya kapasitas tertentu yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Kapasitas tertentu inilah yang menentukan kualitas konselor. Kualitas konselor adalah semua kriteria keunggulan termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki konselor, yang akan menentukan keberhasilan (efektivitas) proses bimbingan dan konseling. Salah satu kualitas yang kurang dibicarakan adalah kualitas pribadi konselor, yang menyangkut segala aspek kepribadian yang amat penting dan menentukan efektivitas konseling. Dengan kata lain, efektivitas proses konseling akan sangat dipengaruhi oleh besar modal yang dimiliki oleh konselor. Modal ini meliputi dua aspek, yaitu aspek personal dan profesional.

Modal personal adalah hal-hal yang menyangkut kualitas kepribadian yang dimiliki oleh konselor, sementara modal profesional lebih mengarah pada persoalan kualifikasi pendidikan, pengetahuan, serta penguasaan konselor atas berbagai teori dan teknik konseling. Meminjam bahasa Ary Ginanjar, modal personal dapat dimaknai sebagai kecerdasan emosional dan spiritual, sementara modal profesional lebih berorientasi pada intelektualitas (kecerdasan intelektual). Tulisan ini akan lebih mengetengahkan hal-hal yang berkaitan dengan modal personal atau kualitas pribadi yang harus dimiliki oleh konselor. Pembahasan akan dimulai dengan urgensi pribadi konselor, kemudian dilanjutkan dengan identifikasi beberapa kualitas pribadi yang perlu dimiliki seorang konselor, dan diakhiri dengan persoalan kiat atau cara mengembangkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kualitas Nilai Kepribadian Konselor

Beberapa penelitian pakar konseling menemukan bahwa keefektifan konselor banyak ditentukan oleh kualitas pribadinya. Secara umum, berangkat dari hasil penelitian tersebut, khususnya untuk konteks Indonesia, beberapa karakteristik kepribadian yang perlu dimiliki seorang konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Beriman dan bertakwa
- 2) Menyenangi manusia
- 3) Komunikator yang terampil
- 4) Bendengar yang baik
- 5) Memiliki ilmu yang luas, terutama tentang wawasan tentang manusia dan sosial-budaya
- 6) Menjadi narasumber yang kompeten
- 7) Fleksibel, tenang, dan sabar
- 8) Menguasai keterampilan atau teknik
- 9) Memiliki intuisi
- 10) Memahami etika profesi
- 11) Respek, jujur, asli, menghargai, dan tidak menilai
- 12) Empati, memahami, menerima, hangat, dan bersahabat
- 13) Fasilitator dan motivator
- 14) Emosi stabil; pikiran jernih, cepat, dan mampu
- 15) Objektif, rasional, logis, dan konkret
- 16) Konsisten dan tanggung jawab.

Sementara itu, ABKIN (Asosiasi Profesi Bimbingan dan Konseling Indonesia) merumuskan bahwa salah satu komponen standar kompetensi yang harus dijiwai dan dimiliki oleh konselor adalah mengembangkan pribadi dan profesionalitas secara berkelanjutan, yang di dalamnya meliputi:

- 1) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat
- 3) Memiliki kesadaran diri dan komitmen terhadap etika profesional
- 4) Mengimplementasikan kolaborasi intern di tempat tugas dan secara eksternal antarprofesi
- 5) Berperan dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling.

Apa yang diungkap oleh Willis maupun yang dirumuskan oleh ABKIN di atas, mengisyaratkan bahwa porsi kecerdasan atau kematangan emosi dan spiritual konselor harus lebih ditekankan daripada sisi intelektual dan keterampilan teknis. persoalannya adalah mampukah lembaga pendidikan menjadi konselor yang dapat

memenuhi kriteria tersebut atau pertanyaan besar bagi para ahli bimbingan dan konseling adalah mampukah kita mendidik atau menghasilkan konselor dengan segenap kompetensi di atas. mengembangkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konseling selalu ditegaskan bahwa konselor tidak mempengaruhi pandangan, keyakinan dan tingkah laku konselinya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Jadi dikarenakan konselor berperan sebagai pihak yang secara personal maupun profesional menyediakan diri untuk sepenuhnya membantu konseli tanpa syarat, maka dia juga berkewajiban menerima konseli yang menghadapi masalah demikian dengan berusaha membantunya. Aspek nilai dalam konseling adalah hal yang sangat fundamental. Pertentangan antara nilai-nilai yang dianut konselor dengan yang dianut konseli akan menyebabkan konseling tidak dapat dilanjutkan, utamanya konseling yang menyangkut pengambilan keputusan berhubungan dengan nilai-nilai dasar kedua belah pihak.

Aktivitas bimbingan dan konseling, pada dasarnya merupakan interaksi timbal-balik, yang di dalamnya terjadi hubungan saling mempengaruhi antara konselor sebagai pihak yang membantu dan konseli sebagai pihak yang dibantu. Seorang konselor yang bekerja dengan diatur oleh kode etik dan memiliki tugas untuk membantu menangani masalah konseli harus memiliki nilai kehidupan dalam melaksanakan profesinya secara profesional. Ketentuan ini dapat dilihat di point pertama pada "Kualifikasi Dan Kegiatan Profesional Konselor" di dalam ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia), yang berbunyi sebagai berikut:

Kualifikasi dan kegiatan profesional konselor terdiri dari dua point yaitu:

1. Memiliki nilai, sikap. Ketrampilan, pengetahuan dan wawasan dalam bidang profesi bimbingan dan konseling. Nilai, sikap, ketrampilan, pengetahuan dan wawasan yang harus dimiliki konselor adalah sebagai berikut:
 - 1) Konselor wajib terus-menerus berusaha mengembangkan dan menguasai dirinya

- 2) Konselor wajib memperlihatkan sifat-sifat sederhana, rendah hati, sabar, menepati janji, dapat dipercaya, jujur, tertib dan hormat
 - 3) Konselor wajib memiliki rasa tanggung jawab terhadap saran ataupun peringatan yang diberikan kepadanya, khususnya dari rekan seprofesi yang berhubungan dgn pelaksanaan ketentuan tingkah laku profesional
 - 4) Konselor wajib mengusahakan mutu kerja yang tinggi dan tidak mengutamakan kepentingan pribadi termasuk material, finansial dan popularitas
 - 5) Konselor wajib trampil dlm menggunakan tehnik dan prosedur khusus dgn wawasan luas dan kaidah-kaidah ilmiah
2. Memperoleh pengakuan atas kemampuan dan kewenangan sebagai konselor.
- 1) Pengakuan Keahlian
 - 2) Kewenangan oleh organisasi profesi atas dasar wewenang yang diberikan kepadanya.

Selanjutnya hubungan nilai kehidupan pribadi dengan tugas seorang konselor dapat dilihat pula di dalam salah satu aspek tujuan bimbingan dan konseling yaitu aspek pribadi-sosial konseli yang terdapat dalam rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal bahwa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial konseli adalah sebagai berikut: Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, Sekolah/ Madrasah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.

Nilai-Nilai Penting Yang Harus Dimiliki Konselor

1. Selaku konselor profesional harus memiliki kesadaran dalam melakukan pekerjaan dengan menampilkan keutuhan pribadi seorang konselor

Seorang konselor dalam menjalankan tugasnya harus dalam keadaan sadar dan menampilkan kepribadian yang sesuai dengan keprofesionalitasnya. Syarat petugas bimbingan, dalam hal ini

adalah seorang konselor di sekolah diantaranya adalah sifat kepribadian konselor. Seorang konselor harus memiliki kepribadian yang baik. Kepribadian konselor sangat berperan dalam usaha membantu siswa untuk tumbuh. Banyak penelitian telah dilakukan oleh sejumlah ahli tentang ciri-ciri khusus yang dibutuhkan oleh seorang konselor. Sifat-sifat kepribadian konselor diantaranya:

- a. Konselor adalah pribadi yang intelegen, memiliki kemampuan berpikir verbal dan kuantitatif, bernalar dan mampu memecahkan masalah secara logis dan persertif.
- b. Konselor menunjukkan minat kerja sama dengan orang lain, di samping seorang ilmuwan yang dapat memberikan pertimbangan dan menggunakan ilmu pengetahuan mengenai tingkah laku individual dan social.
- c. Konselor menampilkan kepribadian yang dapat menerima dirinya dan tidak akan menggunakan kliennya untuk kepuasan kebutuhan pribadinya melebihi batas yang ditentukan oleh kode etik profesionalnya.
- d. Konselor memiliki nilai-nilai yang diakui kebenarannya sebab nilai-nilai ini akan mempengaruhi perilakunya dalam situasi konseling dan tingkah lakunya secara umum.
- e. Konselor menunjukkan sifat yang penuh toleransi terhadap masalah-masalah yang mendua dan ia memiliki kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang kurang menentu tersebut tanpa terganggu profesinya dan aspek kehidupan pribadinya.
- f. Konselor cukup luwes untuk memahami dan memperlakukan secara psikologis tanpa tekanan-tekanan sosial untuk memaksa klien menyesuaikan dirinya.
- g. Komunikasi. Situasi konseling menuntut reaksi yang adekuat dari pihak konselor, yaitu konselor harus dapat bereaksi sesuai dengan perasaan dan pengalaman konseli. Bentuk reaksi ini sangat diperlukan oleh konseli karena dapat membantu konseli melihat perasaanya sendiri.

2. Kepribadian konselor yang menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan sebagai berikut, memiliki kemampuan:

a. Membedakan perilaku yang menggambarkan pandangan positif

Konselor harus bisa membedakan perilaku klien yang dimana perilaku klien tersebut merupakan sebuah pandangan atau persepsi klien yang bisa diorientasikan sebagai pandangan yang positif. Pandangan positif ini bisa berwujud seperti persepsi-persepsinya konseli mengenai dunia politik, pendidikan, situasi sosial, bencana yang ada di Indonesia, dan sebagainya.

Dalam menghadapi konseli yang semacam ini, yaitu konseli yang memandang dunia dengan gambaran pandangan yang positif, konselor harus mampu mengendalikan suasana dan diharapkan mampu memahami apa yang dipikirkan oleh konselinya sehingga proses konseling akan berjalan dengan lancar tanpa ada satu pun kesalahan pemahaman yang terjadi.

Contoh: Jujun sedang berkonseling dengan Pak Indra. Jujun adalah salah satu korban meletusnya Gunung Merapi. Rumahnya terkena abu tebal dan sekarang masih belum bisa ditinggali. Berkat bantuan pemerintah yang mendirikan tenda-tenda darurat ia masih bisa hidup dan memiliki tempat tinggal untuk sementara meskipun tempatnya berdesak-desakkan dengan pengungsian yang lain. Menurutnya ia masih beruntung karena ia masih bisa hidup meskipun hidup di pengungsian, ia tidak harus tinggal dirumahnya yang masih termasuk dalam zona berbahaya. Dari pernyataan Jujun tersebut, Pak Indra bisa tau bahwa ia berpandangan positif terhadap apa yang ia rasakan dan mengambil sisi positif dari apa yang ia alami.

b. Membedakan perilaku yang menggambarkan pandangan negatif

Seorang konselor dituntut untuk bisa mengerti dan memahami kondisi psikologis konseli, memahami disini bisa diartikan bahwa seorang konselor mampu membedakan pandangan-pandangan yang diungkapkan konselinya mengenai

dunia luar maupun pandangan-pandangannya terhadap dirinya sendiri.

Konselor diharapkan mampu membedakan pandangan-pandangan konseli mana yang negatif dan mana pandangan yang positif. Sehingga nantinya dalam penanganan terhadap konseli akan lebih efektif dan berhasil guna.

Contoh: yuanita adalah seorang siswa kelas XII di SMA ksatrian semarang, ia sedang mengalami dilema sehingga ia memutuskan datang kepada konselor di sekolahnya. Ketika bertemu dengan pak heru selaku konselor, ia tanpa basa-basi langsung mengoceh tentang keputusan sepihak orang tuanya yang akan dinas keluar kota bersama dan menitipkan yuanita di tempat bibinya. Namun yuanita kurang setuju dengan keputusan orang tuanya tersebut, menurutnya ia masih bisa tinggal sendiri dirumah karena ia sudah bisa melakukan semua pekerjaan rumah tangga dan tidak perlu dititipkan di tempat bibinya. Ia merasa sangat kesal sampai mengumpat-ngumpat di depan pak heru. Pak heru mengerti bahwa yuanita memandang persoalan yang dialaminya dari segi negatifnya. Lalu kemudian pak heru menenangkan yuanita yang sedang berapi-api dan merespon keluhan-keluhan yuanita.

- c. Membedakan individu yang berpotensi dalam layanan bimbingan dan konseling

Konselor harus mampu membedakan mana konseli yang berpotensi dan mana konseli yang kurang menunjukkan adanya potensi diri. Pengetahuan tentang hal ini bisa membantu konselor dalam menjalankan tugasnya. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling tidak mungkin seorang konselor memberikan perlakuan yang sama antara semua konselinya tanpa memperhatikan kondisi psikologis maupun kondisi-kondisi lain yang dimiliki oleh konselinya. Menangani konseli yang memiliki potensi yang tinggi hendaknya berbeda apabila dibandingkan dengan menangani konseli yang memiliki tingkat potensi diri yang lebih rendah. Hal ini tentu saja bukan dengan maksud membeda-bedakan atau pilih

kasih terhadap konseli, namun demi keefektifan jalannya proses konseli sendiri.

Contoh: pada hari selasa bu ninik selaku konselor sekolah menerima klien yang dimana ia merupakan salah seorang dari tiga besar di kelasnya, ia mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya kepada bu ninik. Keesokan harinya bu ninik juga kedatangan klien yang berasal dari kelas yang sama dengan klien yang sebelumnya, namun ia dalam prestasi belajar merupakan termasuk yang mendapat ranking rendah. Klien yang ini juga mengungkapkan problema-problema yang dihadapinya kepada bu ninik. Dari kasus dua konseling yang berbeda ini, maka bu ninik dapat mengetahui kemampuan berpikir, cara pandang, prestasi belajar, dan hal-hal yang lainnya yang berbeda antara klien yang pertama dan klien yang ke dua. Bu ninik juga mampu membedakan potensi yang dimiliki masing-masing kliennya.

3. Konselor yang menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia antara lain memiliki kemampuan:
 - a. Menerapkan perbedaan budaya yang berperspektif gender dalam pelayanan bimbingan dan konseling

Dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling, seorang harus memperhatikan banyak aspek demi kelancaran dan kelangsungan jalannya konseling. Aspek tersebut diantaranya adalah perbedaan gender. Perbedaan gender melahirkan gender pria dan gender wanita. Masing-masing jenis gender ini memiliki karakteristik psikologis dan fisiologis yang berbeda. Oleh karenanya konselor harus cermat dalam melakukan hal-hal seperti respon terhadap pembicaraan konseli, saran yang akan diberikan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan perbedaan karakteristik gender tersebut.

Dengan pengetahuan tentang perbedaan gender yang sudah dimiliki oleh konselor, maka ia akan melaksanakan

tugasnya dengan lebih baik. Ia juga tidak akan kaget apabila melihat reaksi-reaksi konseli yang berbeda dengan gender diri konselor. Mengetahui tentang perkembangan psikologis masing-masing gender akan sangat bermanfaat bagi pekerjaan konselor dalam menangani berbagai macam karakteristik konseli yang berbeda-beda.

Contoh: ratna sedang mengalami masalah percintaan dengan pacarnya, randi, ketika ia seusai bertengkar hebat dengan randi ratna sudah tidak tahan dan ia memutuskan untuk datang ke guru BK atau konselor yang ada di sekolahnya, pak wawan. Ia terburu-buru datang ke ruang BK sambil menahan tangis serta emosi yang dirasakannya. Ia menceritakan semua kejadian yang membuat ia merasa emosi tersebut kepada konselor. Pada saat si ratna sudah selesai dan keluar dari ruang BK, randi juga memutuskan untuk curhat kepada konselor tentang permasalahannya dengan ratna, namun berbeda dengan ratna yang datang sambil emosi dan menangis, si randi datang dengan tenang dan dengan santai bercerita. Dalam dua kasus tersebut, pak wawan mampu memberikan perlakuan yang berbeda karena memang keduanya berbeda gender dan berbeda situasi.

- b. Menerapkan perbedaan budaya yang berperspektif hak asasi manusia dalam pelayanan bimbingan dan konseling

Memiliki pengetahuan mengenai hak asasi manusia akan sangat bermanfaat bagi konselor dalam menjalani tugasnya selaku konselor. Dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling akan sangat berguna apabila konselor mengerti dan memahami tentang hak asasi manusia dan kemudian diterapkan pada saat proses konseling.

Contoh: pak tono adalah konselor sekolah yang beragama hindu. Tidak jarang ia mengkonseling klien yang beragama berbeda dengan agama yang dianut oleh dirinya. Karena pak tono sudah paham bahwa sebagai seorang konselor harus menjunjung tinggi harkat dan martabat kliennya,

maka ia sudah pasti tidak berdakwah dan mengajak kliennya menganut agama yang dianutnya pada saat proses konseling berlangsung.

- c. Menerapkan perbedaan responsif perbedaan budaya konselor dengan konseli dalam pelayanan bimbingan dan konseling

Konselor harus respek terhadap keadaan apa saja yang terjadi pada saat proses konseling. Konseli yang datang kepada konselor tidak menutup kemungkinan berasal dari berbagai latar belakang dan budaya yang berbeda dengan konselor. Dalam kaitannya dengan perbedaan budaya antara konselor dengan konselinya, maka akan sangat bijak bila konselor memberikan respon yang responsif terhadap konseli yang berbeda budaya. Tindakan koresponsif ini akan membantu konselor memahami konseli lebih dalam sehingga tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kesalahpahaman perspektif atau pandangan antara yang diungkapkan konselor maupun yang diungkapkan konseli.

Contoh: pada saat konseling berlangsung, konselor menggunakan kata “kendhel” kepada kliennya karena ia merasa bahwa kliennya tersebut adalah anak yang rajin belajar dan rajin beribadah, namun si klien berbeda makna dalam menangkap arti kata “kendhel” yang diucapkan oleh konselor, ia mengartikan kata “kendhel” dengan makna kuat, karena di desa tempat ia tinggal maknanya memang seperti itu. Maka si klien kaget dan protes kepada konselor. Dari sini konselor mengetahui kesalahpahaman ini dan secara responsif kemudian tidak lagi menggunakan istilah bahasa jawa yang maknanya rancu dalam konseling tersebut supaya perbedaan makna kata yang demikian tidak terjadi lagi.

4. Konselor yang menunjukkan integritas kepribadian yang kuat adalah ditunjukkan dalam kepribadian antara lain memiliki kemampuan:
 - a. Menerapkan toleran terhadap stres yang dialami konseli

Konselor menunjukkan sifat yang penuh toleransi terhadap masalah-masalah yang dialami oleh konselinya. Masalah-masalah seperti stres yang dimiliki oleh konselinya hendaknya mampu konselor atasi dengan baik dan ia memiliki kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang kurang menentu tersebut tanpa terganggu profesinya dan aspek kehidupan pribadinya.

Contoh: bu andya pada suatu hari menerima klien yang sedang stres berat karena ia menjadi korban penindasan yang dilakukan teman-teman sekelasnya. Penindasan ini tidak sekedar hanya di mai-maki atau di suruh-suruh, namun juga sampai melakukan tindak kekerasan. Klien ini menceritakan semua kekesalan yang ia rasakan kepada bu andya. Bahwa meskipun ia tidak mau disuruh-suruh namun ia tidak mempunyai cukup keberanian untuk mengungkapkannya dan selalu pasrah menerima penindasan-penindasan yang dilakukan teman-teman sekelasnya. Dalam masalah ini, bu andya mentolerir stres yang dihadapi oleh si klien dengan tidak memprotes terhadap apa yang dirasakan kliennya. Namun ia justru memberi semangat dan motivasi agar supaya kliennya menjadi lebih berani mengungkapkan pendapatnya dan dapat menyelesaikan masalahnya dengan teman-teman kelasnya itu dengan baik.

b. Mengantisipasi berbagai tekanan yang menimpa diri

Sebagai seorang yang memiliki keutuhan atau integritas kepribadian yang kuat, wajar bila seorang konselor mampu melakukan antisipasi terhadap tekanan-tekanan yang menimpa diri konselor sendiri. Tekanan-tekanan ini bisa jadi disebabkan oleh hal yang diluar dugaan dan bisa datang kapan saja tanpa pemberitahuan, oleh karenanya seorang konselor harus mampu melakukan antisipasi diri terhadap tekanan yang muncul. Bila tekanan yang seperti ini sudah muncul dan konselor kurang mampu mengatasinya, maka bila dibawa pada konseling akan mengganggu mekanisme konseling dikarenakan ketidaksiapan pribadi konselor dalam melaksanakan tugasnya.

Contoh: pak joko adalah seorang konselor di SMP garuda di semarang, sebagai seorang tidak jarang juga mempunyai masalah-masalah yang dapat menekan dirinya. Pada suatu ketika ia di jadikan sebagai petugas penghukum siswa yang telat masuk sekolah maupun yang melanggar peraturan sekolah. Dalam hal ini pak joko tau bahwa tugas tersebut bukanlah wewenang pak joko sebagai konselor. Merasa mendapat tekanan dari kepala sekolah lalu ia memutuskan untuk mendengarkan musik guna menenangkan suasana hatinya, karena ia tau bahwa pikirannya yang tidak tenang tersebut akan mengganggu tugasnya sebagai konselor sekolah.

c. Melakukan coping terhadap berbagai tekanan yang menimpa diri

Coping merupakan salah satu upaya atau metode yang dilakukan konselor agar konselor mampu menyesuaikan dan mengatasi berbagai macam permasalahan sesuai dengan keadaan dan situasi yang terjadi. Hendaknya konseling ini menerapkan metode coping pada saat ia berhadapan dengan klien dan bisa juga diterapkan konselor pada keadaan yang menimpa dirinya sendiri. Metode ini sangat berguna bagi konselor pada saat ia menjalankan tugasnya karena ia mampu mengatasi berbagai macam keadaan yang ia hadapi.

Contoh: septi sering sekali terlambat masuk sekolah, hampir setiap hari ia terlambat sekolah. Ia sering menerima hukuman dari petugas kedisiplinan karena keterlambatannya tersebut. Karena masalahnya tersebut, ia lalu dipanggil guru BK guna menanyai sebab penyebab yang menjadikannya sering terlambat sekolah. Setelah dijelaskan oleh septi, lalu konselor tahu alasan mengapa septi sering terlambat masuk sekolah, ternyata angkutan yang biasanya mengantarkan ia dari kampungnya ke terminal sekarang sudah tidak beroperasi lagi, sehingga ia harus berjalan kaki pergi ke terminal. Dalam kasus ini, konselor telah tepat menggunakan coping dalam menghadapi permasalahan kliennya.

5. Konselor yang menunjukkan integritas kepribadian yang kuat adalah ditunjukkan dalam kepribadian antara lain memiliki kemampuan:

- a. Menampilkan kepribadian dan perilaku seperti berwibawa, jujur, sabar, ramah, dan konsisten

Kepribadian konselor merupakan titik tumpu yang berfungsi sebagai penyeimbang antara pengetahuan mengenai dinamika perilaku dan keterampilan terapeutik. Ketika titik tumpu ini kuat, pengetahuan dan keterampilan bekerja secara seimbang dengan kepribadian yang berpengaruh pada perubahan perilaku positif dalam konseling.

Menampilkan kepribadian yang mencerminkan sifat-sifat berbudi dan luhur ini hendaknya bisa konselor terapkan dalam tugasnya saat proses konseling, saat berada di lingkungan kerja, maupun di kehidupan sehari-hari konselor itu sendiri. Dengan demikian konselor akan dikatakan mampu membangun keutuhan kepribadian konselor yang sesungguhnya.

Contoh: riska adalah seorang siswa SMA raflesia kelas X, ia mempunyai perangai yang temperamen dan emosional. Saat berkonseling ia terlihat tergesa-gesa dan bersikap menantang kepada konselornya mengenai permasalahan tempat bimbingan belajar yang bagus dan berkualitas. Dalam keadaan demikian, pak jin selaku konselor sekolah dengan sabar dan ramah menghadapi riska tanpa melawan riska dengan perangai yang serupa. Pak jin juga bisa menampilkan kewibawaan dan kejujurannya kepada riska dengan mengatakan informasi-informasi yang ditanyakan riska kepadanya.

- b. Menampilkan kepribadian dan perilaku dalam menampilkan emosi yang stabil dengan mengontrol emosi diri secara tepat

Konselor juga perlu membangun kehidupan emosional yang sehat. Artinya, konselor mempunyai relasi yang baik dengan orang lain, konselor belajar untuk menyelesaikan masalah-

masalah konselor sendiri. Kalau emosi konselor tidak sehat, bisa-bisa klien jadi sasaran.

Bagaimana membangun emosi yang sehat? Syarat utamanya adalah seorang konselor sudah lebih dahulu dikonseling. Konselor dikonseling selama bertahun-tahun, supaya konselor siap. Kalau tidak sehat secara emosi, konselor bisa *collaps*. Akhirnya proses konseling merupakan campur-adukan emosi, antara emosi klien dan emosi konselor. konselor harus memilah antara emosi klien dan emosi konselor. Kemarahan klien bisa-bisa menjadi kemarahan konselor. Selain pernah dikonseling, konselor juga perlu membangun kebutuhan fisiknya. Hal ini perlu supaya konselor bisa konsentrasi, dan tidak mengantuk.

Konselor juga diwajibkan mampu mengontrol emosi bila sedang berhadapan dengan konselinya. Tidak seharusnya seorang konselor akan merasa terprovokasi mendengarkan pendapat dan ocehan konselinya, oleh karenanya seorang konselor harus berlatih mengontrol emosi demi keprofesionalitas dalam pekerjaannya.

Contoh: pada saat jam kebersihan di sekolah SMA mukoharjo semarang, amelia datang ketempat konselor untuk mengungkapkan kecemasannya terhadap hasil ujian masuk perguruan tinggi. Dalam keadaan cemas tersebut. Namun ia masih sempat mengata-ngatai teman-teman yang mengikuti ujian yang sama dengan petra. Ia mengatakan bahwa ia lebih pintar dari teman-temannya, namun ia masih kurang percaya diri akan hasil ujiannya nanti. Kendati demikian, ia masih saja suka mencela temanya dengan mengatai mereka bodoh, goblok, dan tolol. Dalam kasus tersebut, konselor sama sekali tidak terpicu emosinya dengan omongan pedas petra, ia masih bisa mengontrol emosinya sendiri sehingga tidak mudah terpancing dan tersulut, sehingga ia mampu menghadapi petra yang demikian, dan memberikan petra penguatan bahwa ia tidak perlu cemas terhadap hasil ujian nanti.

- c. Menampilkan kepribadian dan perilaku dengan merespon empati secara tepat

Empati adalah kemampuan seseorang untuk merasakan secara tepat apa yang dirasakan dan dialami oleh orang lain dan mengkomunikasikan persepsinya. Orang yang memiliki tingkat empati tinggi akan menampakkan sifat bantuannya yang nyata dan berarti dalam hubungannya dengan orang lain, sementara mereka yang rendah tingkat empatinya menunjukkan sifat yang secara nyata dan berarti merusak hubungan antarpribadi.

Merespon konseli yang sedang menunjukkan atau meluapkan emosinya ketika konseling, konselor bisa menggunakan empati. Dalam menggunakan empati sebagai respon kepada konseli, hendaknya tidak berlebihan, dan diunjukkan dengan porsi yang tepat sesuai kebutuhan, agar jalannya proses konseling tidak terganggu.

Contoh: bu ineke selaku guru BK di SMA negeri 1 subah, tiba-tiba kedatangan konseli yang datang dengan senyum yang tersemat di wajahnya. Priska namanya, ia terlihat begitu gembira karena baru saja mendapat hadiah kado ulang tahun berupa gaun mahal dari perancis. Ia begitu antusias bercerita tentang kegembiraannya tersebut kepada bu ineke. Bu ineke pun ikut merasa bahagia terhadap priska, namun ia tidak kelewatan batas dalam menampilkan empati kegembiraannya tersebut dengan tertawa terbahak-bahak atau terlalu kencang dalam menjerit. Ia menampilkan empati seperlunya.

6. Konselor yang emiliki kesadaran terhadap komitmen profesional antara lain emiliki kemampuan:
 - a. Dapat menjelaskan dan mengelola kekuatan dan keterbatasan pribadi dan profesional

Seorang konselor pada dasarnya sama seperti manusia pada umumnya. Yang membedakan seorang konselor dengan manusia yang pada umumnya adlah profesi yang digelutinya. Profesi yang digeluti adalah konseling yang bertrayek pada area konseling. Meskipun seorang konselor memiliki keahlian yang lebih diantaranya manusia yang lainnya, namun konselor juga manusia

biasa yang memiliki kekurangan-kekurangan yang wajar. Dengan mengetahui apa yang menjadi keterbatasan dan kekurangan diri konselor, maka hendaknya ia termotivasi untuk lebih meningkatkan dan mengelola kekuatan atau kelebihan yang dimilikinya secara maksimal demi keprofesionalitas dalam menjalankan tugasnya sebagai konselor.

Contoh: pada hari Sabtu pada jam pelajaran pertama, adalah jam pelajaran BK dikelas X SMA 17 Semarang, di kelas tersebut, konselor mengenalkan kepada siswa tentang apa itu BK dan apa yang bisa siswa lakukan kepada konselor. Ia menjelaskan apa saja yang menjadi kewenangan konselor dan apa yang bukan yang menjadi kewenangan konselor. Pada saat menjelaskan materi tersebut, si konselor menunjukkan kepribadiannya yang utuh kepada siswanya.

- b. Dapat menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kewenangan profesional konselor

Konselor yang profesional selayaknya mampu mematuhi komitmen profesional yang ia miliki. Dengan komitmen tersebut, menunjukkan bahwa ia akan melaksanakan tugasnya sebagai konselor semampu yang ia bisa lakukan dan sesuai dengan kewenangan yang ia miliki sebagai konselor yang profesional. Apabila ia melaksanakan konseling dengan konseli yang diluar kewenangannya, maka ia sudah melanggar kode etik konselor dan sudah bersikap tidak profesional. Oleh sebab itu, seorang konselor harus berhati-hati dalam menjalankan tugasnya, jangan samapi terlewat batas-batas yang sudah ditetapkan.

Contoh: Bu Saras adalah seorang konselor yang bekerja di SMP Karang Turi Semarang, ketika itu ia kedatangan seorang klien yang sedang dilanda kebingungan antara akan melanjutkan ke SMA negeri atau SMA swasta. Di lain pihak, orang tuanya menginginkan dia untuk bersekolah di SMA swasta karena lebih berkualitas dan mahal. Namun dilain pihak, ia ingin melanjutkan bersekolah di SMA negeri. Bu Saras tidak memberikan solusi pilihan

untuk bersekolah di salah satu sekolah, karena itu bukan merupakan kewenangan konselor untuk memutuskan pilihan klien, namun bu saras hanya menanyakan kepada klien, mana yang menurutnya paling baik, dan ia juga menjelaskan bahwa semua pilihan yang ia pilih sudah tentu ada konsekuensinya.

c. Berupaya meningkatkan kompetensi akademik dan profesional diri

Atas dasar konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor dimaksud, sosok utuh kompetensi konselor mencakup kompetensi akademik dan kompetensi profesional sebagai satu keutuhan. Kompetensi akademik merupakan landasan ilmiah (*scientific basic*) dan kiat (*arts*) pelaksanaan layanan profesional bimbingan dan konseling. Landasan ilmiah inilah yang merupakan khasanah pengetahuan dan keterampilan yang digunakan oleh konselor (*enabling competencies*) untuk mengenal secara mendalam dari berbagai segi kepribadian konseli yang dilayani, seperti dari sudut pandang filosofis, pedagogis, psikologis, antropologis, dan sosiologis. Landasan-landasan tersebut dipergunakan untuk mengembangkan berbagai program, sarana dan prosedur yang diperlukan untuk menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling, baik yang berkembang dari hasil-hasil penelitian maupun dari pencermatan terhadap praksis di bidang bimbingan dan konseling termasuk di Indonesia, sepanjang perkembangannya sebagai bidang pelayanan profesional.

Kompetensi Akademik calon konselor meliputi kemampuan (a) memahami konseli yang hendak dilayani, (b) menguasai khasanah teoretik, konteks, asas, dan prosedur serta sarana yang digunakan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling, (c) menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, dan (d) mengembangkan profesionalitas sebagai konselor secara berkelanjutan yang dilandasi sikap, nilai, dan kecenderungan pribadi yang mendukung. Pembentukan kompetensi akademik calon konselor ini dilakukan melalui proses pendidikan formal jenjang S-1 dalam bidang bimbingan dan konseling, yang bermuara pada

penganugerahan ijazah akademik Sarjana Pendidikan dalam bidang bimbingan dan konseling, dengan gelar akademik disingkat **S.Pd.**

Kompetensi profesional yang utuh merupakan penguasaan kiat penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang memandirikan, yang ditumbuhkan serta diasah melalui latihan menerapkan kompetensi akademik yang telah diperoleh melalui pendidikan akademik yang telah disebutkan, melalui latihan yang relatif lama serta beragam situasinya dalam konteks otentik di lapangan yang dikemas sebagai Pendidikan Profesional Konselor, di bawah penyeliaan konselor senior yang bertindak sebagai pembimbing atau mentor. Keberhasilan menempuh dengan baik program Pendidikan Profesi Konselor (PPK) ini bermuara pada penganugerahan sertifikat profesi bimbingan dan konseling yang dinamakan Sertifikat Konselor, dengan gelar profesi Konselor, disingkat **Kons.** Oleh karena itu, kedua jenis kemampuan yaitu kemampuan akademik dan kiat profesional, adalah ibarat 2 sisi yang dapat dibedakan namun tidak dapat dipisahkan.

Seorang guru pembimbing atau konselor profesional selayaknya memiliki pendidikan profesi, yaitu jurusan bimbingan konseling Strata Satu (S1), S2 maupun S3. Atau sekurangnya pernah mengikuti pendidikan dan pelatihan tentang bimbingan dan konseling.

Seorang guru pembimbing atau konselor nonprofessional yakni alumni fakultas keguruan atau tarbiyah dapat diangkat menjadi seorang konselor profesional, tetapi harus mengikuti terlebih dahulu pendidikan tambahan (pendidikan profesi) dalam bidang bimbingan dan konseling.

Syarat pendidikan berkenaan dengan keilmuan yang dimiliki oleh guru pembimbing atau konselor. Konselor tidak saja harus memiliki ilmu bimbingan dan konseling, tetapi juga harus memiliki pengetahuan psikologi, bimbingan, dan konseling keterampilan komunikasi sosial dan konseling.

Seorang pembimbing harus memiliki kemampuan (kompetensi). konselor dituntut untuk memiliki berbagai

keterampilan melaksanakan konseling. Guru pembimbing atau konselor harus mampu mengetahui dan memahami secara mendalam sifat-sifat seseorang, daya kekuatan pada diri seseorang, merasakan kekuatan jiwa apakah yang mendorong seseorang berbuat dan mendiagnosis berbagai persoalan siswa, selanjutnya mengembangkan potensi individu secara positif. Keprofesionalitas konselor diantaranya dapat ditunjukkan dengan hal-hal tersebut diatas.

Contoh: pak budi adalah seorang konselor baru di SMA Karangturi Semarang, ia baru saja menempuh pendidikan strata 1 jurusan bimbingan dan konseling. Ketika menghadapi klien, ia sadar bahwa ia masih belum cukup pengalaman dan pengetahuan tentang tugasnya tersebut. Melihat klien-klien nya ia lalu merasa termotivasi untuk melanjutkan pendidikan profesi konselor guna meningkatkan syarat akademisi seorang konselor yang profesional. Ia juga berupaya mengembangkan kepribadiannya menjadi lebih penyabar, penuh perhatian, mengembangkan rasa empati, jujur, berkhairisma, berwibawa, dan sebagainya demi menunjang keprofesionalitas dalam pekerjaannya sebagai konselor.

7. Komitmen profesional konselor terhadap komitmen etika profesional antara lain memiliki kemampuan:

a. Melaksanakan referral sesuai dengan keperluan

Konselor yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli (konseli) mengalih tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Guru pembimbing dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain ; dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih tangankan kasus kepada guru mata pelajaran/praktik dan lain-lain. Konselor wajib mengakhiri hubungan konseling dengan klien bila dia menyadari tidak dapat memberikan bantuan pada klien. Bila pengiriman ke ahli disetujui klien, maka menjadi

tanggung jawab konselor menyarankan kepada klien dengan bantuan konselor untuk berkonsultasi kepada orang atau badan yang punya keahlian yang relevan. Bila Konselor berpendapat bahwa klien perlu dikirm ke ahli lain, namun klien menolak pergi melakukannya, maka konselor mempertimbangkan apa baik dan buruknya.

Konselor harus bersedia merujuk konselor lain untuk klien apabila ia merasa tidak mampu menangani seorang klien yang datang kepadanya. Sebagai konselor, kita dituntut untuk mampu bersikap demikian. Seorang konselor tidak bisa menangani konselinya karena beberapa alasan, misalnya jika kasusnya atau akibatnya bisa menimbulkan sesuatu yang tidak baik (misalnya pada kasus-kasus histeria), atau kita merasa bahwa dia akan lebih baik ditangani seorang konselor wanita, dan sebagainya.

Dengan keahlian yang ada, kita bisa melihat bahwa klien ini sebaiknya kita "referred" ke orang lain. Itu tindakan profesional. Misalnya, jika saya melihat klien ini tidak bisa maju-maju sepanjang konseling dengan saya (konseling juga menyangkut soal kecocokan) atau sukses konseling itu kecil, saya wajib mengarahkan dia ke konselor lain. Ini adalah bentuk pertanggungjawaban seorang konselor. Walaupun kita begitu tertarik pada kasusnya, janganlah merasa kecewa sekiranya kita tidak bisa menangani dia. Dia mungkin tidak cocok dengan kita. Setiap konselor harus memprediksi sukses suatu konseling, hingga sejauh mana bisa berhasil. Kita harus membangun sikap profesional, bukan semata-mata karena keinginan untuk membantu atau tertarik.

Contoh: Ibnu adalah siswa kelas XI di jurusan IPA, ketika jam sepulang sekolah ia datang ke tempat Ibu Arofah selaku konselor di sekolahnya. Ia mengeluh tentang kekurang-pahamannya tentang mata pelajaran matematika. Ia sama sekali tidak paham terhadap materi matematika yang gurunya berikan padahal minggu depan adalah mid-test untuk mata pelajaran matematika. Ibu Arofah merasa bahwa masalah tersebut bukan tugasnya untuk

memberikan pemahaman kepada Ibnu tentang matematika. Ia hanya memberikan motivasi kepada Ibnu agar supaya ia tidak gampang menyerah dalam belajar matematika dan kemudian ia menyerahkan kasus ini kepada guru mata pelajaran yang bersangkutan yang dipandang lebih mampu menyelesaikan masalah Ibnu.

- b. Mendahulukan kepentingan konseli daripada kepentingan pribadi konselor

Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, seorang konselor harus berikap profesional dalam pekerjaannya. Sikap profesional ini diantaranya ditandai dengan mendahulukan kepentingan pribadi konseli. Apabila konselor mendahulukan kepentingan pribadinya dibanding kepentingan konseli, maka ia dianggap gagal menjalankan tugasnya sebagai seorang konselor, karena ia telah melanggar salah satu aturan yang terpenting dalam etika konseling.

Contoh: Bu Ida adalah seorang konselor di SMP Merpati Semarang. Pada saat di sekolah, ia tiba-tiba ditelpon pihak TK Beringin yang merupakan tempat anaknya bersekolah, ia diberitahukan bahwa putranya tiba-tiba pingsan dan badannya panas. Pada saat yang tidak begitu lama, seorang siswi datang kepadanya dan meminta untuk sesi konseling. Dalam keadaan demikian Bu Ida bingung harus menjemput putranya atau menerima klien. Akhirnya setelah berpikir sejenak ia memutuskan untuk menerima klien tersebut demi tuntutan profesionalitas dan meminta suaminya yang menjemput putranya.

- c. Menjaga kerahasiaan konseli

Konseli menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang konseli (konseli) yang menjadi sasaran pelayanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

Contoh: pada saat jam istirahat, rita pergi keruang BK untuk mengkonsultasikan masalahnya kepada konselor mengenai pertengkaran orang tuanya yang sangat mengganggu rita. Setiap hari orang tua rita beradu mulut sehingga kegiatan rita dalam belajar terganggu. Pak didik selaku konselor menerima dan merespon keluhan rita, namun tetap menjaga kerahasiaan masalah rita tersebut. Ia tidak menceritakan masalah rita kepada siapapun.

“Tidak penting apapun agama atau sukumu..... Kalau kamu bisa melakukan sesuatu yang baik untuk semua orang, orang tidak akan pernah bertanya apa agamamu...”

**KH. ABDURRAHMAN WAHID
(GUS DUR)**



Prasangka, Stereotype Budaya serta Kemampuan Manajemen Diri

Capaian Pembelajaran

1. Sikap
 - a. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih
 - b. Menunjukkan Prasangka positif pada perbedaan budaya yang ada disekitar kehidupan konselor
 - c. Mampu bersikap positif pada sumber-sumber kecemasan sehingga tidak mudah terpancing melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain
2. Keterampilan Umum

Mampu mengaplikasikan bidang bimbingan konseling dan memanfaatkan IPTEKS pada bidangnya dalam penyelesaian masalah serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi baik secara personal maupun sosial
3. Keterampilan Khusus
 - a. Mengurangi pengaruh stereotype budaya yang mempengaruhi profesionalitas konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling
 - b. Mampu mengurangi prasangka negative terhadap budaya, kelompok masyarakat maupun manusia secara personal yang berpengaruh dalam efektifitas layanan bimbingan dan konseling
 - c. Mampu menularkan kemampuan mengelola diri dari pengaruh negative sumber-sumber stress yang setiap saat dialami oleh manusia
4. Pengetahuan

Mampu berpikir kritis tentang landasan filosofi, pendidikan, psikologi, sosiologi dan antropologi yang mendasari praksis bimbingan dan konseling.

Ruang Lingkup Kajian

Ruang lingkup kajian bagian ini adalah Kemampuan Manajemen diri Konselor, Prasangka serta Stereotype Budaya yang Mempengaruhi Proses Pengembangan Pribadi Konselor yang meliputi:

1. Prasangka dan Stereotipe Budaya
 - a. Perspektif etik dan emik tentang prasangka dan stereotipe budaya
 - b. Bias Budaya : usia, jender, ras, dan etnis yang menghambat konseli
2. Manajemen Diri Konselor
 - a. Konsep manajemen diri
 - b. Memahami dan mengembangkan kekuatan personal
 - c. Memahami dan menerima keterbatasan personal secara positif dan dinamis
 - d. Teknik-teknik manajemen diri
 - e. Aplikasi manajemen diri sebagai konselor

PEMICU KEEMPAT

Selasa 23 Januari 2018, 04:30 WIB

Salah Paham Saat Saling Tegur, Pria Ini Dikeroyok dan Ditikam

Makassar - Hanya karena salah paham saat saling tegur, Ibrahim Daeng Sewang (35) dikeroyok hingga tewas tertikam.

Ibrahim meninggal dunia setelah menderita luka di bagian dada sebelah kiri. Selain itu, jari tangan kanan dan kirinya robek. Kejadian pengeroyokan yang berujung penikaman ini berlangsung pada Senin (22/1/2018) sekitar pukul 19.30 Wita. Kapolsek Makassar Kopol Usman mengatakan pelaku merupakan dua orang bersaudara, yakni Arwin (25) dan kakaknya, berinisial E.

"Berawal kesalahpahaman antara Erwin dan korban yang menegurnya. Tak terima, Erwin memanggil saudaranya bernama E di rumahnya, lalu langsung mendatangi korban dan melakukan penganiayaan," ujar Usman di Mapolsek Makassar, Selasa (23/1) dini hari. Usman mengatakan, sebelum meninggal dunia, korban pun sempat melakukan perlawanan. Hingga akhirnya menyebabkan seorang pelaku mengalami luka tusuk di paha sebelah kiri.

"Jadi pelaku Arwin juga mengalami luka robek di paha kirinya hingga harus dibawa ke RS Bhayangkara Makassar. Kalau korban meninggal dunia saat hendak dibawa ke rumah sakit. Sementara itu, E pun langsung kabur usai melakukan aksinya," lanjutnya. Terkait kasus ini, Kasat Reskrim Polrestabes Makassar AKBP Anwar Hasan mengungkapkan polisi masih melakukan penyelidikan dan pengejaran terhadap pelaku serta barang bukti senjata tajam yang

"Kami sudah sisir TKP, tapi belum ditemukan barang bukti yang digunakannya menusuk korban. Di kasus ini, Polrestabes Makassar mem-back-up full Polsek Makassar dalam mencari rekan pelaku yang kabur," kata Kasat Reskrim Polrestabes Makassar AKBP Anwar Hasan.

Hingga kini, Arwin masih dalam perawatan intensif di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar akibat luka di kakinya, sedangkan korban Ibrahim

Daeng Sewang langsung dibawa ke rumah duka di Jalan Antang, Makassar.

Sumber: <https://news.detik.com/berita/d-3828286/salah-paham-saat-saling-tegur-pria-ini-dikeroyok-dan-ditikam>

Langkah-Langkah Pelaksanaan Problem Based Learning:

1. Klarifikasi Permasalahan.
 - a. Dosen menyajikan fenomena yang mengandung masalah yang sesuai dengan kompetensi dasar atau indikator. Bentuknya bisa berupa gambar, teks, video, vignettes, fenomena riil, dan sebagainya. Tahap ini mahasiswa diberi kesempatan untuk mencermati pemicu yang disediakan.
 - b. Mahasiswa melakukan identifikasi terhadap fenomena yang ditampilkan Dosen untuk menemukan masalah dari fenomena yang ditampilkan.
 - c. Mahasiswa melakukan klarifikasi terhadap masalah yang ditemukan
2. Brainstorming.
 - a. Mahasiswa mengidentifikasi masalah dan melakukan brainstorming dengan fasilitasi Dosen
 - b. Dosen memfasilitasi Mahasiswa untuk mengklarifikasi fakta, konsep, prosedur dan kaidah dari masalah yang ditemukan.
 - c. Mahasiswa melakukan brainstorming dengan cara sharing information, klarifikasi informasi dan data tentang masalah yang ada, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together)
 - d. Mahasiswa mendapatkan deskripsi dari masalah, apa saja yang perlu dipelajari untuk menyelesaikan masalah, deskripsi konsep yang sudah dan belum diketahui, menemukan penyebab masalah, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.
 - e. Mahasiswa mengembangkan alternatif penyelesaian masalah
 - f. Mahasiswa menyusun dan mengembangkan action plan untuk penyelesaian masalah.
3. Pengumpulan Informasi dan Data.

- a. Mahasiswa melakukan kegiatan pengumpulan data dan informasi terkait dengan penyelesaian masalah, perpustakaan, web, dan berbagai sumber data yang lain serta melakukan observasi.
 - b. Mahasiswa secara mandiri mengolah hasil pengumpulan informasi/data untuk dipergunakan sebagai solusi dalam menyelesaikan masalah.
4. Berbagi Informasi dan Berdiskusi untuk Menemukan Solusi Penyelesaian Masalah.
- a. Mahasiswa kembali melakukan brainstorming, klarifikasi informasi, konsep dan data terkait dengan permasalahan yang ada dan menemukan solusinya, melakukan peer learning dan bekerjasama (working together).
 - b. Mahasiswa merumuskan dan menetapkan solusi (pemecahan masalah).
 - c. Mahasiswa menyusun laporan hasil diskusi penyelesaian masalah
5. Presentasi Hasil Penyelesaian Masalah.
- a. Mahasiswa mempresentasikan hasil brainstormingnya tentang solusi yang dikemukakan untuk penyelesaian masalah.
 - b. Mahasiswa mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas.
 - c. Mahasiswa mereviu, menganalisis, mengevaluasi dan refleksi terhadap pemecahan masalah yang ditawarkan beserta reasoningnya dalam diskusi kelas.
 - d. Mahasiswa melakukan perbaikan berdasarkan hasil diskusi
6. Refleksi,
- a. Mahasiswa mengemukakan ulasan terhadap pembelajaran yang dilakukan.
 - b. Dosen dan Mahasiswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
 - c. Dosen dan Mahasiswa melakukan merefleksi atas kontribusi setiap orang dalam proses pembelajaran.

Prasangka dan Stereotype Budaya

Masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang membiarkan anggota-anggotanya mengembangkan cinta satu sama lain. Sedangkan masyarakat yang sakit menciptakan permusuhan, kecurigaan, dan ketidak saling percayaan anggota-anggotanya (dalam Schultz, 1991). Senada dengan Fromm, J. E. Prawitasari dalam pidato pengukuhan Guru Besar pada Fakultas Psikologi UGM tahun 2003, menyampaikan bahwa kriteria masyarakat yang sehat secara sosiopsikologis diantaranya adalah bila masyarakat mampu bercinta, yaitu mampu menggunakan cinta kasihnya untuk menumbuhkan perdamaian di antara sesama manusia.

Kriteria sehat lainnya adalah bila masyarakat mampu bekerja, mampu belajar dan mampu bermain. Mendasarkan pada kriteria ini, tampak jelas bahwa adanya prasangka yang luas di masyarakat merupakan indikasi jelas ketidaksehatan sosiopsikologis dalam masyarakat bersangkutan. Hal ini karena prasangka menumbuhkan kecurigaan, ketidakpercayaan, dan permusuhan. Prasangka juga menghalangi anggota-anggota masyarakat untuk mengembangkan cinta satu sama lain di antara anggota-anggota masyarakat dan untuk menyebarkan perdamaian.

Banyak pihak yang menilai bahwa masyarakat Indonesia saat ini merupakan masyarakat berprasangka. Penilaian itu tentu bukan tanpa dasar. Saat ini masyarakat Indonesia memiliki kecurigaan yang akut terhadap segala sesuatu yang berbeda atau dikenal dengan istilah *heterophobia*. Segala sesuatu yang baru dan berbeda dari umumnya orang akan ditanggapi dengan penuh kecurigaan. Kehadiran anggota

kelompok yang berbeda apalagi berlawanan akan dicurigai membawa misi-misi yang mengancam.

Ketika suatu hubungan antar golongan - kelompok tidak seimbang (*equal*), maka seketika itu juga akan menyuburkan benih-benih kebencian dan curiga. Pengelolaan sumber daya yang tidak seimbang, atau pendorinasian akses atas politik, ekonomi, sosial, atau budaya akan menumbuhkan percikan-percikan dendam. Tanpa kita sadari, kita kemudian membuat gambaran dan asumsi-asumsi yang sifatnya absurd tentang golongan atau kelompok atau orang lain. Kita akan terus memberikan justifikasi dan legitimasi bahwa semua itu benar. Prasangka bisa muncul ketika stereotip dan persepsi-persepsi yang dipunyai oleh seseorang tersebut terwujud dalam suatu sikap atau *attitude* tertentu.

Pengertian Prasangka

Prasangka adalah sikap (biasanya negatif) kepada anggota kelompok tertentu yang semata-mata didasarkan pada keanggotaan mereka dalam kelompok (Baron & Byrne, 1991). Misalnya karena pelaku pemboman di Bali adalah orang Islam yang berjanggut lebat, maka seluruh orang Islam, terutama yang berjanggut lebat, dicurigai memiliki itikad buruk untuk menteror.

Daft (1999) memberikan definisi prasangka lebih spesifik yakni kecenderungan untuk menilai secara negatif orang yang memiliki perbedaan dari umumnya orang dalam hal seksualitas, ras, etnik, atau yang memiliki kekurangan kemampuan fisik. Soekanto (1993) dalam 'Kamus Sosiologi' menyebutkan pula adanya prasangka kelas, yakni sikap-sikap diskriminatif terselubung terhadap gagasan atau perilaku kelas tertentu. Prasangka ini ada pada kelas masyarakat tertentu dan dialamatkan pada kelas masyarakat lain yang ada didalam masyarakat. Sudah jamak kelas atas berprasangka terhadap kelas bawah, dan sebaliknya kelas bawah berprasangka terhadap kelas atas. Sebagai contoh, jika kelas atas mau bergaul dengan kelas bawah maka biasanya kelas atas oleh kelas bawah dicurigai akan memanfaatkan

mereka. Bila kelas bawah bergaul dengan kelas atas dikira oleh kelas atas akan mencuri dan sebagainya.

a. Komponen Dasar Prasangka

Sebagai sebuah sikap, prasangka mengandung tiga komponen dasar sikap yakni perasaan (*feeling*), kecenderungan untuk melakukan tindakan (*behavioral tendention*), dan adanya suatu pengetahuan yang diyakini mengenai objek prasangka (*beliefs*). Perasaan yang umumnya terkandung dalam prasangka adalah perasaan negatif atau tidak suka bahkan kadangkala cenderung benci. Kecenderungan tindakan yang menyertai prasangka biasanya keinginan untuk melakukan diskriminasi, melakukan pelecehan verbal seperti menggunjing, dan berbagai tindakan negatif lainnya. Sedangkan pengetahuan mengenai objek prasangka biasanya berupa informasi-informasi, yang seringkali tidak berdasar, mengenai latar belakang objek yang diprasangkai. Misalnya bila latar belakang kelompoknya adalah etnik A, maka seseorang yang berprasangka terhadapnya mesti memiliki pengetahuan yang diyakini benar mengenai etnik A, terlepas pengetahuan itu benar atau tidak.

Prasangka merupakan salah satu penghambat terbesar dalam membangun hubungan antar individu yang baik (Myers, 1999). Bisa dibayangkan bagaimana hubungan interpersonal yang terjadi jika satu sama lain saling memiliki prasangka, tentu yang terjadi adalah ketegangan terus menerus. Padahal sebuah hubungan antar pribadi yang baik hanya bisa dibangun dengan adanya kepercayaan, dan dengan adanya prasangka tidak mungkin timbul kepercayaan. Sehingga adalah muskil suatu hubungan interpersonal yang baik bisa terbangun. Dalam konteks lebih luas, kegagalan membangun hubungan antar individu yang baik sama artinya dengan kegagalan membangun masyarakat yang damai.

b. Faktor Utama Prasangka

Menurut Poortinga (1990) prasangka memiliki tiga faktor utama yakni stereotip, jarak sosial, dan sikap diskriminasi. Ketiga faktor itu tidak terpisahkan dalam prasangka. Stereotip memunculkan

prasangka, lalu karena prasangka maka terjadi jarak sosial, dan setiap orang yang berprasangka cenderung melakukan diskriminasi. Sementara itu Sears, Freedman & Peplau (1999) menggolongkan prasangka, stereotip dan diskriminasi sebagai komponen dari antagonisme kelompok, yaitu suatu bentuk oposan terhadap kelompok lain. Stereotip adalah komponen kognitif dimana kita memiliki keyakinan akan suatu kelompok. Prasangka sebagai komponen afektif dimana kita memiliki perasaan tidak suka. Dan, diskriminasi adalah komponen perilaku.

Stereotype Budaya

Stereotip adalah kombinasi dari ciri-ciri yang paling sering diterapkan oleh suatu kelompok terhadap kelompok lain, atau oleh seseorang kepada orang lain (Soekanto, 1993). Secara lebih tegas Matsumoto (1996) mendefinisikan stereotip sebagai generalisasi kesan yang kita miliki mengenai seseorang terutama karakter psikologis atau sifat kepribadian. Beberapa contoh stereotip terkenal berkenaan dengan asal etnik adalah stereotip yang melekat pada etnis Jawa, seperti lamban dan penurut. Stereotip etnis Batak adalah keras kepala dan maunya menang sendiri. Stereotip orang Minang adalah pintar berdagang. Stereotip etnis Cina adalah pelit dan pekerja keras.

Stereotip berfungsi menggambarkan realitas antar kelompok, mendefinisikan kelompok dalam kontras dengan yang lain, membentuk imej kelompok lain (dan kelompok sendiri) yang menerangkan, merasionalisasi, dan menjustifikasi hubungan antar kelompok dan perilaku orang pada masa lalu, sekarang, dan akan datang di dalam hubungan itu (Bourhis, Turner, & Gagnon, 1997). Melalui stereotip kita bertindak menurut apa yang sekiranya sesuai terhadap kelompok lain. Misalnya etnis Jawa memiliki stereotip lemah lembut dan kurang suka berterus terang, maka kita akan bertindak berdasarkan stereotip itu dengan bersikap selembut-lembutnya dan berusaha untuk tidak mempercayai begitu saja apa yang diucapkan seorang etnis Jawa kepada kita. Sebagai sebuah generalisasi kesan, stereotip kadang-kadang tepat dan kadang-kadang tidak. Misalnya stereotip etnis Jawa yang tidak suka berterus terang memiliki

kebenaran cukup tinggi karena umumnya etnis Jawa memang kurang suka berterus terang. Namun tentu saja terdapat pengecualian-kecualian karena banyak juga etnis Jawa yang suka berterus terang.

Stereotip dapat diwariskan dari generasi ke generasi melalui bahasa verbal tanpa pernah adanya kontak dengan tujuan/objek stereotip (Brisslin, 1993). Misalnya saja stereotip terhadap etnis Cina mungkin telah dimiliki oleh seorang etnis Minang, meskipun ia tidak pernah bertemu sekalipun dengan etnis Cina. Stereotip juga dapat diperkuat oleh TV, film, majalah, koran, dan segala macam jenis media massa. Menurut Johnson & Johnson (2000), stereotip dilestarikan dan di kukuhkan dalam empat cara:

- c. Stereotip mempengaruhi apa yang kita rasakan dan kita ingat berkenaan dengan tindakan orang-orang dari kelompok lain.
- d. Stereotip membentuk penyederhanaan gambaran secara berlebihan pada anggota kelompok lain. Individu cenderung untuk begitu saja menyamakan perilaku individu-individu kelompok lain sebagai tipikal sama.
- e. Stereotip dapat menimbulkan pengkambinghitaman.
- f. Stereotip kadangkala memang memiliki derajat kebenaran yang cukup tinggi, namun sering tidak berdasar sama sekali. Mendasarkan pada stereotip bisa menyesatkan. Lagi pula stereotip biasanya muncul pada orang-orang yang tidak mengenal sungguh-sungguh etnik lain. Apabila kita menjadi akrab dengan etnis bersangkutan maka stereotip terhadap etnik itu biasanya akan menghilang.

Matsumoto (1996) menunjukkan bahwa kita dapat belajar untuk mengurangi stereotip yang kita miliki dengan mengakui tiga poin kunci mengenai stereotip, yaitu:

- (1) Stereotip didasarkan pada penafsiran yang kita hasilkan atas dasar cara pandang dan latar belakang budaya kita. Stereotip juga dihasilkan dari komunikasi kita dengan pihak-pihak lain, bukan dari sumbernya langsung. Karenanya interpretasi kita mungkin salah, didasarkan atas fakta yang keliru atau tanpa dasar fakta.

- (2) Stereotip seringkali diasosiasikan dengan karakteristik yang bisa diidentifikasi. Ciri-ciri yang kita identifikasi seringkali kita seleksi tanpa alasan apapun. Artinya bisa saja kita dengan begitu saja mengakui suatu ciri tertentu dan mengabaikan ciri yang lain.
- (3) Stereotip merupakan generalisasi dari kelompok kepada orang-orang di dalam kelompok tersebut. Generalisasi mengenai sebuah kelompok mungkin memang menerangkan atau sesuai dengan banyak individu dalam kelompok tersebut.

1) Jarak Sosial

Jarak sosial adalah suatu jarak psikologis yang terdapat diantara dua orang atau lebih yang berpengaruh terhadap keinginan untuk melakukan kontak sosial yang akrab. Jauh dekatnya jarak sosial seseorang dengan orang lain bisa dilihat dari ada atau tidaknya keinginan-keinginan berikut:

- (1) Keinginan untuk saling berbagi
- (2) Keinginan untuk tinggal dalam pertetanggaan,
- (3) Keinginan untuk bekerja bersama,
- (4) Keinginan yang berhubungan dengan pernikahan.

Pada umumnya prasangka terlahir dalam kondisi dimana jarak sosial yang ada diantara berbagai kelompok cukup rendah. Apabila dua etnis dalam suatu wilayah tidak berbaur secara akrab, maka kemungkinan terdapat prasangka dalam wilayah tersebut cukup besar. Sebaliknya prasangka juga melahirkan adanya jarak sosial. Semakin besar prasangka yang timbul maka semakin besar jarak sosial yang terjadi. Jadi antara prasangka dan jarak sosial terjadi lingkaran setan.

Sampai saat ini masih mudah ditemui adanya keengganan orangtua bila anak-anaknya menikah dengan orang yang berbeda etniknya. Masih mudah pula ditemui orangtua yang membatasi pilihan anak-anaknya hanya boleh menikah dengan etnis sendiri atau beberapa etnis tertentu saja, sementara beberapa etnis yang lain dilarang. Kenyataan seperti itu merupakan cerminan dari adanya prasangka antar etnik. Saya pernah mendengar secara langsung ada petuah orang tua pada anaknya laki-laki, yang kebetulan etnis Jawa,

untuk tidak mencari jodoh etnis Dayak, etnis Minang, dan etnis Sunda. Diluar ketiga etnis itu dipersilahkan, tetapi lebih disukai apabila sesama etnis jawa.

2) **Diskriminasi**

Diskriminasi adalah perilaku menerima atau menolak seseorang semata-mata berdasarkan keanggotaannya dalam kelompok (Sears, Freedman & Peplau, 1999). Misalnya banyak perusahaan yang menolak mempekerjakan karyawan dari etnik tertentu. Lalu ada organisasi yang hanya mau menerima anggota dari etnik tertentu saja meskipun jelas-jelas organisasi itu sebagai organisasi publik yang terbuka untuk umum. Contoh paling terkenal dan ekstrim dalam kasus diskriminasi etnik dan ras terjadi di Afrika Selatan pada tahun 80-an. Politik apartheid yang dijalankan pemerintah Afrika Selatan membatasi akses kulit hitam dalam bidang politik, ekonomi, dan sosial budaya. Diskriminasi ras itu dikukuhkan secara legal melalui berbagai peraturan yang sangat diskriminatif terhadap kulit hitam. Misalnya anak-anak kulit hitam tidak boleh bersekolah di sekolah untuk kulit putih, kulit hitam tidak boleh berada di tempat-tempat tertentu seperti hotel, restoran dan tempat publik lainnya. Kulit hitam juga tidak boleh naik kendaraan umum untuk kulit putih, dan bahkan tidak boleh memasuki wilayah pemukiman kulit putih.

Liliweri (1994) menemukan bahwa diskriminasi antar etnik terjadi di kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Perumahan, asrama, penginapan ada yang khusus diperuntukkan bagi etnik tertentu saja. Di sana, etnik-etnik tertentu terkonsentrasi di pemukiman tertentu dan memiliki konsentrasi pada jenis pekerjaan, unit dan satuan kerja tertentu. Sebagai misal, mayoritas pegawai kantor gubernur adalah orang Flores, sedangkan di Universitas Cendana mayoritas pegawainya orang Rote dan Sabu. Akan sulit orang Flores masuk menjadi pegawai di Universitas Cendana, demikian juga sebaliknya.

Diskriminasi bisa terjadi tanpa adanya prasangka dan sebaliknya seseorang yang berprasangka juga belum tentu akan mendiskriminasikan (Duffy & Wong, 1996). Akan tetapi selalu terjadi kecenderungan kuat bahwa prasangka melahirkan diskriminasi. Prasangka menjadi sebab diskriminasi manakala digunakan sebagai

rasionalisasi diskriminasi. Artinya prasangka yang dimiliki terhadap kelompok tertentu menjadi alasan untuk mendiskriminasikan kelompok tersebut.

Konsep Dasar Etik Emik

Sebagian besar buku teks pengantar dalam antropologi menyebut disiplin ini bersifat "holistik" dan "komparatif". Perspektif antropologi adalah *holistik* karena mencoba mengkaji pengalaman manusia secara keseluruhan (Ember dan Ember, 1996). Bahwasanya, berbeda dari ilmuwan politik, sosiologi, atau ekonomi, antropolog berupaya melihat keluar dari perilaku politik, sosial, atau ekonomi, dan mempelajari saling keterkaitan di antara semua faktor kehidupan manusia ini dan untuk mempelajari hubungan-hubungan di antaranya. Tentu saja, antropolog berupaya menggabungkan lebih banyak lagi faktor ke dalam analisis "holistik" mereka, termasuk biologi, ekologi, linguistik, sejarah, dan ideologi. Perspektif antropologi itu komparatif karena disiplin ini mencari informasi dan menguji eksplenasinya di kalangan semua kebudayaan prasejarah, sejarah, dan kontemporer yang terhadap kebudayaan-kebudayaan tersebut antropolog memiliki akses.

Pendekatan antropologi mungkin tidak selalu holistik dan komparatif dalam praktiknya, tetapi antropologi adalah satu-satunya disiplin dalam ilmu sosial yang membangun holisme dan perbandingan sebagai sasaran ideal yang hendak dicapai. Oleh karena itu, antropologi merupakan satu-satunya disiplin ilmu sosial yang secara sistematis memerhatikan perbedaan antara pengetahuan emik dan etik.

Pembedaan antara emik dan etik itu analog dengan pembedaan antara fonemik dan fonetik; adalah ahli linguistik, seperti Kenneth L. Pike (1967), yang membangun istilah emik dan etik dari analogi tersebut. Secara sangat sederhana, *emik* mengacu kepada pandangan warga masyarakat yang dikaji (*native's viewpoint*); *etik* mengacu kepada pandangan si peneliti (*scientist's viewpoint*).

Konstruksi emik adalah deskripsi dan analisis yang dilakukan dalam konteks skema dan kategori konseptual yang dianggap

bermakna oleh partisipan dalam suatu kejadian atau situasi yang dideskripsikan dan dianalisis. *Konstruksi etik* adalah deskripsi dan analisis yang dibangun dalam konteks skema dan kategori konseptual yang dianggap bermakna oleh komunitas pengamat ilmiah. Marvin Harris adalah salah satu pendukung utama bagi perbedaan emik/etik dalam kajian antropologi. Ia menawarkan suatu pemikiran yang berguna dalam membedakan pernyataan-pernyataan emik dan etik atas dasar *epistemologi*.

"Kerja emik mencapai tingkat tertinggi tatkala mengangkat informan native pada status penilai tertinggi bagi kecukupan deskripsi dan analisis pengamat. Pengujian kecukupan dari analisis emik adalah kemampuannya menghasilkan pernyataan-pernyataan yang dapat diterima native sebagai nyata, bermakna, atau sesuai . . . Kerja etik mencapai tingkat tertinggi tatkala mengangkat pengamat kepada status penilai tertinggi dari kategori-kategori dan konsep-konsep yang digunakan dalam deskripsi dan analisis." (1979: 31).

Semua manusia memiliki teori-teori mengenai hakikat kemanusiaan; kebanyakan manusia memiliki teori yang tidak lebih dari teori-teori spesifik secara kebudayaan. Jika kita ingin melakukan kajian ilmiah mengenai kondisi manusia, kita harus membedakan antara teori-teori yang kita miliki sebagai individu-individu yang *terenkulturasi* dan teori-teori yang kita miliki sebagai ilmuwan.

Konsep Dasar Bias Budaya yang Menghambat Konseling

1) *Usia*. Setiap periode usia individu memiliki tugas perkembangan dan kebutuhan-kebutuhan untuk melaksanakan tugas perkembangan dan memenuhi berbagai kebutuhan tersebut. Setiap periode usia mempunyai nilai-nilai budaya usia masing-masing. Hal itu terkadang menjadi masalah dalam pelaksanaan konseling karena adanya perbedaan kebutuhan, kebiasaan, gaya hidup dan nilai budaya tertentu dalam setiap rentangan usia. Contoh: anak laki-laki jika dijemput orang tua, terutama ibu, terkadang ia malu dan memilih pulang sendiri atau pulang bersama

teman-temannya. Akan tetapi menurut orang tua hal itu merupakan suatu bentuk perhatian orang tua terhadap anaknya

- 2) *Jenis Kelamin (gender)*. Perbedaan Jenis kelamin menjadi perbincangan sejak jaman dahulu perbedaan jenis kelamin mempengaruhi konseling karena terkadang konselor laki-laki mempunyai stereotip terhadap perempuan yang bersifat kurang mandiri, kurang tegas, dan kurang berani mengambil resiko. Konselor perempuan kadang menganggap laki-laki tidak boleh cengeng dan tegas. Namun, jika dalam proses konseling baik laki-laki atau perempuan menampilkan sikap yang tidak sepatutnya menurut gender mereka maka terkadang konselor menganggap aneh dan salah. Contoh: konseli laki-laki ia kurang tegas, berbicara seperti perempuan dan sering menangis maka konselor di suatu tempat menyuruh konseli untuk tegas dalam berbicara selayaknya laki-laki.
- 3) *Ras atau suku*. Ras adalah penggolongan bangsa berdasarkan ciri-ciri fisik; rumpun bangsa, Sedangkan suku merupakan *masyarakat* yang tergabung dalam satu kelompok. Perbedaan suku yang menjadi kendala dalam konseling karena masing- masing suku memiliki kebiasaan, falsafah hidup, dan nilai budaya yang berbeda- beda. Selain itu golongan minoritas terkadang disamaratakan oleh golongan mayoritas. Contohnya: konseli yang berasal dari suku bali dan konselor yang berasal dari suku jawa melaksanakan konseling.
- 4) *Etnis* Merasa menjadi etnis yang mayoritas sehingga menganggap orang lain selalu mengerti apa yang ia maksudkan. Contoh: konselor yang berbicara dengan bahasa jawa padahal konselinya berasal dari Madura, Konselor menganggap Konseli mengerti semua apa yang oleh konselor. Namun *pada* kenyataannya konseli tidak semua mengerti apa yang diucapkan konselor.

Pengembangan Manajemen Diri Konselor

Konsep Dasar Self-Management

Edelson mengungkapkan “*self-management is a psychological term used to describe the process of achieving personal autonomy*”. Pada dasarnya *self-management* adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development*. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519).

Merriam & Caffarella (Knowles, 2003b: 48) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. “Terapi (*therapy*) merupakan perlakuan (*treatment*) yang ditujukan terhadap penyembuhan suatu kondisi psikologis individu atau siswa” (Thantawy, 2005: 56).

Cognitive-behavior therapy mulai banyak dibicarakan pada tahun 70-an. Salah satu tokohnya adalah Meichenbaum. *Cognitive-behavior*

therapy (CBT) merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh Williamson dengan modifikasi bersama teknik kognitif. CBT dipandang efektif oleh para ahli sebagai pencegahan dan pengobatan terhadap gangguan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Foreyt & Goodrich (1981; Ramli, 2005: 435) menjelaskan bahwa "terapi perilaku kognitif merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa proses kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif dan perilaku". *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996: 225-226).

Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*. "*Cognitive theory suggests that some problems in self-management may be caused by faulty constructs or other cognitions about the world or people around us, or of ourselves*" (Yates, 1985: 63). Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum; dalam Gunarsa, 1996: 228). Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa *self-instructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* (MacPherson, Candee, & Hohman, 1974; dalam Yates, 1985: 71) dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas (Meichenbaum, 1975; dalam Yates, 1985: 72).

Anggapan dasar *self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-

kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak pandangan behaviorial radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. *Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan.

Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* menurut Yates (1985: 4) adalah:

1. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
3. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi *pada antecedents* dan *consequence*.
4. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung. *Management by antecedent* dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari teknik kognitif atau afektif. Pada kenyataannya, keempat aspek itu akan saling berkaitan satu sama lain. Teknik-teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan sikap. Hal itu melibatkan peran antara siswa dan konselor. Teknik-teknik kognitif berguna dalam perubahan pikiran dan pola-polanya. Dikatakan pula sebagai program meso. Teknik-teknik perilaku merupakan aspek khusus/layanan mikro yang mengubah perilaku-perilaku tertentu dari siswa (Yates, 1985: 5).

Berdasarkan uraian di atas, *self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara

teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

1) *Tujuan Self-Manajemen*

- (1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- (2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- (3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- (4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- (5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

2) *Self-Management* sebagai Suatu Strategi Konseling

Self-management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier & Cormier' 1989: 519). *Self management* merupakan suatu strategi yang masih relatif baru dalam dunia konseling: "*Self-management is a relative recent strategy in counseling*" (Cormier & Cormier, 1985: 519). Pengelolaan-diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan self-directed behavior (Shelton, 1976: 129).

Pengembangan dan penggunaan *self-management* dalam konseling pada mulanya dikembangkan oleh Williams dan Long (Corey, 1982: 143). Beberapa pelopor dan penganjur, yang selanjutnya juga menjadi pengembang, strategi *self-management* adalah Meichenbaum dengan self-instruction-nya, Mahoney dan Thorensen dengan *self-control*-nya, serta Watson dan Tarp

dengan *self directionnya* (Mahoney&Arnkoff, 1978; Krumbolt &Saphiro, 1979).

Pada awal dikembangkannya *self-management* masih belum terdapat istilah yang mantap untuk digunakannya masih belum ada kesepakatan dari para pelopornya sehingga masih bervariasi istilah yang digunakan. Sangat bervariasi istilah yang digunakan itu sempat menimbulkan kekaburan dan kebingungan terminologis. Hanya saja, para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya menunjuk kepada strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor.

Meskipun pada awalnya masih bervariasi istilah yang digunakan, tetapi pada perkembanganperkembangan selanjutnya terdapat kesepakatan untuk menggunakan istilah *self-management*. Demikian pula Cormier dan Cormier (1989: 519) memandang lebih tepat menggunakan istilah *self-management* itu karena:

- 1) *Self-management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.
- 2) *Self-management* juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

Self-management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-management* menentang keras pandangan *behavioral radikal* yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Secara tegas Cormier dan Cormier (1989: 520) mengatakan bahwa *self-management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan dan keputusan. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang hendak dilakukan, menentukan pilihan-pilihan tindakan itu, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya.

Atas dasar semua itu pula, maka strategi self-management justru memberikan posisi terhormat terhadap proses kognitif dan *self-regulated behavior*. Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self-management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi self-management sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- 1) Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- 2) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- 3) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan

menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.

- 4) Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konseli lah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- 5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985 ; Nye, 1975; Mayer, 1978; O'leary & O'Leary, 1977).

Dalam *self-management* anggapan bahwa konseli merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Penekanan pada kemampuan dan tanggungjawab konseli itu tampak dari definisi-definisi yang dikemukakan oleh para pakarnya. Mahoney dan Thorensen (Krumbolt & Saphiro, 1979: 415) mendefinisikan: "*Behavioral self-management refers to that affect an individual's behavior*". Shetton (1979: 129) mendefinisikan: "*Behavior self-management refers to behavior which allows clients to assume responsibility for their own actions through the manipulation of external or internal events*". Adapun Cormier dan Cormier (1985: 519) menambahkan suatu tekanan pada aspek prosesnya, proses konseli mengarahkan dan mengubah perilakunya; dengan mendefinisikan: "*Self-management is a strategy in which clients direct their own behavior change with any one therapeutic technique or a combination techniques*". Agar *self-management* dapat berlangsung dengan efektif, Cormier dan Cormier (1985: 219) menekankan pentingnya konseli untuk memanipulasi variabel-variabel internal atau eksternal untuk menuju tercapainya perubahan yang diinginkan. Ditekankan juga di sini bahwa meskipun konselor dapat melakukan prosedur-prosedur *self-management* untuk konseli. namun sebaiknya konseli lah yang melakukannya sendiri dengan sedikit mungkin bantuan dari konselor.

Kanfer (1980: 310) membedakan antara prosedur-prosedur yang dikelola oleh konselor (*counselor-managed procedures*), di mana sebagian besar kerja terapeutik terjadi selama wawancara dan perubahan terapeutik terjadi di akhir konseling, (dengan prosedur-prosedur yang dikelola oleh diri sendiri, dalam hal ini oleh konseli (*self-managed or client-managed procedures*), di mana kerja terapeutik dan perubahan terapeutik terjadi di antara sesi-sesi konseling. Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan di atas, tampak jelas bahwa dalam *self management* perubahan perilaku dilakukan oleh konseli yang bersangkutan, bukan banyak diarahkan, apalagi dipaksakan, oleh konselor.

Oleh sebab itu, perubahan-perubahan perilaku banyak terjadi selama dan di antara sesi-sesi konseling. Menggunakan strategi *self-management* untuk mengubah perilaku, konseli berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi (Jones, Nelson, & Kazdin, 1977: 151). Dalam menggunakan strategi *self-management*, di samping konseli dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self management*nya (Károly & Kanfer, 1982).

Teknik Konseling Self-Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting. Diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Teknik konseling berarti seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan berdasarkan teori dan keterampilan konseling. Teknik konseling *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan

memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive, behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Secara aplikatif, dapat digunakan pada layanan konseling individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan.

Penggunaan kata *self-management* dikemukakan oleh Corey (1991; dalam Gunarsa, 1996: 225). Sedangkan Watson & Tharp (1989: dalam Gunarsa, 1996: 226) mempergunakan istilah *self-directed* (pengarahan diri) yang mempunyai istilah sama dengan *self-control* (penguasaan diri). Dalam teknik *Self-management* meliputi pemantauan diri (*selfmonitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996: 225-226). Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal konseli mengenai perilaku masalahnya.

Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Snyder dan Gangestad (1986) menegaskan bahwa pemantauan diri merupakan tahap pertama dan utama dalam langkah perubahan diri. Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses treatment. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini

konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

Pemantauan diri juga sangat berguna untuk evaluasi. Ketika konseli melakukan pemantauan diri tentang perilaku sasaran sebelum dan selama program perlakuan (Comenero, 1988: 196). Para peneliti telah membuktikan bahwa pemantauan diri juga dapat menghasilkan perubahan, ketika konseli mengumpulkan data tentang dirinya, data tersebut dapat mempengaruhi perilakunya lebih lanjut. Cormier dan Cormier (1986: 524) menyatakan "Bagaimana proses perubahan itu tentunya sulit untuk diamati. Paling jauh hanya dapat mengatakan bahwa proses kognitif konseli selama melakukan kegiatan pemantauan diri telah bekerja dan mengarahkan kepada suatu perubahan perilaku setelah konseli memperoleh pemahaman diri. Untuk mengetahui adanya perubahan itu dapat dilihat dari hasil akhir setelah konseli melakukan pantau diri.

Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan (Thorensen& Mahoney 1974: 43-44) yaitu:

1. Menjelaskan rasional pemantauan diri
2. Mendiskriminasikan respons
3. Mencatat respons
4. Memetakan respons
5. Menayangkan data
6. Analisis data

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada konseli. Sebelum menggunakan teknik ini, konseli harus memahami apakah teknik pemantauan diri yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu konseli memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah ini konselor menjelaskan

tujuan dan gambaran prosedur pemantauan diri secara garis besar.

Mendiskriminasi respons, ketika konseli melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau pendiskriminasi respons. Kapan pun diskriminasi respons itu terjadi konseli harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak jelas. Thorensen (1974: 43) mengatakan: "*Making behavioral discriminations can be thought of as the 'awareness' facet of self-monitoring*" Mendiskriminasi respons mencakup pemberian bantuan kepada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau. Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali konseli memerlukan bantuan konselor.

Penting bagi konseli untuk dapat mengidentifikasi tipe-tipe respons yang harus dipantau sebab terdapat beberapa bukti penelitian yang menunjukkan bahwa tipe respons yang perlu dipantau mempengaruhi hasil pemantauan diri (McFall, 1977; Romanczyk, 1984; Ellis, 1988; Glick et al. , 1988). Termasuk dalam langkah ini adalah membedakan valensi respons sasaran antara yang positif dan negatif.

Pemantauan terhadap respons positif dapat meningkatkan perilaku, sedangkan pemantauan terhadap respons negatif dapat mengurangi perilaku. Yang perlu diperhatikan juga adalah perlunya pembatasan respons. Mencatat respons, Setelah konseli belajar mendiskriminasi respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar konseli kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan pemantauan diri. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi konseli untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons. Dengan demikian, konseli memerlukan penjelasan dan contoh-contoh dari konselor tentang waktu mencatat, cara mencatat, dan alat atau format untuk mencatatnya. Cormier dan Cormier (1985: 527) menegaskan: "*The timing, method, and recording devices all can influence the effectiveness of self-monitoring*".

Berkaitan dengan waktu mencatat respons, menurut Kanfer (1980: 239), ada dua waktu pencatatan respons yaitu:

1. Pemantauan praperilaku (*pre-behavior monitoring*) yakni konseli mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran.
2. Pemantauan pasca perilaku (*post-behavior monitoring*) yakni konseli mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini, Cormier dan Cormier (1985: 528) memberikan tiga rambu-rambu, yaitu:
 - a. Jika konseli ingin menggunakan pencatatan respons itu untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan maka pemantauan praperilaku (*pre-behavior monitoring*) lebih efektif. Sebaliknya, jika digunakan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan maka pemantauan pasca perilaku (*post-behavior monitoring*) akan lebih efektif. Dalam konteks ini Bellack et al. (1984: 529) mengatakan: "*Post-behavior monitoring can make person more aware of a low frequency, desirable behavior*".
 - b. Konseli harus mencatat perilaku yang diinginkan itu sebagaimana adanya dan segera setelah perilaku itu terjadi.
 - c. Konseli harus didorong untuk mencatat respons sebelum perhatiannya teralih oleh situasi atau respons-respons lain yang menyainginya.

Dalam kaitannya dengan metode pencatatan respon, Ciminero et al. (1977: 198) menyarankan agar metode pencatatan itu harus mudah dilakukan oleh konseli. dapat menghasilkan sampel yang representatif tentang perilaku sasaran, dan sensitif terhadap perubahan-perubahan perilaku sasaran Adapun Cormier dan Cormier (1985: 528) menyarankan metode pencatatan respons itu dari aspek-aspek frekuensi, latensi, durasi, atau intensitas. Pemilihan terhadap salah satu aspek ini sangat tergantung pada tipe respons sasaran dan frekuensi kejadiannya. Sedangkan Watson dan Tharp (1981) menyarankan agar mencatat frekuensi respons sasaran karena ini akan lebih jelas dan mudah. Penggunaan durasi respons sasaran manakala

pencatatan dilakukan untuk mengetahui dinamika respons itu dalam jangka waktu yang lama. Mengenai format pencatatan respons, Cormier dan Cormier (1985: 531) menyarankan penggunaan *self-monitoring log*. Adapun bentuk formatnya adalah sebagaimana tertera pada Gambar 1 di bawah ini.

Format Pemantauan Diri

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuan mengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraikan situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku sasaran	Catat pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat dapat mewujudkan perilaku sasaran	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran itu	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1=rdh 2=sdg 3=tgg 4=sgt tgg	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1=buruk 2=ckp baik 3=baik 4=sangat baik

Disadur dari Cormier dan Cormier (1985: 531)

Disadur dari Cormier dan Cormier (1985: 531) Memetakan respons. Data yang telah dicatat oleh konseli perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan konseli untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini menurut Kanfer (1990: 242) dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. Untuk keperluan ini konseli diberi penjelasan secara lisan atau tertulis bagaimana cara memetakan secara grafis hari demi hari perilaku sasaran yang diinginkan.

Jika konseli menggunakan pemantauan diri untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, maka garis grafiknya harus naik secara gradual. Sebaliknya, jika digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan, maka garis grafiknya harus menurun secara gradual. Menayangkan data. Setelah grafik atau peta dibuat konselor harus mendorong konseli untuk menayangkan peta itu

secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif. Van Houten et al. (1975: 146) mengatakan: "*several studies have found that the effects of self-monitoring are augmented when the data charts is displayed as a public record*".

Analisis data. Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oleh konseli tidak dianalisis, maka dapat menimburkan pikiran pada konseli bahwa semua itu ternyata sebagai latihan belaka. Oleh sebab itu, pada langkah ini konseli diharuskan membawa data pada sesi konseling untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, konselor mendorong konseli untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standard yang diharapkan. Konseli dapat menggunakan data yang ada untuk mengevaluasi-diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku di dalam ataukah di luar batas-batas yang diinginkan. Konselor juga dapat membantu konseli untuk menginterpretasikan data dengan benar.

Analisis data dengan benar amat diperlukan bagi keberhasilan konseli untuk mengendalikan-diri selama meningkatkan perilaku yang diinginkan. Thorensen dan Mahoney (1974: 44), berdasarkan temuan penelitiannya, mengatakan: "*Errors about what the charted data represent can seriously hinder success in self-control*". Analisis data ini juga dapat memberikan balikan bagi konseli yang bermanfaat untuk meningkatkan perilakunya pada sesi-sesi selanjutnya. Kazdin (1984: 714) mengatakan: "*There is some evidence that people who receive feedback about their self-reinforcement change more than those who do not*".

Reinforcement yang positif (self-reward), digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Bandura (1986: 87) mengatakan: "*People typically set themselves certain standards of*

behavioral and self administer rewarding or punishing consequences depending on whether their performances fall short of, match, or exceed their self-prescribed demands". Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyak-banyaknya ganjar-diri dapat dilakukan dalam konseling.

Ganjar-diri melibatkan penentuan dan pengadministrasian sendiri suatu ganjaran. Ganjar-diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi yang mendasari teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjar-diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain ganjaran yang dihadirkan sendiri, sebagaimana ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsinya yang mendesak perilaku sasaran. Yang dikatakan sebagai suatu pengganjar (dari dalam maupun dari luar) adalah sesuatu yang apabila diadministrasikan mengikuti suatu perilaku sasaran, cenderung dapat melestarikan atau meningkatkan peluang perilaku sasaran itu di masa mendatang. Suatu kelebihan ganjar-diri dibandingkan dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, menurut Cormier dan Cormier (1985: 539), adalah bahwa dengan ganjar diri seseorang dapat menggunakan dan menerapkannya secara mandiri.

Ganjar-diri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori: positif dan negatif. Dalam ganjar-diri positif, seseorang menghadirkan suatu stimulus positif ke dalam dirinya sendiri setelah berusaha melakukan suatu perilaku tertentu. Misalnya, menghadahi-diri setelah berhasil menyelesaikan suatu makalah yang panjang dan sulit. Ganjar-diri negatif melibatkan penghilangan stimulus negatif setelah melakukan suatu perilaku sasaran. Contohnya, membuang gambar-gambar di kamar yang mengganggu konsentrasi setelah dapat menyelesaikan suatu tugas rumah. Dari dua bentuk ganjar-diri positif dan negatif, menurut Cormier dan Cormier (1985: 539) berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran.

Oleh sebab itu, yang lebih dianjurkan adalah penggunaan ganjar-diri positif. Alasannya adalah:

1. Sangat sedikit yang dilakukan untuk memvalidasi ganjar-diri negatif;
2. Sesuai dengan definisinya, ganjar-diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat aversif, yang biasanya kurang menyenangkan bagi orang yang melakukannya;
3. Jika diterapkan dalam konseling oleh konselor, maka konseli akan cenderung memilih cepat menghentikan Proses konselingsnya daripada tetap melanjutkannya.

Ganjar-diri melibatkan pembuatan perencanaan oleh konseli tentang ganjaran yang sesuai dan kondisi di mana ganjaran itu akan digunakan.

Ganjar-diri memiliki empat komponen yaitu:

- (1) pemilihan ganjaran yang tepat,
- (2) peluncuran ganjaran,
- (3) pengaturan waktu ganjar-diri,
- (4) perencanaan untuk memelihara perubahan-diri

Pemilihan ganjaran yang tepat dalam membantu konseli menggunakan ganjar-diri secara efektif, 'perencanaan harus dilakukan secara cermat dalam rangka memilih ganjaran yang sesuai bagi konseli dan perilaku sasaran yang diinginkan. Namun, keefektifan penggunaan ganjar-diri agak tergantung pada ketersediaan peristiwa-peristiwa yang benar-benar memberikan dukungan terhadap konseli. Dalam pelaksanaannya konselor dapat saja membantu konseli memilih ganjar-diri yang tepat; namun, konseli harus memainkan peranan utama dalam menentukan kontingensi-kontingensi tertentu.

Dalam ganjar-diri ada beberapa jenis ganjaran yaitu:

1. Ganjaran verbal/simbolik yakni menghadahi-diri dengan mengatakan kepada diri sendiri, misalnya saja dengan mengatakan: "Ternyata saya mampu bekerja dengan baik kalau mau sungguh-sungguh".

2. Ganjaran material yakni ganjaran yang tampak nyata, seperti: film, berbelanja, dan sejenisnya.
3. Ganjaran imajinal yakni visualisasi tersamar tentang perasaan atau situasi yang dapat menyenangkan atau melakukan prosedur-prosedur lain yang dapat membuat perasaan menjadi nyaman, misalnya: membayangkan diri sendiri sebagai seorang ilmuwan ketika berhasil melakukan suatu percobaan.
4. Ganjaran lumrah (*current*) yakni sesuatu yang menyenangkan yang terjadi secara rutin atau sehari-hari, seperti: makan, ngobrol dengan teman, atau membaca koran.
5. Ganjaran potensial yakni sesuatu yang bakal menjadi sesuatu yang baru atau lain dari biasanya manakala sesuatu itu terjadi, misalnya: membeli barang yang lebih bagus daripada biasanya ketika dapat menyelesaikan tugas rumah dengan baik.

Karena ada beberapa jenis ganjaran, dalam memilih ganjar-diri yang tepat, konseli harus mempertimbangkan ketersediaan dan keseimbangan berbagai jenis ganjaran itu. Cormier dan Cormier (1985: 541) menegaskan: *"We believe that a well-balanced self-reward program involves a variety of types of self-rewards. A counselor might encourage a client to select both verbal/ symbolic and material rewards. Relying merely on material rewards may ignore the important role of positive selfchange Program."*

Masih dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cormier dan Cormier (1985: 453) mengajukan rambu-rambu untuk membantu konseli menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif:

- (1) ganjaran hendaknya bersifat individual;
- (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan;
- (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya;
- (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial);

- (5) menggunakan ganjaran yang ampuh;
- (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain;
- (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diinginkan.

Peluncuran ganjaran melibatkan pengkhususan kondisi dan metode peluncuran ganjar-diri. Menurut Cormier dan Cormier (1985: 543) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di sini, yaitu:

1. Konseli tidak akan dapat meluncurkan atau mengadministrasikan ganjar-diri tanpa beberapa data dasar. Peh. mcuran ganjaran-diri tergantung pada pengumpulan data secara sistematis; oleh sebab itu pantau-diri merupakan sesuatu yang esensial sebagai langkah awal.
2. Konseli harus menentukan kondisi yang tepat di mana suatu ganjaran akan diluncurkan. Dengan kata lain, konseli harus membuat aturan main sendiri dalam hal itu konseli harus tahu apa dan berapa banyak yang harus dilakukan sebelum mengadministrasikan ganjar-diri. Dalam kaitan ini Homme et al. (1939: 123) mengatakan: "*Usually self-reward is more effective when clients reward themselves for small steps of progress*". Dengan kata lain, kinerja dari setiap sub-tujuan seharusnya diganjar. Menunggu mengganjar setelah keseluruhan tujuan tercapai biasanya justru mengantarkan kepada terlalu banyak tertundanya antara respons dengan ganjaran.
3. Konseli harus menunjukkan berapa banyak dan jenis ganjaran apa yang hendak diberikan untuk berbagai unjuk kerja dan tingkatan tujuan. Dalam hal itu, konseli juga harus menspesifikasikan seringnya ganjaran dalam jumlah kecil-kecil untuk tingkatan respons yang berbeda. Homnme et al. (1989: 125) mengatakan: "*Usually sel'f-reward is more effective when broken down into smaller units that are self-administrated more frequently*".

Pengaturan waktu ganjar-diri, dalam hal ini konselor juga perlu menjelaskan kepada konseli mengenai pengaturan waktu ganjar-diri, kapan seharusnya ganjar-diri itu diadministrasikan. Ada tiga aturan

dasar yang perlu diperhatikan dalam pengaturan waktu ganjar-diri yang diajukan oleh Cormier dan Cormier(1985: 543) yaitu:

1. Ganjar-diri diadministrasikan setelah perilaku sasaran diberikan petunjuk pekerjaan. bukan sebelumnya;
2. Ganjar-diri harus diadministrasikan segera setelah perilaku sasaran diunjukkerjakan karena jika menundanya dapat menyebabkan ketidakefektifan ganjar-diri;
3. Ganjar-diri harus mengikuti unjuk kerja aktual, bukan janji untuk mengunjukkerjakan.

Perencanaan untuk memelihara perubahan -diri ini memerlukan dukungan lingkungan agar dapat memelihara perubahan dalam jangka waktu yang lama. Ada dua cara yang diajukan oleh cormier dan cormier (1985: 543) agar dapat merencanakan pemeliharaan perubahan-diri:

Pertama, konselor dapat mendorong konseli untuk memperoleh bantuan dari orang lain dalam melakukan ganjar-diri; orang lain dapat berbagi untuk menyalurkan beberapa ganjarannya. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa konseli yang memperoleh dukungan dari orang lain akhirnya bisa lebih memperoleh manfaat dari ganjar-diri.

Kedua, konseli harus merencanakan untuk mengulas dan meninjau kembali bersama-sama dengan konselor data yang telah dikumpulkan selama ganjar-diri. Berdasarkan hasil pengulasan dan peninjauan kembali itu dapat memberikan kesempatan bagi konselor untuk memberikan dukungan dan membantu konseli untuk melakukan revisi-revisi yang diperlukan dalam penggunaan ganjar-diri.

Jones et al. (1977: 159) mengatakan: "*counselor expectations and approval for client progress may add to the overall- effects of self-reward strategy*". Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self-contracting), adapun langkah-langkah dalam self-contracting ini adalah:

1. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.
2. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-managementnya*.
4. Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya.
4. Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa sendiri.
5. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) Kanfer (1980: 361) mendefinisikan kendali stimulus sebagai: ". . . *the predetermined arrangement of environmental conditions that makes it impossible or unfavorable for an undesired behavior to occur*". Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau *anteseden* atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*antesedent, behavior, consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antesedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*consequence*). Anteseden atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, anteseden dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan.

Manakala anteseden secara konsisten dihubungkan dengan perilaku yang diberikan dukungan dalam kemunculannya (bukan dalam ketidak munculannya), akan dapat mengendalikan perilaku tersebut. Jika anteseden merupakan stimulus bagi perilaku tertentu, maka dapat menjadi kendali stimulus. Artinya, respons-respons yang diharapkan dapat muncul jika anteseden tertentu dihadirkan.

Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan

tempat kejadiannya. Mahoney dan Thorensen, (1974: 42) menegaskan: "*When cues are separated from the habitual behavior by alteration or elimination, the old, undesired habit can be terminated*". Cormier dan Cormier (1985: 534) mengemukakan secara rinci prinsip-prinsip pengubahan perilaku dengan menggunakan kendali stimulus dalam rangka mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

Prinsip-prinsip mengurangi perilaku yang tidak diinginkan adalah:

1. Penataan awal atau mengubah cues yang berhubungan dengan tempat perilaku, yang terdiri atas: a). penataan awal *cues* yang menyebabkan sulitnya perilaku tertentu dilaksanakan, dan b). pengaturan awal *cues* supaya dapat dikendalikan oleh orang lain.
2. Mengubah waktu atau sekuensi antara *antededents cues* dengan perilaku hasil, yang terdiri atas: a). menghentikan sekuensi, b). mengubah sekuensi, dan c). dan menciptakan hambatan-hambatan ke dalam sekuensi.

Adapun prinsip-prinsip meningkatkan perilaku yang diinginkan adalah:

1. Mencari *cues* dengan sengaja untuk memunculkan perilaku yang diinginkan.
2. Mengonsentrasikan pada perilaku tertentu ketika berada dalam situasinya.
3. Secara berangsur-angsur menampilkan perilaku pada situasi lain.
4. Meningkatkan kehadiran *cues* dari orang lain dan yang dihadirkan sendiri yang dapat membantu memunculkan perilaku yang diinginkan.

Kendali stimulus memiliki kelebihan untuk mengubah perilaku. Kanfer (1980: 361) mengatakan: "*One advantage of stimulus control is that only minimal self-initiated steps are required to trigger environmental changes that effect desired or undesired responses*". Namun, menurut Cormier dan Cormier (1985: 538), kendali stimulus saja biasanya masih belum cukup untuk mengubah perilaku tanpa didukung oleh teknik yang lain: "*Stimulus-control methods often are*

insufficient to modify behavior without the support of other strategies". Demikian juga Mahoney dan Thorensen (1974: 46) juga mengatakan: "*Stimulus control methods are not usually sufficient for long-term self-change unless accompanied by other self-management methods that exert control over the consequences of the target behavior*". Sehubungan dengan ini, Cormier dan Cormier (1985: 238) menyarankan agar teknik kendali-stimulus dikombinasikan dengan pantau-diri atau ganjar-diri.

Teknik konseling *self-management* merupakan serangkaian prosedur sistematis yang mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dengan meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement positif (*self-contrcting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yang didasari oleh asas pendekatan *Cognitive-behavior therapy* (CBT).

Konseling *self-management* mengacu pada langkah-langkah khusus untuk mencegah gejala-gejalanya secara runtut dan perlahan. Thompson (2002) memberikan gambaran teknisnya sebagai berikut.

1. Mendobrak pola-pola kompulsif, seperti mengurangi frekuensi bercermin secara berlebihan.
2. Membelajarkan keterampilan sosial.

Menurut Pulkinen dan Ronka (1994: 267) pengarahan diri ini dapat meningkatkan kemampuan individu dalam membentuk identitas diri dan membangun orientasi masa depan. Pengarahan diri dapat mengembangkan ketajaman persepsi diri dalam upaya meningkatkan kualitas diri. Cormier& Cormier (1989: 520) mengatakan bahwa *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi konseli untuk membuat dan menentukan pilihan dan keputusan.

Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam proses belajar untuk menghasilkan perilaku itu aspek kognitif juga memiliki peranan penting terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan, menentukan pilihan tindakan tersebut, dan mengambil keputusan tindakan perilakunya. Berdasarkan pandangan

tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau *antecedens* atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling:

- (1) Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- (2) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- (3) Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- (4) Penyerahan tanggungjawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggungjawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- (5) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985; Nye, 1975; Mayer, 1978; O'Leary & O'Leary, 1977).

Konselor sekolah merupakan pemegang peranan penting dalam memfasilitasi perkembangan individu. Sedangkan perkembangan mereka tidak akan lepas dari kendali psikologis secara umum. Kesehatan mental peserta didik merupakan jaminan tumbuh kembangnya proses pendidikan dan secara umum mempengaruhi kehidupannya lebih lanjut. Maka, salah satu kompetensi konselor

dalam bidang kesehatan mental diaplikasikan dengan penguasaan teori konseling untuk pencegahan terhadap berbagai gangguan psikologis yang dialami oleh siswa.

Konselor adalah kunci bidang pendidikan. Hal tersebut mengarah pada pengertian bahwa profesi konselor merupakan partner yang penting untuk mengembangkan pendidikan. Karena inti dari pendidikan merupakan bimbingan, dengan konseling sebagai jantungnya. Pemaknaan yang dalam pun perlu terintegrasikan dalam setiap proses pembelajaran. Secara spesifik, setiap individu memerlukan bantuan. Individu yang mendapatkan bantuan secara profesional dari seorang konselor disebut konseli. Disinyalir oleh banyak sumber, bahwa saat ini individu semakin menyadari pentingnya bantuan sosial dikarenakan maraknya orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh derasnya tuntutan dan tekanan dari lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. H. Abu. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alloy LB. Jacobson NS. Boston. Acocella; J. *Abnormal Psychology: Current perspectives*. 8th ed. McGraw-Hill College. 1999. p. 90-7.
- Anonimus. 2011. *Sumber Stress dalam pekerjaan guru*. (online) <http://pakarnoto.blogspot.com/2010/04/sumber-stres-dalam-pekerjaan-guru>. Html Anonimus. 2011.
- Arikunto. Suharsimi. 2008. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara. Cet. 8.
- Aulia. Muhamad. 2010. *Obat Cespleng Berpikir Positif*. Banguntapan Jogjakarta: Flash Book.
- Baron. R. A & Byrne. 1991. *Sosial Psychology: Understanding Human Interaction*. 6th . USA: Allyn & Bacon.
- Blatner. A. 1995. *Drama In Education As Mental Hygiene: A Child Psychiatrist's Perspective*. *Youth Theatre Journal*. 9. Bellack et al. (1984: 529)
- Bourhis. R. Y. . Turner. J. C. & Gagnon. A. 1997. *Interdependence. Social Identity and Discrimination*. In R. Spears. P. J. Oakes. N. Ellemers. S. A. Haslam (Eds.). *The Social Psychology of Stereotyping and Group Life*. Oxford: Blackwell Publishers. Pp. 273-295.).
- Carl. Rogers. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable. [ISBN 1-84529-057-7](https://doi.org/10.1080/00141801.1961.10831411). [Excerpts](#)
- Corey. Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Cormier. W. H. dan Cormier L. S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey. California: Publishing Company)
- Darajat. Zakiah. dkk. *Metodologi Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara. 1996.
- Djam'an Satori. (No Year). *Profesi Keguruan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Elfiky. Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman Transforming
- Gayatri. Dewi. 2012. *Teori-Teori Konseling: Pengembangan Pribadi*
- Gunarso. Singgih. 1996. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

- Konselor. <http://teori-teori.konseling.blogspot.com//2012/01/pengembangan-pribadi-konselorhtml>.
- Kontribusi Landasan Religious Terhadap Perkembangan Kepribadian Individu. oleh Rani Kurniasih di 18: 07 Kamis. 13 Oktober 2011 bogspot. com di unduh pada Senin. 10 September 2012 14: 24 WIB
- Liliweri. Alo. 2005. Prasangka dan Konflik. Yogyakarta: LKIS
- Maramis. Willy. 2009. Catatan Ilmu kedokteran Jiwa. Jakarta: EGC
- Matsumoto. David. 2004 . Pengantar Psikologi Lintas Budaya, Jakarta: Pustaka Pelajar
- Nursalim. Mochamad dan Tri H. Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling(cetakan kedua)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priyaksono dan Roy Sembel. 2003. *Self Management Guru Terbaik dan Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Rambu- Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional. 2007
- Reksoadmodjo. Tedjo N. 2007. *Statistik untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Siegels. Sidney. 1992. *Statistik Non Parametrik Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia.
- Soetjipo dan Raflis Kosasih. (1999). *Profesi Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutikno. Sobry. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran “Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil”*. Bandung: Prospect. Sears.
- Sofyan S. Willis. 2004. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabet’
- Sudijono. Anas. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudirga. Ida Bagus. dkk. 2006. *Buku Ajar Agama Hindu SMU Kelas X*. Denpasar: Paramita.
- Soekadji. Soetarlina. 1983. *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Libery.

- Surya. Hendra. 2005. *Kiat Mengatasi Penyimpangan Perilaku Anak (2)*. Jakarta: PT Elex Media Kompetindo.
- Schultz D. *Psychoanalytic Approach: Sigmund Freud in Theories of Personality*. 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Company; 1986. p. 45-50
- Tanpa Nama. 2011. *Pribadi sehat (mampu mengatur diri dalam Hubungannya dengan diri sendiri)*. <http://perawatmuslimindonesia.blogspot.com/2011/11/pribadi-sehat-mampu-mengatur-diri-dalam.html>. di akses pada 31-10-2012.
- Trihadi. Rio. 2010. Prasangka dan Diskriminasi. Tersedia dalam prasangka-dan-diskriminasi <http://riotrihadi.ngeblogs.com/2010/01/07/> (diakses pada 23 Mei 2010)
- Wangid. Muhammad Nur. 2009. *Konselor Menjawab Dinamika Zaman*. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132063919/Konselor%20menjawab%20tantangan%20zaman%20Surabaya_0.pdf. Di akses pada 31-10-2012.
- Wikipedia. 2008. Manageman Diri (*Online*). (http://wikipedia.org/wiki/Manajemen_diri+self+management. diakses 19 Oktober 2009
- Yusuf. Syamsu. 2002. Pengantar Teori Kepribadian. PPB UPI
- Yates, B. T. (1985). *Self-management: The science and art of helping yourself*. Belmont, CA: Wadsworth. .

Buku Ajar Pengembangan Pribadi Konselor

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85

PAGE 86

PAGE 87

PAGE 88

PAGE 89

PAGE 90

PAGE 91

PAGE 92

PAGE 93

PAGE 94

PAGE 95

PAGE 96

PAGE 97

PAGE 98

PAGE 99

PAGE 100

PAGE 101

PAGE 102

PAGE 103

PAGE 104

PAGE 105

PAGE 106

PAGE 107

PAGE 108

PAGE 109

PAGE 110

PAGE 111

PAGE 112

PAGE 113

PAGE 114

PAGE 115

PAGE 116

PAGE 117

PAGE 118

PAGE 119

PAGE 120

PAGE 121

PAGE 122

PAGE 123

PAGE 124

PAGE 125

PAGE 126

PAGE 127

PAGE 128

PAGE 129

PAGE 130

PAGE 131

PAGE 132

PAGE 133

PAGE 134

PAGE 135

PAGE 136

PAGE 137

PAGE 138

PAGE 139

PAGE 140

PAGE 141

PAGE 142

PAGE 143

PAGE 144

PAGE 145

PAGE 146

PAGE 147

PAGE 148

PAGE 149

PAGE 150

PAGE 151

PAGE 152

PAGE 153

PAGE 154

PAGE 155

PAGE 156

PAGE 157

PAGE 158

PAGE 159

PAGE 160

PAGE 161

PAGE 162

PAGE 163

PAGE 164

PAGE 165

PAGE 166

PAGE 167

PAGE 168

PAGE 169

PAGE 170

PAGE 171

PAGE 172

PAGE 173

PAGE 174

PAGE 175

PAGE 176

PAGE 177

PAGE 178

PAGE 179

PAGE 180

PAGE 181

PAGE 182

PAGE 183

PAGE 184

PAGE 185

PAGE 186

PAGE 187

PAGE 188

PAGE 189

PAGE 190

PAGE 191

PAGE 192

PAGE 193

PAGE 194

PAGE 195

PAGE 196

PAGE 197

PAGE 198

PAGE 199

PAGE 200

PAGE 201

PAGE 202

PAGE 203

PAGE 204

PAGE 205

PAGE 206

PAGE 207

PAGE 208

PAGE 209

PAGE 210

PAGE 211

PAGE 212

PAGE 213

PAGE 214

PAGE 215

PAGE 216

PAGE 217

PAGE 218

PAGE 219

PAGE 220

PAGE 221

PAGE 222

PAGE 223

PAGE 224

PAGE 225

PAGE 226

PAGE 227

PAGE 228

PAGE 229

PAGE 230

PAGE 231

PAGE 232

PAGE 233

PAGE 234

PAGE 235

PAGE 236

PAGE 237

PAGE 238

PAGE 239

PAGE 240

PAGE 241

PAGE 242

PAGE 243

PAGE 244

PAGE 245

PAGE 246

PAGE 247

PAGE 248

PAGE 249

PAGE 250

PAGE 251

PAGE 252

PAGE 253

PAGE 254

PAGE 255

PAGE 256

PAGE 257

PAGE 258

PAGE 259
