

MENGATASI PERMASALAHAN YANG DIHADAPI OLEH KONSELOR PEMULA DENGAN MENGGUNAKAN *MIND SKILLS*

M. Harwansyah Putra Sinaga¹, Rudi Haryadi², Ashari Mahfud³

¹Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidempuan, Sumatera Utara

²Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA-MAB), Kalimantan Selatan

³Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan, Lampung
muhammadharwan@gmail.com

ABSTRAK

Konseling adalah hubungan terapeutik antara konselor dan konseli. Hubungan ini membutuhkan seorang konselor yang mampu membantu konseli dalam memecahkan masalah. Namun hal yang sering terjadi terhadap konselor pemula memiliki masalah yang berasal dari pikiran irasionalnya sendiri. Sehingga masalah ini dapat berdampak pada kegagalan dalam proses konseling. Oleh karena itu, konselor pemula harus memiliki keterampilan untuk mengatur pikirannya sehingga memiliki keterampilan berpikir yang membantu yang disebut dengan *mind skill*. Artikel ini akan menjelaskan permasalahan umum yang terjadi terhadap yang datang dari pikiran irasional mereka dan bagaimana cara mengatasinya dengan menggunakan *mind skills*. Sehingga penggunaan *mind skills* pada diri konselor akan membantu mereka mengatasi masalah yang mereka alami.

Kata Kunci: Mind-Skill; Konselor Pemula; Mengatasi Masalah

ABSTRACT

Counseling is a therapeutic relationship between counselor and counselee. This relationship requires a counselor who able to help the counselee in resolving the problem. But it often happens that novice counselors have stemming problems from their own irrational thoughts. So, these problems actually give an impact on the failed counseling process. Therefore, the novice counselors should have the skills to manage his thoughts in order to have the helpful thinking skills called Mind skills. Because professionalism of counselors aren't only determined by its competence, but also skills in managing negative thoughts. This article will explain the common problems that occur to the novice counselors that comes from their irrational mind and how to solve it by using mind skills. So that the use of mind skills at self-counselor to help them overcome the problems which they experienced.

Keywords: Mind skills; Novice Counselor; Problem Solving

PENDAHULUAN

Konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu dengan fokus pribadi mandiri dan mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran (Prayitno, 2014). Sebagai sebuah kegiatan profesional tentulah kegiatan konseling dilakukan oleh orang-orang yang sudah profesional. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling dalam praktiknya dilakukan atas dasar keilmuan. Pelayanan konseling menuntut para praktisinya untuk memahami dan mampu melaksanakan kegiatan konseling sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Mortensen dan Schmuller bahwa konseling adalah jantung hatinya program bimbingan (Mortensen dan Schmuller, 1976). Oleh karena itu, para petugas bimbingan dan konseling perlu memahami dan dapat melaksanakan usaha layanan konseling dengan sebaik-baiknya.

Sebelum menjadi seorang konselor profesional, biasanya seseorang mengalami kebingungan dan berbagai kecemasan saat menjalani profesi konseling. konselor yang telah lulus dari pendidikannya tentu telah memiliki sertifikat, lisensi, pengakuan dan segudang ilmu yang siap untuk diaplikasikan. Namun tak bisa dipungkiri bahwa ketika hendak memasuki dunia praksis, banyak konselor pemula menghadapi berbagai masalah yang mengganggu proses konseling. Permasalahan ini muncul ketika mereka baru menyelesaikan program studi dan mulai menghadapi proses konseling. Mereka mulai berpikir bagaimana menerapkan apa-apa yang mereka telah pelajari. Pada titik ini muncul kekhawatiran-kekhawatiran yang menyangkut kelayakan mereka sebagai terapis dan sebagai pribadi serta mengenai apa yang bisa dibawa dari diri mereka sendiri ke dalam hubungan konseling (Corey, 2010). Umumnya konselor pemula akan merasakan adanya kecemasan, keraguan pada diri, dan ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi dirinya (Corey, 2007). Hal ini berdampak pada munculnya perasaan tidak kompeten yang melahirkan konsekuensi berupa terganggunya proses konseling, dan munculnya rasa penurunan nilai diri (Theriault, Gazzola, & Richardson, 2009).

Masalah-masalah tersebut secara psikologis dapat menyebabkan terganggunya pelayanan yang diberikan oleh konselor kepada klien. Temuan Setiyowati (2011) menunjukkan bahwa sebagian besar layanan konseling yang diberikan jauh dari kriteria profesional karena konselor pemula sering mengalami kebingungan mengenai teori dan teknik konseling yang harus digunakan dalam membantu menyelesaikan permasalahan. Terkait hal ini, perasaan tidak mampu atau tidak kompeten akan menjadi semakin besar. Semakin merasa tidak kompeten, maka konselor pemula akan semakin mudah mengalami *burn-out* dalam bekerja (Gladding, 2012). Kejenuhan dan stres kerja kemudian akan membawa konselor pada tingkat yang semakin jauh dari profesional.

Contoh di atas menunjukkan bahwa permasalahan yang bersifat pikiran negatif muncul di benak konselor pemula justru menghambat dan mengganggu proses konseling baik itu proses yang dijalani oleh konselor maupun proses yang sedang dijalani oleh konseli. Permasalahan ini jika terus dibiarkan bisa mengganggu efektivitas kinerja konselor dalam melaksanakan proses konseling. Hal ini bisa berdampak pada diri konselor sehingga ia berpikir bahwa ia tidak memiliki kualitas pribadi dan profesional yang mumpuni. Lambat laun maka kinerja konselor tersebut menjadi rendah. Salah satu alternatif yang bisa dilakukan oleh para konselor pemula dalam menghadapi berbagai problem saat melaksanakan konseling adalah dengan menata ulang pikiran mereka menggunakan konsep *mind skill* positif yang membantu para konselor pemula untuk dapat berpikir lebih jernih, terarah dan sesuai dengan keadaan. *Mind skill* positif membantu konselor pemula untuk dapat memahami potensi dan kualitas diri yang ada sembari memotivasi untuk meningkatkannya. Sehingga permasalahan umum yang sering ditemui oleh konselor pemula dapat diatasi dengan bijaksana.

PEMBAHASAN

Pada dasarnya konselor juga hanyalah seorang manusia yang memiliki potensi sama dengan kliennya dalam hal mengalami ketakutan, kecemasan, dan stres. Konselor pemula, meskipun telah dibekali dengan teori, tentunya belum banyak memiliki pengalaman mengenai kerja dan pengaturan-pengaturan dalam profesi konseling secara praktis. Hal ini membuat konselor pemula kerap memiliki masalah-masalah spesifik dan berada dalam masa-masa krisis. Sebenarnya masalah-masalah ini merupakan hal wajar, namun jika terus dibiarkan maka akan menjadi hambatan dalam melaksanakan perbantuan kepada klien.

Masalah Umum yang Dihadapi Konselor Pemula

Sebagaimana telah sedikit disinggung, umumnya konselor pemula mengalami masalah kecemasan, ketakutan, dan perasaan tidak kompeten pada masa awal ia bekerja (Corey, 2007; Theriault, Gazzola, & Richardson, 2009; Corey, 2010). Meskipun kecemasan-kecemasan ini bersifat wajar, namun jika terlampau berlebihan, maka dapat menyebabkan stres. Stres ini selain karena faktor eksternal, juga dapat disebabkan oleh faktor pribadi seperti mengalami kecemasan kinerja akut, ketakutan akan ekspektasi orang lain, batas emosional diri yang rapuh atau kaku, pengalaman praktis yang kurang kuat dan tidak lengkap, penguasaan konseptual teori yang tidak memadai, harapan yang berlebihan tentang profesi, dan kebutuhan akut untuk memiliki mentor (Skovholt & Rønnestad, 2003).

Secara khusus, permasalahan yang sering muncul bagi konselor pemula dapat dikelompokkan menjadi:

1. Sebelum memulai hubungan konseling

Menurut Corey (2010) ada beberapa permasalahan yang dihadapi oleh konselor pemula ketika memulai hubungan konseling. Diantaranya adalah adanya kecemasan ketika hendak memulai konseling. Kecemasan ini biasanya hadir pada diri konselor pemula. Konselor pemula berpikir bahwa bagaimana nanti memulai konseling, apa yang harus dikatakan, bagaimana langkah-langkah selanjutnya dalam melaksanakan konseling yang efektif, serta bagaimana kalau ternyata konseli lebih banyak tahu daripada konselor. Ungkapan-ungkapan seperti itulah yang biasanya hadir pada diri konselor pemula. Hal ini menyebabkan mereka memiliki rasa cemas yang berlebihan. Sebenarnya jika memiliki rasa cemas yang wajar itu perlu, namun jika saja konselor pemula memiliki perasaan yang terlalu cemas bisa menghancurkan rasa percaya diri konselor yang mungkin membuat konselor pemula tersebut menjadi beku (Corey, 2010). Konselor yang cenderung terjebak dengan dengan pemikirannya sendiri sering dikuasai oleh *self-talk* negatif. Perhatian konselor yang seharusnya terpusat penuh pada diri konseli berubah menjadi berpusat pada diri konselor sendiri. Langkah yang akhirnya diambil oleh konselor adalah melaksanakan sesi konseling seperti percakapan biasa atau hanya sekedar pemberian nasehat yang tidak terapeutik (Mulawarman, 2010).

2. Dalam proses konseling

Penelitian menyebutkan bahwa dalam proses dan hubungan konseling, konselor pemula teridentifikasi mengalami masalah tentang kecemasan terhadap peran konselor dalam hubungan terapeutik, persepsi tentang hubungan terapeutik yang kurang direktif dengan hubungan di luar konseling, percobaan dengan gaya komunikasi interpersonal, kesadaran akan kontransferensi, dan dampak proses terapeutik yang telah dilaksanakan dengan kondisi di luar proses konseling (Schwing, LaFollette; Steinfeldt; & Wong, 2011). Ketakutan-ketakutan ini dirasakan karena konselor pemula seringkali memiliki ekspektasi yang kurang realistis terhadap proses konseling itu sendiri. Konselor pemula seringkali menganggap bahwa klien langsung akan mampu menjadi lebih baik setelah menjalani proses konseling dengan dirinya. Ini jelas merupakan anggapan yang irasional, mengingat perubahan tidak mungkin didapatkan dalam waktu yang singkat.

Sikap ingin sempurna adalah sebuah harapan yang setiap orang miliki. Apapun yang dilakukan orang pasti menginginkan hasil yang sempurna. Tak jauh beda dengan seorang

konselor pemula. Ia pun menginginkan proses dan hasil yang sempurna dari proses konseling. Sering sekali konselor pemula ingin tampil sempurna, melakukan proses konseling dengan sempurna, walaupun sebenarnya keinginan tersebut bertolak belakang dengan rasional manusia bahwa tidak ada yang sempurna. Pemikiran ini yang justru banyak menjebak konselor pemula dalam praktik konseling yang mereka lakukan. Padahal Kotler dan Blau (Corey, 2010) menyebutkan ketidaksempurnaan tersebut mendorong konselor pemula untuk mau merenung dan belajar kembali serta mendiskusikan kesalahan mereka dalam proses konseling. Sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan mereka pada kesempatan yang lain. Padahal melakukan kesalahan atau tampil tidak sempurna bukan hanya berpotensi pada konselor pemula saja melainkan juga terjadi pada konselor professional yang sudah diakui.

Sikap jujur akan keterbatasan sering sekali tidak diperhatikan oleh konselor pemula. Konselor pemula merasa takut jika ia diketahui tidak memiliki kompetensi tertentu yang bisa membantu konselinya. Ia khawatir jika konselinya tidak menaruh rasa hormat atas dirinya. Sehingga konselor pemula umumnya menampilkan pribadi yang palsu. Pribadi palsu berarti konselor tidak jujur dengan keadaan dirinya terkait kemampuannya dalam membantu konselinya. Keengganan konselor pemula dalam mengalihkan konseli pada konselor lain dianggap sebagai sesuatu yang amat tabu. Untuk itu, ketidakjujuran konselor terkait keterbatasannya menjadi salah satu penyebab gagalnya proses konseling yang ia alami. Padahal kesadaran diri mengenai keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki oleh konselor merupakan hal penting untuk menciptakan hubungan yang dilandasi oleh pribadi yang genuine (Kottler & Balkin, 2017). Kesadaran ini akan menghindarkan konselor dari munculnya resistensi dalam diri pribadi yang dapat mengganggu jalannya hubungan dan proses konseling.

Selanjutnya ada juga konselor pemula mengalami masalah dalam proses konseling bahwa ia tidak menjadi dirinya sendiri. Tidak menjadi diri sendiri ini didefinisikan bahwa ia memiliki ekspektasi yang terlalu besar dalam menjalankan tugasnya sebagai konselor seperti ia harus selalu menunjukkan sikap peduli, ia harus bisa menyelesaikan semua masalah konselinya, ia harus bisa terus-menerus bersikap empati dan ungkapan lainnya yang tidak rasional. Memang dalam teori konseling itu sendiri setiap konselor dituntut untuk memiliki sikap peduli dan empati. Namun perlu juga dipahami bahwa proses konseling juga tidak mengenyampingkan kondisi diri. Hal ini bermaksud agar konselor juga secara jujur harus menjadi diri sendiri dan mau mengungkapkan diri. Menjadi diri sendiri artinya tidak terjebak pada peran yang harus ia jalankan dan pengungkapan diri berfokus pada pengungkapan tentang diri dan apa yang konselor rasakan. Misalnya jika konseli meminta proses konseling saat konselor dalam keadaan yang tidak fit, maka konselor harus terbuka untuk mengungkapkan bahwa ia dalam keadaan tidak fit.

Terakhir masalah umum yang dihadapi para konselor pemula yang berasal dari pikiran mereka adalah mereka cenderung menganggap bahwa gaya konseling guru pembimbing mereka yang lebih baik. Masalah ini terkait dengan kebutuhan akut konselor pemula terhadap keberadaan mentor (Skovholt & Rønnestad, 2003). Acapkali konselor pemula masih kesulitan dalam melepaskan keterikatannya dengan status sebagai pelajar konseling, bahkan pada saat memulai karir sebagai konselor profesional. Akibatnya mereka tidak memiliki gaya konseling mereka sendiri. Mereka lebih suka meniru gaya konseling guru mereka, dengan harapan bahwa apa yang ditampilkan oleh guru pembimbing mereka adalah yang terbaik dan paling efektif dalam konseling. Seharusnya mereka menyadari bahwa hubungan konseling sebagai hubungan terapan adalah hubungan antara manusia yang membimbing manusia. Manusia sebagai individu yang dinamis tidak bisa disamakan penanganannya pada individu yang lain. Sebab penyamaan ini berdampak buruk pada proses dan hasil yang diinginkan. Sebaliknya cara konselor dalam menanggapi konseli juga tidak bisa disamakan antara satu dan yang lain. Untuk itu konselor pemula harus sudah menemukan gaya konseling tersendiri dari dirinya yang ia

nyaman dengan hal tersebut dan akhirnya sesuai untuk konseli yang ia hadapi (Corey, 2010; Gladding, 2012).

Beberapa masalah umum di atas bukanlah keseluruhan masalah yang dihadapi oleh para konselor pemula. Masalah-masalah tersebut hanya sebagian kecil dari permasalahan umum yang dihadapi oleh konselor terkait pemikiran yang tidak rasional. Pemikiran-pemikiran tersebut sebenarnya sangat berdampak dari efektivitas pelayanan konseling yang diberikan oleh konselor khususnya konselor pemula.

Mind skill Konselor

Mind skills dapat diartikan sebagai keterampilan konselor untuk mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, meliputi mendefinisikan proses yang terjadi dalam kognisi, memaknai, merefleksi, dan merevisi proses berpikir tersebut sehingga bermuara pada seleksi komponen berpikir yang terarah. Dengan keterampilan tersebut, seorang konselor dapat meninjau kembali tindakan-tindakan yang telah dilakukan dalam konseling dan melakukan refleksi tertentu pada tindakan berikutnya secara berkelanjutan sehingga konseling yang dilakukan dapat berlangsung secara tepat dan efektif (Jones, 2005)

Menurut Jones (2003) *mind skills* merupakan keterampilan yang harus dikembangkan oleh konselor agar ia dapat menjalankan proses konseling dengan lebih efektif. Keterampilan ini dapat berkembang dengan baik jika konselor mampu memanfaatkan potensi-potensi pikiran yang ia miliki. Dengan mengelola potensi pikiran yang dimiliki, konselor dapat mengontrol cara berkomunikasi dan cara berperilaku dalam konseling, sehingga bermuara pada konseling yang memperhatikan kemaslahatan konseli

Terdapat beberapa keuntungan yang akan diperoleh ketika konselor mampu mengelola *mind skill*nya dengan baik, di antaranya adalah:

1. Konselor dapat menyadari dan memahami bahwa ia memiliki kemampuan untuk berpikir dengan kesadaran super (*super-conscious thinking*) yang dapat dikembangkannya menjadi lebih baik.
2. Konselor dapat bertindak dengan lebih efektif jika ia mampu melihat proses mental yang terjadi dalam setiap pilihan tindakan yang diambilnya dalam konseling, sehingga ia memiliki kesempatan untuk menyadari, mengukur, dan mengontrol keterampilan berpikir (*mind skills*) yang dimilikinya.
3. Konselor dapat melatih keterampilan berpikir (*mind skills*) yang dimilikinya sebaik ia melatih keterampilan komunikasi atau penguasaan teori dan teknik konseling, sehingga pada akhirnya ia dapat mengembangkan keterampilan konseling yang dimilikinya dengan lebih tepat dan efektif

Jones (2005) mendeskripsikan bahwa terdapat enam komponen *mind skills* yang seharusnya dimiliki oleh konselor agar ia dapat menjalankan konseling dengan baik, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu.

1. Menciptakan peraturan yang membantu

Peraturan diartikan sebagai sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh seseorang. Setiap konselor memiliki peraturan-peraturan tertentu dalam dirinya yang pada akhirnya akan menjadi ukuran dasar bagaimana ia bisa menjalani kehidupan dan pekerjaannya. Dalam menyelenggarakan layanan konseling, konselor perlu untuk menciptakan peraturan yang membantu sehubungan dengan siapa dirinya, siapa konseli yang dilayaninya, dan bagaimana sifat hubungan konseling yang sedang dibangunnya. Menciptakan peraturan yang membantu berarti konselor perlu membuat peraturan yang realistis dan preferensial, bukan yang bersifat absolut dan tidak realistis. Peraturan yang membantu akan membuat konselor dapat menempatkan diri sesuai dengan porsinya, tidak memaksakan diri ketika melakukan konseling, yang bermuara pada tercapainya tujuan konseling.

2. Menciptakan Persepsi yang Membantu

Persepsi diartikan sebagai tingkat akurasi atau ketepatan konselor dalam menyadari dan menilai dirinya sendiri, orang lain dan situasi. Menciptakan persepsi yang membantu diarahkan pada persepsi positif terhadap diri sendiri sebagai profesional penyelenggara layanan konseling, terhadap konseli yang dilayani, maupun terhadap proses konseling yang dijalankannya. Dengan memanfaatkan keterampilan menciptakan persepsi yang membantu, konselor akan melihat permasalahan dari banyak sudut pandang, sehingga akan mengarahkannya pada kesimpulan, sikap dan tindakan yang positif.

3. Menciptakan Wicara Diri yang Membantu

Percakapan yang terjadi dalam konseling setidaknya terdiri dari tiga hal, yaitu percakapan umum antara konselor dan konseli, percakapan dalam diri konseli, dan percakapan dalam diri konselor. Wicara diri dalam hal ini ditekankan pada bagaimana konselor memberikan instruksi kepada dirinya (*self-talk*) secara positif, mengenai apa yang harus dipikirkannya pada awal, proses, dan akhir layanan konseling. Fungsi wicara diri secara khusus adalah untuk memfokuskan pikiran konselor sehingga mampu menangkap apa yang dikatakan oleh konseli dengan tepat, mampu merespons dengan tepat, tidak bermain dengan angan-angannya sendiri ketika melakukan konseling, sehingga konseling bisa berjalan dengan fokus dan terarah.

4. Menciptakan Citra Visual yang Membantu

Ketika mengalami perasaan yang bersifat signifikan, seseorang biasanya menggambarkan apa yang ia rasakan dalam pikiran. Begitu pula, apa yang diceritakan oleh orang lain juga direspon dengan menggambarkannya dalam kepala menggunakan gambar-gambar tertentu. Semakin baik seseorang terlibat dalam apa yang diceritakan oleh orang lain, maka semakin baik pula ia menggambarkan hal tersebut di kepala. Konselor hendaknya menggambarkan secara visual di dalam kepala apa yang diceritakan oleh konselinya sehingga ia mampu membaca dengan tepat bagaimana alur pikir konseli yang sedang dihadapinya. Dimensi lain yang harus dilakukan oleh konselor adalah menghilangkan gambaran negatif yang tidak perlu sehingga tidak mengganggu jalannya konseling.

5. Menciptakan Penjelasan yang Membantu

Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan oleh individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi. Penjelasan akan berpengaruh pada perasaan, reaksi fisik, dan tindakan individu. Konselor harus dapat menciptakan penjelasan yang membantu. Penjelasan dalam hal ini adalah penjelasan mengenai permasalahan yang dihadapinya dan yang dibawa oleh konselinya. Dengan menciptakan penjelasan atas penyebab permasalahan, konselor diharapkan dapat mendiagnosa permasalahan konseli dengan tepat. Hal ini akan membuat konselor mampu membantu konseli menemukan penyelesaian masalah yang tepat serta mencapai tujuan konseling sebagaimana yang diharapkan.

6. Menciptakan pengharapan yang membantu

Pengharapan seseorang akan mempengaruhi perasaannya, perasaan orang lain, reaksi fisik, pendapat, serta kemampuannya berkomunikasi dengan orang lain. Dalam konseling, menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang realistis tentang tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit.

Sebagai sebuah keterampilan (*counseling as the art*), pelaksanaan konseling sangat tergantung pada kompetensi konselor pelaksananya. Konselor diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang memandirikan konseli dalam menjalani kehidupannya melalui pengambilan keputusan dalam hal belajar, pribadi, sosial dan karier. Selain itu, konselor senantiasa dituntut untuk memiliki motif altruistik, selalu bersikap empatik, menghormati keragaman, serta mengedepankan kemaslahatan pengguna layanannya (ABKIN). Dengan kata lain, konselor harus menjadi seorang *reflective practitioner*, yang dalam setiap tindak layanan konselinya senantiasa melakukan refleksi dan berpikir sebelum bertindak, mengecek kembali

tindakan yang sudah dilakukan, serta melakukan perbaikan terhadap tindakan yang kurang sesuai secara berkelanjutan (Baikuni, 2015)

Melihat peran dan kompetensi yang seharusnya dimiliki oleh konselor dalam rangka pemberian layanan konseling, idealnya layanan konseling di tengah tengah masyarakat benar-benar berjalan seperti yang diharapkan yaitu layanan konseling yang berkualitas, dalam artian pelibatan diri konselor dimana karakteristik kepribadian konselor menjadi faktor yang mempengaruhi jalannya konseling, penggunaan keterampilan komunikasi yang baik dan teknik-teknik konseling yang ada, serta tercapainya tujuan untuk membantu konseli memenuhi kebutuhan untuk hidup yang berarti. Okun dan Kantrowitz (dalam Glading, 2012) mencatat bahwa sangatlah sulit untuk memisahkan karakteristik kepribadian si penolong 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. Guru BK atau Konselor yang terus-menerus mengembangkan kemampuan mawas dirinya selalu bersentuhan dengan nilai-nilai, pikiran, dan perasaannya.

Konselor sering mengalami kebingungan mengenai teori dan teknik konseling yang harus digunakan dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Konselor di lapangan cenderung terjebak dengan dengan pemikirannya sendiri sehingga sering dikuasai oleh *self-talk* negatif. Perhatian konselor yang seharusnya terpusat penuh pada diri konseli berubah menjadi berpusat pada diri konselor sendiri. Langkah yang akhirnya diambil oleh konselor adalah melaksanakan sesi konseling seperti percakapan biasa atau hanya sekedar pemberian nasehat yang tidak terapeutik. Dengan demikian pelaksanaan layanan konseling sebagaimana yang diharapkan tidak terlaksana. Untuk itu konselor harus memiliki konsep diri yang baik agar dalam proses konseling ia memiliki pikiran yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan *mind skill* sebagai metode berpikir bagi konselor.

Penggunaan keenam komponen *mind skills* tersebut dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman diri konselor agar menjadi konselor yang percaya diri dan mampu membantu konseli sesuai dengan tugas dan peran yang ia jalankan.

Penggunaan *mind skills* pada diri konselor pemula membantu konselor pemula untuk dapat berpikir dan melakukan refleksi terhadap kejadian yang ia alami dan selanjutnya memikirkan hal-hal yang dapat ia lakukan karena ia memiliki kesadaran berpikir yang jauh lebih baik. *Mind skills* juga dapat disebut sebagai alat yang dapat digunakan oleh konselor untuk menilai proses konseling yang terjadi sehingga ia dapat mengembangkan keterampilan konseling yang dimilikinya dengan lebih tepat dan lebih efektif. Penguasaan *mind skill* yang baik akan membuat mahasiswa mampu mengelola proses konseling dan menjalankan teknik-teknik yang sudah dikuasainya dengan baik sehingga akan bermuara pada keberhasilan konseling yang dilakukan demi tercapainya kemaslahatan konseli (Sutanto, 2008).

PENUTUP

Pelaksanaan layanan konseling sebagai sebuah profesi memang memberikan tantangan yang banyak pada setiap praktisinya terkhusus bagi konselor pemula yang mengalami masa-masa berbeda antara peran dan pribadinya sebelumnya. Sekarang sebagai seorang konselor dalam pelaksanaan proses konseling sebagai sebuah hubungan terapeutik bukanlah hubungan seperti bercerita pada umumnya. Ada muatan-muatan yang harus dilaksanakan oleh konselor dan konseli. Muatan tersebut bisa berupa tanggung jawab, peran, topik diskusi dan lain sebagainya.

Konselor pemula sebagai seorang yang baru memasuki dunia konseling terlebih lagi mereka yang belum memiliki pengalaman yang banyak terkait konseling, maka selalu timbul permasalahan umum yang mereka hadapi seperti mereka harus tampil sempurna, tidak memiliki

gaya konseling tersendiri, tidak jujur dengan keterbatasan diri, dan memiliki kecemasan yang berlebihan.

Masalah-masalah tersebut memberikan dampak yang buruk terhadap proses dan kegiatan konseling jika hal itu belum terselesaikan. Sehingga sangat wajar sekali jika pelaksanaan konseling tidak menjadi hubungan yang terapeutik. Hubungan terapeutik menghilang ketika konselor hanya berpusat pada kelemahan-kelemahan diri sendiri sehingga melupakan peran konseli yang membutuhkan bantuan.

Hal tersebut harus diatasi dengan menggunakan *mind skills*. *Mind skills* dipikirkan dan direnungkan oleh konselor pemula sehingga ia dapat menginternalisasikan *mind skills* dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam pelaksanaan konseling. Penguasaan *mind skills* pada diri konselor sangatlah penting. Hal ini akan mempengaruhi diri konselor serta proses konseling yang ada. Karena *mind skills* adalah syarat agar pelaksanaan konseling menjadi profesional dan menjadi konselor yang profesional. Temuan Hidayah (2012), menjelaskan bahwa pendidikan prajabatan konselor belum sampai pada pengembangan *mind skills*, tetapi baru sampai pada area transfer pengetahuan. Lebih-lebih lagi, dalam kurikulum di semua lembaga pendidik calon konselor masih belum terdapat matakuliah khusus untuk membahas dan melatih *mind skills*.

Disisi lain, tidak cukup konselor hanya memahami teori atau pendekatan konseling, namun perlu diimbangi dengan keterampilan berpikir (*mind skills*). Tidak adanya pengetahuan dan kemampuan pengelolaan *mind skills* bisa menyebabkan fatalnya pelaksanaan konseling. Ketidakmampuan konselor mengelola *mind skills* dalam konseling berujung pada ketidakterampilan pola komunikasi, pengaturan perasaan, dan reaksi fisik, yang berujung kegagalan konseling (Jones, 2003).

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka para konselor pemula diharapkan memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang *mind skill* dan cara pengembangannya. Sebab pemahaman terhadap *mind skill* dapat mengatasi permasalahan umum yang terjadi pada para konselor pemula.

REFERENSI

- Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2007). *Standar Kompetensi Konselor*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas
- Baikuni, A. (2015). Meningkatkan Keterampilan Konseling dengan *Mind skills*. *Journal Ulumuna*. 1(3), 1-7.
- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corey, M.S. 2007. *Becoming a Helper*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling (Profesi Yang Menyeluruh)*. Edisi bahasa Indonesia. Jakarta: PT. Indeks
- Hidayah, N. (2012). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman untuk Mengembangkan Mind Competence Calon Konselor. *Laporan penelitian tidak diterbitkan*. Malang: LPPM UM.
- Jones, R.N. (2003). *Introduction to Counseling Skills*. London: Sage Publication
- Jones, R.N. (2005). *Practical Counseling and Helping Skills*. London: Sage Publication
- Kottler, J.A., & Balkin, R.S. (2017). *Relationships in Counseling and The Counselor's Life*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Mortensen, Donal G. & Allen M. (1976). *Schmuller, Guidance in To Day's School*. New York: John Wiley dan Sons. Inc.
- Mulawarman. (2010). Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA: Suatu Embedded Experimental Design. *Tesis tidak diterbitkan*. Malang: PPs UM.
- Prayitno. (2014). *Konseling Integritas*. Padang: Universitas Negeri Padang

- Scwing, A., LaFollette, J.R., Steinfeldt, J.A., Wong, Y.J. (2011). Novice Counselors' Conceptualization and Experiences of Therapeutic Relationship. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1-26.
- Setiyowati, A. J. (2011). Riset Evaluatif Penyelenggaraan Layanan Konseling di SMA Se-Kota Malang. *Tesis tidak diterbitkan*. Malang: PPs UM.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the Novice Counselor and Therapists. *Journal of Career Development*, 30 (1), 45-58.
- Sutanto, L. (2008). *Eksplorasi Motifmotif dan Mind skill dalam Diri Konselor: Materi dalam Penajaman Keterampilan Konseling*. Malang: tidak diterbitkan.
- Theriault, A., Gazzola, N., Richardson, B. (2009). Feelings of Incompetence in Novice Therapists: Consequences, Coping, and Correctives. *Canadian Journal of Counseling*. 43(2), 105-119.