

**MODUL**  
**PENGEMBANGAN PRIBADI KONSELOR**



Pengampu Mata Kuliah:  
Masnurrima Heriansyah, S.Pd., M.Pd

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS MULAWARMAN**  
**2022**



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunian-Nya sehingga modul mata kuliah pengembangan pribadi konselor dapat terselesaikan dan dapat digunakan dalam mendukung proses pembelajaran.

Modul mata kuliah pengembangan pribadi konselor berisikan mengenai penjelasan teori dan latihan-latihan sebagai bahan mahasiswa dalam perkuliahan selama satu semester.

Harapan kami sebagai penyusun, modul ini dapat digunakan sebagai sumber dalam proses pembelajaran di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Mulawarman.

Samarinda, Agustus 2022

Pengampu Mata Kuliah

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Depan</b> .....	i
<b>Kata Pengantar</b> .....	ii
<b>Daftar Isi</b> .....	iii
<b>BAB I</b> Unjuk Kerja Konselor Profesional .....	1
<b>BAB II</b> Komitmen Sebagai Konselor.....	16
<b>BAB III</b> Kepribadian Beriman, Bertaqwa, Berakhlak dan Berbudi Pekerti.....	26
<b>BAB IV</b> Pandangan Positif dan Dinamis Tentang Manusia .....	32
<b>BAB V</b> Sikap Peduli, Toleransi, Demokratis dan Menjunjung Tinggi Harkat dan Martabat Konseli.....	42
<b>BAB VI</b> Kepribadian dan Perilaku Terpuji.....	49
<b>BAB VII</b> Menampilkan Emosi yang Stabil.....	61
<b>BAB VIII</b> Menampilkan Sikap Empati.....	67
<b>BAB IX</b> Toleransi terhadap Konseli yang Menghadapi Stres.....	74

# **BAB I**

## **UNJUK KERJA KONSELOR PROFESIONAL**

### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami sosok utuh kompetensi konselor
2. Memahami karakteristik konselor profesional

### **A. Pengertian Kompetensi**

Kompetensi dapat diartikan sebagai pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai dasar yang direfleksikan dalam kebiasaan berpikir, dan bertindak (Depdiknas, 2002). Beberapa unsur pentingnya kompetensi yaitu 1) Kemampuan mengerjakan sesuatu, 2) Karakter personal yang mementingkan keahlian, 3) Kewenangan oleh karena keahlian 4) Pengetahuan, keahlian, kemampuan dan karakteristik lain seperti nilai, motivasi, inisiatif dan kontrol diri, 5) Hasil kegiatan (Lasan, 2014).

Kompetensi yang efektif harus di dukung oleh lima karakteristik yaitu motif, sifat, konsep diri, pengetahuan, keterampilan (Wibowo, 2007)

### **B. Kawasan Kompetensi Konselor**

Kawasan kompetensi konselor adalah ruang lingkup kewenangan konselor. Ruang lingkup konselor meliputi ruang lingkup layanan bimbingan dan konseling seperti layanan bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Dalam memelihara kawasan kompetensi konselor diperlukan beberapa hal yaitu kualifikasi konselor, pertumbuhan profesi, memelihara keahlian, mempraktikkan keahlian dan tanggung jawab. Selain itu yang harus di lakukan konselor dalam memelihara kawasan kompetensi yaitu melalui:

1. Pemberian layanan harus orang yang memiliki kualifaid
2. Pertumbuhan profesional melalui pendidikan yang berkesinambungan
3. Memelihara pengetahuan dan keahlian yang akurat dibidangnya yang terspesialisasi
4. Representasi yang akurat dari kualifikasi profesionalnya
5. Tanggung jawab

### **C. Sosok Utuh Kompetensi Konselor**

Sosok utuh atau *profile of counselor* adalah gambaran mengenai profil konselor Indonesia. Sosok utuh kompetensi konselor mencakup kompetensi akademik dan profesional. Kompetensi akademik dan profesional konselor secara terintegrasi membangun keutuhan kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

Keberadaan konselor dalam Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor.

Konselor adalah pengampu pelayanan ahli bimbingan dan konseling, terutama dalam jalur pendidikan formal dan nonformal. Ekspektasi kinerja konselor dalam menyelenggarakan pelayanan ahli bimbingan dan konseling senantiasa digerakkan oleh motif altruistik, sikap empatik, menghormati keragaman, serta mengutamakan kepentingan konseli.

Kompetensi akademik merupakan landasan bagi pengembangan kompetensi profesional, yang meliputi: 1)

Memahami secara mendalam konseli yang dilayani Menguasai landasan dan kerangka teoretik bimbingan dan konseling, 2) Menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan dan 3) Mengembangkan pribadi dan profesionalitas konselor secara berkelanjutan.

Pembentukan kompetensi akademik konselor ini merupakan proses pendidikan formal jenjang strata satu (S-1) bidang Bimbingan dan Konseling, yang bermuara pada penganugerahan ijazah akademik Sarjana Pendidikan bidang Bimbingan dan Konseling. Sedangkan kompetensi profesional merupakan penguasaan kiat penyelenggaraan bimbingan dan konseling yang memandirikan, yang ditumbuhkan serta diasah melalui latihan menerapkan kompetensi akademik yang telah diperoleh dalam konteks otentik Pendidikan Profesi Konselor yang berorientasi pada pengalaman dan kemampuan praktik lapangan, dan tamatannya memperoleh sertifikat profesi bimbingan dan konseling dengan gelar profesi Konselor.

#### **D. Kompetensi Konselor**

Rumusan Standar Kompetensi Konselor telah dikembangkan dan dirumuskan atas dasar kerangka pikir yang menegaskan konteks tugas dan ekspektasi kinerja konselor. Namun bila ditata ke dalam empat kompetensi pendidik sebagaimana tertuang dalam PP 19/2005, maka rumusan kompetensi akademik dan profesional konselor dapat dipetakan dan dirumuskan ke dalam kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional sebagai berikut.

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI
<b>A. KOMPETENSI PEDAGOGIK</b>	
1. Menguasai teori dan praksis pendidikan	1.1 Menguasai ilmu pendidikan dan landasan keilmuannya 1.2 Mengimplementasikan prinsip-prinsip pendidikan dan proses pembelajaran 1.3 Menguasai landasan budaya dalam praksis pendidikan
2 Mengaplikasikan perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseli	2.1 Mengaplikasikan kaidah-kaidah perilaku manusia, perkembangan fisik dan psikologis individu terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan 2.2 Mengaplikasikan kaidah-kaidah kepribadian, individualitas dan perbedaan konseli terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan 2.3 Mengaplikasikan kaidah-kaidah belajar terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan 2.4 Mengaplikasikan kaidah-kaidah keberbakatan terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan



	2.5 Mengaplikasikan kaidah-kaidah kesehatan mental terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan
3. Menguasai esensi pelayanan bimbingan dan konseling dalam jalur, jenis, dan jenjang satuan pendidikan	<p>3.1 Menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jalur pendidikan formal, nonformal dan informal</p> <p>3.2 Menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jenis pendidikan umum, kejuruan, keagamaan, dan khusus</p> <p>3.3 Menguasai esensi bimbingan dan konseling pada satuan jenjang pendidikan usia dini, dasar dan menengah, serta tinggi.</p>
<b>B. KOMPETENSI KEPERIBADIAN</b>	
4. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa	<p>4.1 Menampilkan kepribadian yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa</p> <p>4.2 Konsisten dalam menjalankan kehidupan beragama dan toleran terhadap pemeluk agama lain</p> <p>4.3 Berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur</p>
5. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai	5.1 Mengaplikasikan pandangan positif dan

<p>kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih</p>	<p>dinamis tentang manusia sebagai makhluk spiritual, bermoral, sosial, individual, dan berpotensi</p> <p>5.2 Menghargai dan mengembangkan potensi positif individu pada umumnya dan konseli pada khususnya</p> <p>5.3 Peduli terhadap kemaslahatan manusia pada umumnya dan konseli pada khususnya</p> <p>5.4 Menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia sesuai dengan hak asasinya.</p> <p>5.5 Toleran terhadap permasalahan konseli</p> <p>5.6 Bersikap demokratis.</p>
<p>6. Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat</p>	<p>6.1 Menampilkan kepribadian dan perilaku yang terpuji (seperti berwibawa, jujur, sabar, ramah, dan konsisten )</p> <p>6.2 Menampilkan emosi yang stabil.</p> <p>6.3 Peka, bersikap empati, serta menghormati keragaman dan perubahan</p> <p>6.4 Menampilkan toleransi tinggi terhadap konseli yang menghadapi stres dan frustrasi</p>

<b>C. KOMPETENSI SOSIAL</b>	
8 Mengimplementasikan kolaborasi intern di tempat bekerja	<p>8.1 Memahami dasar, tujuan, organisasi, dan peran pihak-pihak lain (guru, wali kelas, pimpinan sekolah/madrasah, komite sekolah/madrasah) di tempat bekerja</p> <p>8.2 Mengkomunikasikan dasar, tujuan, dan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling kepada pihak-pihak lain di tempat bekerja</p> <p>8.3 Bekerja sama dengan pihak-pihak terkait di dalam tempat bekerja (seperti guru, orang tua, tenaga administrasi)</p>
9. Berperan dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling	<p>9.1 Memahami dasar, tujuan, dan AD/ART organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri dan profesi</p> <p>9.2 Menaati Kode Etik profesi bimbingan dan konseling</p> <p>9.3 Aktif dalam organisasi profesi bimbingan dan konseling untuk pengembangan diri dan profesi</p>
10. Mengimplementasikan kolaborasi antarprofesi	10.1 Mengkomunikasikan aspek-aspek

	<p>profesional bimbingan dan konseling kepada organisasi profesi lain</p> <p>10.2 Memahami peran organisasi profesi lain dan memanfaatkannya untuk suksesnya pelayanan bimbingan dan konseling</p> <p>10.3 Bekerja dalam tim bersama tenaga paraprofesional dan profesional profesi lain.</p> <p>10.4 Melaksanakan referral kepada ahli profesi lain sesuai dengan keperluan</p>
<b>D. KOMPETENSI PROFESIONAL</b>	
<p>11.Menguasai konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah konseli</p>	<p>11.1 Menguasai hakikat asesmen</p> <p>11.2 Memilih teknik asesmen, sesuai dengan kebutuhan pelayanan bimbingan dan konseling</p> <p>11.3 Menyusun dan mengembangkan instrumen asesmen untuk keperluan bimbingan dan konseling</p> <p>11.4 Mengadministrasikan asesmen untuk mengungkapkan masalah-masalah konseli.</p> <p>11.5 Memilih dan mengadministrasikan</p>

	<p>teknik asesmen pengungkapan kemampuan dasar dan kecenderungan pribadi konseli.</p> <p>11.6 Memilih dan mengadministrasikan instrumen untuk mengungkapkan kondisi aktual konseli berkaitan dengan lingkungan</p> <p>11.7 Mengakses data dokumentasi tentang konseli dalam pelayanan bimbingan dan konseling</p> <p>11.8 Menggunakan hasil asesmen dalam pelayanan bimbingan dan konseling dengan tepat</p> <p>11.9 Menampilkan tanggung jawab profesional dalam praktik asesmen</p>
<p>12.Menguasai kerangka teoretik dan praksis bimbingan dan konseling</p>	<p>12.1 Mengaplikasikan hakikat pelayanan bimbingan dan konseling.</p> <p>12.2 Mengaplikasikan arah profesi bimbingan dan konseling.</p> <p>12.3 Mengaplikasikan dasar-dasar pelayanan bimbingan dan konseling.</p> <p>12.4 Mengaplikasikan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai</p>

	<p>kondisi dan tuntutan wilayah kerja.</p> <p>12.5 Mengaplikasikan pendekatan /model/jenis pelayanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling.</p> <p>12.6 Mengaplikasikan dalam praktik format pelayanan bimbingan dan konseling.</p>
<p>13. Merancang program Bimbingan dan Konseling</p>	<p>13.1 Menganalisis kebutuhan konseli</p> <p>13.2 Menyusun program bimbingan dan konseling yang berkelanjutan berdasar kebutuhan peserta didik secara komprehensif dengan pendekatan perkembangan</p> <p>13.3 Menyusun rencana pelaksanaan program bimbingan dan konseling</p> <p>13.4 Merencanakan sarana dan biaya penyelenggaraan program bimbingan dan konseling</p>
<p>15 Menilai proses dan hasil kegiatan Bimbingan dan Konseling.</p>	<p>15.1 Melakukan evaluasi hasil, proses, dan program bimbingan dan konseling</p> <p>15.2 Melakukan penyesuaian proses pelayanan bimbingan dan konseling.</p>

	<p>15.3 Menginformasikan hasil pelaksanaan evaluasi pelayanan bimbingan dan konseling kepada pihak terkait</p> <p>15.4 Menggunakan hasil pelaksanaan evaluasi untuk merevisi dan mengembangkan program bimbingan dan konseling</p>
<p>16. Memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika profesional</p>	<p>16.1 Memahami dan mengelola kekuatan dan keterbatasan pribadi dan profesional.</p> <p>16.2 Menyelenggarakan pelayanan sesuai dengan kewenangan dan kode etik profesional konselor</p> <p>16.3 Mempertahankan objektivitas dan menjaga agar tidak larut dengan masalah konseli.</p> <p>16.4 Melaksanakan referal sesuai dengan keperluan</p> <p>16.5 Peduli terhadap identitas profesional dan pengembangan profesi</p> <p>16.6 Mendahulukan kepentingan konseli daripada kepentingan pribadi konselor</p> <p>16.7 Menjaga kerahasiaan konseli</p>

<p>17.Menguasai konsep dan praksis penelitian dalam bimbingan dan konseling</p>	<p>17.1 Memahami berbagai jenis dan metode penelitian</p> <p>17.2 Mampu merancang penelitian bimbingan dan konseling</p> <p>17.3 Melaksanakan penelitian bimbingan dan konseling</p> <p>17.4 Memanfaatkan hasil penelitian dalam bimbingan dan konseling dengan mengakses jurnal pendidikan dan bimbingan dan konseling.</p>
---	--

### **E. Karakteristik Konselor**

Konselor sebagai sebuah profesi harus memiliki kualitas. Kualitas konselor adalah kriteria yang dimiliki termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimilikinya (Willis, 2013). Surya (2003) menjelaskan bahwa Salah satu kualitas konselor adalah kepribadian konselor. Surya (2003) menjelaskan bahwa karakteristik kualitas kepribadian konselor yang terkait dengan keefektifan konseling terdiri dari: 1). Pengetahuan mengenai diri sendiri (self-knowledge) yang bermakna, 2) Kualitas konselor, 3). Kompetensi (competence) yang mempunyai makna sebagai kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral yang harus dimiliki konselor untuk membantu konseli, 4) Kesehatan psikologis yang baik bagi konselinya atau konselor harus lebih sehat psikisnya daripada konseli.

Willis (2013) memaparkan pendapat dari beberapa ahli mengenai karakteristik konselor diantaranya Rogers merumuskan aspek-aspek kepribadian konselor yang penting dalam hubungan konseling adalah: empati, respek, menerima, menghargai, dan



jujur. Gladding (2012) menjelaskan konselor yang efektif perlu diperkuat dengan

1. Kompetensi intelektual: keinginan dan kemampuan efektif untuk belajar sekaligus berfikir cepat dan kreatif
2. Energy: kemampuan untuk aktif dan tetap aktif dalam sesi konseling meskipun melihat jumlah antrian klien yang cukup banyak.
3. Keluwesan: kemampuan beradaptasi dengan apa yang dilakukan klien guna memenuhi kebutuhan klien
4. Dukungan : kemampuan untuk mendorong klien mengambil keputusan sementara membantu menaikan harapan mereka
5. Niat baik: keinginan untuk membantu klien secara konstruktif dengan etika meningkatkan kemandirian mereka
6. Kesadaran diri : mengetahui diri sendiri, termasuk perilaku, nilai, perasaan, serta kemampuan untuk mengenali bagaimana dan faktor apa yang saling mempengaruhi satu sama lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta. Depdiknas
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: CV Mitra Karya
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Jakarta
- Gladding, T. Samuel. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Indeks: Jakarta.
- Lasan, Blasius Boli. 2014. *Konselor Sekolah: Tinjauan dan Upaya Profesionalisasi*. Malang. Elang Mas
- Permendiknas RI No. 27 Tahun 2008 tentang *Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor*. Bandung: Nuansa Aulia.
- Surya, M. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Wibowo. 2007. *Manajemen Kinerja. Edisi ketiga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Prasada
- Willis, Sofyan S. 2013. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh menjamin kompetensi konselor tetap terjamin!
2. Jelaskan dan berikan contoh karakteristik konselor yang disebut sebagai individu yang altruistik!

## **BAB II**

### **KOMITMEN SEBAGAI KONSELOR**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami pengertian komitmen
2. Memahami pentingnya komitmen bagi konselor
3. Memahami upaya peningkatan komitmen

#### **A. Pengertian Komitmen**

Komitmen merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang untuk bersedia melibatkan diri dalam profesinya (Muslim, 2013). Komitmen adalah sikap yang mencerminkan sejauh mana seorang individu mengenal dan terikat pada organisasinya (Griffin, 2004).

Seseorang dianggap berkomitmen apabila ia bersedia mengorbankan tenaga dan waktunya secara relatif lebih banyak dari apa yang telah ditetapkan baginya, terutama dalam usaha-usaha peningkatan pekerjaannya. Seseorang yang memiliki komitmen akan mudah menjalankan tugas dan fungsinya dalam pekerjaan.

Menurut Taylor (2009) komitmen akan meningkat antara lain di karenakan:

- 1) Komitmen meningkat jika kita melakukan perilaku berdasarkan sikap.
- 2) Komitmen akan bertambah ketika kita mendasarkan sikap kita pada pandangan publik.
- 3) Pengalaman langsung dengan objek sikap, ketika seseorang melakukan langsung suatu isu, biasanya sikapnya akan lebih kuat.

- 4) Kebebasan memilih sikap akan menimbulkan perasaan komitmen yang lebih besar ketimbang dia memilih sikap karena dipaksa atau terpaksa.

Komitmen seseorang dalam suatu pekerjaan atau profesinya akan berpengaruh besar terhadap tanggung jawab, loyalitas dan kesiapan dalam melaksanakan tugas dan fungsinya.

## **B. Komitmen Konselor**

Komitmen konselor berhubungan erat dengan sikap kesiapan dalam mengelola kekuatan dan keterbatasan pribadi. Setiap konselor atau guru bimbingan dan konseling harus menyadari dirinya memiliki kekuatan dan kelemahan. Dalam mengelola dan mengoptimalkan kekuatan dan kelemahan pada dirinya, setiap konselor atau guru bimbingan dan konseling harus memiliki a) sifat dasar pribadi, b) wawasan, dan c) rasa tanggung jawab terhadap peserta didik atau konseli yang dilayaninya (Rosjidan, 2004).

1. Sifat Dasar Pribadi Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling  
Diantara sifat-sifat dasar yang menandai konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional, yang harus selalu diperhatikan oleh pengampu layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:
  - 1) *Percaya penuh kepada potensi setiap individu.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional percaya kepada harga diri dan martabat pada setiap individu peserta didik yang dilayani, percaya kepada kemampuannya tumbuh dan berkembang, dan kemampuannya menanggulangi situasi kehidupannya.
  - 2) *Komitmen kepada nilai-nilai kemanusiaan individual.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional mempunyai

perhatian yang utama kepada individu peserta didik sebagai pribadi yang perasaannya, nilai-nilai, tujuan dan keberhasilan-keberhasilannya penting bagi diri peserta didik. Konselor menghormati dan menghargai kebutuhan peserta didik yang dia bimbing, membantu menemukan nilai-nilai mereka sendiri yang terbaik, menentukan

- 3) *Peka terhadap lingkungan.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional menaruh perhatian kepada lingkungan. Dia peduli dengan pemahaman kepada individu, kekuatan-kekuatan yang berpengaruh kepada tujuan individu dan kemajuannya dalam mencapai tujuan individu itu. Peserta didik adalah seorang pribadi yang dengan penjuangan dan karya-karyanya ingin menambah makna dan kekayaan batin bagi hidupnya.
- 4) *Keterbukaan.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional mempunyai penghargaan kepada suatu rentangan luas mengenai minat, sikap dan keyakinan.
- 5) *Pemahaman kepada diri sendiri.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional mempunyai pemahaman kepada dirinya sendiri dan cara-cara bagaimana nilai-nilai pribadinya, perasaan dan kebutuhannya dapat berdampak kepada pekerjaannya. Dia mampu menangani aspek-aspek kehidupannya sendiri dengan cara-cara yang tidak berdampak sebaliknya kepada pekerjaan bimbingan dan konselingsnya.
- 6) *Komitmen profesional.* Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional menyadari suatu komitmen kepada bimbingan dan konseling sebagai profesi dan sebagai suatu alat untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi-potensi mereka. Dia mempunyai suatu penghargaan atas tanggungjawab kepada bimbingan dan konseling dan

masyarakat, dan mendorong melaksanakan praktik yang sehat dan benar demi memenuhi tanggungjawab ini. Dia mempunyai integritas pribadi.

2. Wawasan Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling  
Konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional dituntut untuk menguasai sejumlah wawasan, agar pelayanan profesionalnya tepat. Wawasan tersebut setidaknya menyangkut wawasan global, wawasan kemasyarakatan, wawasan kultural, dan wawasan psikologis (Rosjidan, 2004).
3. Tanggungjawab Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling (Rosjidan, 2004) menyatakan bahwa konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional yang berpraktik pada setting persekolahan mempunyai tanggung jawab kepada:
  - 1) Peserta didik
  - 2) Orang tua
  - 3) Sejawat pendidik dan tenaga kependidikan
  - 4) Sekolah dan masyarakat
  - 5) Diri sendiri
  - 6) Profesi
  - 7) Tuhan Yang Maha Esa.
- 1) Tanggung jawab kepada peserta didik. Kewajiban etis utama konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional berpusat kepada konseli. Setiap konseli memperoleh penghargaan dan penerimaan sebagai seorang pribadi unik. Konselor diwajibkan menyediakan program untuk memajukan dan mengembangkan terpenuhinya kebutuhan peserta didik: pendidikan, karir, emosional, sosial dan pribadi.

- 2) Tanggung jawab kepada orangtua. Konselor profesional sekolah menghormati hak dan tanggung jawab orang tua bagi anak-anak mereka. Konselor berusaha membangun hubungan kerja sama dengan orang tua untuk meningkatkan perkembangan dan kesejahteraan konselor.
- 3) Tanggung jawab kepada sejawat pendidik dan tenaga kependidikan. Konselor atau guru bimbingan dan konseling menjalin hubungan profesional dan bekerja sama dengan para guru, staf administrasi dan pimpinan sekolah. Sejawat dipandang sebagai tenaga profesional yang kompeten dan diperlakukan dengan penuh penghargaan, sopan dan jujur. a
- 4) Tanggung jawab kepada sekolah dan masyarakat. Konselor berpartisipasi dalam memelihara program pendidikan dari sesuatu yang mengganggu demi untuk kepentingan terbaik konseli. Konselor membantu dalam mengembangkan kurikulum yang tepat, membantu meningkatkan proses belajar dan mengajar, serta membantu mengembangkan sistem evaluasi program pendidikan di sekolah.
- 5) Tanggung jawab kepada diri sendiri. Konselor atau guru bimbingan dan konseling bekerja di dalam batas-batas kompetensi pribadi dan mengambil tanggung jawab atas tindakan-tindakan yang telah dilakukan. Konselor memelihara kompetensi profesional dan memperbaharui pengetahuan, serta menyadari bahwa proses pertumbuhan profesional berlangsung seumur hidup.
- 6) Tanggung jawab kepada profesi. Para konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional menerima kebijakan dan prosedur etis serta keputusan-keputusan yang relevan dari asosiasi profesi sesuai dengan kode etik.



- 7) Tanggung jawab kepada Tuhan Yang maha Esa. Para konselor atau guru bimbingan dan konseling profesional meyakini bahwa pekerjaan yang dilakukan adalah termasuk ibadah, amanat dari Tuhan Yang Maha Esa, yang dikelak-kemudian, konselor atau guru bimbingan dan konseling harus mempertanggungjawabkan segala tindakan profesionalnya kepada Tuhan Yang Memberi Amanat.

Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Konseli pada satuan pendidikan memiliki fungsi:

- 1) Pemahaman diri dan lingkungan
- 2) Fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan
- 3) Penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungan;
- 4) Penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan, dan karir
- 5) Pencegahan timbulnya masalah
- 6) Perbaikan dan penyembuhan
- 7) Pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri Konseli
- 8) Pengembangan potensi optimal
- 9) Advokasi diri terhadap perlakuan diskriminatif;
- 10) Membangun adaptasi pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program dan aktivitas pendidikan sesuai dengan latar belakang pendidikan, bakat, minat, kemampuan, kecepatan belajar, dan kebutuhan Konseli.

Layanan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan berdasarkan prinsip:

- 1) Diperuntukkan bagi semua dan tidak diskriminatif;
- 2) Merupakan proses individuasi
- 3) Menekankan pada nilai yang positif

- 4) Merupakan tanggung jawab bersama antara kepala satuan pendidikan, Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling, dan pendidik lainnya dalam satuan pendidikan
- 5) Mendorong Konseli untuk mengambil dan merealisasikan keputusan secara bertanggungjawab
- 6) Berlangsung dalam berbagai latar kehidupan
- 7) Merupakan bagian integral dari proses pendidikan
- 8) Dilaksanakan dalam bingkai budaya Indonesia
- 9) Bersifat fleksibel dan adaptif serta berkelanjutan
- 10) Dilaksanakan sesuai standar dan prosedur profesional Bimbingan dan Konseling
- 11) Disusun berdasarkan kebutuhan Konseli

Komponen layanan Bimbingan dan Konseling memiliki 4 (empat) program yang mencakup: 1) Layanan dasar, 2) Layanan peminatan dan perencanaan individual, 3) Layanan responsive dan 4) Layanan dukungan sistem. Bidang layanan Bimbingan dan Konseling mencakup: 1) Bidang layanan pribadi, 2) Bidang layanan belajar, 3) Bidang layanan social dan 4) Bidang layanan karir.

### **C. Upaya Meningkatkan Komitmen**

Dalam meningkatkan komitmen konselor harus mampu mengimplementasikan konteks tugas dan peran nya sebagai Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling khususnya dalam setting pendidikan formal seperti yang tertuang dalam Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014.

Upaya peningkatan komitmen bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat dilakukan melalui pengembangan kegiatan konselor seperti: 1) Konsultasi, 2) Menyelenggarakan program kerjasama, 3) Berpartisipasi dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan satuan pendidikan, 4) Melakukan penelitian dan pengembangan.

Selain itu konselor atau guru bimbingan dan konseling secara berkelanjutan meningkatkan kapasitas dan kompetensi melalui serangkaian pendidikan dan pelatihan dalam jabatan maupun kegiatan-kegiatan pengembangan dalam organisasi profesi bimbingan dan konseling baik di tingkat pusat, daerah, dan juga melalui aktivitas Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling. Peningkatan kapasitas dan kompetensi konselor atau guru bimbingan dan konseling akan mendorong meningkatnya kualitas layanan bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: CV Mitra Karya
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Jakarta
- Griffin, Ricky W. 2004. *Manajemen*. Jakarta: Erlangga
- Muslim, Sri Banun. 2013. *Supervisi Pendidikan Meningkatkan Kualitas Profesionalisme Guru*. Mataram: Alfabeta
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014 Tentang Bimbingan dan konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Rosjidan. 2004. *Peranan Profesional Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling sebagai Pengembangan Bahan Bimbingan*. Makalah disampaikan pada Seminar dan Lokakarya "Life Skills dan kaitannya dengan Perkembangan Karir". Universitas Kanjuran Malang.
- Taylor, Shelley E. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh komitmen konselor!
2. Jelaskan dan berikan contoh upaya meningkatkan komitmen konselor!

**BAB III**  
**KEPRIBADIAN YANG BERIMAN, BERTAKWA, BERAKHLAK DAN**  
**BERBUDI PEKERTI**

**Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami pengertian konsep beriman dan bertakwa
2. Memahami pengertian konsep berakhlak mulia dan berbudi pekerti
3. Implikasi bagi pengembangan pribadi konselor

**A. Beriman dan Bertakwa**

Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Permendikas No. 27 Tahun 2008 mengenai Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor yang mencakup kompetensi akademik dan profesional sebagai satu kesatuan yang secara terintegrasi yaitu pada aspek kompetensi kepribadian menyebutkan bahwa kompetensi yang harus dimiliki Konselor adalah 1) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, dan kebebasan memilih, 3)

Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, 4) Menampilkan kinerja berkualitas tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas kualitas pribadi konselor yang efektif yaitu Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan menampilkan kepribadian yang beriman dan bertakwa, konsisten dalam menjalankan kehidupan beragama dan toleran terhadap pemeluk agama lain, berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur, sehingga konselor dapat menjadi teladan bagi konseli, menghargai perbedaan individu, ditunjukkan dengan sikap toleran dengan perbedaan, peduli, saling menghargai dan menghormati keberagaman, bersikap demokratis, menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, dengan menampilkan kepribadian dan perilaku yang terpuji seperti berwibawa, jujur, sabar, ramah, dan konsisten, menampilkan emosi yang stabil, peka, empati, peduli pada kepentingan konseli (altruistik), menghormati keragaman dan perubahan, bersemangat, disiplin, mandiri, berpenampilan menarik dan menyenangkan, berkomunikasi secara efektif.

Konselor dalam menjalankan tugasnya dituntut memiliki pemahaman tentang hakikat manusia menurut agama dan peran agama dalam kehidupan umat manusia. Sifat hakiki manusia adalah makhluk beragam (*Homoreligius*) yang memiliki fitrah untuk menerima nilai kebenaran yang bersumber dari agama. Yusuf (2009) mengemukakan bahwa persyaratan menjadi konselor hendaknya: 1) Konselor adalah orang yang beragama dan mengamalkan dengan baik keimanannya sesuai dengan agama yang dianut, 2) Konselor sedapat-dapatnya mentransfer kaidah-kaidah agama secara garis besar yang relevan dengan masalah konseli.

Nilai iman dalam diri Konselor harus tercermin dari ucapan, perasaan dan perbuatan, sedangkan nilai takwa harus

di wujudkan dalam memelihara diri, menjaga diri dari perbuatan negatif dan memenuhi tanggung jawab.

Menurut Prayitno dan Amti (2008), indikator beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa adalah 1) Keyakinan bahwa manusia dan seluruh alam semesta adalah makhluk Tuhan, 2) Sikap yang mendorong perkembangan kehidupan manusia berjalan sesuai kaidah-kaidah agama, 3) Memanfaatkan secara optimal suasana dan perangkat budaya (termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi) serta kemasyarakatan yang sesuai dan meneguhkan kehidupan beragama untuk membantu perkembangan dan pemecahan masalah individu.

## **B. Akhlak Mulia dan Budi Pekerti**

Akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam diri manusia dan bisa bernilai baik atau bernilai buruk. Akhlak adalah nilai dan pemikiran yang telah menjadi sikap mental yang mengakar dalam jiwa, kemudian tampak dalam bentuk tindakan dan perilaku yang bersifat tetap, natural atau alamiah tanpa dibuat-buat, serta reflex (Matta, 2006).

Akhlak adalah suatu kondisi atau sifat yang telah meresap dalam jiwa dan menjadi kepribadian hingga dari situ timbullah berbagai macam perbuatan. Akhlak menjadikan seseorang dapat melaksanakan kewajiban dan pekerjaan dengan baik dan sempurna, sehingga menjadikan seseorang itu dapat hidup bahagia.

Mahmud (2004) menjabarkan hal-hal yang termasuk akhlak terpuji yaitu

- 1) Mencintai semua orang. Ini tercermin dalam perkataan dan perbuatan.



- 2) Toleran dan memberi kemudahan kepada sesama dalam semua urusan dan transaksi.
- 3) Menunaikan hak-hak keluarga, kerabat, dan tetangga tanpa harus diminta terlebih dahulu.
- 4) Menghindarkan diri dari sifat tamak, pelit, pemurah dan semua sifat tercela.
- 5) Tidak memutuskan hubungan silaturahmi dengan sesama.
- 6) Tidak kaku dan bersikap keras dalam berinteraksi dengan orang lain.
- 7) Berusaha menghias diri dengan sifat-sifat terpuji.

### **C. Implikasi dalam Pengembangan Pribadi Konselor**

Konselor sebagai seorang yang memberikan bantuan bagi orang lain (Konseli/Klien) dalam menerapkan nilai-nilai iman, takwa serta akhlak mulia dan budi pekerti, dapat terwujud dari sikap

- 1) Mampu berkomunikasi baik dengan konseli
- 2) Menghargai setiap konseli
- 3) Bertutur kata yang lembut
- 4) Menunjukkan kasih sayang
- 5) Menunjukkan sikap toleransi
- 6) Terbuka
- 7) Jujur
- 8) Tidak mementingkan diri sendiri
- 9) Tidak menyakiti
- 10) Tidak mudah menyerah

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: CV Mitra Karya
- Mahmud, Ali Abdul Halim. 2004. *Akhlak Mulia*. Jakarta: Gema Insani.
- Matta, Anis. 2006. *Membentuk Karakter Cara Islam*. Jakarta: Al-I'tishom.
- Permendiknas RI No. 27 Tahun 2008 tentang *Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor*. Bandung: Nuansa Aulia.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh penerapan konsep iman dan takwa dalam proses bimbingan dan konseling!
2. Jelaskan dan berikan contoh implikasi sikap akhlak mulia dan budi pekerti dalam proses bimbingan dan konseling!

## **BAB IV**

### **PANDANGAN POSITIF DAN DINAMIS TENTANG MANUSIA**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami pengertian konsep spiritual
2. Memahami pengertian konsep bermoral
3. Memahami pengertian konsep sosial
4. Memahami konsep individual potensial

#### **A. Konsep Spiritual**

Spiritualitas dalam praktek layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral yang penting dalam perkembangan individu (Corey, 2013). Pelibatan spiritualitas dalam layanan konseling ketika dimanfaatkan dengan tepat dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam rangka memfasilitasi perubahan, harapan, dan pencerahan dalam diri konseli.

Konsep spiritualitas merujuk pada dua sudut pandang, pertama menegaskan spiritualitas sebagai bagian dari perkembangan individu dan bukan bagian dari konsep religiusitas. Sedangkan sudut pandang kedua memposisikan dimensi spiritual beririsan dengan dimensi religiusitas meskipun tidak secara tegas mengatakan sebagai bagian dari dimensi religiusitas (Fisher, 2011).

Pesatnya kajian mengenai spiritualitas dalam konteks konseling mendorong Asosiasi Konseling di America (ACA) membentuk divisi khusus mengenai isu spiritual yang dikenal dengan ASERVIC (Association for Spiritual, Ethic, and Religious Values in Counseling).

Hakikat Spiritualitas seluruh manusia pada hakikatnya tercipta sebagai makhluk spiritual, untuk dapat melihat perbedaan kualitas spiritual seseorang dapat dilihat dari tingkat kesadaran dan cara merespons dan daya juang dalam proses transendensi diri, kepasrahan, integrasi, dan identitas diri (Stanard, Sandhu dan Painter, 2000).

Myers (2000) mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah kesadaran terhadap suatu kekuatan yang melampaui aspek-aspek material dalam kehidupan diluar diri individu dan kesadaran yang membawa pada kedalaman rasa terhadap keutuhan dan keterhubungan diri dengan alam semesta.

Yusuf (2007) pendapat mengenai spiritualitas kedalam tujuh poin utama, yaitu: 1) Spiritual merupakan ekspresi kegiatan spirit manusia, 2) Proses personal dan sosial yang merujuk pada gagasan, konsep, sikap, dan tingkah laku yang berasal dari dalam diri individu, 3) Kesadaran transendental yang ditandai dengan nilai-nilai tertentu, 4) Pengalaman intra, inter dan transpersonal yang dibentuk, diarahkan oleh pengalaman individu, 5) Aktivitas manusia yang mencoba untuk mengekspresikan pengalaman-pengalamanyang mendalam dan bermakna, 6) Kapasitas dan kecenderunganyang bersifat unik dan bawaan, dan 7) Kecerdasan ke-Tuhanan (Divine Intelligence) yang membangun keharmonisan diri, alam, dan Tuhan Yang Maha Kuasa.

Spiritualitas tidak hanya merujuk pada pengalaman keagamaan secara tradisional, akan tetapi merupakan seluruh bentuk perwujudan dari kesadaran, semua bentuk keberfungsian manusia sebagai makhluk dalam rangka mencapai nilai kehidupan yang lebih tinggi.

Empat dimensi spritualitas yaitu: 1) Keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa, 2) Makna dan tujuan hidup, 3) Sumber daya internal, dan 4) Harmoni dengan lingkungan.

## **B. Konsep Bermoral**

Moral merupakan penjabaran nilai, tapi tidak seoperasional etika (Syahidin, 2009). Sedangkan Baron (2012) bahwa moral adalah hal-hal yang berhubungan dengan larangan dan tindakan yang membicarakan salah atau benar. Selain itu moral selalu mengacu pada baik buruknya manusia sebagai manusia (Budiningsih, 2008). Identitas moral adalah masalah identifikasi individu dan komitmen bersama pada norma-normanya yang sarat nilai (Nucci, 2016).

Identitas moral tidak jauh dari tindakan moralnya. Dalam kehidupan moral sangat penting sebagai wujud dari esensial diri, integritas diri, konsisten diri.

Unsur-unsur moralitas merupakan hal penting dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling seperti 1) Semangat disiplin meliputi tindakan yang konsisten dan perilaku yang dapat diandalkan, menghormati norma-norma social, 2) Keterikatan pada kelompok sosial dan semangat altruisme. 3) Tindakan yang tidak mementingkan diri sendiri atau egois.

## **C. Konsep Sosial**

Sosial yaitu suatu tatanan dari hubungan-hubungan sosial dalam masyarakat yang menempatkan pihak-pihak tertentu (individu, keluarga, kelompok, kelas) didalam posisi-posisi sosial tertentu berdasarkan suatu sistem nilai dan norma yang berlaku pada suatu masyarakat pada waktu tertentu (Salim, 2002).

Kompetensi sosial meliputi seperangkat kemampuan pokok, sikap, kepandaian dan perasaan yang diberi secara fungsional oleh konteks budaya, lingkungan dan situasi (Tooping, 2000).

Kompetensi sosial adalah kemampuan, kecakapan atau keterampilan individu dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan dan memberi pengaruh pada orang lain demi mencapai tujuan dalam konteks sosial tertentu yang disesuaikan dengan budaya lingkungan, dan kondisi yang dihadapi serta nilai yang dianut oleh individu (Gullota, 1999)

Kompetensi sosial yang tinggi mampu mengekspresikan perhatian sosial lebih banyak, lebih simpatik, lebih suka menolong, dan lebih suka mencintai. Individu dengan kompetensi sosial melalui pikiran dan perasaannya akan mampu menyeleksi dan mengontrol perilaku mana yang sebaiknya dinampakkan dan sebaiknya ditekan pada situasi tertentu yang dihadapi guna menerima tujuan yang diinginkan diri sendiri dan orang lain.

Kompetensi sosial Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor terwujud dari pendamping dari peserta didik dalam rangka mengembangkan potensinya dan mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Proses layanan bimbingan konseling akan berjalan dengan baik apabila guru bimbingan dan konseling mampu bergaul/berkomunikasi dengan baik.

#### **D. Konsep Individual Potensial**

Potensi adalah kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan, kekuatan, kesanggupan, daya. Intinya, secara sederhana, potensi adalah sesuatu yang bisa dikembangkan (Majdi, 2007). Pihadhi (2004) potensi bisa disebut sebagai kekuatan, energi, atau

kemampuan yang terpendam yang dimiliki dan belum dimanfaatkan secara optimal. Potensi diri yang dimaksud disini suatu kekuatan yang masih terpendam yang berupa fisik, karakter, minat, bakat, kecerdasan dan nilai-nilai yang terkandung dalam diri tetapi belum dimanfaatkan dan diolah

Habsari (2005) menjelaskan, potensi diri adalah kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang baik fisik maupun mental dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan bila dilatih dan ditunjang dengan sarana yang baik.

Potensi diri menurut Nashori (2003) antara lain:

1. Potensi Berfikir

Manusia adalah makhluk berfikir. Logikanya orang hanya disuruh berfikir karena ia memiliki potensi berfikir. Maka, dapat dikatakan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk belajar informasi-informasi baru, menghubungkan berbagai informasi, serta menghasilkan pemikiran baru.

2. Potensi Emosi

Potensi yang lain adalah potensi dalam bidang afeksi/emosi. Setiap manusia memiliki potensi cita rasa, yang dengannya manusia dapat memahami orang lain, memahami suara alam, ingin mencintai dan dicintai, memperhatikan dan diperhatikan, menghargai dan dihargai, cenderung kepada keindahan.

3. Potensi Fisik

Adakalanya manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk membuat gerakan fisik yang efektif dan efisien serta memiliki kekuatan fisik yang tangguh. Orang yang berbakat dalam bidang fisik mampu mempelajari olah raga dengan cepat dan selalu menunjukkan permainan yang baik.



#### 4. Potensi Sosial

Pemilik potensi sosial yang besar memiliki kapasitas menyesuaikan diri dan mempengaruhi orang lain. Kemampuan menyesuaikan diri dan mempengaruhi orang lain didasari kemampuan belajarnya, baik dalam dataran pengetahuan maupun ketrampilan.

Menurut Wibowo (2007) minimal ada empat kategori potensi yang terdapat dalam diri manusia sejak lahir yaitu, potensi otak, emosi, fisik dan spiritual dan semua potensi ini dapat dikembangkan pada tingkat yang tidak terbatas.

Ciri orang yang memahami potensi dirinya bisa diukur atau dilihat dalam sikap dan perilakunya sehari-hari dalam kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat. Menurut La Rose (Sugiharso dkk, 2009) menyebutkan bahwa orang yang berpotensi memiliki ciri-ciri:

1. Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya
2. Memiliki sikap yang luwes
3. Berani melakukan perubahan secara total untuk perbaikan
4. Tidak mau menyalahkan orang lain maupun keadaan
5. Memiliki sikap yang tulus bukan kelicikan
6. Memiliki rasa tanggung jawab
7. Menerima kritik saran dari luar
8. Berjiwa optimis dan tidak mudah putus asa.

Dalam mengembangkan diri secara optimal ada beberapa strategi yang dilakukan untuk mencapai kinerja yang unggul yaitu:

##### 1. Introspeksi diri (pengukuran individual)

Dalam cara ini, individu meluangkan waktu untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukannya, apa yang telah ia capai dan apa yang ia miliki sebagai suatu kelebihan yang dapat mendukung dan apa yang ia miliki sebagai suatu kekurangan yang

menghambat tercapainya prestasi tinggi. Cara ini efektif bila individu bersikap jujur, terbuka pada dirinya sendiri, mau dengan sungguh-sungguh memperhatikan kata hati.

## 2. Feedback dari orang lain

Dalam cara ini seseorang meminta masukan berupa informasi atau data penilaian tentang dirinya dari orang lain. Masukan berupa umpan balik (feedback) ini meliputi segala sesuatu tentang sikap dan perilaku seseorang yang tampak, dipersepsi oleh orang lain yang bertemu, berinteraksi dengannya. Cara ini bertujuan untuk membantu seseorang menelaah dan memperbaiki.

## 3. Tes Psikologi

Tes Psikologi yang mengukur potensi psikologis individu dapat memberi gambaran kekuatan dan kelemahan individu pada berbagai aspek psikologis seperti kecerdasan/kemampuan intelektual (kemampuan analisa, logika berpikir, berpikir kreatif, berpikir numerikal), potensi kerja (vitalitas, sumber energi kerja, motivasi, ketahanan terhadap stress kerja), kemampuan sosiabilitas (stabilitas emosi, kepekaan perasaan, kemampuan membina relasi sosial) dan potensi kepemimpinan tingkah laku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, Robert, A., & Byrne. D. 2012. *Psikologi Sosial jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Budiningsih, C. Asri. 2008. *Pembelajaran Moral*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Fisher, J. 2011. *The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being*. *Religions* 2011, 2, 17-28; doi:10.3390/rel2010017. [online] tersedia di : [www.mdpi.com/journal/religions](http://www.mdpi.com/journal/religions).
- Gullota, T. P., Adams, G. R., dan Montemayor, R., *Developing Social Competence In Adolescent*, (California: Sage Publications, 1999), h. 70.
- Habsari, Sri. 2005. *Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Grasindo.
- Majdi, Udo Yamin Efendi. 2007. *Quranic Quotient*. Jakarta: Qultum Media.
- Myers, David G. 2012. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nashori, Fuad. 2003. *Potensi-Potensi Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nucci, P Larry , Narvaes D. 2016. *Handbook Pendidikan Moral dan Karakter*. Bandung: Nusa Media.
- Prihadhi, Endra K. 2004. *My Potensi*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Salim, Agus. 2002. *Perubahan sosial*. Yogyakarta: PT.Tiara Wacana Yogyakarta.
- Sugiharso, Sugiyono, Gunawan & Karsono. 2009. *Pendidikan Kewarganegaraan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Syahidin, & dkk. 2009. *Moral dan Kognisi Islām*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tanard, R.P, Sandhu, D.S., & Painter, L.C. 2000. *Assessment of Spirituality in Counseling*. *Journal Of Counseling &*

*Development*, Spring 2000, Volume 78. America: American Counseling Association.

Tooping, Social Competence, The Sosial Contructions of The Concept, The Handbook, The Emotional Intelligenseh, (California: Jossey Bass, 2000), h. 28.

Wibowo, Hery. 2007. *Fortune Favor the Ready*. Bandung: OASE Mata Air Makna.

Yusuf, S. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh penerapan konsep spiritual dalam konseling!
2. Jelaskan dan berikan contoh unsur moralitas dalam proses konseling!
3. Jelaskan dan berikan contoh konsep sosial dalam konseling!
4. Jelaskan dan berikan contoh potensi diri yang ada pada diri manusia!

**BAB V**

**SIKAP PEDULI, TOLERANSI DAN DEMOKRATIS DENGAN  
MENJUNJUNG TINGGI HARKAT DAN MARTABAT KONSELI**

**Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami pengertian konsep peduli
2. Memahami pengertian konsep toleransi
3. Memahami pengertian konsep demokratis

**A. Konsep Peduli**

Konselor dalam menjalankan tugas dan fungsinya harus di landasi dengan motif altruistik yaitu peduli terhadap kepentingan orang lain (Gladding, 2012). Kepedulian konselor dalam menjalankan layanan bimbingan dan konseling harus di landasi kebutuhan dari konseli. Kepedulian konselor tercermin dari perlakuannya terhadap konseli seperti bertindak dengan sopan santun, toleran terhadap perbedaan, tidak suka menyakiti orang lain, tidak mengambil keuntungan dari orang lain, mampu bekerjasama, menyayangi, setia dan cinta damai.

Sikap peduli atau memberikan bantuan kepada orang lain juga di sebut: 1) *Helping Behavior*, yaitu tindakan menolong yang dilakukan secara terus menerus atau berulang-ulang sehingga membentuk perilaku, 2) *Prosocial Behavior*, yaitu keseluruhan aksi yang bermanfaat dan memiliki konsekuensi sosial yang positif, dilakukan seseorang terhadap masyarakat, 3) *Altruisme*, yaitu aksi yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain secara sukarela dengan maksud menolong tanpa mengharapkan

keuntungan kecuali kepuasan batin karena telah melakukan perbuatan terpuji (Sabiq, 2014).

Selain itu sikap peduli adalah suatu tindakan yang didasari pada keprihatinan terhadap masalah orang lain yang diarahkan untuk berbagi dan membantu orang lain dan berbuat untuk memelihara lingkungan alam secara berkelanjutan. Sikap peduli sesama merupakan perasaan bertanggung jawab atas kesulitan yang dihadapi oleh sesamanya atau orang lain dimana seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu. Peduli terhadap sesama dalam kehidupan bermasyarakat lebih kental diartikan sebagai perilaku baik seseorang terhadap orang lain disekitarnya.

Menurut Swanson (2000), ada lima dimensi penting dalam peduli:

1. Mengetahui, berusaha keras memahami kejadian-kejadian yang memiliki makna dalam kehidupan orang lain. Pada aspek ini menghindari asumsi tentang kejadian yang dialami orang lain sangat penting, berpusat pada kebutuhan orang lain, melakukan penilaian yang mendalam, mencari isyarat verbal dan non verbal, dan terlibat pada kedua isyarat tersebut.
2. Turut hadir, hadir secara emosi dengan menyampaikan ketersediaan, berbagi perasaan, dan memantau apakah orang lain terganggu atau tidak dengan emosi yang diberikan.
3. Melakukan, melakukan sesuatu bagi orang lain, seperti melakukannya untuk diri sendiri, apabila memungkinkan. Seperti menghibur, melindungi, dan mendahulukan, seperti melakukan tugas-tugas dengan penuh keahlian dan kemampuan saat mempertahankan martabat.

4. Memungkinkan, memfasilitasi perjalanan hidup dan kejadian yang tidak bisa dimiliki oleh orang lain dengan memberikan informasi, memberikan penjelasan, memberikan dukungan, fokus pada perhatian yang sesuai, dan memberikan alternative.
5. Mempertahankan keyakinan, mendukung keyakinan orang lain akan kemampuannya menjalani kejadian atau masa transisi dalam hidupnya dan menghadapi masa yang akan datang dengan penuh makna. Tujuan tersebut untuk memungkinkan orang lain dapat memaknai dan memelihara sikap yang penuh harapan.

Sikap peduli Konselor terwujud dalam sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan pada orang lain dan masyarakat yang membutuhkan khususnya konseli yang di dasari oleh ketulusan, empati dan tanggung jawab.

## **B. Konsep Toleransi**

Toleransi merupakan sikap dan tindakan yang menghargai perbedaan agama, suku, etnis, pendapat, sikap, dan tindakan orang lain yang berbeda dari dirinya (Astiasari, 2015). Toleransi menurut UNESCO adalah sebagai rasa hormat, penerimaan, dan apresiasi terhadap keragaman budaya dunia, berbagai bentuk ekspresi diri dan cara-cara menjadi manusia (Yaumi, 2014).

Menurut Tillman (2004) seseorang yang toleran pasti memiliki karakter: a. Peduli b. Ketidaktakutan c. Saling menghargai satu sama lain d. Menghargai perbedaan orang lain e. Menghargai diri sendiri f. Terbuka g. Kenyamanan dengan orang lain.



Sikap toleransi cenderung mampu menahan amarah dan emosi yang bersifat sesaat, dan mampu menunjukkan sikap lemah lembut terhadap orang lain yang berbeda pandangan, sikap, dan perilaku. Sikap toleransi Untuk dapat memiliki sikap toleransi diperlukan pengendalian diri, sehingga tingkat kearifan dan kebijaksanaan seseorang dalam memandang lingkungannya merupakan suatu sistem yang saling membutuhkan.

Konselor yang toleran harus mampu menerima konseli apa adanya. Sikap toleransi yang harus di wujudkan oleh konselor yaitu menghargai, menghormati, menerima berbagai perbedaan, memberikan kesempatan konseli mengungkapkan pikiran dan perasaannya, menghindari sejauh mungkin perlakuan kritik dan celaan.

### **C. Konsep Demokratis**

Konselor yang bersifat demokratis adalah konselor yang tidak membedakan perlakuan kepada klien, sejatinya klien harus diterima dan diperlakukan sama dan sederajat dengan klien yang lainnya. Dalam demokrasi terkandung nilai-nilai toleransi, kebebasan mengemukakan pendapat dan menghormati perbedaan pendapat, memahami keanekaragaman dalam bermasyarakat, terbuka dalam berkomunikasi, menjunjung nilai dan martabat kemanusiaan, percaya diri atau tidak menggantungkan diri pada orang lain, saling menghargai, kebersamaan dan keseimbangan.

Sikap demokratis di butuhkan dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu memberikan kesempatan kepada konseli mengungkapkan permasalahan, perasaan dan sudut pandangnya. Konselor yang demokratis harus mampu terbuka dengan berbagai persepsi dan berorientasi pada kebutuhan

konseli, pendengar yang baik dan konseli diberikan kebebasan dalam memutuskan dan memilih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astiasari, R. 2015. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Terhadap Peningkatan Karakter Toleransi Studi Pre-Experiment Pada Siswa Kelas VII SMP Labschool*. Jakarta, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No. 2.
- Gladding, S.T. 2012. *Konseling: Sebuah Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Penerbit Indeks.
- Sabiq, Z. 2014. *Perilaku Menolong, Prosocial dan Altruisme*. [Online]. Tersedia di: <http://zamzamisabiq.blogspot.com/2014/01/perilakumenolong-prosocial> dan html diunduh 04 Oktober 2021.
- Swanson, E. R. 2000. *Working With Other Disciplines*. American Journal of Agricultural Economic, 4, hlm. 341- 70.
- Tillman, D. 2004. *Pendidikan Nilai Untuk Kaum Dewasa-Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Yaumi, M. 2014. *Pendidikan Karakter: Landasan, Pilar, dan Implementasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh penerapan konsep peduli dalam konseling!
2. Jelaskan dan berikan contoh sikap toleransi dalam proses konseling!
3. Jelaskan dan berikan contoh konsep demokratis dalam konseling!
4. Bagaimana menumbuh sikap peduli, toleransi dan demokratis dalam diri Konselor?

## **BAB VI**

### **KEPRIBADIAN DAN PERILAKU YANG TERPUJI**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:  
Memahami konsep kepribadian dan perilaku terpuji

#### **A. Konsep Kepribadian dan Perilaku Terpuji**

Kepribadian dan perilaku menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk menjadi konselor yang efektif, sejalan dengan perkembangan konseling sebagai profesi. Kompetensi kepribadian yang dimiliki seorang konselor sangat krusial dalam menciptakan perubahan yang ada pada diri konseli, dibanding dengan kemampuan konselor dalam menguasai pengetahuan, keahlian, ataupun teknik konseling.

Kualitas pribadi konselor adalah suatu kriteria yang menyangkut segala aspek kepribadian yang amat penting dan menentukan keefektifan konselor jika dibandingkan dengan pendidikan dan latihan yang ia peroleh (Willis, 2013). Konselor memiliki tugas dan tanggungjawab yang berbeda dengan profesi lainnya, sehingga konselor harus memiliki profil tertentu yang berbeda. Menurut Nursalim (2015) bahwa beberapa profil yang harus dimiliki konselor diantaranya:

1. Memiliki sifat luwes, akrab, terbuka, dan dapat menerima pendapat orang lain, dapat merasakan keadaan orang lain, menghargai orang lain, tidak mau menang sendiri, objektif, dapat mengendalikan diri, stabilitas emosi, sabar, jujur, kreatif, inovatif, produktif, dan mandiri.
2. Kepedulian dalam menangani kasus.

3. Memiliki kepedulian dalam membantu memecahkan masalah anak bimbing.
4. Segala perilaku dan tutur katanya menyenangkan orang lain.
5. Merasa bangga terhadap tugas-tugasnya sebagai guru pembimbing.
6. Dapat menyimpan kerahasiaan anak bimbing.
7. Memiliki semangat dalam meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan profesinya.

Selain itu Nursalim (2015), mengungkapkan 19 karakteristik yang diharapkan dimiliki konselor, yakni:

1. Kepribadian konselor
2. Kemampuan intelektual
3. Kemampuan mengadakan empati
4. Menarik
5. Berpandangan positif
6. Memperlihatkan kapasitas untuk menjalin hubungan
7. Berikap profesional
8. Memiliki wawasan bimbingan
9. Memahami kepribadian manusia
10. Menguasai teori dan praktik
11. Menguasai teknik pemahaman individu
12. Kemampuan untuk memasyarakatkan bimbingan
13. Kemampuan mengadministrasikan program bimbingan
14. Kemampuan mengelola berbagai layanan
15. Menguasai penyelenggaraan bimbingan karier
16. Mampu menyelenggarakan konsultasi dengan berbagai pihak
17. Mampu bekerja sama dengan personel lain
18. Menguasai proses belajar mengajar
19. Mampu bekerjasama dengan profesi lain

Nursalim (2015) mengemukakan bahwa kualitas pribadi konselor ditandai dengan beberapa karakteristik sebagai berikut:

1. Pemahaman Diri Seorang konselor perlu memahami dirinya sendiri dengan baik sebelum memberikan layanan konseling. *Self-knowlegde* berarti Bahwa konselor memahami dirinya dengan baik, memahami secara pasti apa yang dilakukan, dan masalah apa yang perlu diselesaikan.
2. Kompetensi Konselor memiliki kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral sebagai pribadi yang berguna.
3. Kesehatan Psikologis yang Baik Konselor dituntut untuk memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dari konseli karena kesehatan psikologis akan mendasari pemahaman terhadap perilaku dan keterampilan konselor.
4. Dapat dipercaya Konselor tidak menjadi ancaman atau penyebab kecemasan bagi konseli. Konselor yang dipercaya cenderung memiliki kualitas sikap dan perilaku seperti berikut:
  - 1) Memiliki pribadi yang konsisten
  - 2) Dapat dipercaya oleh orang lain
  - 3) Tidak pernah membuat orang lain kecewa atau kesal
  - 4) Bertanggung jawab, mampu merespons orang lain secara untuk, tidak ingkar janji, dan mau membantu secara penuh
  - 5) Jujur, Konselor bersikap transparan, autentik dan asli
  - 6) Kuat, Konseli memandang konselor sebagai orang yang tabah dalam menghadapi masalah, dapat mendorong konseli untuk mengatasi masalahnya, dan dapat menanggulangi kebutuhan dan masalah pribadi konseli.

- 7) Bersikap Hangat, Konselor dapat berikap ramah, penuh perhatian dan memebrikan kasih sayang.
- 8) Responsif, Konselor hendaknya bersifat dinamis dan tidak pasif dalam pemberian umpan balik yang bermanfaat, informasi yang berguna, mengemukakan gagasan baru.
- 9) Sabar, Konselor yang sabar cenderung menampilkan kualitas sikap dan perilaku yang tidak tergesa-gesa
- 10)Sensitif, Peka terhadap apa yang terjadi pada diri klien dan apa yang terjadi pada dirinya.
- 11)Memiliki Kesadaran Holistik, Pendekatan holistik dalam konseling berarti memahami klien secara untuh dan tidak mendekatinya secara terbagi.

Willis (2013) mengungkapkan bahwa karakteristik konselor sehubungan dengan pribadinya yang membuat konseling berjalan efektif. Karakteristik-karakteristik tersebut adalah:

- 1) Resource person, artinya konselor adalah orang yang banyak mempunyai informasi dan senang memberikan dan menjelaskan informasinya. Konselor bukanlah pribadi yang maha kuasa yang tidak mau berbagi dengan orang lain
- 2) Model of communication, yaitu bagus dalam berkomunikasi, mampu menjadi pendengar yang baik dan komunikator yang terampil. Dia bukan orang yang sok pintar dan mengejar pamor diri sendiri. Dia mampu menghargai orang lain dan dapat bertindak sesuai dengan realitas yang ada baik pada diri maupun di lingkungan.



Willis (2013), mengemukakan kualitas pribadi konselor sesuai yaitu:

- 1) Fleksibilitas, yaitu mampu mengubah pandangan secara realistis dan bukan mengubah kenyataan
- 2) Tidak memaksakan pendapat, mau mendengarkan dengan sadar terhadap orang lain.

Selain itu karakteristik penting yang menentukan kualitas pribadi konselor: 1) Konselor adalah seorang yang memiliki kebutuhan untuk menjadi pemelihara (to be nurturant), 2) Konselor harus memiliki intuisi dan penetrasi psikologis yang baik. Artinya dalam menghadapi klien, ia cepat menangkap makna tersirat dari perilaku yang tampak dan yang terselubung, misalnya makna suatu gerakan kepala, getaran suara, getaran bahu, cara duduk, dan sebagainya, dapat ditangkap maknanya dengan cepat oleh konselor sehingga mampu memberikan keterampilan teknik yang antisipatif dan bermakna bagi membantu perkembangan klien

Menne (dalam Willis 2013), mengungkapkan karakteristik konselor yang didapat dari hasil penelitiannya yang menunjang kualitas pribadi konselor yaitu: 1) Peringkat 1, memahami dan melaksanakan etika, 2) Peringkat 2, mempunyai rasa kesadaran diri mengenai kompetensi, nilai-nilai, dan sikap, 3) Peringkat 3, memiliki karakteristik yakni respek terhadap orang lain, kematangan pribadi, memiliki kemampuan intuitif, fleksibel dalam pandangan dan emosional stabil, 4) Peringkat 4, kemampuan dan kesabaran untuk mendengarkan orang lain, dan kemampuan berkomunikasi.

Sedangkan menurut Surya (2003) menjelaskan bahwa karakteristik kualitas kepribadian konselor yang terkait dengan keefektifan konseling terdiri dari:

1. Pengetahuan mengenai diri sendiri (self-knowledge) yang bermakna konselor mengetahui secara baik tentang dirinya, apa yang dilakukan, mengapa melakukan itu, masalah yang dihadapidan masalah konseli yang terkait dengan konseling.
2. Kualitas konselor yang tinggi tingkat pengetahuannya terhadap diri sendiri, menunjukkan karakteristik sebagai berikut: 1) Menyadari kebutuhannya sebagai konselor yakni merasa penting, merasa dibutuhkan, memiliki kelebihan, terkendali, memiliki kekuasaan, dan tegas, 2) Menyadari perasaannya, yakni perasaan terluka, takut, marah, bersalah, mencintai. Konselor harus menyadari dan mampu mengendalikan perasaannya selama konseling berlangsung. 3) Menyadari kelebihan dan kekurangan diri.
3. Kompetensi (competence) yang mempunyai makna sebagai kualitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral yang harus dimiliki konselor untuk membantu konseli. Kompetensi ini penting bagi seorang konselor, karena konseli yang datang pada konseling untuk belajar dan dan mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan untuk mencapai hidup yang lebih efektif dan bahagia.
4. Kesehatan psikologis yang baik bagi konselinya atau konselor harus lebih sehat psikisnya daripada konseli.
5. Karakteristik konselor yang memiliki kesehatan psikologis yang baik antara lain: 1) Mencapai pemuasan kebutuhannya seperti kebutuhan rasa aman, cinta, memelihara, kekuatan, seksual, dan perhatian di luar hubungan konseling, 2) Tidak membawa`pengalaman masa lalu dan masalah pribadi di luar

konseling ke dalam konseling, 3) Menyadari titik penyimpangan dan kelemahan yang dapat membantu mengenal situasi yang terkait dengan masalah, 4) Tidak hanya mencapai kelestarian hidup, tetapi mencapai kehidupan dalam kondisi yang baik.

6. Dapat dipercaya (trustworthiness), mempunyai makna bahwa konselor bukan sebagai suatu ancaman bagi konseli dalam konseling, akan tetapi sebagai pihak yang memberikan rasa aman. Konselor yang dapat dipercaya memiliki kualitas sebagai berikut: 1) Dapat dipercaya dan konsisten seperti dalam menepati janji dalam setiap perjanjian konseling, baik dalam ucapan maupun dalam perbuatan, 2) Baik secara verbal maupun nonverbal, menyatakan jaminan kerahasiaan konseli, 3) Membuat konseli tidak merasa menyesal membuka rahasia dirinya, 4) Bertanggung jawab terhadap semua ucapannya dalam konseling sehingga konseli mendapatkan lingkungan yang bersifat mendukung.
7. Kejujuran (honest) mempunyai makna bahwa konselor harus terbuka, otentik, dan sejati dalam penampilannya. Alasan pentingnya kejujuran harus melekat pada diri konselor yaitu: transparansi atau keterbukaan memudahkan konselor dan konselinya berinteraksi dalam suasana keakraban psikologis; kejujuran yang memungkinkan konselor untuk memberikan umpan balik yang belum diperhalus; kejujuran konselor merupakan ajakan sejati kepada konseli untuk menjadi jujur. Konselor yang jujur memiliki kualitas sebagai berikut: 1) Memiliki kongruensi, dalam arti adanya kesesuaian antara kualitas diri aktual atau nyata (real self) dengan penilaian pihak terhadap dirinya (public self), 2) Kejujuran dapat menimbulkan kecemasan konseli dan mempersiapkan untuk menghadapinya, 3) Memiliki pemahaman yang jelas dan

beralasan terhadap makna kejujuran, 4) Mengenal pentingnya menghubungkan antara kejujuran positif dan kejujuran negatif.

8. Kekuatan atau daya (strength) yaitu suatu keberanian konselor untuk melakukan apa yang dikatakan oleh dirinya yang paling dalam, sehingga dengan kekuatannya tersebut akan dapat membantu konselor dalam keseluruhan proses konseling. Kekuatan ini diperlukan konselor untuk mengatasi serangan dan manipulasi tingkah laku konseli.
9. Kehangatan (warmth) yang bermakna sebagai suatu kondisi yang mampu menjadi pihak yang ramah, peduli, dan dapat menghbur orang lain. Kehangatan pada umumnya dikomunikasikan dengan cara-cara nonverbal seperti tekanan suara, ekspresi mata, mimik wajah, dan isyarat badan. Kehangatan diperlukan dalam konseling karena dapat mencairkan kebekuan suasana, mengundang untuk berbagai pengalaman emosional, dan memungkinkan konseli menjadi hangat dengan dirinya sendiri. Konselor yang memiliki kehangatan, menunjukkan kualitas sebagai berikut: 1) Mendapatkan kehangatan yang cukup dalam kehidupan pribadinya, sehingga mampu untuk berbagi dengan oranglain, 2) Mampu membedakan antara kehangatan dengan kelembaban, 3) Tidak menakutkan dan membiarkan orang merasa nyaman dengan kehadirannya, 4) Memiliki sentuhan manusiawi yang mendalam terhadap kemanusiaan dirinya.
10. Pendengar yang aktif (active responsiveness), menjadi pendengar yang aktif bagi konselor sangat penting karena menunjukkan komunikasi dengan penuh kepedulian, merangsng dan memberanikan konseli untuk bereaksi secara`spontanterhadap konselor, dan menimbulkan situasi

yang yang mengajarkan serta konseli membutuhkan gagasan-gagasan baru.

11. Kesabaran yang bermakna bahwa konselor dapat membiarkan situasi-situasi berkembang secara alami, tanpa memasukkan gagasan-gagasan pribadi, perasaan, atau nilai-nilai secara prematur. Konselor tidak dapat memaksa atau mempercepat perumbuhan psikologis melebihi kondisi keterbatasan konseli.
12. Kepekaan (sensitivity) mempunyai makna bahwa konselor sadar akan kehalusan dinamika yang timbul dalam diri konseli dan konselor sendiri. Konselor yang memiliki kepekaan menunjukkan karakteristik sebagai berikut: 1) Peka terhadap reaksi dirinya sendiri dalam konseling, membacanya secara refleksi, terampil dan penuh perhatian sebagaimana dilakukan terhadap konseli, 2) Mengetahui kapan, di mana, dan berapa lama melakukan penelusuran konseli, 3). Mengajukan pertanyaan dan mengaitkan informasi yang dipandangmengancam oleh konseli dengan cara-cara yang arif.
13. Kebebasan yang sangat penting peranannya dalam konseling dikarenakan konselor akan memahami konseli lebih nyata, membawa konseli pada hubungan yang lebih akrab, mengurangi keinginan untuk melawan, dan makin banyak kebebasan diciptakan dalam konseling, maka makin banyak kebebasan konseli dalam dirinya sendiri.
14. Kesadaran holistik atau utuh bermakna bahwa konselor menyadari keseluruhan orang (konseli) dan tidak mendekatinya hanya dengan menepi pada satu aspek tertentu saja. Konselor yang memiliki kesadaran holistic ditandai dengan kualitas sebagai berikut: 1). Sangat menyadari akan dimensi kepribadian dan kompleksitas

keterkaitannya, 2) Mencari konsultasi secara tepat dan membuat rujukan secara cerdas, 3) Sangat akrab dan terbuka terhadap berbagai teori tentang perilaku dan bahkan mungkin memiliki teori sendiri.

15. Kearifan yang didefinisikan sebagai suatu perangkat ciri-ciri kognitif dan afektif tertentu, yang secara langsung terkait pada pemilikan dan perkembangan keterampilan dan pemahaman hidup yang diperlukan untuk kehidupan yang baik, pemenuhan, penyesuaian yang efektif, dan tilikan kepada hakikat diri, orang lain, lingkungan, dan interaksi antar pribadi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Nursalim, Mochamad. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.

Surya, Moh. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Bani Quraisy.

Willis, Sopyan. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh profil kepribadian yang harus dimiliki konselor!
2. Jelaskan dan berikan contoh kejujuran dalam konseling!
3. Jelaskan dan berikan contoh kesabaran dan keramahan dalam proses konseling!
4. Jelaskan dan berikan contoh tentang kesehatan psikologis bagi konselor!



## **BAB VII**

### **MENAMPILKAN EMOSI YANG STABIL**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami konsep emosi
2. Memahami ciri emosi yang stabil

#### **A. Konsep Emosi**

Konselor sebagai individu yang memberikan bantuan kepada konseli harus memiliki kestabilan emosi sehingga layanan konseling yang diberikan dapat terlaksana dengan efektif. Goleman (2002) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Maramis (2009) mengatakan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan pada jiwa individu. Darwis (2006) mendefinisikan emosi sebagai suatu gejalapsiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu.

Goleman (2002) mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi antara lain:

1. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.

2. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
3. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, dan pobia.
4. Kenikmatan, di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
5. Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. Terkejut, di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel, di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.
8. Malu, di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

## **B. Ciri-ciri Emosi**

Menurut Yusuf (2008) ciri-ciri emosi adalah

1. Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
2. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu

1. Emosi sensoris, yaitu yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit lelah kenyang, dan lapar.
2. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah: 1)

Perasaan Intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran, 2) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang berhubungan dengan oranglain, baik bersifat perorangan maupun kelompok, 3) Perasaan Susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai- nilai baik dan buruk atau etika (moral), 4) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian, 5) Perasaan Ketuhanan.

### **C. Kematangan Emosi**

Chaplin (2002) Emosional Maturity adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional. Hurlock (2000) Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan

Zuyina dan Siti (2010) terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya matang, yaitu:

1. Memiliki disiplin diri.

Seseorang yang memiliki disiplin diri dapat mengatur diri, hidupteratur, mentaati hukum dan peraturan.

2. Memiliki determinasi diri.

Orang yang memiliki determinasi diri akan dapat membuat keputusan dalam memecahkan masalah.

3. Kemandirian.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kematangan emosi seseorang menurut Wawan (2009) antara lain: 1) Pola asuh orang tua, 2) Pengalaman traumatik, 3) Temperamen, 4) Jenis kelamin, 5) Perubahan

jasmani, 6) Perubahan Interaksi dengan teman sebaya, 7)  
Perubahan Pandangan Luar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, JP. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Goleman, Daniel. 2002. *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock. 2000. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Wawan, J. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Peserta Didik*. ([http://wawanjunaidi.blogspot.com/2009/10/faktor-factoryang-mempengaruhi\\_diakses pada tanggal 02 November 2021](http://wawanjunaidi.blogspot.com/2009/10/faktor-factoryang-mempengaruhi_diakses_pada_tanggal_02_November_2021))
- Zuyina, L dan Siti, B. 2010. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Medika.
- Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga.
- Yusuf, S. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung: Remaja Rosdakarya

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh kestabilan emosi yang harus dimiliki oleh konselor!
2. Jelaskan dan berikan contoh cara membentuk kestabilan emosi!
3. Jelaskan dan berikan contoh karakteristik kestabilan emosi!
4. Bagaimana pendapat anda apabila konselor tidak memiliki kestabilan emosi dalam konseling!

## **BAB VIII**

### **MENAMPILKAN SIKAP EMPATI**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami konsep empati
2. Memahami ciri-ciri empati
3. Memahami aspek empati
4. Memahami upaya meningkatkan empati

#### **A. Konsep Empati**

Empati adalah sikap yang harus di miliki konselor dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling. Budiningsih (2004) menjelaskan empati adalah sebagai kemampuan untuk mengenal, mengerti dan merasakan perasaan orang lain dengan ungkapan verbal dan perilaku serta mengkomunikasikan pemahaman tersebut kepada orang lain. Sari (2003) menjelaskan bahwa tanpa kemampuan empati orang dapat menjadi terasing, salah menafsirkan perasaan sehingga mati rasa atau tumpulnya perasaan yang berakibat rusaknya hubungan. Gunarso (2000) menjelaskan empati sebagai salah satu cara yang efektif dalam usaha mengenali, memahami, dan mengevaluasi orang lain. Sehingga empati adalah sikap atau kemampuan seseorang untuk mengenali, mempersepsikan, serta merasakan perasaan orang lain yang disertai dengan ungkapan dan tindakan.

## **B. Ciri-Ciri Empati**

Tiga ciri dalam berempati menurut Budiningsih (2004) yaitu:

1. Mendengarkan dengan seksama apa yang di ceritakan orang lain, bagaimana perasaannya, apa yang terjadi pada dirinya.
2. Menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan situasi orang tersebut.
3. Menggunakan susunan kata-kata tersebut untuk mengenali orang lain dan berusaha memahami perasaan serta situasinya.

Goleman (2002) mengemukakan tiga ciri kemampuan empati yang harus dimiliki antara lain:

1. Mendengarkan pembicaraan orang lain dengan baik, artinya individu mampu memberi perhatian dan menjadi pendengar yang baik dari segala permasalahan yang di ungkapkan orang lain kepadanya.
2. Menerima sudut pandang orang lain, artinya individu mampu memandang permasalahan dari titik pandang orang lain sehingga akan menimbulkan toleransi dan kemampuan menerima perbedaan.
3. Peka terhadap perasaan orang lain, artinya individu mampu membaca perasaan orang lain dari isyarat verbal dan nonverbal seperti nada bicara, ekspresi wajah, gerak-gerik dan bahasa tubuh lainnya.

Safaria (2005) mengemukakan ciri empati terdiri dari:

1. Ikut merasakan, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
2. Dibangun berdasarkan kesadaran diri, ada kemauan dalam diri seseorang untuk peka terhadap perasaan orang lain.
3. Peka terhadap bahasa nonverbal, seseorang dapat dikatakan berempati apabila orang tersebut mampu merasakan bahasa nonverbal yang diperlihatkan oleh orang lain.



4. Mengambil peran, artinya seseorang mampu mengambil tindakan atas permasalahan yang sedang dihadapinya.
5. Tidak larut atau tetap kontrol emosi diri, artinya seseorang dapat mengendalikan diri dalam membantu memecahkan masalah.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas ciri empati yaitu:

1. Mendengarkan pembicaraan orang lain dengan baik.
2. Menerima sudut pandang orang lain.
3. Peka terhadap perasaan orang lain.

### **C. Aspek Empati**

Baron dan Byrne (2012) menyatakan bahwa dalam empati juga terdapat aspek-aspek yaitu :

1. Kognitif yaitu Individu yang memiliki kemampuan empati dapat memahami apa yang orang lain pikirkan, rasakan dan mengapa hal tersebut dapat terjadi pada orang tersebut.
2. Afektif yaitu Individu yang berempati merasakan apa yang orang lainrasakan.

Nashori (2008) menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek empati:

1. *Perspective taking*, yaitu kecenderungan seseorang untuk mengambil sudut pandang orang lain secara spontan. *Perspective Taking* secara psikologis dan sosial penting bagi keharmonisan interaksi antar individu. *Perspective taking* dapat menurunkan *stereotype* dan pandangan buruk terhadap kelompok lain secara lebih efektif.
2. *Fantasy*, yaitu kecenderungan seseorang untuk mengubah diri ke dalam perasaan dan tindakan dari karakter-karakter khayalan yang terdapat pada buku-buku, layar kaca, bioskop, maupun dalam permainan-permainan. Aspek ini akan melihat kecenderungan individumenempatkan diri dan hanyut dalam

perasaan dan tindakan aktor.

3. *Empathic Concern* yaitu orientasi seseorang terhadap orang lain berupa perasaan simpati, kasihan dan peduli terhadap orang lain yang ditimpa kemalangan.
4. *Personal distress* yaitu orientasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi perasaan cemas dan gelisah pada situasi interpersonal.

#### **D. Upaya Meningkatkan Empati**

Upaya meningkatkan empati dapat dilakukan dengan beberapa cara. Goleman (2002) untuk meningkatkan empati yaitu:

1. *Understanding others* yaitu cepat menangkap perasaan orang lain (respect), mampu merasakan dan membaca perasaan orang lain.
2. *Service orientation* yaitu memberikan pelayanan yang dibutuhkan orang lain, artinya mampu memberikan tindakan terhadap permasalahan yang sedang terjadi.
3. *Developing others* yaitu memberikan masukan positif atau membangun.
4. *Leveraging diversity* yaitu mengambil manfaat dari perbedaan bukan konflik, mampu mengambil manfaat dari permasalahan yang terjadi.

Safaria (2005) menyebutkan ada beberapa langkah yang dapat dilakukan agar kemampuan empati terbentuk, antara lain:

1. Merekam semua emosi pribadi, setiap orang pernah mengalami perasaan positif maupun negatif, misalnya sedih, senang, bahagia, marah, kecewa dan lain sebagainya.
2. Memperhatikan lingkungan luar (orang lain), Memperhatikan lingkungan luar atau orang lain akan memberikan banyak informasi tentang kondisi orang di sekitar kita. Informasi ini

sangat penting untuk dijadikan panduan dalam mengambil pilihan perilaku tertentu.

3. Mendengarkan curhat orang lain, Mendengarkan adalah sebuah kemampuan penting yang sering dibutuhkan untuk memahami masalah atau mendapatkan pemahaman yang lebih jelas terhadap permasalahan yang sedang dihadapi orang lain.
4. Membayangkan apa yang sedang dirasakan orang lain dan akibatnya untuk diri kita, Membayangkan sebuah kejadian yang dialami orang lain akan menarik diri kita ke dalam sebuah situasi yang hampir sama dengan yang dialami orang tersebut. Refleksi keadaan orang lain dapat membuat kita merasakan apa yang sedang dialami orang tersebut dan mampu membangkitkan suasana emosional
5. Melakukan bantuan secepatnya, memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan dapat membangkitkan kemampuan empati. Respon yang cepat terhadap situasi di lingkungan sekitar yang membutuhkan bantuan akan melatih kemampuan kita untuk empati.

Goleman (2002) manfaat empati antara lain:

1. Kesadaran bahwa tiap orang memiliki sudut pandang berbeda akan mendorong individu mampu menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan sosialnya.
2. Mampu berempati mendorong individu tidak hanya mengurangi atau menghilangkan penderitaan orang lain, tetapi juga ketidaknyamanan perasaan melihat penderitaan orang lain.
3. Kemampuan untuk memahami perspektif orang lain membuat individu menyadari bahwa orang lain dapat membuat penilaian berdasarkan perilakunya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, Robert, A., & Byrne. D. 2012. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Budiningsih, Asri. 2004. *Pembelajaran Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Goleman, Daniel. 2002. *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarso, S. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Nashori, F. 2008. *Psikologi Sosial Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence*. Yogyakarta: Amara Books.
- Sari, A. T. O. 2003. *Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum*. *Jurnal Psikologi*, No. 2, hal. 81-90.

## **Latihan**

1. Jelaskan dan berikan contoh sikap empati yang dilakukan konselor dalam konseling!
2. Jelaskan dan berikan contoh ciri-ciri empati!
3. Jelaskan dan berikan contoh 4 aspek empati!
4. Jelaskan dan berikan contoh upaya meningkatkan empati!
5. Bagaimana pendapat anda apabila konselor tidak mampu menerapkan sikap empati dalam proses konseling!

## **BAB IX**

### **TOLERANSI TERHADAP KONSELI YANG MENGHADAPI STRES**

#### **Tujuan materi:**

Setelah sajian ini berakhir, diharapkan mahasiswa mampu:

1. Memahami konsep stres
2. Memahami konsep manajemen stres

#### **A. Konsep Stres**

Stres merupakan kondisi yang terjadi pada individu akibat tekanan masalah yang muncul secara internal maupun eksternal. Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Ardani (2007) mendefinisikan stress merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Richard (2010) menjelaskan stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Yusuf (2004) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasikan dampak-dampaknya.

## **B. Aspek – Aspek Stress**

Aspek-Aspek stres pada individu meliputi dua aspek utama yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1994), antara lain:

- 1) Aspek fisik, berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.
- 2) Aspek psikologis, terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan

## **C. Faktor-faktor Stres**

Faktor-faktor stress yang mempengaruhi individu antara lain:

- 1) Sudut pandang psikodinamik  
Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres, contohnya apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essential hypertension*.
- 2) Sudut pandang biologis  
Sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.
- 3) Sudut pandang kognitif  
Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar.

Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit.

#### **D. Gejala-gejala Stres**

Menurut Goliszek (2005) gejala-gejala stres menjadi tiga kategori:

- 1) Gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah- muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan sejumlah gejala lain
- 2) Gejala emosional seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan dan sebagainya.
- 3) Gejala perilaku seperti merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.

Yusuf (2004) faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

- 1) *Stressor fisik-biologik* seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang fungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang



dipersepsi tidak ideal (seperti: terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

- 2) *Stressor psikologik* seperti *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- 3) *Stressor Sosial* seperti *iklim kehidupan keluarga* (hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis/broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah. *Iklm lingkungan* seperti maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampahdimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

#### **E. Tahapan Stres**

Tahap-tahap stress terdapat beberapa tingkatan (Hidayat, 2008), antara lain:

- 1) Tahap pertama, tahap ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya ditandai dengan munculnya semangat yang berlebihan, penglihatan lebih “tajam” dari biasanya, dan

biasanya (namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan dan timbulnya rasa gugup yang berlebihan).

- 2) Tahap kedua, tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan karena habisnya cadangan energi. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi dalam kondisi normal, badan (seharusnya terasa segar), mudah lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.
- 3) Tahap ketiga, jika tahap stres sebelumnya tidak ditanggapi dengan memadai, maka keluhan akan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare), ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.
- 4) Tahap empat, orang yang mengalami tahap-tahap stres di atas ketiga memeriksakan diri ke dokter sering kali dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Namun pada kondisi berkelanjutan, akan muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.
- 5) Tahap kelima, tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan

sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas.

- 6) Tahap keenam, tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati yang menyebabkan jantung berdetak semakin cepat, kesulitan untuk bernapas, tubuh gemetar dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi *kolaps* atau pingsan.

Munir dan Haryanto (2007) membagi stresor atau faktor yang mempengaruhi terjadinya stres antara lain:

- 1) Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres.
- 2) Faktor eksternal yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas dan sebagainya.

#### **F. Tingkatan Stres**

Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), tingkatan stress antara lain:

- 1) Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas

- 2) Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan

bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas serta tidak melakukan aktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, denyut jantung lebih cepat walaupun tidak melakukan aktivitas fisik dan merasa sangat lega jika situasi berakhir.

3) Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu.

4) Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit yang tidak kunjung sembuh. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

5) Sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat

ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

### **G. Manajemen Stress**

Manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres (Cotton dalam Intan 2012). Manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Margiati (1999) mengatakan manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara berpikir dan merasa, berperilaku. Munandar (2001) mendefinisikan manajemen stres sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stres.

Hal yang termudah untuk dapat mengatasi stres adalah dengan berpikir positif. Cara yang berbeda dalam mengatasi atau mengurangi dampak stress adalah 1) Apabila stresor memiliki komponen psikologis, maka individu didorong untuk membicarakan khawatirannya dengan keluarga, teman, atau ahli terapi. 2) Apabila stresornya fisik, intervensi untuk mengurangi dapat melakukan teknik relaksasi, *biofeedback*, dan terapi visualisasi, olahraga teratur diketahui dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang dapat mengurangi dampak stressor. 3) Tingkatkan manajemen waktu. Bekerja atau beraktivitas melebihi waktu adalah suatu hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres. Karena, ketika tubuh kita sudah lelah dan dipaksakan untuk melakukan aktivitas atau berkerja banyak, maka tubuh tidak akan

mampu bekerja dengan baik. 4). *Set realistic goals*. Tentukan harapan yang ingin dicapai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya. 5). *Make a priority list*. Siapkan daftar kegiatan dan urutkan berdasarkan prioritas. Setiap hari lihat jadwal yang sudah dibuat dan kerjakan berdasarkan prioritas yang telah ditentukan (Donsu, 2017)

Fungsi manajemen stres seperti 1). Mengatur diri, belajar mengatur diri menjadi lebih baik. 2). Berpikir rasional, berpikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan semata. 3). Menenangkan diri, ketika diri kita sudah merasa lebih tenang maka emosi pun bisa dikendalikan. 4). Membantu mencari jalan keluar, membantu untuk mencari solusi atau jalan keluar. 5). Meningkatkan produktivitas, orang dengan manajemen stresnya bagus, biasanya ketika ada masalah produktivitasnya akan naik. 6). Pematangan diri, semakin sering kita menghadapi dan bisa mengatasi masalah yang terjadi, maka semakin matang pula kualitas diri. Karena dengan adanya suatu masalah kita bisa belajar dari masalah tersebut dan mencari jalan keluarnya.

Ciri-ciri orang yang manajemen stresnya baik, meliputi : 1) Mampu mengendalikan emosi 2) Menerima kenyataan dengan baik 3) Selalu positif thinking 4) Produktivitasnya meningkat.

Langkah-langkah manajemen stress antara lain 1). Analisa masalah, mencari sumber masalah, dengan mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri b. Menemukan inti masalah, menemukan masalah yang paling mendasar c. Mencari jalan keluar, mencari alternatif penyelesaian masalah. d. Konsultatif, menemukan untuk berbicara dengan orang lain yang bisa diajak bicara e. Menata ulang kondisi hidup, implementasi dari tahap konsultatif yaitu bergerak atau mulai menata kembali segala sesuatu dengan lebih baik f. Meditatif, menenangkan diri, mengajak diri kita untuk mundur, bisa dengan merenung,

meditasi, relaksasi, atau melakukan ritual-ritual sesuai dengan kepercayaan individu. g. Evaluasi diri, merefleksikan kembali agar jika terjadi hal serupa bisa lebih siap dan sudah tau apa yang harus dilakukan, minimal mengantisipasi segala kemungkinan buruk yang akan terjadi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardani. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Goliszek, A. 2005. *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hidayat, A. 2008. *Konsep stres dan Adaptasi Stres*. Jakarta: Salemba.
- Intan, R. 2012. *Analisis Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan (Studi pada Stikese Widya Husada Semarang)*. Jurnal Manajemen Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro, Vol.1: hal. 1-20
- Margiati, L. 1999. *Stres kerja: Latar Belakang Penyebab Dan Alternatif Pemecahannya*. Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik, 3:71-80. Surabaya: Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga
- Munandar, A.S. 2001. *Stress dan Keselamatan Kerja Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Munir, S. Amin & Haryanto, Alfandi. 2007. *Kenapa Harus Stres?*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Psychology Foundation of Australia., 2010. Depression anxiety stress scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. Diakovember 2021
- Richard. 2010. *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill
- Sarafino, E.P. 1994. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions 2 nd Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Yusuf, Syamsu, 2004. *Mental Hygiene, (Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.



## **Latihan**

1. Mengapa konselor perlu melakukan toleransi terhadap konseli yang menghadapi stres?
2. Jelaskan dan berikan contoh apa saja penyebab konseli menjadi stress!
3. Sebagai konselor pada tingkatan stres apa yang bisa ditangani dalam proses konseling!
4. Bagaimana strategi penanganan kasus stres!