

# Artikel G-Couns

*by* Edris Zamroni G-couns

---

**Submission date:** 22-Nov-2016 01:36PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 741392819

**File name:** RESILIENSI\_KONSELOR\_-\_Plus\_Abstract.doc (87K)

**Word count:** 3970

**Character count:** 26117

# Artikel G-Couns

---

## GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

**/10**

GENERAL COMMENTS

**Instructor**

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---

PAGE 9

---

PAGE 10

---

PAGE 11

---

PAGE 12

---

# Artikel G-Couns

---

## ORIGINALITY REPORT

---

<b>12%</b>	<b>13%</b>	<b>0%</b>	<b>6%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b>	<b>7%</b>
	Internet Source	
<b>2</b>	<b>anifatuzzuhroh.blogs.uny.ac.id</b>	<b>5%</b>
	Internet Source	

---

Exclude quotes    On  
Exclude bibliography    On

Exclude matches    < 5%

**SELF RESILIENCE PADA KONSELOR:  
KONSTRUKSI KONSELOR TAHAN UJI SEBAGAI PRIBADI EFEKTIF  
DALAM MELAYANI KONSELI**

**Edris Zamroni**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus

E-mail: [edris.zamroni@umk.ac.id](mailto:edris.zamroni@umk.ac.id)

---

**Abstrak**

*Self Resilience* merupakan kapasitas manusiawi yang dimiliki seseorang dan berguna untuk menghadapi, memperkuat diri atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan (traumatik) menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Hal ini diperlukan oleh seorang konselor karena setiap saat akan menemui peristiwa tidak menyenangkan baik itu berkenaan dengan dirinya sendiri maupun konseli yang datang padanya. Menjadi semakin penting untuk dimiliki oleh konselor karena untuk memberikan jaminan sebagai pribadi yang efektif seorang konselor harus tahan uji terhadap berbagai peristiwa kehidupan tidak menyenangkan yang dialami. Artikel ini membahas betapa pentingnya *self resilience* dimiliki oleh konselor untuk memberikan pelayanan yang efektif bagi konseli.

**Kata kunci:** *self resilience*, konselor tahan uji, konselor efektif

---

**Abstract**

*Self Resilience is the capacity of one's own humane and useful to face, strengthen themselves or even change the conditions of life that is not fun (traumatic) becomes a natural thing to overcome. It is required by a counselor because every moment will meet an unpleasant event both with respect to himself and konselii that came to him. Becomes increasingly important to be owned by the counselor as to provide personal guarantees as effective a counselor should be resilient against unpleasant life events experienced. This article discusses the importance of self-resilience owned by counselors to provide effective services for the counselee.*

**Key words:** *self resilience, steadfast counselor, effectif counselor*

---

**Info Artikel**

Diterima Oktober 2016, disetujui November 2016, diterbitkan Desember 2016



## PENDAHULUAN

Kepribadian konselor adalah suatu hal yang sangat penting dalam konseling. Seorang konselor haruslah dewasa, ramah, dan bisa berempati. Mereka harus alturistik (peduli kepada kepentingan orang lain tanpa pamrih) dan tidak mudah marah atau frustrasi. Dalam konteks ciri pribadi konselor yang efektif, Gladding (2012: 62-63) menyimpulkan bahwa, kualitas dan perilaku yang sangat dibutuhkan untuk menjadi konselor efektif akan terus meningkat, sejalan dengan perkembangan konseling sebagai profesi. Namun, ada beberapa kualitas dan kemampuan dasar yang harus dimiliki semua konselor agar dapat bekerja efektif.

Salah satu kualitas tersebut adalah kepribadian inti konselor. Orang merasa nyaman bekerja dalam lingkungan konseling karena latar belakang, minat, dan kemampuannya. Mayoritas konselor yang efektif memiliki minat di bidang sosial, seni, dan menikmati bekerja dengan manusia dalam berbagai bidang pemecahan masalah dan pengembangan. Konselor yang efektif biasanya mempunyai karakteristik hangat, bersahabat, terbuka, peka, sabar, dan kreatif. Mereka secara konsisten menjaga kesehatan mental mereka sendiri, dan berusaha agar tidak mengalami kelelahan maupun ketidakefektifan.

Pendidikan merupakan kualitas kedua yang terkait dengan efektivitas konselor, yaitu mereka sudah

menempuh program konseling terakreditasi atau yang setara dengan itu, baik di tingkat master maupun doktoral. Banyak di antaranya yang juga sudah memiliki keahlian dan pengalaman yang dibutuhkan untuk bekerja dalam bidang konseling spesialis. Paling tidak di lingkungan sistem persekolahan Indonesia (Departemen Pendidikan Nasional, 2008), seorang konselor minimal memenuhi kualifikasi akademik Sarjana pendidikan (S1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling, dan berpendidikan profesi konselor.

Bidang ketiga yang terkait dengan efektivitas dalam konseling adalah teori dan sistem. Konselor yang efektif mengetahui bahwa teori adalah “mengapa” di balik “bagaimana” dari teknik dan praktik, dan bahwa tidak ada yang lebih praktis dibanding menguasai pendekatan teoretis utama dalam konseling. Konselor yang demikian akan sistematis dan terampil dalam menerapkan teori dan metode dalam praktik mereka. Banyak yang menggunakan tipe eklektisme yang sehat dalam pekerjaannya. Mereka bekerja secara sistematis dari ancaman perkembangan / kesejahteraan, model medis / patologis, atau gabungan keduanya. Terlepas dari itu, konselor yang efektif tahu bagaimana individu berkembang sepanjang masa kehidupannya.

Sebagai seorang yang selalu dihadapkan pada sebuah masalah baik masalahnya sendiri maupun masalah yang dibawa konseli, seorang konselor



dituntut memiliki ketahanan emosional dalam merespon setiap masalah yang dihadapkan kepadanya. Konselor harus pandai bersikap dalam menghadapi setiap permasalahan yang datang. Menyikapi masalah sebagai tantangan yang harus pelan tetapi pasti diselesaikan tanpa harus membebani secara psikologis pribadi konselor. Hal ini dilakukan agar konselor tahan uji, tidak mudah frustrasi serta memiliki kemampuan untuk membantu konselinya. Pribadi tahan uji biasanya dapat diamati dari seberapa lentur seseorang dalam menghadapi *simptom* yang menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Daya lentur ini sering disebut sebagai resiliensi.

Resiliensi adalah kapasitas manusiawi yang dimiliki seseorang dan berguna untuk menghadapi, memperkuat diri atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan (traumatik) menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Juke, 2003: 63). Dalam kondisi kehidupan yang sulit seperti sekarang ini, individu sering dihadapkan pada berbagai rintangan yang tidak mungkin dielakkan. Dengan kata lain, individu sering dihadapkan pada berbagai kejadian dan kenyataan pahit yang sebenarnya tidak ia kehendaki. Orang-orang yang memiliki daya lentur baik dapat memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak merasa malu jika tidak berhasil. Orang-orang yang resilien mampu mengambil hikmah dibalik kegagalan,

dan mereka menggunakan pengalaman kegagalannya untuk membangun cita-cita yang lebih tinggi. Mereka bukan tipe orang pencari bahaya, tetapi mereka tidak mudah melarikan diri apabila menghadapi resiko atau menghadapi situasi-situasi berbahaya (Reivich and Shatte, 2002 : 4).

Masalah besar yang menimbulkan tanda tanya pada kebanyakan konselor adalah dalam hal menangani konseli yang terlalu banyak tuntutan. Ciri khasnya adalah oleh karena konselor merasa bahwa ia wajib menyediakan diri untuk tetap bisa memberi pertolongan, maka ia seringkali membebani diri dengan standar yang tidak realistis yang harus diberikannya tanpa memperhatikan tinggi tuntutan yang diberikan kepadanya. Tuntutan itu bisa bermanifestasi dalam beberapa cara. Konseli mungkin sering berkunjung ke ruang tempat praktik Anda dan mengharapkan Anda untuk bicara; menuntut agar bisa berjumpa lebih sering atau dalam periode waktu yang lebih lama dari yang Anda sediakan; ingin mengadakan hubungan silaturahmi dengan Anda; atau dia menuntut Anda agar memberikan advis yang sesuai harapannya. Satu cara untuk mengatasi problema ini adalah dengan memperjelas apa yang dapat Anda harapkan kontrak kesepakatan pada permulaan sesi konseling.

Resiliensi diri konselor dibutuhkan agar konseli mendapatkan ketenangan dalam mengungkapkan



masalah yang dihadapi pada konselor. Konseli membutuhkan kepastian dari sikap maupun perilaku konselor yang mampu mengayomi dan menjamin pelayanan yang baik bagi dirinya. Hal ini tentu hanya bisa ditunjukkan oleh konselor yang memiliki ketahanan diri dalam menghadapi masalah sesulit apapun terutama berkaitan dengan daya lentur terhadap setiap penyebab ketidaknyamanan psikologis bagi konselor. Artinya resiliensi konselor akan menjamin keefektifan proses konseling karena konselor akan memiliki kelenturan dalam menghadapi setiap permasalahan yang diungkapkan oleh konseli. Artikel ini akan mengkaji bagaimana sebenarnya resiliensi berpengaruh pada proses konseling.

## PEMBAHASAN

### *Self Resilience*

Daya lentur (*resilience*) merupakan kapasitas manusiawi yang dimiliki seseorang dan berguna untuk menghadapi, memperkuat diri atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan (traumatik) menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Juke, 2003: 63). Dalam kondisi kehidupan yang sulit seperti sekarang ini, individu sering dihadapkan pada berbagai rintangan yang tidak mungkin dielakkan. Dengan kata lain, individu sering dihadapkan pada berbagai kejadian dan kenyataan pahit yang sebenarnya tidak ia kehendaki. Orang-orang yang memiliki daya lentur baik dapat

memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak merasa malu jika tidak berhasil. Orang-orang yang resilien mampu mengambil hikmah dibalik kegagalan, dan mereka menggunakan pengalaman kegagalannya untuk membangun cita-cita yang lebih tinggi. Mereka bukan tipe orang pencari bahaya, tetapi mereka tidak mudah melarikan diri apabila menghadapi resiko atau menghadapi situasi-situasi berbahaya (Reivich and Shatte, 2002 : 4).

Menurut Reivich dan Shatte, (2002 : 4) kapasitas seseorang untuk menjadi resilien bukanlah jatah yang ditentukan secara genetik. Senada dengan Reivich dan Shatte, Grotberg (1999: 3) menyatakan bahwa daya lentur (*resilience*) lebih bersifat dipelajari dari pada diturunkan. Melalui berbagai latihan setiap orang dapat menguasai daya lentur. Setiap orang mampu mengajari diri masing-masing untuk menjadi lentur karena daya lentur berada dalam kontrol diri masing-masing. Daya lentur terdiri dari tujuh kemampuan yang berbeda-beda, dan tak ada seorangpun yang baik pada seluruh kemampuan tersebut. Ketujuh kemampuan tersebut menurut Reivich dan Shatte, (2002: 36-47) adalah: 1) pengaturan emosi (*emotion regulation*), 2) pengendalian dorongan (*impulse control*), 3) optimisme, 4) analisis penyebab dan akibat, 5) empati, 6) efikasi diri (*self-efficacy*), dan 7) *reaching out*.



Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resilience, Reivich, & Shatte, (2002: 15) melalui penelitian-penelitian mereka menemukan bahwa proses yang menentukan daya lentur individu adalah proses dinamik berupa interaksi yang kompleks antara elemen-elemen eksternal individu dengan dunia internalnya. Reivich dan Shatte mengakui peranan dunia eksternal dan pengalaman masa lalu terhadap daya lentur individu. Namun demikian, melalui hasil-hasil penelitiannya, mereka lebih meyakini bahwa faktor dunia internal individu lebih menentukan. Berbagai tekanan yang dialami individu pada masa lalunya seperti kekurangan gizi, kemiskinan, perceraian orang tuanya, serta kekerasan fisik dan psikis yang dia terima pada masa kanak-kanak (faktor eksternal) dapat membentuk gaya-gaya berfikir kaku, sikap-sikap negatif dan keyakinan-keyakinan yang salah pada diri individu (faktor dunia internal individu). Kondisi-kondisi yang demikian akan memunculkan rendahnya daya lentur individu.

Kejadian-kejadian masa lalu yang tidak menyenangkan, dan kondisi lingkungan yang aversif merupakan faktor eksternal yang tidak bisa dengan mudah diubah oleh individu. Kejadian-kejadian masa lalu tidak mungkin diubah. Lingkungan yang tidak menyenangkan tempat dimana individu hidup, juga tidak mudah diubah sesuai dengan

keinginan individu. Menurut Reivich, & Shatte, (2002: 15), yang perlu diubah dan dimodifikasi adalah faktor internal individu, seperti misalnya gaya-gaya berfikirnya. Sekali gaya berfikir individu berubah, dia dapat menggunakan gaya berfikir yang telah berubah itu untuk mengatasi konsekuensi-konsekuensi negatif dari kejadian-kejadian masa lalu yang berada di luar kendali individu (misalnya kejadian traumatik pada masa kanak-kanak).

Winfield (1994: 3) mengingatkan bahwa resiliensi tidak cukup hanya semata-mata diajarkan, tetapi lebih dipelajari melalui interaksi sosial yang positif. Oleh karena itu semua komponen yang berada di lingkungan remaja hendaknya memberikan pelayanan secara hangat, respek, penuh perhatian dan penerimaan, serta empatik. Dengan cara demikian remaja akan memodeling tingkah laku positif orang-orang yang ada di sekelilingnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan resiliensi mereka.

Interaksi personal yang positif di antara remaja (antar teman sebaya) ditambah dengan dukungan positif dari keluarga dan sekolah, serta lingkungan sosialnya diharapkan dapat meningkatkan resiliensi remaja. Resiliensi individu tergambarkan dari tujuh faktor resiliensi yaitu: pengendalian emosi, pengendalian dorongan, optimisme, kemampuan melakukan analisis penyebab, empati, efikasi diri, serta kemampuan





membuka diri. Kemampuan resiliensi adalah kemampuan yang lebih bersifat dipelajari, bukan sekedar diturunkan.

Menurut Wolin dan Wolin (1999) sebagaimana dikutip oleh Kartika (2014), ada tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu yang resilien. Karakteristik-karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yaitu:

1. Insight

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

2. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

3. Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan

berkualitas bagi kehidupan atau memiliki role model yang sehat.

4. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal tidak dapat diubah.

5. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

6. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya



untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

#### 7. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

#### Pribadi Konselor Efektif

Comb (1986, dalam Corey, 2012: 17) menyatakan bahwa konselor yang efektif terutama menaruh perhatian pada wajah dunia ini yang nampak dari sisi yang menguntungkan bagi konselinya. Ia memandang positif pada diri manusia, menaruh kepercayaan pada mereka, menganggap mereka semua mampu, bisa dipegang kata-katanya dan ramah. Para konselor yang sukses mempunyai pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan mempercayai kemampuan mereka. Sebagai konselor, intervensi yang mereka lakukan didasarkan pada nilainya.

Corey (2012: 18-21) menunjukkan adanya beberapa kualitas dan ciri-ciri konselor sebagai terapis yang memiliki pribadi sebagai penyembuh. Namun demikian Corey mengingatkan bahwa penyebutan ciri-

ciri konselor tersebut tidak dimaksudkan untuk sepenuhnya mencontoh semua perwatakan itu. Melainkan adanya kesediaan untuk menjadi seorang konselor yang lebih bernilai terapis. Oleh karena itu daftar berikut dimaksudkan agar konselor meneliti dirinya perihal orang macam apa yang mampu membuat perbedaan yang signifikan dalam hidup orang lain (konseli).

#### 1. Konselor yang efektif adalah mereka yang memiliki identitas.

Mereka tahu siapa mereka sebenarnya, akan mampu menjadi apa mereka itu, apa yang mereka inginkan dari hidup ini, dan apa yang esensial. Meskipun mereka memiliki cita rasa yang jelas tentang prioritas hidup mereka, mereka memiliki kemauan untuk meneliti ulang nilai yang mereka yakini dan sasaran yang mereka tuju. Mereka bukan hanya sekedar refleksi dari orang yang diharapkan atau diinginkan orang lain, tetapi orang yang berusaha untuk hidup sesuai dengan standar internal mereka.

#### 2. Mereka menghargai dan menaruh hormat pada diri sendiri.

Mereka bisa memberi pertolongan dan cinta kasih yang keluar dari cita rasa tentang harga diri dan kekuatannya. Mereka juga mampu untuk meminta, untuk diminta membantu, dan untuk menerima orang lain, tidak mengisolasi diri dari orang lain sebagai cara menunjukkan kesan



palsu akan kekuatan yang mereka miliki.

3. Mereka mampu mengenal dan menerima kekuatan mereka sendiri.

Mereka merasa cukup sederajat (setara) dengan orang lain, tidak memandang kecil orang lain, mampu memberikan keteladanan kepada konseli.

4. Mereka terbuka terhadap perubahan.

Mereka menunjukkan keberanian untuk berubah manakala tidak puas dengan apa yang telah mereka miliki.

5. Mereka memperluas kesadaran mereka akan diri mereka sendiri dan diri orang lain.

Mereka insyaf bahwa jika kesadaran mereka terbatas, maka kebebasan mereka akan terbatas pula. Mereka lebih memilih untuk bekerja dan memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang berorientasi pada realita, dari pada membuang-buang energi untuk bertahan pada sikap yang menghalangi datangnya pengalaman-pengalaman baru.

6. Mereka bersedia dan mampu untuk menerima adanya ambiguitas.

Kebanyakan dari kita tidak berani berpikir dan berbuat *out of the box*. Konselor yang kreatif berani berpikir dan berbuat “tidak seperti kebanyakan orang”, ia berani masuk ke kawasan yang belum dikenal orang dan berani “mendua” untuk memperoleh perilaku-perilaku baru.

7. Mereka mengembangkan gaya konseling mereka sendiri.

Banyak konselor yang mempelajari berbagai gagasan dan teknik, tetapi pada akhirnya mereka dapat meminjam berbagai gagasan dan teknik tersebut untuk mengembangkan gayanya sendiri, sehingga konseling yang dilakukannya “memribadi”.

8. Mereka dapat mengalami dan mengetahui dunia konselinya, namun rasa empati mereka bukanlah diwarnai dengan keinginan untuk memiliki.

Mereka sadar akan perjuangan dan kepedihan mereka, dan mereka memiliki kerangka acuan untuk mengidentifikasikannya dengan orang lain tanpa harus mengorbankan identitas diri mereka sendiri dengan cara mengidentifikasikannya secara berlebihan dengan orang lain.

9. Mereka rasakan dirinya bergairah hidup dan pilihan mereka berorientasi pada kehidupan.

Mereka terlibat secara aktif dalam kehidupan secara penuh dan berusaha untuk tidak diubah oleh keadaan.

10. Mereka adalah orang-orang yang otentik, bersungguh-sungguh dan jujur.

Mereka tidak hidup dalam dunia pura-pura, dan berusaha melepaskan perbagai topeng, pertahanan diri.



11. Mereka memiliki rasa humor.

Mereka mampu meletakkan peristiwa hidup dalam lingkup perspektif. Mereka tidak lupa bagaimana mentertawakan sesuatu, terutama mentertawakan ketololannya dan kontradiksinya sendiri. Rasa humor memungkinkan mereka untuk menempatkan problema dan ketidasesempurnaan mereka dalam lingkup perspektif.

12. Mereka bisa membuat kesalahan dan mau mengakuinya.

Bagi mereka kesalahan adalah suatu hal yang manusiawi sehingga tidak perlu disesali secara berlarut-larut, namun diakuinya sebagai sesuatu yang wajar dan berusaha untuk berbuat lebih baik serta tidak mengulangi kesalahan yang sama.

13. Mereka biasanya hidup di masa kini.

Mereka tidak terpaku pada masa lalu, dan tidak terikat masa depan secara *rigid*. Mereka mampu "hidup pada hari ini", pada masa kini dengan orang lain. Sehingga mampu berbagi penderitaan atau kegembiraan dengan orang lain yang dihadapinya oleh karena mereka terbuka dengan pengalaman emosional mereka sendiri.

14. Mereka menghargai adanya pengaruh budaya.

Mereka sadar akan cara budaya mereka mempengaruhi orang lain, dan mereka menaruh

hormat pada kebhinekaan budaya orang lain, perbedaan keunikan yang timbul dari kelompok sosial, suku, dan jenis kelamin.

15. Mereka mampu untuk menggali kembali sosok pribadi mereka sendiri.

Mereka bisa menggairahkan kembali dan menciptakan hubungan yang bermakna dalam hidup mereka, membuat keputusan tentang jenis perubahan yang mereka inginkan, dan berusaha menjadi orang seperti yang mereka cita-citakan.

16. Mereka adalah orang yang membuat pilihan-pilihan yang bisa membentuk hidup mereka.

Mereka sadar akan keputusan-keputusan yang mereka ambil sebelumnya tentang dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Mereka tidak mau menjadi korban keputusan-keputusannya oleh karena mau merubahnya bila perlu. Oleh karena itu mereka tidak henti-hentinya melakukan *self-evaluation*, tidak terbelenggu dengan definisi diri yang sempit.

17. Mereka menaruh perhatian yang serius terhadap kesejahteraan orang lain.

Perhatian ini didasarkan pada *respect* (rasa hormat), kepedulian, kepercayaan, dan penghargaan yang tulus kepada orang lain.



18. Mereka terlibat secara penuh dalam karya mereka dan menyerap makna darinya.

Mereka mampu mensyukuri semua imbalan atas karya-karya mereka. Namun mereka tidak mau menjadi budak atas karya-karya mereka agar dapat hidup lebih bermakna.

Gambaran ideal ciri-ciri pribadi konselor di atas bukanlah perspektif kuantitas, yaitu memiliki semua ciri pribadi yang sudah disebutkan di atas, melainkan harus dipandang dari segi kontinum. Mungkin pada satu sisi kita memilikinya tetapi tidak pada sisi yang lain. Masalahnya, adalah bagaimana kita mau belajar bersama orang lain agar ciri-ciri pribadi tersebut bisa melekat pada pribadi kita.

Sebagai pembanding dan pertimbangan dirasa perlu mengambil pendapat Foster (1996) dan Guy (1997) sebagaimana dikutip oleh Gladding (2012: 40), bahwa aspek-aspek dari kehidupan pribadi seseorang yang membuat dia cocok berperan sebagai seorang konselor adalah sebagai berikut:

1. Keingintahuan dan kepedulian: Minat alami manusia.
2. Kemampuan mendengarkan: Mampu menemukan dorongan untuk mendengarkan orang lain.
3. Suka berbincang: Dapat menikmati percakapan yang berlangsung.
4. Empati dan pengertian: Kemampuan untuk merasakan apa

yang orang lain rasakan, meskipun orang lain itu berbeda sekali dengan dirinya.

5. Menahan emosi: Mampu mengatur berbagai macam jenis perasaan, atau emosi mulai dari perasaan marah hingga perasaan senang.
6. Introspeksi: Kemampuan untuk merengintrospeksi diri
7. Kapasitas menyangkal diri: Kemampuan untuk mendahulukan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingan pribadi.
8. Toleransi keakraban: kemampuan untuk mempertahankan kedekatan emosional.
9. Mampu berkuasa: Dapat memegang kekuasaan dengan menjaga jarak tertentu.
10. Mampu tertawa: Kemampuan melihat kualitas pahit-manis dari peristiwa kehidupan dan sisi humor di dalamnya.

Konselor yang efektif juga adalah orang yang mampu mengintegrasikan keterampilan dan pengetahuan ilmiah ke dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, mereka mampu mencapai keseimbangan interpersonal dan kompetensi teknis (Cormier & Cormier, 1998 dalam Gladding, 2012: 41). Kualitas tambahan dari konselor yang efektif selain yang sudah disebutkan meliputi:

1. Kompetensi intelektual: Keinginan dan kemampuan untuk belajar



- sekaligus berpikir cepat dan kreatif.
2. Energi: Kemampuan untuk aktif dan tetap aktif dalam sesi konseling meskipun melihat jumlah antrian konseli cukup banyak.
  3. Keluwesan: Kemampuan beradaptasi dengan apa yang dilakukan konseli guna memenuhi kebutuhan konseli.
  4. Dukungan: Kemampuan untuk mendorong konseli mengambil keputusan sementara membantu menaikkan harapan mereka.
  5. Niat baik: Keinginan untuk membantu konseli secara konstruktif, dengan etika meningkatkan kemandirian mereka.
  6. Kesadaran diri: Mengetahui diri sendiri, termasuk perilaku, nilai, dan perasaan serta kemampuan untuk mengenali bagaimana dan faktor apa yang saling memengaruhi satu sama lain.

Dalam konteks ciri pribadi konselor yang efektif, Gladding (2012: 62-63) menyimpulkan bahwa, kualitas dan perilaku yang sangat dibutuhkan untuk menjadi konselor efektif akan terus meningkat, sejalan dengan perkembangan konseling sebagai profesi. Namun, ada beberapa kualitas dan kemampuan dasar yang harus dimiliki semua konselor agar dapat bekerja efektif.

Salah satu kualitas tersebut adalah kepribadian inti konselor. Orang merasa nyaman bekerja dalam

lingkungan konseling karena latar belakang, minat, dan kemampuannya. Mayoritas konselor yang efektif memiliki minat di bidang sosial, seni, dan menikmati bekerja dengan manusia dalam berbagai bidang pemecahan masalah dan pengembangan. Konselor yang efektif biasanya mempunyai karakteristik hangat, bersahabat, terbuka, peka, sabar, dan kreatif. Mereka secara konsisten menjaga kesehatan mental mereka sendiri, dan berusaha agar tidak mengalami kelelahan maupun ketidakefektifan.

Kajian mengenai pentingnya eksplorasi diri bagi para konselor menyangkut pula sistem nilai yang mereka anut dan keyakinan yang mereka miliki. Corey (2012: 26) menceritakan bahwa, "Pengalaman saya mengajar dan membimbing mahasiswa konseling menunjukkan betapa pentingnya hal-hal berikut ini harus mereka miliki dan ketahui. Hal-hal itu adalah: kesadaran mereka akan sistem nilai yang mereka anut, dari mana dan bagaimana sistem nilai itu bisa didapat, dan sampai seberapa jauh sistem nilai itu bisa mempengaruhi intervensi mereka terhadap konseli. Fokus yang amat bagus dalam hal proses pencarian jati diri adalah pada pengujian betapa sistem nilai seseorang cenderung untuk menanamkan pengaruhnya pada tugas seorang konselor".

Konseling dan terapi bukanlah suatu bentuk indoktrinasi yang berupa bujukan terhadap konseli untuk



berlaku ataupun merasakan “dengan benar”. Konseling bukanlah khotbah ataupun mengajar. Ini bukan berarti bahwa seorang konselor harus tetap acuh tak acuh, netral, atau berperan pasif dengan hanya mendengarkan dengan tenangnya dan mengiakan semua laporan konseli. Para konselor bisa sekali-kali meragukan nilai-nilai yang dikemukakan oleh para konseli dan, manakala mereka mencium adanya perilaku tertentu yang bersifat destruktif, mereka dapat menghadapinya dengan mengemukakan betapa pentingnya para konseli itu harus menyelidiki adanya akibat yang dapat terjadi karena tindakan mereka itu.

Kadang-kadang diajarkan kepada konselor bahwa yang ideal adalah bahwa ia tetap “tidak berpihak pada nilai tertentu”. Dia harus berusaha untuk tidak menonjolkan nilai tertentu dan bahwa ia harus memisahkan sistem nilai dan falsafah hidupnya dari kegiatan terapi yang diberikannya. Namun ada yang berpendapat, seperti halnya Patterson (Corey, 2012: 27), bahwa sistem nilai yang dianut konselor tidak dapat dilepaskan dari proses konseling. Ini berarti bahwa para praktisi konseling wajib benar-benar sadar akan sistem nilai sendiri. Bagi Patterson, kesadaran bahwa seorang konselor itu adalah orang yang berparti-sipasi dalam hubungan antar pribadi dengan para konseli membuat arti penting sistem nilai konselor menjadi titik fokus.

Sejalan dengan pandangan Patterson, Corey (2012: 27) berpendapat bahwa kita mau tidak mau harus memasukkan sistem nilai dan kepercayaan yang kita anut dalam hubungan kita dengan para konseli, kecuali jika kita memang melakukan “konseling” secara rutin dan mekanis, dan oleh karenanya kita lalu membatasi diri untuk sekedar menjadi teknisi yang terampil. Rasa-rasanya masuk akal apabila kita memperkenalkan sistem nilai kita kepada para konseli dan secara terbuka membahas masalah nilai dalam kegiatan konseling kita. Kita juga memikul kewajiban etis untuk menahan diri dan tidak memaksakan sistem nilai yang kita anut ke dalam diri para konseli.

## PENUTUP

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self resilience* seorang konselor merupakan faktor yang berkontribusi dalam keefektifan pelayanan konseling pada konseli. Pribadi konselor efektif bisa ditunjukkan dari seberapa ketahanan ujian seorang konselor dalam menghadapi masalah baik masalah yang dihadapinya sendiri maupun oleh konseli yang dilayaninya.

Dikatakan demikian karena seringkali permasalahan yang dihadapi oleh konseli justru menambah beban psikologis bagi konselor yang sedang bermasalah. *Self resilience* yang baik dalam diri konselor akan memunculkan kemampuan dalam



menginisiasi sebuah hubungan terapeutik yang baik dengan konseli, kreatif dalam memberikan alternatif penyelesaian masalah, memiliki humor dalam menjalin komunikasi konseling serta tetap memegang nilai-nilai moralitas yang ada disekitarnya sehingga mendorong peningkatan efektifitas pelayanan konseling bagi konseli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Banaag, C. G. 2002. *Resiliency, street children, and substance abuse prevention*. Online. Tersedia di: <http://bimbingankonseling.com/2008/04/resiliensi.htm>. Diakses 5 September 2016.
- Corey, G. 2012. *Theories and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Sage Publication.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Davidson, R. 2008. *More Than "Just coping" : The antecedents & dynamics of resilience in a qualitative longitudinal study*. *Journal of family psychology*, volume 22, (1-4)
- Dobson, D., & Dobson, K. S. 2009. *Evidence-Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.
- Gladding, S. T. 2012. *Konseling Sebuah Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kartika, D.A. 2014. *Resiliensi pada Single mother Pasca Perceraian*. Online. Tersedia di: <http://publication.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1112/1/10505047.pdf> diakses 10 September 2016.
- Neukrug, E.D. 2010. *The World of Counselor*. Belmont: Sage Publication.
- Nevid, J.S.R dan Greene B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Revich, K & Chatte, A. 2002. *The resilience factor : 7 essential skill for overcoming life's inevitable abstacle*. New York: Random House inc.
- Siebert, A. 2005. *The resiliency advantages*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher inc.

