

BAB III

MIND SKILL DALAM KONSELING

CPMK	Mampu menjelaskan konsep kunci layanan konseling (CPL 4)
Sub-CPMK	Mampu mengembangkan mind-skill dalam konseling (CPMK 3)
Materi/Pokok Pembahasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urgensi mind-skill dalam konseling 2. Aplikasi mind-skill dalam konseling
Waktu	TM: 1x (3x50'') BT+BM: 1+1 (3x50')
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan dalam memahami urgensi mind-skill dalam konseling 2. Ketepatan dalam memahami aplikasi mind-skill dalam konseling
Kriteria Penilaian/Bentuk Evaluasi	Kriteria Ketepatan dan Penguasaan Bentuk Evaluasi Keaktifan dan Ketertarikan
Bobot/Poin	5%

- TM: Tatap Muka, BT: Belajar terstruktur, BM: Belajar Mandiri
- TM: 2x (2x50) dibaca kuliah tata muka 2 kali (minggu) x 3 sks x 50 menit= 300 menit (5) jam (minggu) 3 sks x 60 menit= 180 menit
- (BT+ BM: (1+1) x (3x60) dibaca: belajar terstruktur 1 kali (minggu) x dan belajar mandiri 1 kali



A. Kegiatan Belajar 1: Urgensi *Mind-skill* dalam Konseling



1. Urgensi dan Kedudukan *Mind-Skill* dalam Konseling



Konseling adalah suatu aktivitas layanan profesional yang dilakukan oleh ahli yang terlatih secara profesional. Terkait dengan hal keprofesionalan perlu adanya pembekalan mengenai kompetensi spesifik dan komprehensif kepada para calon tenaga profesional konseling atau yang disebut sebagai konselor. Hal ini seperti yang diamanahkan pula dalam Permendiknas No. 27 Tahun 2008 mengenai standar kualifikasi dan kompetensi konselor. Terkait dengan hal tersebut maka dalam pelaksanaannya konselor dituntut untuk memiliki keterampilan yang profesional terutama dalam melakukan layanan konseling. Salah satu kompetensi yang harus dibentuk agar konselor dapat menjalankan konseling dengan profesional adalah kompetensi mengelola pikiran atau lebih dikenal dengan *mind-skills* (Jones, 2005).

Gladding (2009) mengemukakan bahwa salah satu hal yang perlu diperhatikan agar tercipta suatu kondisi efektif dalam konseling ditunjukkan dengan adanya kualitas personal (*personal qualities*) yang dimiliki oleh konselor. McLeod (2009) menjelaskan bahwa kualitas pribadi konselor sebagai salah satu aspek konselor yang efektif dipahami sebagai semua karakteristik pribadi konselor yang diperlukan dan mendukung efektivitas konseling. Kualitas pribadi konselor muncul dari motif-motif dan sikap positif untuk konseli (Bernes, 2005; Okiishi, Lambert, Nielsen, 2003).

Corey (2016) juga mengemukakan bahwa konselor merupakan pribadi terapeutik yang lebih mengedepankan nilai-nilai altruistik atau kepedulian terhadap orang lain daripada nilai-nilai mementingkan diri sendiri. Senada dengan pendapat tersebut, Bertolino & O'Hanlon

(2002) mengemukakan bahwa kualitas pribadi menjadi faktor yang penting dalam konseling karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif di samping faktor pengetahuan akan perilaku dan keterampilan konseling. Oleh karena itu, konselor yang efektif memiliki motif-motif dan kualitas pribadi yang mampu memodelkan kualitas tersebut kepada konseli yang dibantu. Kualitas pribadi konselor tersebut dapat memunculkan nuansa terapeutik atau nuansa yang "menyembuhkan" yang dapat memfasilitasi, mencukupi, dan memunculkan perubahan kepribadian terapeutik pula pada diri konseli yang dibantu (Rogers, 1961).

Dalam aktivitas konseling perhatian penuh akan diberikan kepada konseli karena konseli dipandang sebagai individu unik dengan segala nilai, budaya, kelebihan dan kelemahan, masalahnya, maupun potensi atau kemampuan yang ia miliki. Hal ini membuat konselor sebagai tenaga profesional perlu memiliki keterampilan dan kualitas personal yang mumpuni agar dalam praktik konseling konselor dapat mengejawantahkan secara profesional pula. Namun sayangnya kualitas atau kemampuan konselor terkait dengan personal dan proses internal tidak semuanya dapat teramati (McLeod, 2013).

Proses internal dalam diri konselor ini berkaitan erat dengan proses kesadaran diri terutama dalam mengelola kognitifnya. Proses ini lebih lanjut dinamakan sebagai proses metakognisi atau dalam beberapa konsep lain dinamakan *mind-skills* (Jones, 2005; Radjah, 2016). Metakognisi atau *mind-skills* merupakan keterampilan untuk mempengaruhi kesadaran diri dalam memonitor, mengatur (*regulation*) dan mengendalikan kognisi (Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2007). Beberapa hasil penelitian mengemukakan bahwa proses metakognisi yang terkait dengan keyakinan (*belief*) memiliki korelasi dengan emosi negatif. Artinya bahwa semakin tinggi keyakinan diri yang negatif pada diri individu maka akan semakin tinggi pula emosi negatifnya (Tajrish, Mohammadkhani & Jadidi, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Radjah (2016) ditemukan bahwa proses konseling yang dilakukan oleh para konselor di Sekolah Menengah Atas (SMA) terutama yang terkait dengan keterampilan dasar konseling berbasis metakognisi konselor masih belum sepenuhnya menerapkan keterampilan metakognisi atau *mind-skills*. Selain itu, temuan empirik Hidayah (2009) menjelaskan bahwa pendidikan prajabatan konselor belum sampai pada pengembangan *mind-skills*, tetapi baru sampai pada area transfer pengetahuan. Lebih Lagi, dalam kurikulum di semua lembaga pendidik calon konselor masih belum terdapat mata kuliah khusus untuk membahas dan melatih *mind-skills*.

Lebih lanjut penelitian Hidayah (2012) menjumpai bahwa penguasaan para mahasiswa terhadap teknik dan prosedur konseling sudah baik. Namun ketika mereka dihadapkan pada konseling sesungguhnya, mereka masih merasa was was dan takut

melakukan kesalahan, ingin segera mengakhiri konseling, yang akhirnya berakibat pada kacaunya proses konseling yang dilakukan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan konseling mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan prajabatan berkorelasi dengan keterampilan konselor yang sudah berpraktik di lapangan. Karenanya, diperlukan upaya yang sistematis dan ilmiah untuk secepat mungkin membenahi pembelajaran konseling pada pendidikan prajabatan konselor yang dipadu dengan motif-motif pribadi calon konselor beserta penajaman keterampilan *mind-skills* calon konselor agar nantinya dapat memberikan pelayanan yang profesional kepada pengguna.

Corey (2016) mengemukakan bahwa ada beberapa kualitas personal yang esensial pada diri konselor, di antaranya motif-motif apa yang bekerja dalam pribadi konselor dan proses kognisi apa yang mempengaruhi konselor dalam proses terapeutik. Proses kognisi ini terjadi ketika konselor melakukan monitoring dan refleksi pikiran pada saat melakukan suatu aktivitas, seperti bagaimana dan kapan akan menggunakan prosedur spesifik untuk memecahkan masalah konseli. Oleh karena itu, keterampilan berpikir (*mindskills*) merupakan keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh konselor agar dapat menyelenggarakan layanan konseling profesional.

2. Mengenal Konsep Mind-Skills



Istilah *mind-skills* (keterampilan berpikir) terutama dalam proses konseling pertama kali dipelopori oleh Jones (2005) sebagai salah satu keterampilan internal yang harus dikuasai oleh konselor dalam pemberian layanan konseling profesional. Jones (2005) menjelaskan bahwa *mind-skills* adalah serangkaian tindakan yang harus dilakukan oleh konselor profesional supaya konseling yang dilakukan dapat berlangsung secara tepat dan efektif. Keterampilan ini dapat berkembang dengan baik jika konselor mampu memanfaatkan potensi-potensi pikiran yang mereka miliki. Lebih jauh lagi dijelaskan bahwa *mind-skills* dalam konseling terkait dengan bagaimana konselor mampu mengontrol pikiran mereka, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap cara berkomunikasi dan perilakunya.

Selanjutnya Joni (2008) menyebut istilah *mind-skills* sebagai *mind-competence*, yang didefinisikan sebagai ketangkasan merespons secara kontekstual, dan bermuara pada problem solving dalam konseling. Pendapat tersebut memperkuat gagasan Jones (2005) yang mengatakan bahwa *mind-skills* merupakan keterampilan untuk melakukan monitoring dan refleksi pikiran pada saat melakukan suatu aktivitas seperti bagaimana dan kapan akan menggunakan prosedur spesifik untuk memecahkan permasalahan konseli.

Dawson (2008) menjelaskan bahwa secara lebih luas, mind-skills setara dengan istilah keterampilan metakognitif, yaitu keterampilan untuk memikirkan apa yang kita pikirkan (thinking of thinking). Metakognitif biasanya dikonsepsikan sebagai seperangkat kompetensi yang saling berhubungan dalam belajar, berpikir, dan termasuk di dalamnya membutuhkan keterampilan untuk mendengarkan aktif, berpikir kritis, penilaian yang reflektif, penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan. Metakognisi sendiri mencakup dua aspek, yaitu aspek pengetahuan metakognitif, dan aktivitas metakognitif (Hamilton & Ghatala, 1994 dalam Mulyadi, Basuki & Rahardjo, 2016). **Pengetahuan metakognisi** melibatkan usaha memonitoring dan refleksi pikiran seseorang. Ini termasuk pengetahuan faktual seperti pengetahuan tentang tugas, tujuan atau diri sendiri dan pengetahuan tentang bagaimana dan kapan akan menggunakan prosedur khusus untuk memecahkan masalah. Adapun **aktivitas metakognitif** terjadi saat individu secara sadar mengelola strategi pemikiran pada saat memecahkan masalah untuk mencapai tujuan (Santrrock, 2007). Lebih lanjut Flavel dalam Marzano, *et al.* (1988) menjelaskan bahwa indikasi munculnya keterampilan berpikir adalah apabila individu secara sadar menyesuaikan dan mengelola strategi pemikiran mereka pada saat memecahkan masalah dan memikirkan suatu tujuan, yaitu sadar diri, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri.

Donald Meichenbaum dan koleganya menguraikan metakognisi sebagai “kesadaran seseorang tentang proses kognisi mereka sendiri dan bagaimana proses itu bekerja” (Meichenbaum dkk., 1985 dalam Woolfolk, 1998). Secara harfiah, metakognisi berarti kognisi tentang kognisi—atau pengetahuan tentang pengetahuan. Pengetahuan tersebut digunakan untuk memonitor dan mengatur proses kognisi, yaitu penalaran, pemahaman, pemecahan masalah, pembelajaran, dan lain sebagainya. Metakognisi meliputi tiga ragam pengetahuan, yaitu:

- a. **Pengetahuan deklaratif**, yaitu pengetahuan “yang dapat dinyatakan, biasanya secara verbal”, melalui ceramah, buku, tulisan, pertukaran kata-kata, *braille*, bahasa sandi, notasi matematika, dan sebagainya.
- b. **Pengetahuan prosedural** adalah pengetahuan “mengenai cara melakukan sesuatu”, seperti membagi pecahan atau membersihkan karburator. Pengetahuan prosedural harus didemonstrasikan.
- c. **Pengetahuan kondisional**, yakni pengetahuan “mengenai mengapa dan kapan”, melakukan pengetahuan deklaratif atau prosedural (Schraw & Markman, 1993, dalam Woolfolk, 1998).

Pengetahuan metakognisi digunakan untuk mengatur kegiatan berpikir dan belajar (Brown, 1987, Nelson, 1996, dalam Woolfolk, 1998). Terdapat tiga jenis keterampilan yang penting dalam metakognisi, yakni:

- a. **Perencanaan**, menentukan berapa banyak waktu yang disediakan untuk menyelesaikan suatu tugas, strategi mana yang digunakan, bagaimana memulai suatu tugas, sumber daya apa yang harus dilibatkan, instruksi mana yang harus diikuti, apa yang digunakan untuk menyeleksi, dan hal apa yang harus diberikan secara penuh (intens), dan lain-lain.
- b. **Monitor**, kesadaran "online" tentang "mengapa saya melakukan sesuatu?". Monitoring memerlukan pertanyaan "Apakah ini masuk akal?", "Apakah saya mencoba melakukan terlalu cepat?", "Apakah saya telah cukup belajar?"
- c. **Evaluasi**, meliputi membuat penilaian (judgement) tentang proses dan hasil berpikir serta belajar. "Apakah saya akan mengubah strategi?", "Apakah saya memerlukan bantuan?", "Apakah tugas-tugas akademik (makalah, gambar, model, syair atau puisi, perencanaan, dan sebagainya) sudah selesai dikerjakan?"

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa metakognisi merupakan pengetahuan dan kesadaran seseorang tentang kognisinya sendiri serta kemampuan mengatur proses kognisinya. Pengetahuan metakognisi meliputi pengetahuan deklaratif, prosedural, dan kondisional. Pengaturan proses kognisi mempunyai tiga macam fungsi penting, yakni merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses kognisi agar dapat mencapai tujuan yang ditetapkan.

Dalam proses konseling keterampilan metakognisi ini seperti halnya yang dikemukakan oleh Jones (2003) dalam area mind-skills. Menurut Jones (2003, 2005) mind-skills yang dapat dikuasai dengan baik akan membentuk calon konselor menjadi praktisi yang berorientasi/memiliki pandangan ke depan. Konselor tidak hanya memperhatikan konseling sebagai proses jangka pendek. Konseling bukan dimaknai sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan saat ini saja untuk konseli yang dilayaninya. Lebih dari pada itu, mereka akan memikirkan apa dampak jangka panjang dari proses pemberian bantuan yang dilakukannya.

Minds-skills mengajarkan para calon konselor dan konselor untuk senantiasa berpikir ulang mengenai tindakan yang telah diambilnya. Mengkaji ulang bantuan yang diberikan dan menjadikannya sebagai dasar untuk memperbaiki serta meningkatkan kualitas proses pemberian bantuan yang selama ini dilakukan. Hal ini pada akhirnya akan bermuara pada pembentukan sosok konselor sebagai reflective practitioner dan safe practitioner (Depdiknas, 2007a, 2007b).

3. Perkembangan Konsep Mind-Skills



Jones (2003, 2005) menjelaskan bahwa mind-skills terdiri dari enam komponen, yaitu: menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu. Sejumlah penelitian mengenai keenam komponen mind-skills telah dilakukan. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa mind-skills membawa manfaat dalam berbagai aspek kehidupan, membantu individu agar bertindak lebih positif dan efektif.

Penelitian mengenai "peraturan" dilakukan oleh beberapa peneliti, di antaranya: Hastings dan Brown (2000); Schreiber dan Dixon (2001); Danforth, et al. (2014); The Authors (2015); dan Harwood, et al. (2016). Berdasarkan sejumlah penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peraturan yang diciptakan oleh individu untuk dirinya berkaitan dengan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Peraturan akan memberikan dampak pada emosi individu dan berpengaruh pada proses pengambilan keputusan. Pada akhirnya peraturan yang diciptakan akan bermuara pada perilakunya. Individu menciptakan peraturan untuk membimbing tingkah lakunya.

Komponen "persepsi" telah diteliti oleh Sivberg (1998); Schellenberg (2007); dan Gervais (2013). Hasil penelitian mereka menjelaskan bahwa persepsi yang terbentuk dalam pikiran individu berpengaruh pada bagaimana individu itu memutuskan suatu tindakan. Persepsi yang muncul dalam pikiran akan digunakan sebagai dasar untuk memprediksikan tingkah laku orang lain atau lingkungan sekitarnya. Persepsi ini erat kaitannya dengan tingkat stres yang mungkin dialami individu. Apabila persepsi yang muncul negatif, maka diprediksikan tingkat stres yang mungkin dialami adalah tinggi. Dengan demikian, individu perlu menciptakan persepsi yang positif, sehingga akan berpengaruh positif pula pada kehidupannya.

Stamou et al. (2007), Tovaes (2010), dan Hatzigeorgiadis, et al. (2011) melakukan penelitian mengenai komponen "**wicara diri (self-talk)**". Temuan dalam penelitian ini menyatakan bahwa wicara diri individu membawa pengaruh besar pada keterampilan, termasuk bagaimana mereka membuat keputusan akan suatu tindakan yang pada akhirnya dapat diamati dalam performansi atau perilakunya. Wicara diri positif akan membantu individu untuk meningkatkan performansinya. Ringkasnya, wicara diri merupakan pengarah bagi tindakan individu.

Penelitian mengenai komponen "**citra visual**" dilakukan oleh sejumlah peneliti, beberapa di antaranya: Domke, Perlmutter, dan Spratt (2002); Chapman, M.V., et al. (2013);

Bailey dan Harken (2014). Penelitian mereka menjelaskan bahwa citra visual akan sangat membantu individu dalam melakukan aktivitasnya. Hal ini karena individu dapat meningkatkan kemampuan berpikirnya bila menerima informasi dalam uraian kalimat dan juga visualisasi melalui gambar. Citra visual memengaruhi proses pengelolaan informasi, sehingga diperoleh pemahaman mendalam. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dengan memiliki citra visual akan diperoleh kesadaran, menumbuhkan empati, kemampuan untuk berpikir secara kompleks, sehingga dapat terjadi perubahan sikap dan perilaku. Oleh karenanya, ketika konselor mampu menciptakan citra visual yang membantu saat konseli bercerita, besar kemungkinan pemahaman konselor atas masalah konseli semakin meningkat, sehingga dapat memberikan respons dengan tepat.

Komponen "**penjelasan**" telah diteliti oleh Stueber (2012) dan Ouzilou (2014). Penelitian mereka mengungkapkan bahwa struktur penjelasan dalam kognisi individu berisi mengenai sebuah sistem analisis yang panjang tentang alasan. Alasan tersebut tidak lain merupakan bentuk keyakinan, sehingga berpengaruh pada tindakan yang dilakukan. Lebih jauh penelitian ini menjelaskan bahwa domain penjelasan juga menyangkut domain mengenai tindakan dan keterampilan. Artinya, ketika individu dapat memberikan penjelasan atas tindakannya maka segala sesuatu yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan. Demikian halnya dengan konselor, apa yang dilakukan konselor juga harus memiliki dasar dan alasan yang rasional dan apa adanya.

Meyer, dan Sanklecha (2014); Deegan, et al. (2015); dan Kline (2015) melakukan penelitian tentang komponen "**pengharapan**". Penelitian ini memberikan penjelasan bahwa pengharapan merupakan bentuk dasar bagaimana cara individu memaknai lingkungannya, mengirimkan informasi dalam memori, kemudian membentuk tingkah laku. Pengharapan memiliki peran penting berkaitan dengan bagaimana individu merencanakan kehidupan mereka dan mencapai tujuan yang ditentukan. Penelitian ini membuktikan bahwa antara pengharapan dan performansi memiliki keterkaitan yang erat. Individu yang memiliki pengharapan positif akan memiliki tingkah laku atau performansi yang positif pula. Demikian halnya dengan layanan konseling, apabila konselor dapat menciptakan pengharapan yang membantu (pengharapan yang positif) maka implikasinya pada layanan konseling juga positif.

Selain penelitian pada setiap komponen mind-skills, keterampilan berpikir secara umum juga telah beberapa kali diteliti sebelumnya. Penelitian dari Bernes (2005) menemukan hasil bahwa kualitas pribadi konselor muncul dari motif motif dan sikap positif untuk konseli. Motif dan sikap positif yang ditunjukkan oleh konselor merupakan motif dan sikap yang alami, sehingga memiliki daya tarik awal, mendalam, dan asli dengan mencoba memahami sifat manusia. Adapun motif pribadi yang perlu dimiliki oleh konselor antara lain (1) motif

membantu konseli dengan sikap yang penuh kehangatan, keaslian, empati, kemanusiaan, (2) motif untuk membangun hubungan interpersonal, (3) etos kerja, motivasi, serta (4) senantiasa berusaha untuk memperluas zona kenyamanan konseli dengan berjuang untuk tujuan dan standar yang lebih tinggi. Sutanto (2008) menjelaskan bahwa untuk dapat melaksanakan konseling dengan baik dan benar, maka konselor harus mampu melampaui motif-motif yang mengganggu. Motif-motif yang mengganggu tersebut bila dikaitkan dengan konsep mengenai *mind-skills* dapat diatasi dengan cara *copying*, dalam artian *copying mind skills* yang tidak membantu.

Tajrishi, Mohammadkhani & Jadidi (2011) mengemukakan temuannya bahwa proses metakognisi yang terkait dengan keyakinan (*belief*) memiliki korelasi dengan emosi negatif. Artinya bahwa semakin tinggi keyakinan diri yang negatif pada diri individu maka akan semakin tinggi pula emosi negatifnya. Keyakinan dalam hal ini dapat dikaitkan dengan persepsi konselor, bagaimana konselor mempersepsikan dirinya sebagai *professional helper*. Apabila konselor tidak dapat mengelola keyakinan tersebut dan mengarahkannya menjadi persepsi yang membantu, maka akan berpengaruh pada proses dan hasil konseling.

Berdasarkan pada temuan dan rekomendasi penelitian sebelumnya, maka Simon (2011) melakukan penelitian tindakan kelas terkait dengan *mind-skills*. Pada tahun ini, sebagian dari *mind skills* mulai diterapkan dalam jenjang strata satu (sarjana). Dari keenam *mind-skills* yang ada, Simon (2011) memfokuskan penelitiannya pada *self-talk*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* memberikan pengaruh yang besar terhadap emosi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu penting bagi seorang konselor untuk mampu mengendalikan *self-talk* (*coping self-talk*) sehingga dia mampu menyelenggarakan konseling terapeutik dengan baik. Melihat tuntutan kompetensi tersebut, maka diperlukan suatu metode pembelajaran tertentu bagi para calon konselor (dalam hal ini adalah mahasiswa S-1 jurusan bimbingan dan konseling) sehingga kemampuan *coping self-talk* calon konselor tersebut meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* mahasiswa meningkat di akhir perkuliahan. Hal ini berarti bahwa model *experiential learning* dapat digunakan sebagai suatu strategi dalam meningkatkan kemampuan *coping self-talk* para mahasiswa calon konselor.

Lebih lanjut Purwaningrum (2013) memfokuskan perhatiannya pada kebutuhan *mind-skills* untuk diajarkan pada calon konselor (mahasiswa S-1). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana menerapkan model pembelajaran *experiential learning* untuk internalisasi *mind-skills* mahasiswa jurusan BK. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran *experiential learning* mampu digunakan sebagai strategi internalisasi *mind-skills* mahasiswa

BK. Tahap pembelajaran experiential learning dilakukan secara berkesinambungan, sehingga mampu menyentuh aspek "feeling", "watching or describing", "thinking", dan "doing".

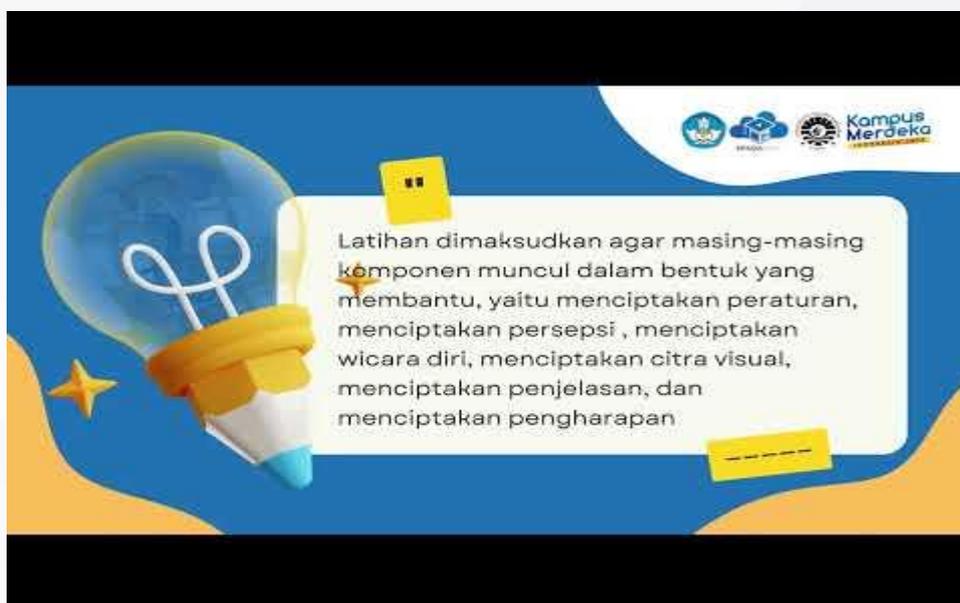
Setelah adanya penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Purwaningrum (2013), Azmi (2014) menindaklanjuti dengan mengadakan penelitian pengembangan. Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan panduan pelatihan mind-skills mahasiswa BK untuk meningkatkan keterampilan konseling secara teoritis dan praktis. Saran untuk mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menggunakan panduan untuk berlatih meningkatkan *mind skills* dalam tahapan spesifik pendekatan konseling secara berkelanjutan.

Selanjutnya untuk calon pengguna (dosen mata kuliah rumpun konseling) diharapkan dapat memperkenalkan *mind-skills* kepada mahasiswa calon konselor dengan tujuan meningkatkan kualitas praktik konseling. Adapun untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji efektivitas panduan dengan teori BK dan strategi intervensi dengan tujuan memperkaya khazanah penelitian terkait *mind-skills*. Selanjutnya, tahun 2015 Utami juga melakukan penelitian pengembangan terkait dengan *mind-skills*. Bedanya, bila Azmi (2014) mengembangkan produk untuk mahasiswa (calon konselor) yang mencakup keenam komponen *mind-skills*, Utami (2015) mengembangkan produk untuk siswa SMK jurusan keperawatan (calon perawat) dengan memfokuskan pada *self-talk* saja. Selain itu, perbedaan yang lain adalah, penelitian Azmi (2014) belum sampai pada pengujian efektivitas produk yang dikembangkan. Adapun penelitian Utami (2015) sudah sampai pada uji efektivitas produk. Berdasarkan hasil penelitian disarankan untuk konselor berkolaborasi dengan jurusan keperawatan agar dapat menggunakan panduan ini tidak hanya pada kelas X saja.

Antika (2017) melakukan penelitian tindakan kelas untuk internalisasi *mind-skills* dalam praktik keterampilan dasar komunikasi melalui strategi supervisi terbimbing. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fakta bahwa mahasiswa kerap kali disibukkan oleh pikirannya sendiri ketika melakukan praktik keterampilan dasar komunikasi dalam konseling. Adanya perasaan takut salah, khawatir kurang tepat dalam memberikan respons, bingung untuk memberikan respons yang tepat pada akhirnya memunculkan pikiran-pikiran yang mengganggu dalam kognisi mahasiswa. Dampaknya, praktik keterampilan dasar komunikasi mahasiswa kurang optimal. Melalui strategi supervisi terbimbing yang dilaksanakan selama dua siklus, *mind-skills* mahasiswa meningkat sehingga berpengaruh pada pelaksanaan praktik keterampilan dasar komunikasi yang lebih optimal. Dengan demikian, *mind-skills* dapat membantu mahasiswa mengelola pikirannya sehingga berpengaruh positif pada perasaan dan tindakan mahasiswa selama melaksanakan praktik keterampilan dasar komunikasi dalam konseling.

Mulawarman, dkk., (2017) juga melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan antara motif-motif pribadi dan *mind-skills* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan metakognisi atau *mind-skills* mahasiswa BK FIP UNNES hanya dapat diprediksi dari seseorang dengan tipe kepribadian *extraversion* dan *consciousness*. Kedua tipikal kepribadian tersebut berimplikasi pada proses konseling yang akan terhambat (cemas, menyesal) karena terlalu memikirkan diri sendiri terutama ketika menghadapi kenyataan kegagalan dalam membantu konseli.

B. Kegiatan Belajar 2 : Aplikasi *Mind-Skill* dalam Konseling



1. Memahami Komponen *Mind-Skills* M



Jones (2003, 2005) menjelaskan bahwa *mind-skills* memiliki enam komponen. Enam komponen *mind-skills* yang dimaksud, yaitu peraturan, persepsi, wicara diri, citra visual, penjelasan, dan pengharapan. Adapun penjelasan lebih lanjut dari keenam komponen *mind-skills* akan diuraikan di bawah ini.

Komponen 1: Peraturan

Peraturan diartikan sebagai sesuatu yang "boleh" dan "tidak boleh" dilakukan oleh individu dalam hidupnya. Peraturan mengenai boleh dan tidak boleh ini diciptakan oleh individu sendiri atau pengaruh lingkungan. Setiap konselor, *helper*, dan calon konselor, memiliki peraturan-peraturan tertentu dalam dirinya yang pada akhirnya menjadi ukuran dasar bagaimana mereka menjalani kehidupan dan pekerjaannya. Jones (2005) menjelaskan bahwa menciptakan peraturan yang membantu adalah menciptakan peraturan yang bersifat

realistis dan preferensial, menggantikan peraturan-peraturan yang menuntut atau absolut. Peraturan preferensial bersifat luwes dan memberikan alternatif pilihan, jauh dari tuntutan yang bersifat tidak rasional. Berbeda dengan peraturan yang menuntut (absolut) yang berarti peraturan tersebut kaku, mutlak, dan tidak memiliki pilihan lain kecuali dijalankan.

Mind-skills mengajarkan konselor untuk mampu mengelola peraturan dalam dirinya. Menggantikan peraturan-peraturan yang bersifat mutlak dan absolut menjadi peraturan dengan pilihan-pilihan lain jika pilihan pertama tidak terlaksana. Tidak ada keharusan namun diganti dengan "akan lebih baik jika". Peraturan yang membantu dalam konseling membawa pengaruh bagi konselor, yaitu mampu menempatkan diri sesuai dengan porsinya, menerapkan sikap dasar konselor sebagaimana mestinya, tidak memaksakan diri ketika melakukan konseling yang bermuara pada tercapainya tujuan konseling.

Peraturan yang membantu akan membantu konselor memiliki keteraturan yang sifatnya fleksibel. Konselor dengan peraturan yang membantu akan menjadi konselor yang disiplin tetapi tidak kaku. Konselor juga akan terampil dalam mengembangkan alternatif aturan yang lain jika aturan yang ditetapkan di awal mengalami kendala dan tidak dapat dilaksanakan dengan baik. Berdasarkan pada komponen menciptakan peraturan yang membantu, secara tidak langsung konselor juga akan belajar untuk menjadi pribadi yang tidak otoriter, tidak mendikte, dan tidak memaksa.

Komponen 2: Persepsi

Persepsi didefinisikan sebagai tingkat akurasi atau ketepatan konselor dalam menyadari dan menilai dirinya sendiri, orang lain dan situasi. Persepsi ditekankan pada konsep tentang pemikiran proporsional. Hal ini termasuk di dalamnya menguji kenyataan tentang persepsi diri sendiri, orang lain, dan situasi (Jones, 2005). Persepsi berkaitan erat dengan konsep diri yang merupakan gambaran ke-"aku"-an individu, potensi dirinya sendiri, bagaimana yang dipikirkan individu mengenai "aku". Oleh karena itu, *mind-skills* menjadi salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh konselor agar persepsi yang berkembang tidak bersifat destruktif atau menghambat ketercapaian tujuan konseling.

Menciptakan persepsi yang membantu berarti konselor hendaknya mampu membedakan dengan tepat mana yang dimaksud dengan "fakta atau kenyataan" dan mana yang dimaksud dengan "kesimpulan". Keterampilan menciptakan persepsi yang membantu membawa manfaat bagi konselor, yaitu dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Melalui penciptaan persepsi yang membantu, konselor mampu mengidentifikasi fakta yang diungkap oleh konseli, menggali data lebih mendalam, mengklasifikasi data yang ada, yang pada akhirnya akan bermuara pada penarikan kesimpulan atas permasalahan

konseli, diri konseli, situasi yang dihadapi oleh konseli, dan terbukanya jalan untuk pencapaian tujuan konseling sesuai dengan yang diharapkan.

Secara lebih sederhana, menciptakan persepsi yang membantu akan membuat konselor mampu berpikiran secara lebih terbuka (*open minded*). Konselor perlu memiliki keterampilan menciptakan persepsi yang membantu sehingga dapat melihat segala sesuatu yang dihadapi dari berbagai sudut pandang. Keterampilan ini akan membantu konselor untuk tidak terburu-buru menyimpulkan atau dengan mudah melakukan penghakiman atas segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya, khususnya dalam praktik konseling yang dilakukan. Persepsi yang membantu akan mendorong konselor untuk berpikir secara lebih berhati-hati, sehingga meminimalisasi kemungkinan terjadinya kesalahan dalam praktik konseling yang dilakukan.

Komponen 3: Wicara Diri

Wicara diri dalam hal ini ditekankan pada bagaimana konselor memberikan instruksi kepada dirinya (*self-talk*) secara positif, mengenai apa yang harus dipikirkannya pada awal, proses, dan akhir layanan konseling. Fungsi wicara diri secara khusus adalah untuk memfokuskan pikiran konselor, sehingga mampu menangkap apa yang dikatakan oleh konseli dengan akurat, mampu merespons dengan tepat, tidak bermain dengan angan-angannya sendiri ketika melakukan konseling, sehingga konseling bisa berjalan dengan fokus dan terarah. Wicara diri juga dapat berperan sebagai strategi *coping* (melakukan instruksi diri) ketika komponen *mind skills* yang lain adalah tidak membantu.

Komponen 4: Citra Visual

Individu memiliki kecenderungan untuk merespons cerita orang lain dengan menggambarkan situasi atau cerita tersebut dalam kognisi sebagai upaya pemahaman. Semakin baik individu terlibat dalam apa yang diceritakan oleh orang lain, maka semakin baik pula ia menggambarkan hal tersebut di kepala. Dengan kata lain, pemahaman individu untuk menangkap cerita orang lain sangat terbantu dengan adanya visualisasi dalam bentuk gambar yang diciptakan dalam pikirannya. Citra visual merupakan komponen *mind skills* yang sangat dekat dalam proses konseling. Ketika konseli mengungkapkan masalahnya, kerap kali konselor membayangkan situasi atau kondisi yang sedang diceritakan konseli. Citra visual akan sangat membantu konselor dalam memahami cerita konseli.

Sebagaimana komponen *mind-skills* yang lain, citra visual atau imajinasi visual yang dimiliki oleh individu bisa bersifat negatif atau positif, sehingga keduanya sering kali muncul secara bersamaan. Konselor hendaknya menggambarkan secara visual di dalam kepala apa yang diceritakan oleh konsumennya, sehingga dia mampu membaca dengan tepat bagaimana alur pikir konseli yang sedang dihadapinya. Dimensi lain yang harus dilakukan

oleh konselor adalah menghilangkan gambaran negatif yang tidak perlu, sehingga tidak mengganggu jalannya konseling.

Komponen 5: Penjelasan

Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan oleh individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi. Penjelasan yang dimaksudkan adalah penjelasan dari permasalahan yang dihadapinya, yang dibawa oleh konsumennya, serta penjelasan tentang konseli. Secara singkat, penjelasan berisi alasan atas tindakan yang dilakukan oleh individu. Menciptakan penjelasan yang membantu mengarahkan konselor agar dapat menguraikan setiap alasan atas apa yang dilakukan, apa yang dihadapi, dan bagaimana sesuatu terjadi selama sesi konseling.

Konselor perlu mengembangkan keterampilan dalam membuat penjelasan, sehingga alasan yang diberikan dapat dijadikan sebagai dasar untuk perbaikan dan pengembangan diri. Bukan sebaliknya, mencari-cari alasan untuk mencari pembenaran atas tindakan yang dilakukan. Konselor juga perlu memiliki keterampilan untuk menciptakan penjelasan yang membantu, sehingga dapat menguraikan setiap alasan atas setiap tindakan yang dilakukannya. Penjelasan yang membantu akan mengarahkan konselor untuk lebih bertanggung jawab karena setiap tindakan yang dilakukan telah dipikir dan dipertimbangkan. Dengan demikian, penjelasan yang membantu dapat meningkatkan kemampuan konselor untuk membuat pertimbangan atas setiap tindakan melalui proses berpikir kritis dan analitis.

Menciptakan penjelasan yang membantu menyangkut penjelasan tentang penyebab masalah yang bermula dari diri sendiri dan menghindari penjelasan-penjelasan yang bersifat bertentangan dengan penyebab sesungguhnya. Penjelasan yang diciptakan tidak menggunakan dalih atau alasan yang dicari-cari, tetapi sebaliknya menggunakan berbagai pertimbangan relevan secara konstruktif (Jones, 2005). Menciptakan penjelasan yang membantu mengarahkan konselor untuk lebih berhati-hati dalam melakukan suatu tindakan, bertanggung jawab atas setiap sikap dan perbuatan, dan mampu untuk senantiasa melakukan refleksi dan evaluasi diri. Melalui keterampilan menciptakan penjelasan yang membantu, konselor diarahkan untuk tidak mudah menyalahkan orang lain atau situasi. Sebaliknya, konselor dilatih agar dapat terus melihat dan merefleksi tindakannya, sehingga dapat terus melakukan upaya perbaikan dan pengembangan diri lebih lanjut.

Komponen 6: Pengharapan

Pengharapan individu tentang masa yang akan datang akan mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakannya dalam upaya mencapai pengharapan tersebut. Dalam keterampilan konseling, menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang realistis. Pengharapan yang realistis adalah pengharapan yang relevan dengan tingkat kemampuan, potensi, dan keterampilan konselor dalam pelaksanaan layanan konseling profesional.

Salah satu indikator pengharapan dikatakan membantu adalah realistis. Pengharapan yang realistis mengarahkan konselor agar dapat mengetahui dan mengukur kemampuan serta potensinya. Pengharapan yang membantu dapat membantu konselor agar tetap optimis dan senantiasa terdorong untuk terus mengembangkan diri secara berkelanjutan. Melalui keterampilan menciptakan pengharapan yang membantu, konselor akan terhindarkan dari pemberian janji-janji atau kepastian-kepastian yang terlalu muluk muluk atau sulit untuk dicapai. Sebaliknya, konselor akan mengembangkan harapan yang sesuai dengan kondisi dan kompetensi yang dimiliki.

Menciptakan pengharapan yang membantu bisa mengarahkan konselor agar mampu melakukan aktualisasi diri secara optimal. Implikasi dalam jangka panjang dari keterampilan menciptakan pengharapan yang membantu adalah munculnya semangat dan daya juang, sehingga konselor tidak mudah menyerah dan tidak gampang berputus asa. Berdasarkan pada harapan yang relevan dengan kemampuan, konselor akan senantiasa terdorong untuk mencapainya. Dorongan dari harapan tersebut memberi sumbangsih pada tingkat ketangguhan konselor ketika dalam upaya pencapaian harapan menjumpai hambatan atau kesulitan.

2. Mengembangkan Mind-Skills yang Membantu



Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa mind-skills memiliki enam komponen yang dapat dikembangkan. Salah satu cara mengembangkan mind-skills adalah dengan berlatih. Latihan dimaksudkan agar masing-masing komponen muncul dalam bentuk yang membantu, yaitu menciptakan peraturan yang membantu, menciptakan persepsi yang membantu, menciptakan wicara diri yang membantu, menciptakan citra visual yang membantu, menciptakan penjelasan yang membantu, dan menciptakan pengharapan yang membantu. Berikut ini akan diuraikan secara lebih mendalam upaya untuk melatih keenam komponen mind-skills.

a. Menciptakan Peraturan yang Membantu

Peraturan adalah segala sesuatu yang “boleh” dan “tidak boleh” yang digunakan individu untuk menuntun hidupnya. Semua konselor, *helper*, mahasiswa, konseli, dan manusia pada umumnya memiliki *inner rule-book*. Artinya masing masing individu memiliki buku peraturan yang berasal dari dalam dirinya dan dijadikan sebagai pedoman menjalankan kegiatan atau aktivitas. Bisa dikatakan peraturan dalam diri seseorang akan menentukan bagaimana dia akan bertindak/ berperilaku. Peraturan tersebut lahir karena adanya pengalaman hidup, baik masa lalu atau harapan masa depan. Peraturan juga dipengaruhi oleh hal, orang atau kelompok tertentu misalnya keluarga, agama, jenis kelamin dan peran sosialnya, ras, kelompok sebaya, dan lain sebagainya.

Sebagian individu mungkin saja memiliki alasan-alasan rasional dalam menciptakan peraturan hidup. Namun terkadang mereka juga tidak memiliki alasan yang rasional dalam menciptakan peraturan. Penyebab seseorang memiliki peraturan yang tidak rasional dalam hidupnya misalnya karena kebiasaan, cara berkomunikasi, rasa takut, keinginan seketika, dan sebagainya. Contoh peraturan tidak rasional karena keinginan seketika yang sifatnya menyenangkan dapat dilihat pada seorang individu bertingkah laku seperti anak kecil yang hanya mengedepankan kesegeraan untuk memenuhi keinginan mereka. Kesegeraan tersebut pada akhirnya mengarahkan individu untuk melakukan berbagai cara agar keinginannya terpenuhi. Oleh karenanya, konselor perlu belajar dan berlatih untuk menciptakan peraturan yang membantu.

Peraturan yang Tidak Membantu

Saya harus memberikan layanan konseling yang terbaik, tidak boleh melakukan kesalahan dan mampu menemukan solusi terbaik atas masalah yang dialami konseli.

Peraturan tersebut di atas dikatakan tidak membantu karena mengandung arti ‘keharusan’ tanpa ada pilihan lain jika hal tersebut tidak terlaksana. Dengan adanya keharusan semacam ini, maka konselor akan mengalami kesulitan dalam hidupnya. Ketika konselor yang bersangkutan tidak mampu menjalani peraturan yang telah dibuatnya, sering kali mereka akan merasa menjadi individu yang gagal. Konselor hendaknya bisa mendebat (*disputing*) terhadap peraturan mutlaknya menggunakan keterampilan berpikir (*mind-skills*). Dengan demikian, konselor dapat mengubah peraturan tidak membantu di atas menjadi peraturan yang lebih membantu seperti berikut ini.

Peraturan yang Membantu

Saya akan melakukan yang terbaik dalam setiap konseling yang saya berikan. Namun demikian, akan sangat dimungkinkan saya mengalami kesulitan dan menemui hambatan. Sebaiknya saya terus berupaya untuk mengembangkan kompetensi sehingga saya mampu melaksanakan konseling secara optimal.

Peraturan kedua menggambarkan adanya preferensi atau pilihan, yang menjelaskan bagaimana jika peraturan yang dibuat tidak mampu dilaksanakan secara sempurna. Dengan membuat peraturan yang bersifat preferensial, maka konselor dapat membantu dirinya melakukan yang terbaik dalam melaksanakan setiap tugas dan tanggung jawabnya tanpa memaksakan diri. Ketika membuat preferensi, konselor juga harus jelas memberikan alasan bagaimana preferensi itu dilakukan. Sehingga untuk hal-hal tertentu seperti tidak boleh mencuri, tidak boleh mencontek dalam ujian, tidak boleh meninggalkan ibadah, tidak termasuk dalam peraturan yang tidak membantu. Artinya, memang ada aturan-aturan yang sifatnya telah disepakati bersama dan menjadi sebuah nilai atau norma masyarakat, sehingga sifatnya tidak boleh dilanggar demi kebaikan.

Mind-skills mengajarkan konselor untuk mampu mengelola peraturan dalam dirinya. Konselor mengganti peraturan-peraturan yang bersifat mutlak dan absolut menjadi peraturan yang bersifat preferensial. Peraturan yang membantu dicirikan dengan peraturan yang bersifat luwes dan memiliki pilihan atau alternatif lain. Dalam peraturan yang membantu tidak ada keharusan, namun diganti dengan "akan lebih baik jika", "sebaiknya", "saya akan", dan seterusnya.

b. Menciptakan Persepsi yang Membantu

Persepsi menekankan pada konsep tentang pemikiran proporsional. Hal ini termasuk di dalamnya adalah menguji kenyataan tentang persepsi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar atau situasi. Menciptakan persepsi yang membantu berfokus pada bagaimana tingkat akurasi seseorang dalam menyadari dan menilai diri sendiri, orang lain, dan situasi.

Persepsi, baik kepada diri sendiri, orang lain, maupun situasi erat kaitannya dengan konsep diri. Konsep diri adalah gambaran ke-"aku"-an seseorang, potret dirinya sendiri, dan bagaimana yang dipikirkan seseorang mengenai "aku". Konsep diri terdiri dari tiga dimensi meliputi sentralitas, evaluasi positif dan negatif dari karakter personal, serta tingkat kepercayaan diri. Dimensi sentralitas (apa yang benar-benar penting untuk saya?), evaluasi positif dan negatif dari karakter personal (apa yang saya sukai dan tidak saya sukai? Apa kelebihan dan kelemahan saya?), serta tingkat kepercayaan diri (seberapa

percaya diri saya ketika berada di antara orang-orang yang belum saya kenal?, dan seterusnya).

Sebagai contoh, konsep diri konselor berisi tentang persepsi mereka tentang keterampilan yang dimiliki. Misalnya persepsi terhadap keterampilan dasar konseling dan keterampilan dalam mengaplikasikan pendekatan konseling. Sebagian konselor mungkin tidak menyadari seberapa tinggi tingkat kemampuan mereka dalam menguasai keterampilan yang disebutkan. Namun demikian, bagi konselor lain mungkin saja dapat mengukur seberapa tinggi tingkat kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya.

Persepsi yang membantu dapat membedakan antara kenyataan dan kesimpulan atau tafsiran. Menciptakan persepsi membantu artinya konselor dapat membedakan kenyataan atau tafsiran. Pikiran proporsional yang menjadi landasan sebuah persepsi hendaknya didasarkan pada pengujian realitas, bukan langsung membuat kesimpulan. Dengan demikian, konselor dapat membedakan antara fakta dan tafsiran, sehingga dapat membuat kesimpulan seakurat mungkin. Menciptakan persepsi yang membantu akan membantu konselor agar tidak buru-buru dalam membuat penilaian atas diri sendiri, orang lain atau situasi. Lebih dari itu, konselor yang terampil menciptakan persepsi yang membantu akan membuat penilaian berdasarkan fakta yang disertai dengan bukti-bukti konkret.

Pada dasarnya persepsi terdiri dari tiga macam, yaitu persepsi terhadap diri sendiri, persepsi terhadap orang lain, dan persepsi terhadap situasi. Ketiga macam persepsi tersebut ada yang sifatnya membantu dan tidak membantu. Berikut ini diuraikan contoh persepsi yang membantu dan tidak membantu.

Persepsi yang Tidak Membantu
Saya adalah konselor bodoh yang tidak dapat memberikan layanan konseling dengan baik dan profesional.

Persepsi tersebut merupakan contoh persepsi terhadap diri sendiri yang sifatnya tidak membantu. Dikatakan tidak membantu sebab penilaian tersebut hanya didasarkan pada kesimpulan tanpa adanya dukungan fakta atau bukti konkret. Penting bagi konselor untuk mengelola persepsi yang muncul dalam kognisi, baik persepsi terhadap diri sendiri, persepsi terhadap orang lain, dan persepsi terhadap situasi. Perbaiki persepsi di atas agar menjadi persepsi yang lebih membantu diuraikan sebagai berikut.

Persepsi yang Membantu

Sepertinya saya adalah konselor buruk. Buktinya, konseli yang saya bantu melalui layanan konseling tidak dapat menyelesaikan masalahnya dengan tuntas. Namun demikian, saya rasa kejadian semacam ini merupakan suatu kewajiban bagi konselor pemula seperti saya. Jika saya berusaha lebih keras, besar harapannya saya dapat memperbaiki pada layanan selanjutnya. Sepertinya tidak benar bahwa saya adalah konselor yang bodoh. Mungkin apa yang saya alami juga dialami oleh konselor pemula yang lain, hanya saja saya kurang menyadarinya. Untuk saat ini mungkin saya belum bisa menjadi sebaik yang saya inginkan, tapi setidaknya saya sudah berusaha dan akan terus berusaha menjadi lebih baik lagi.

Menciptakan persepsi yang membantu, baik untuk diri sendiri, orang lain, ataupun situasi akan memberikan dampak positif yang dapat dilihat dari aspek perilaku. Meninjau kembali pada dua persepsi di atas, maka dampak yang akan ditimbulkan jelas berbeda. Persepsi pertama akan membawa konselor pada keputusasaan dan akhirnya menyerah. Lain halnya dengan persepsi kedua, yang lebih mendorong konselor untuk berlatih menerima dan memperbaiki diri secara terus-menerus hingga akhirnya berhasil.

Keterampilan menciptakan persepsi yang membantu mengarahkan konselor untuk melihat permasalahan tidak hanya dari satu sudut pandang, melainkan dari berbagai sudut pandang yang kompleks. Secara lebih khusus, menciptakan persepsi yang membantu akan mencegah konselor melakukan kesalahan dalam pengambilan kesimpulan. Beberapa jenis salah pengambilan keputusan secara lebih lanjut diuraikan sebagai berikut:

- 1) Kesimpulan yang tidak berdasar (*arbitrary inferences*), yaitu pengambilan kesimpulan yang tidak didasarkan pada bukti-bukti nyata. Misalnya, seorang siswa yang tidak mengerjakan PR selama beberapa kali pertemuan, dan didapati terlambat masuk kelas dalam beberapa hari berturut-turut langsung dilabeli 'anak malas' oleh konselor tanpa memperhatikan faktor lain bagaimana hal tersebut terjadi.
- 2) Abstraksi selektif (*selective abstraction*), yaitu berfokus pada hal-hal tertentu di luar konteks tanpa memperhatikan informasi atau faktor yang lain, misalnya seorang konselor
- 3) merasa terancam dan tidak nyaman Ketika konselinya mendekatkan posisi duduk untuk bisa mendengarkan konselornya secara lebih jelas.
- 4) Magnifikasi dan minimalisasi (*magnification and minimization*). Contohnya, seorang konselor yang beranggapan bahwa ketika dia menunjukkan kegugupan kecil saat melakukan konseling, dia merasa hal tersebut merupakan sebuah bencana.

- 5) Berpikir hitam dan putih (*black or white thinking*), yaitu berpikir kaku dan hanya memiliki dua pilihan saja. Misalnya, untuk semua konseli yang datang, konselor hanya memiliki dua pilihan saja, yaitu konseli menemukan penyelesaian masalah dalam konseling, atau selamanya akan bermasalah. Konselor tidak berpikir bahwa masih ada layanan referal jika memang tidak dapat menyelesaikan masalah konsumennya.
 - 6) Over Generalisasi, yaitu menemukan satu kesimpulan untuk diterapkan pada segala macam situasi tanpa mengidentifikasi faktor kesamaan dan perbedaan. Misalnya, konselor menganggap semua konseli yang berasal dari Madura selalu kasar.
 - 7) Personalisasi, yaitu menyimpulkan peristiwa eksternal sebagai salah satu penyebab terjadinya masalah tanpa bukti yang kuat. Misalnya, seorang konseli memiliki permasalahan dengan sahabatnya, karena menjalin hubungan dengan mantan pacar sahabatnya. Konselor langsung menyimpulkan bahwa jalinan hubungan antara konseli dan mantan pacar sahabatnya tersebutlah yang menimbulkan permasalahan di antara keduanya.
- c. Menciptakan Wicara Diri yang Membantu

Wicara diri, yang selanjutnya lebih dikenal sebagai self talk, memiliki banyak nama lain. Beberapa orang mengenalnya dengan istilah monolog dalam hati (*inner speech*), dialog dalam hati, berbicara dalam hati, mengungkapkan sendiri, menginstruksi sendiri, dan berbicara pada diri sendiri. Semua pikiran verbal dapat dipandang sebagai self-talk. Namun demikian, ada jenis self-talk yang bersifat fokus dan sentral, dan beberapa self-talk bersifat refleks atau otomatis. Self-talk yang bersifat sentral selanjutnya disebut sebagai instruksi pada diri sendiri. Instruksi pada diri sendiri dapat mengarahkan tindakan menjadi lebih baik. Konselor perlu belajar untuk mengelola self-talk dalam kognisinya, sehingga mampu mengembangkan self-talk yang sifatnya fokus dan sentral.

Terdapat dua jenis self-talk, yaitu self-talk positif (*self talk yang membantu*) dan self-talk negatif (*self-talk yang tidak membantu*). Self-talk negatif mengarah pada apa pun yang dikatakan seseorang pada dirinya sendiri yang sifatnya negatif, misalnya: "Saya adalah orang yang gagal", "Saya tidak dapat melakukan apa pun". Apabila self-talk negatif muncul, konsekuensinya individu kurang memiliki kontrol atas perasaan mereka sebagaimana kurangnya kontrol atas pemikiran mereka sendiri. Konselor dengan self-talk negatif cenderung kurang mampu mengendalikan perasaannya, sehingga berimplikasi pada tindakan mereka. Misal sebelum melakukan konseling, konselor sibuk dengan pemikiran "saya tidak yakin dapat membantu konseli saya". Self-talk tersebut akan membuat perasaan konselor menjadi cemas, khawatir, dan takut sehingga mempengaruhi proses dan hasil konseling.

Self-talk positif adalah *self-talk* yang dilakukan oleh individu di dalam kognisi mereka yang sifatnya positif. *Self Talk* positif ini akan memiliki pengaruh yang positif pula terhadap perasaan dan perilaku. *Self-talk* positif dapat terjadi secara spontan dan refleksi, hal ini harus dipertahankan oleh konselor. Namun demikian, jika pada kognisi yang muncul terlebih dahulu adalah *self-talk* negatif, maka konselor perlu mengubahnya menjadi *self-talk* yang lebih positif melalui empat cara sebagai berikut.

- 1) *Goal setting self-talk*, dilakukan untuk mendisiplinkan diri sehingga dapat berfokus pada satu kegiatan. Strategi ini bertujuan agar pemikiran konselor tidak bercabang selain mendengarkan apa yang konseli ceritakan. Contoh aplikasi *goal setting self-talk* adalah "Stop! Fokus! Coba dengarkan apa yang Galih ceritakan, supaya jelas duduk permasalahannya".
- 2) *Cooling and calming self-talk*, dilakukan untuk menenangkan diri ketika konselor merasa terancam, tidak nyaman, marah pada konsumennya, dan gangguan emosi lainnya. Tujuan dari strategi ini adalah untuk mencegah konselor terlibat secara emosional pada apa yang diceritakan konseli. Contohnya, "Tenang dulu, tenang... jangan buru-buru menyimpulkan. Ceritanya belum selesai, coba dengarkan sampai akhir".
- 3) *Coaching self-talk*, dilakukan untuk mengarahkan pemikiran, tentang apa yang harus dilakukan oleh konselor ketika mendengarkan konsumennya bercerita. Misalnya, "Dia menceritakan mengenai Bapak, kakak, dan adiknya. Lantas bagaimana dengan Ibunya? Baiklah... coba saya kumpulkan datanya terlebih dahulu".
- 4) *Corrective self-talk*, dilakukan jika ada pemikiran, perasaan, atau perilaku yang tidak membantu jalannya konseling. Misalnya, konselor merasa terlalu mengintimidasi konseli, memotong hampir semua cerita konseli, membawa konseling pada proses pemberian saran, dan sebagainya. Wujud konkret strategi *corrective self-talk* contohnya, "Konseli bukan sumber data yang dapat digali sedalam mungkin sebagaimana wartawan mewawancarai buruannya. Dia akan merasa nyaman ketika kita memberikan kesempatan kepadanya untuk bercerita, dan sesekali memberikan tanggapan."

Mind-skills menekankan perlunya memahami *self-talk* supaya konselor mampu menginstruksi dirinya sendiri. Dengan memahami *self-talk*, konselor dapat mengelola pemikirannya selama melaksanakan aktivitas akademik. Melalui *self-talk* konselor dapat menginstruksi dirinya sendiri supaya dapat memberikan layanan konseling yang efektif dan efisien. *Coping self-talk* melalui empat strategi sebagaimana disebutkan sebelumnya

akan membantu konselor untuk lebih tenang, lebih jelas dalam menggambarkan dan mencapai tujuan, dan mengarahkan mereka untuk bisa berkomunikasi dengan tepat.

d. Menciptakan Citra Visual yang Membantu

Citra visual diartikan sebagai segala macam bentuk gambaran yang muncul dalam kognisi individu *pada* situasi apa pun. Orang awam seringkali menyebut citra visual sebagai bentuk “membayangkan atau melamunkan”. Sebagaimana komponen *mind-skills* yang lain, citra visual dapat bersifat positif dan negatif (membantu dan tidak membantu). Dalam proses konseling, citra visual dikatakan membantu apabila gambaran atau bayangan yang muncul dapat mendukung keberhasilan layanan konseling. Sebaliknya, citra visual yang tidak membantu adalah gambaran yang muncul dalam kognisi dan tidak berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling. Berikut ini diuraikan contoh bagaimana mengelola citra visual yang membantu bagi konselor.

Persepsi yang Tidak Membantu

Dahlia adalah seorang konselor pemula di sekolah, hari ini dia akan memberikan layanan konseling untuk pertama kalinya. Sebelum proses konseling dimulai, Dahlia membayangkan situasi ketika proses konseling sudah berlangsung. Dalam bayangannya, Dahlia melihat dirinya gugup dan terbata-bata dalam merespons konseli. Konseli tampak menangis tetapi Dahlia bingung dan tidak melakukan apa-apa.

Munculnya citra visual tersebut membawa pengaruh negatif terhadap Dahlia. Perasaan Dahlia menjadi sulit dikontrol, dia merasa resah dan cemas yang berlebihan. Akibatnya, Dahlia tidak dapat duduk dengan tenang dan terpaksa harus bolak-balik ke kamar mandi sesaat sebelum konseli datang dan layanan konseling dimulai. Dengan demikian, citra visual tersebut harus diubah menjadi citra visual yang lebih membantu seperti di bawah ini.

Citra Visual yang Membantu

Baiklah Dahlia... pertama, tenangkan diri terlebih dahulu, ambil napas yang dalam. Apa yang dibayangkan tadi belum tentu benar. Coba dibayangkan bahwa nanti proses konseling berjalan dengan lancar, Dahlia dapat memberikan respons secara tepat dan konseli terdorong untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Sebaiknya, saat ini

saya lebih mempersiapkan diri baik itu secara fisik dan psikis. Saya yakin dapat melakukan yang terbaik dalam konseling ini.

Coping citra visual dari yang tidak membantu menjadi citra visual yang lebih membantu dapat dilakukan dalam beberapa langkah sederhana. Langkah *coping* citra visual yang dimaksud sebagai berikut: (1) Menyadari adanya citra visual yang negatif (tidak membantu); (2) Melakukan relaksasi diri (membayangkan sesuatu yang menenangkan); (3) Menggunakan *self-talk* positif untuk menginstruksi diri sendiri; (4) Memvisualisasikan tujuan yang ingin dicapai; dan (5) Mengubah kebiasaan buruk dalam memvisualisasikan situasi.

e. Menciptakan Penjelasan yang Membantu

Penjelasan berisi alasan yang diberikan individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi. Lebih lanjut, penjelasan tersebut akan berpengaruh terhadap perasaan, reaksi fisik, dan tindakan seseorang. Dalam proses konseling, konselor perlu untuk berlatih menciptakan penjelasan yang membantu atas setiap tindakan yang dilakukan.

Sering kali individu membuat kesalahan dalam memberikan penjelasan yang bertentangan dengan motivasi dan kebermaknaan mereka. Sebagai contoh, kinerja konselor bergantung kepada bagaimana mereka menjelaskan penyebab keberhasilan dan kegagalan yang dialami. Mereka bisa saja menentukan penyebab baik buruknya penampilan mereka secara tepat, atau sebaliknya. Beberapa faktor yang mungkin mereka gunakan sebagai penyebab di antaranya pengalaman, tingkat kecerdasan, latihan, tingkat kecemasan, sarana dan prasarana, kompetensi pribadi, tekanan dari lingkungan eksternal, kesempatan untuk berlatih, dan lain sebagainya.

Menciptakan penjelasan yang membantu menyangkut penjelasan tentang penyebab masalah yang berasal dari diri sendiri. Penjelasan yang membantu menghindari penjelasan yang bersifat bertentangan dengan penyebab sesungguhnya, tidak menggunakan dalih-dalih (*excuses*) atau alasan-alasan yang dicari-cari. Sebaliknya, penjelasan yang membantu menggunakan berbagai pertimbangan yang relevan secara konstruktif untuk memodifikasi penjelasan. Berikut ini digambarkan contoh penjelasan yang membantu dan tidak membantu.

Persepsi yang Tidak Membantu

Delon, seorang konselor berpikir bahwa kurang efektifnya layanan konseling yang diberikan akibat konseli yang sulit diajak bekerja sama dan kurangnya dukungan fasilitas dari sekolah.

Penjelasan di atas disebut sebagai penjelasan yang tidak membantu karena bukan penjelasan yang berasal dari dalam diri individu. Munculnya penjelasan tersebut hanya akan mengembangkan pemikiran negatif dan menyalahkan orang lain. Berikut ini adalah penjelasan yang lebih membantu.

Persepsi yang Membantu

Konseling yang saya (Delon) berikan hampir selalu kurang optimal karena saya memang kurang bersungguh-sungguh. Saya terlalu terburu-buru dalam menyimpulkan dan ingin agar proses konseling segera selesai. Jika demikian, akan lebih baik jika saya berusaha lebih giat lagi, sehingga pada kesempatan selanjutnya saya dapat memberikan yang terbaik

Penjelasan kedua dikatakan lebih membantu karena berasal dari dalam diri sendiri. Penjelasan yang berasal dari dalam diri sendiri memungkinkan konselor untuk melakukan perbaikan atas dirinya dan kekurangannya. Dengan demikian, untuk masa yang akan datang konselor yang bersangkutan dapat menghasilkan sesuatu yang lebih baik daripada sebelumnya.

f. Menciptakan Pengharapan yang Membantu

Menciptakan pengharapan yang membantu berarti konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang bersifat realistis. Pengharapan yang dibuat berkaitan dengan tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit, serta keadaan penuh tekanan dan tuntutan. Sebaliknya, pengharapan yang tidak membantu adalah pengharapan yang dilebih-lebihkan dan tidak realistis. Berikut ini digambarkan contoh pengharapan yang membantu dan pengharapan yang tidak membantu.

Persepsi yang Tidak Membantu

Hari ini Alvin akan melakukan layanan konseling untuk pertama kalinya sebagai seorang konselor sekolah yang baru menyelesaikan pendidikannya. Alvin

berharap, konseling yang dilakukannya dapat selesai dalam satu kali pertemuan, semuanya lancar tanpa ada cacat, dan konsumennya merasa terbantu, sehingga puas setelah melakukan konseling dengan Alvin

Pengharapan di atas merupakan pengharapan yang tidak membantu karena isi harapannya tidak realistis. Dikatakan tidak realistis karena tidak ada konseling yang dapat tuntas dalam sekali pertemuan, dan tidak ada seorangpun konselor pemula yang “benar-benar” berhasil dalam melakukan konseling tanpa melakukan kesalahan. Terlebih lagi dalam kasus tersebut, Alvin adalah konselor pemula yang masih memerlukan banyak latihan dan pengalaman. Akan lebih baik jika pengharapan tersebut diubah menjadi pengharapan yang lebih membantu sebagai berikut ini.

Persepsi yang Membantu

Saya (Alvin) harap, saya dapat menjadi konselor yang baik dalam praktik konseling kali ini. Namun, tidak menutup kemungkinan saya akan melakukan kesalahan, misalnya dalam penerapan teknik dasar konseling. Saya akan memperbaikinya seiring berjalannya waktu. Dengan demikian, saya akan terus melatih dan mengembangkan kompetensi dan keterampilan dalam menyelenggarakan konseling profesional

Setelah diubah, pengharapan di atas menjadi pengharapan yang lebih realistis sehingga dapat dikatakan sebagai pengharapan yang membantu. Menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor dapat menimbang kemungkinan berdasarkan kapasitas kemampuan/keterampilan yang dimilikinya. Selanjutnya, pengharapan yang membantu akan selalu teridentifikasi tujuan yang realistis. Dengan demikian, pengharapan yang realistis akan selalu diikuti tujuan yang dapat diukur. Adapun tujuan yang dimaksud secara lebih spesifik dibedakan menjadi tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang.

3. Berlatih Menerapkan Mind-Skills dalam Konseling

Setelah mengenal dan memahami konsep *mind-skills* dalam konseling, dipandang sangat perlu bagi konselor untuk memiliki *mind-skills* yang baik. Sebagai salah satu bentuk keterampilan, maka *mind-skills* perlu dilatih dan dikembangkan. Berikut ini adalah panduan yang dapat digunakan oleh konselor untuk melatih *mind-skills* dalam konseling secara mandiri.

C. Latihan

LATIHAN PENGELOLAAN MIND-SKILL

Komponen 1: Menciptakan Peraturan yang Membantu

1. Identifikasi peraturan yang ada pada diri Saudara sehubungan dengan praktik layanan konseling!

.....
.....
.....
.....
.....

0. Pilih peraturan-peraturan tersebut menjadi 2 kelompok, yaitu peraturan yang membantu dan peraturan yang tidak membantu! Sebutkan alasannya!

.....
.....
.....
.....
.....

Kelompok Peraturan	Peraturan yang Muncul	Perilaku
Membantu		
Tidak Membantu		

0. Uraikan dampak munculnya peraturan (membantu dan tidak membantu) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku Saudara!

Kelompok Peraturan	Dampak Munculnya Peraturan		
	Pikiran	Perasaan	Perilaku
Membantu			

Tidak Membantu			
----------------	--	--	--

0. Ubahlah peraturan yang teridentifikasi tidak membantu menjadi peraturan yang lebih membantu!

Peraturan yang Tidak Membantu	Peraturan yang Lebih Membantu

0. Setelah peraturan yang tidak membantu diubah menjadi peraturan yang lebih membantu, bagaimana dampaknya terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku?

.....

.....

.....

.....

.....

MIND SKILLS DALAM KONSELING

Salah satu kompetensi yang harus dibentuk agar konselor dapat menjalankan konseling dengan profesional adalah kompetensi mengelola pikiran atau lebih dikenal dengan mind-skills (Jones, 2005).



Urgensi dan Kedudukan Mind Skill dalam konseling



Bertolino & O'Hanion (2002) mengemukakan bahwa kualitas pribadi menjadi faktor yang penting dalam konseling karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif di samping faktor pengetahuan akan perilaku dan keterampilan konseling.



Metakognisi atau mind-skills merupakan keterampilan untuk memengaruhi kesadaran diri dalam memonitor, mengatur (regulation) dan mengendalikan kognisi (Spada, Nikčević, Moneta, & Walls, 2007)

3 Jenis keterampilan penting dalam mind skill



1. Perencanaan 2. Monitor 3. Evaluasi

Mengembangkan Mind-Skill yang Membantu

1. **Menciptakan peraturan yang membantu.** Mind-skills mengajarkan konselor untuk mampu mengelola peraturan dalam dirinya.
2. **Menciptakan persepsi yang membantu.** Menciptakan persepsi yang membantu berfokus pada bagaimana tingkat akurasi seseorang dalam menyadari dan menilai diri sendiri, orang lain, dan situasi.
3. **Menciptakan wicara diri yang membantu.** Mind-skills menekankan perlunya memahami self-talk supaya konselor mampu menginstruksi dirinya sendiri. Dengan memahami self-talk, konselor dapat mengelola pemikirannya selama melaksanakan aktivitas akademik.
4. **Menciptakan citra visual yang membantu.** Citra visual dikatakan membantu apabila gambaran atau bayangan yang muncul dapat mendukung keberhasilan layanan konseling.
5. **Menciptakan penjelasan yang membantu.** konselor perlu untuk berlatih menciptakan penjelasan yang membantu atas setiap tindakan yang dilakukan.
6. **Menciptakan pengharapan yang membantu.** berkaitan dengan tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit, serta keadaan penuh tekanan dan tuntutan.

Konsep Mind Skill

Istilah mind-skills (keterampilan berpikir) terutama dalam proses konseling pertama kali dipelopori oleh Jones (2005) sebagai salah satu keterampilan internal yang harus dikuasai oleh konselor dalam pemberian layanan konseling profesional.

Mind-skills dalam konseling terkait dengan **bagaimana konselor mampu mengontrol pikiran mereka**, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap cara berkomunikasi dan perilakunya.

Aplikasi Mind-skill dalam Konseling

Memahami Komponen Mind-Skill

Komponen 1: Peraturan

Peraturan diartikan sebagai sesuatu yang "boleh" dan "tidak boleh" dilakukan oleh individu dalam hidupnya.

Komponen 2 : Persepsi

Persepsi didefinisikan sebagai tingkat akurasi atau ketepatan konselor dalam menyadari dan menilai dirinya sendiri, orang lain dan situasi.

Komponen 3 : Wicara Diri

Wicara diri dalam hal ini ditekankan pada bagaimana konselor memberikan instruksi kepada dirinya (self-talk) secara positif.

Komponen 4 : Citra Visual

Ketika konseli mengungkapkan masalahnya, kerap kali konselor membayangkan situasi atau kondisi yang sedang diceritakan konseli.

Komponen 5 : Penjelasan

Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan oleh individu kepada diri mereka sendiri untuk segala sesuatu yang terjadi.

Komponen 6 : Pengharapan

Dalam keterampilan konseling, menciptakan pengharapan yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang realistis.

E. Quiz

1. Coba anda jelaskan mengapa keterampilan mengelola pikiran, atau mind-skills, penting dalam konseling?
2. jelaskan yang dimaksud dengan metakognisi atau mind-skills dalam konteks konseling?
3. Jelaskan bagaimana keterampilan berpikir, atau mind-skills, dapat membantu konselor dalam praktik konseling?

F. Tugas

1. Buatlah daftar enam komponen Mind Skill yang harus dimiliki oleh seorang konselor ?....
2. Buatlah contoh kasus yang dapat dipecahkan dengan menggunakan Mind Skill dalam konseling?..
3. Buatlah daftar teknik-teknik yang dapat digunakan oleh seorang konselor dalam mengembangkan Mind Skill ?...
4. Buatlah rencana latihan untuk mengembangkan Mind Skill yang dapat membantu seorang konselor dalam proses konseling ?..

G. Referensi

- Antika, E.R.. 2017. Internalisasi Mind-Skill Mahasiswa BK dalam Praktik Keterampilan Dasar Komunikasi melalui Strategi Supervisi Terbimbing. Bahan Ajar tidak Diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.
- Azmi, K.R. 2014. Pengembangan Panduan Pelatihan Mind-skill dalam Konseling dengan Model Experiential Learning untuk Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: BK FIP UM.
- Bailey, N.M. & Harken, M.V. 2014. Visual Images as Tools of Teacher Inquiry. *Journal of Teacher Education*, 65: 241–260.
- Bernes, K. B. 2005. *The Elements of Effective Counseling*. The National Consultation on Career Development.
- Bertolino, B. & O' Hanlon, B. 2002. *Collaborative, CompetencyBased: Counseling and Psychotherapy*. Boston. Allyn and Bacon.

- Chapman, M.V. et al. 2013. How Images Work: An Analysis Of a Visual Intervention Used to Facilitate a Difficult Conversation and Promote Understanding. *Journal of Qualitative Social Work*, 13 (4): 456–476.
- Corey, G. 2016. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.). California: Thomson Book/Cole.
- Danforth, J.S., et al. 2014. The Development of Comorbid Conduct Problems in Children with ADHD: An Example of an Integrative Developmental Psychopathology Perspective. *Journal of Attention Disorders*, 1–6.
- Dawson, T.L. 2008. *Metacognition and Learning in Adulthood*. Northampton. Mulyadi, S., Basuki, H., & Rahardjo, Wahyu. 2016. *Psikologi Pendidikan: dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Deegan, M. P., et al. 2015. Positive Expectations Encourage Generalization From a Positive Intergroup Interaction to Outgroup Attitudes. *Journal of Society for Personality and Social Psychology*, 41 (1): 52–65.
- Depdiknas. 2007a. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2007b. *Rambu-rambu Penyelenggaraan BK dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Dirjen PMPTK Depdiknas.
- Domke, et al. 2002. The Primes of Our Times? An Examination of The 'Power Of Visual Images. *Journal of Psychology*, 3 (2): 131–159.
- Gladding, S. 2009. *Counseling, a Comprehensive Profession*. New Jersey: Pearson Education.
- Gervais, W.M. 2013. Perceiving Minds and Gods: How Mind Perception Enables, Constrains, and is Triggered by Belief in God. *Perspectives on Psychological Science Journal*, 8: 380.
- Harwood, L.E., et al. 2016. Improving Vascular Access Outcomes: Attributes of Arteriovenous Fistula Cannulation Success. *Clinical Kidney Journal*, 9: 303–309.
- Hatzigeorgiadis, A., et al. 2011. Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science Journal*, 6: 348–356.
- Hidayah, N. 2009. *Process-Audit dalam Penyelenggaraan Pendidikan Akademik S1 Bimbingan dan Konseling*. Disertasi tidak Diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.

- Hidayah, N. 2012. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Pengalaman untuk Mengembangkan Mind Competence Calon Konselor. Laporan penelitian tidak diterbitkan. Malang: LPPM UM.
- Marzano, et al. 1988. Dimension of Thinking: a Framework for Curriculum and Instruction. Alexandria: ASCD.
- Joni, T.R. 2008. Penajaman Keterampilan Konseling. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Tidak Dipublikasikan.
- Jones, R.N. 2005. Introduction to Counseling Skill: Text and Activities. London: Sage Publications.
- Jones, R.N. 2003b. Introduction to Counseling Skill. Text & Activities. London: Sage Publication.
- Kline, C. et al. 2015. An Exploratory Study of Expectation–Importance–Performance Analysis with Cultural Tourists in Havana, Cuba. *Journal of Tourism and Hospitality Research*, 16 (1): 19–34.
- McLeod, John. 2013. An Introduction to Counseling (5th edition). New York: Open University Press.
- McLeod. John. 2009. Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus. Terjemahan oleh A.L.Anwar. Jakarta: Kencana-Prenada Media Group
- Mulawarman, dkk. 2017. Motif-motif Pribadi dan Mind-Skill pada Mahasiswa Jurusan BK FIP UNNES: Studi Mixed-Methods. Laporan Disampaikan dalam Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian FIP UNNES.
- Meyer, L.H., & Sanklecha, P. 2014. How Legitimate Expectations Matter in Climate Justice. *Journal of Politics, Philosophy & Economics*, 13 (4): 369–393.
- Ouzilou, O. 2014. Epistemic Context and Structural Explanation of Belief. *Philosophy of the Social Sciences Journal*, 44 (5): 630–645.
- Purwaningrum, R. 2013. Keterampilan Berpikir (Mind-Skill) dalam Konseling. Bahan ajar tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.
- Radjah, C.L. 2012. Metakognisi Konselor dalam Kegiatan Layanan Konseling di Sekolah. Disertasi tidak Diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.

- Rogers, Carl. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jilid 1. Edisi kesebelas. Jakarta: PT Erlangga.
- Spada, M.M., Langston, B., Nikčević, A.V., & Moneta, G.B. 2007. The Role of Metacognitions in Problematic Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335. doi: 10.1016/j.chb.2007.12.002.
- Schellenberg, S. 2007. Action and Self-Location in Perception. *Journal of Mind*, 116: 463.
- Schreiber, J. & Dixon, M.R. 2001. Temporal Characteristics of Slot Machine Play in Recreational
- Stamou, E., et al. 2007. The Effect of Self-Talk on The Penalty Execution in Goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25: 233.
- Stueber, K.R. 2012. The Causal Autonomy of Reason Explanations and How Not to Worry about Causal Deviance. *Philosophy of the Social Sciences Journal*, 43(1): 24–45.
- Gamblers. *Psychological Reports*, 89: 67–72.
- Simon, I.M. 2011. Penerapan Model Experiential Learning sebagai Strategi untuk Meningkatkan Kemampuan Coping Self-Talk bagi Calon Konselor. Tesis tidak Diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.
- Sivberg, B. 1998. Self-Perception and Value System as Possible Predictors of Stress. *Journal of Nursing Ethics*, 5:2.
- Tajrishi, K.Z., Mohammadkhani, S., & Jadidi, F. 2011. Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30: 534-537.
- The Authors. 2015. Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychology*, 0: 1–8.
- Tovares, A.V. 2010. Managing the Voices: Athlete Self-Talk as a Dialogic Process. *Journal of Language and Social Psychology*, 29: 261–277.
- Woolfolk, A.E. 1998. *Educational Psychology*, 7th ed. United States of America: Allyn & Bacon.