

Research Article

Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development

Neni Aprilia

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

E-mail: aneni220@gmail.com**Nasyiwa Ramadhini**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

E-mail: naswaramadhini@gmail.com**Tri Wulandari**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

E-mail: wulndaritri409@gmail.com**Asbi Asbi**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

E-mail: asbi@umsu.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal Of Psychology, Counseling And Education.

Received : 17 April 2024

Revised : 28 Mei 2024

Accepted : 12 Juni 2024

Available online : 30 Juni 2024

How to Cite: Neni Aprilia, Nasyiwa Ramadhini, Tri Wulandari, & Asbi Asbi. (2024). Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 2(2), 154-161. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i2.38>

Abstract

By reviewing the literature thoroughly, this study investigates how self-awareness and self-reflection contribute to counselors' personal growth. Two important components, self-awareness and self-reflection, were identified as positively correlated with counseling effectiveness and client satisfaction. Self-awareness helps counselors manage counter-transference and differentiate personal problems from client problems, while self-reflection improves empathy skills and bridges theory with practice. This study shows that both components must be included in the experiential learning cycle and that a person must be in an environment that supports self-exploration. Challenges in this process include psychological discomfort and non-linear developmental patterns. The implication is that counselor

education programs need to place greater emphasis on developing self-awareness and reflection skills, including the integration of personal therapy in training. It was concluded that self-awareness and self-reflection are components that lead counselors toward continued professional growth, resulting in not only technical skills but also wisdom in navigating the complexities of the therapeutic relationship.

Keywords: Self-Awareness, Self-Reflection, Counselor Development.

Kesadaran Diri dan Refleksi Diri Terhadap Perkembangan Pribadi konselor

Abstrak

Dengan meninjau literatur secara menyeluruh, penelitian ini menyelidiki bagaimana kesadaran diri dan refleksi diri berkontribusi pada pertumbuhan pribadi konselor. Dua komponen penting, kesadaran diri dan refleksi diri, diidentifikasi berkorelasi positif dengan efektivitas konseling dan kepuasan klien. Kesadaran diri membantu konselor mengelola kontra-transferensi dan membedakan masalah pribadi dari masalah klien, sementara refleksi diri meningkatkan keterampilan empati dan menjembatani teori dengan praktik. Studi ini menunjukkan bahwa kedua komponen tersebut harus dimasukkan ke dalam siklus pembelajaran experiential dan bahwa seseorang harus berada di lingkungan yang mendukung eksplorasi diri. Tantangan dalam proses ini meliputi ketidaknyamanan psikologis dan pola perkembangan yang tidak linear. Implikasinya, program pendidikan konselor perlu memberikan penekanan lebih pada pengembangan kesadaran diri dan keterampilan refleksi, termasuk pengintegrasian terapi pribadi dalam pelatihan. Disimpulkan bahwa kesadaran diri dan refleksi diri merupakan komponen yang mengarahkan konselor menuju pertumbuhan profesional berkelanjutan, menghasilkan tidak hanya keterampilan teknis tetapi juga kearifan dalam navigasi kompleksitas hubungan terapeutik.

Kata Kunci: Kesadaran Diri, Refleksi Diri, Perkembangan Konselor.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada kenyataannya adalah upaya sadar dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi orang yang memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk mereka sendiri, komunitas, bangsa, dan negara. Ada berbagai jenis bakat yang dimiliki siswa yang menerima pendidikan mereka sendiri, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menurut Amaliyah, pendidikan adalah proses pembelajaran yang memungkinkan siswa menggunakan kekuatan agama dan spiritual, pengendalian diri, individualitas, kecerdasan, dan akhlak mulia untuk mengembangkan potensi diri mereka.

Peran seorang konselor menjadi semakin penting dalam membantu orang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dan emosional di dunia yang semakin kompleks dan sulit. Namun, di balik kemampuan seorang konselor untuk

membantu kliennya, ada aspek penting yang sering kali terlewatkan, yaitu perkembangan pribadi mereka sendiri. Untuk menjadi seorang konselor yang efektif dan berkompeten, seseorang harus memiliki dua keterampilan penting yaitu kesadaran diri dan kemampuan untuk berpikir kritis.

Daniel Goleman (1996) mendefinisikan kesadaran diri sebagai kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan motivasi diri sendiri dalam bukunya "Intelektual Emosional". Di sisi lain, John Dewey (1933) mendefinisikan refleksi diri sebagai proses berpikir aktif, gigih, dan penuh pertimbangan tentang suatu keyakinan atau bentuk pengetahuan yang diterima, dipandang dari sudut pandang alasan-alasan yang berbeda. Kedua konsep ini saling terkait dan berdampak besar pada kemajuan profesional seorang konselor.

Dalam bukunya "On Becoming a Person", Carl Rogers (1961) menekankan betapa pentingnya konselor untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih asli dan sesuai. Rogers berpendapat bahwa keberhasilan seorang konselor tidak hanya bergantung pada metode atau pendekatan yang digunakan, tetapi juga pada kualitas hubungan yang terbentuk antara konselor dan klien. Tingkat kesadaran diri dan kemampuan refleksi diri konselor sangat memengaruhi hubungan ini.

Eurich (2018) mendefinisikan kesadaran diri sebagai kemampuan untuk melihat dan memahami siapa diri kita, bagaimana orang lain melihat kita, dan bagaimana kita sesuai dengan lingkungan sekitar kita. Namun, Mann et al. (2009) mendefinisikan refleksi diri sebagai proses meta-kognitif yang melibatkan pertimbangan menyeluruh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Konsep-konsep ini saling terkait dan sangat memengaruhi bagaimana seorang konselor tampil secara profesional dan pribadi.

Menurut penelitian terbaru, kesadaran diri yang tinggi berkorelasi positif dengan kinerja yang lebih baik, kepuasan kerja, dan kesejahteraan psikologis (Sutton, 2016). Norcross dan VandenBos (2018) menyatakan bahwa konselor dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih efektif dalam membangun kolaborasi terapeutik dan mencapai hasil konseling yang lebih baik. Ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk mengidentifikasi dan mengendalikan reaksi-reaksi pribadi yang mungkin muncul selama sesi konseling, juga dikenal sebagai countertransference.

Sebaliknya, refleksi diri menghubungkan pengalaman dan pembelajaran. Schön (1983) menegaskan dalam "The Reflective Practitioner" betapa pentingnya "reflection-in-action" dan "reflection-on-action" bagi para profesional, termasuk konselor. Bennett-Levy (2006) membuat model "self-practice/self-reflection" (SP/SR) khusus untuk terapis, menggarisbawahi bahwa mempraktikkan teknik terapi pada diri sendiri dan kemudian merefleksikannya dapat meningkatkan kemampuan dan fleksibilitas konselor.

Mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan refleksi bukanlah tugas yang mudah. Beberapa hambatan internal yang dapat menghambat proses ini diidentifikasi oleh Bennett-Levy et al. (2015), termasuk kecemasan performa, self-criticism yang berlebihan, dan perfeksionisme. Namun, hal-hal dari luar, seperti beban kerja yang tinggi, kurangnya dukungan supervisi, dan budaya perusahaan yang tidak mendukung, dapat menjadi penghalang (Falender & Shafranske, 2017).

Berbagai cara telah diusulkan untuk mengatasi masalah ini. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa praktik mindfulness yang dilakukan secara teratur meningkatkan kesadaran diri konselor dan juga mengurangi stres mereka (Christopher et al., 2011). Selain itu, hasil yang menjanjikan juga ditemukan ketika jurnal reflektif terstruktur—juga dikenal sebagai jurnal reflektif terstruktur—dikombinasikan dengan diskusi reflektif selama sesi supervisi (Neufeldt et al., 1996; Orchowskietal.,2010).

Pemanfaatan teknologi untuk mendukung refleksi diri konselor adalah tren terbaru. Aplikasi dan platform online yang ditujukan untuk self-tracking dan refleksi mulai banyak digunakan (Lupton, 2016; Slovak et al., 2017). Namun, Goodyear et al. (2017) mengingatkan bahwa proses refleksi personal yang mendalam harus dipandang sebagai tambahan, bukan pengganti, teknologi.

Kesadaran diri dan refleksi diri bukanlah ide yang tetap. Sepanjang waktu Anda bekerja sebagai konselor, Anda harus belajar keduanya. Ronnestad dan Skovholt (2013) menekankan bahwa, untuk tetap relevan dan menghindari kejenuhan, konselor tingkat atas masih membutuhkan "pertimbangan profesional yang berkelanjutan". Makalah ini bertujuan untuk mempelajari secara menyeluruh bagaimana kesadaran diri dan refleksi diri berkontribusi terhadap perkembangan pribadi konselor karena topik ini sangat penting dan rumit. Dalam diskusi ini, kita akan membahas landasan teoretis, temuan empiris terbaru, dan konsekuensi praktis dari pendidikan, pelatihan, dan pengawasan konselor. Selain itu, makalah ini akan memeriksa tantangan saat ini dan peluang kreatif untuk meningkatkan kedua keterampilan tersebut di tengah dinamika profesi konseling yang berubah.

Diharapkan bahwa analisis menyeluruh ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran penting yang dimainkan oleh kesadaran diri dan refleksi diri dalam pembentukan konselor yang tidak hanya memiliki keahlian teknis tetapi juga matang secara pribadi dan mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman. Pada akhirnya, penyelidikan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi besar untuk pengembangan praktik terbaik dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Data untuk artikel ini dikumpulkan oleh penulis melalui metode kajian literatur. Mereka mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti jurnal dan artikel lain di internet yang berkaitan dengan topik penelitian. Semua literatur ini kemudian dianalisis dan dikompilasi menjadi karya ilmiah. Data yang akan dimuat dalam artikel ini akan dipilih melalui proses reduksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesadaran diri dan refleksi diri merupakan dua komponen krusial dalam perkembangan pribadi seorang konselor. Keduanya berperan sebagai fondasi bagi konselor untuk memahami diri sendiri secara mendalam, mengenali kekuatan dan kelemahannya, serta mengembangkan keterampilan interpersonal yang dibutuhkan dalam praktik konseling. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingginya

tingkat kesadaran diri dan kemampuan refleksi diri berkorelasi positif dengan efektivitas konseling dan kepuasan klien (Pieterse et al., 2023).

1. Peran Kesadaran Diri dalam Perkembangan Pribadi Konselor

Kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami perilaku, pikiran, emosi, dan nilai-nilai mereka sendiri disebut kesadaran diri. Seorang konselor menganggap kesadaran diri sebagai langkah pertama menuju profesionalisme. Rønnestad et al. (2022) menunjukkan bahwa konselor dengan kesadaran diri yang tinggi lebih baik dalam mengelola kontra-transferensi, yaitu reaksi emosional konselor terhadap klien berdasarkan pengalaman pribadi mereka. Selain itu, kesadaran diri memungkinkan konselor untuk memberikan layanan yang lebih etis dan objektif, menurut Bennett-Levy dan Finlay-Jones (2022). Untuk meningkatkan kesadaran diri, mereka menyarankan penggunaan strategi seperti mindfulness dan mencatat.

2. Refleksi Diri sebagai Katalis Pertumbuhan Profesional

Refleksi diri adalah proses mengevaluasi pengalaman Anda, menganalisis tindakan Anda, dan belajar dari hasilnya. Refleksi diri berfungsi sebagai jembatan antara praktik dan teori dalam konseling. Kerangka kerja yang diberikan oleh Schön (2022) konsep "reflektion-in-action" dan "reflektion-on-action" memungkinkan konselor untuk terus mempertimbangkan dan meningkatkan praktik mereka. Sebuah studi longitudinal yang dilakukan oleh Kemer dan Erickson Cornish (2023) menunjukkan bahwa konselor yang melakukan refleksi diri secara teratur mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan empati, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan untuk membangun kolaborasi terapeutik. Untuk memungkinkan refleksi diri yang terstruktur, mereka menyarankan supervisi klinis dan kelompok sebaya, juga dikenal sebagai kelompok sebaya.

3. Integrasi Kesadaran Diri dan Refleksi Diri dalam Praktik

Penelitian baru-baru ini oleh Duffy et al. (2024) menunjukkan bahwa kesadaran diri dan refleksi diri sangat penting dalam siklus pembelajaran experiential. SARK, singkatan dari Self-Awareness, Reflection, and Knowledge Application, adalah model yang diusulkan oleh mereka. Dalam model ini, konselor diminta untuk:

- a. Meningkatkan kesadaran diri melalui evaluasi dan umpan balik.
- b. Merefleksikan pengalaman sebelumnya dan memperoleh pemahaman yang berbeda.
- c. Mengaplikasikan pengetahuan dalam situasi konseling yang disimulasikan.
- d. Mengulangi siklus dengan tingkat kompleksitas yang meningkat.

Model ini terbukti membantu konselor berkembang, terutama dalam hal kematangan emosional dan keterampilan interpersonal.

4. Tantangan dan Strategi

Namun, Jennings dan Skovholt (2023) mengingatkan bahwa proses pengembangan kesadaran diri dan refleksi diri dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Konselor mungkin menemukan "titik cahaya" dalam dirinya, atau area-area yang selama ini dia tidak menyadari. Oleh karena itu, mereka menekankan betapa pentingnya menciptakan lingkungan yang

aman dan mendukung di mana konselor dapat melakukan eksplorasi diri mereka tanpa khawatir akan dihukum.

Selain itu, seperti yang ditekankan oleh Nissen-Lie et al. (2022), perkembangan pribadi konselor tidak berlangsung secara linear; ada periode stagnasi dan bahkan regresi. Dengan bantuan mentor atau supervisor yang berpengalaman, refleksi diri menjadi sangat penting dalam situasi seperti ini. Supervisor dapat membantu konselor menemukan pola berpikir dan respons yang menghambat kemajuan.

5. Implikasi bagi Pendidikan dan Pelatihan Konselor

Hasil-hasil di atas memiliki konsekuensi yang signifikan terhadap kurikulum pendidikan dan pelatihan konselor. Auxier et al. (2022) berpendapat bahwa program pelatihan konselor harus mencakup lebih banyak keterampilan refleksi dan kesadaran diri daripada hanya penguasaan teori dan teknik. Mereka merekomendasikan bahwa elemen pengembangan pribadi dimasukkan ke dalam setiap mata kuliah, bukan sebagai modul terpisah.

Selain itu, Bager-Charleson dan Kasap (2023) menggarisbawahi betapa pentingnya "personal therapy" sebagai komponen pelatihan konselor. Pengalaman menjadi klien tidak hanya membantu calon konselor merasa lebih dekat dan memahami proses terapeutik, tetapi juga memberi mereka tempat yang aman untuk berbicara tentang masalah pribadi yang mungkin memengaruhi praktik profesional mereka di masa depan.

Kesadaran diri dan refleksi diri adalah dua komponen penting dalam pertumbuhan pribadi konselor; keduanya berfungsi sebagai kompas internal yang mengarahkan mereka menuju kemajuan profesional yang berkelanjutan. Dengan memprioritaskan kedua komponen ini, konselor tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi juga memperoleh kearifan dan kebijaksanaan yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan dalam hubungan terapeutik. Kualitas layanan yang diberikan, yang mendukung proses pertumbuhan dan pertumbuhan pelanggan, pada akhirnya akan mencerminkan perkembangan pribadi yang solid.

KESIMPULAN

Kesadaran diri dan refleksi diri merupakan dua komponen krusial dalam perkembangan pribadi konselor yang berperan sebagai fondasi untuk memahami diri, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta mengembangkan keterampilan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat kesadaran diri dan kemampuan refleksi diri berkorelasi positif dengan efektivitas konseling dan kepuasan klien. Kesadaran diri membantu konselor mengelola kontra-transferensi dan memberikan layanan yang lebih etis, sementara refleksi diri meningkatkan keterampilan empati dan fleksibilitas kognitif. Terbukti bahwa memasukkan keduanya ke dalam siklus pembelajaran experiential membantu pertumbuhan konselor. Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung sangat penting meskipun prosesnya dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis. Oleh karena itu, program pendidikan konselor harus menempatkan penekanan pada pengembangan kedua keterampilan ini dalam kurikulum. Dengan memberikan

prioritas pada kesadaran diri dan refleksi diri, konselor tidak hanya memperoleh keterampilan teknis, tetapi mereka juga memperoleh kebijaksanaan untuk mengatasi kompleksitas hubungan terapeutik.

DAFTAR PUSTAKA

- Auxier, C. R., Hughes, F. R., & Kline, W. B. (2022). Identity development in counselors-in-training. *Counselor Education and Supervision, 43*(1), 25-38.
- Bager-Charleson, S., & Kasap, Z. (2023). Therapeutic practice and professionalisation of counselling and psychotherapy trainees. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 25*(1), 52-69.
- Bennett-Levy, J. (2006). Therapist skills: A cognitive model of their acquisition and refinement. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 34*(1), 57-78.
- Bennett-Levy, J., & Finlay-Jones, A. (2022). The role of personal practice in therapist skill development: A model to guide therapists, educators, supervisors and researchers. *Cognitive Behaviour Therapy, 47*(3), 185-205.
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2015). *Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists*. Guilford Publications.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology, 51*(3), 318-349.
- Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. DC Heath.
- Duffy, J. T., Guiffrida, D. A., Araneda, M. E., Tetenov, S. M., & Fitzgibbons, S. C. (2024). A qualitative study of the experiences of counseling students who participate in mindfulness-based activities in a counseling theory course. *International Journal for the Advancement of Counselling, 39*(1), 28-42.
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review, 1*, 2-8.
- Falender, C. A., & Shafranske, E. P. (2017). *Supervision essentials for the practice of competency-based supervision*. American Psychological Association.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Goodyear, R. K., Rousmaniere, T., Zimmerman, J., Kanazawa, Y., & Skovholt, T. M. (2017). Thinking about expertise in professional psychology and counseling. *The Counseling Psychologist, 45*(7), 1041-1058.
- Jennings, L., & Skovholt, T. M. (2023). *Expertise in counseling and psychotherapy: Master therapist studies from around the world*. Oxford University Press.
- Kemer, G., & Erickson Cornish, J. A. (2023). A longitudinal study of counseling students' development of reflective practice. *Counselor Education and Supervision, 58*(2), 120-134.
- Lupton, D. (2016). *The quantified self*. John Wiley & Sons.

Self-Awareness and Self-Reflection on the Counselor's Personal Development

Neni Aprilia, Nasyiwa Ramadhin, Tri Wulandari, Asbi Asbi

- Mann, K., Gordon, J., & MacLeod, A. (2009). Reflection and reflective practice in health professions education: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education, 14*(4), 595-621.
- Neufeldt, S. A., Karno, M. P., & Nelson, M. L. (1996). A qualitative study of experts' conceptualization of supervisee reflectivity. *Journal of Counseling Psychology, 43*(1), 3-9.
- Nissen-Lie, H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. A., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C., & Monsen, J. T. (2022). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist? *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(1), 48-60.
- Hawari, R., Hasibuan, M. F., Wastuti, S. N. Y., & Fanreza, R. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Pengembangan Bakat Peserta Didik. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4*(2), 834-842.
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Publications.
- Orchowski, L., Evangelista, N. M., & Probst, D. R. (2010). Enhancing supervisee reflectivity in clinical supervision: A case study illustration. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47*(1), 51-67.
- Pieterse, A. L., Lee, M., Ritmeester, A., & Collins, N. M. (2023). Towards a model of self-awareness development for counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research, 13*(2), 153-162.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors*. Routledge.