

Integrasi *Mind Skills* dan *Self-Compassion* untuk Menguatkan Karakter “*Welas Asih*” Konselor

Eni Rindi Antika¹, Abi Fa'izzarahman Prabawa², Nilna Aula Niswah³

¹Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, rindi@mail.unnes.ac.id

²IAIN Salatiga, Kota Salatiga, abiprabawa@iainsalatiga.ac.id

³Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, nilnaulaniswah@students.unnes.ac.id

Email korespondensi : rindi@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Konselor sebagai *profesional helper* sepatutnya memiliki kualifikasi dan kompetensi yang memadai. Kualifikasi dan kompetensi konselor bukan hanya terbatas pada penguasaan teori dan keterampilan menyelenggarakan layanan saja, melainkan juga sikap dasar konselor. *Mind skills* sebagai keterampilan internal menjadi pondasi konselor dalam bersikap, berperilaku, dan berkomunikasi. *Mind skills* dapat membantu konselor bersikap luwes, bijak, dan reflektif. Sikap konselor lain yang dapat mendukung layanan konseling profesional adalah *self-compassion*. Konselor dengan *self-compassion* yang baik akan bersikap terbuka, memahami, dan menerima diri apa adanya. Melalui integrasi *mind skills* dan *self-compassion*, konselor tidak menuntut kesempurnaan, senantiasa memiliki harapan dan kemauan untuk melakukan perbaikan, serta mampu berdamai dengan dirinya sendiri. Kedamaian tersebut dapat menguatkan karakter “*welas asih*” konselor, yang kemudian juga ditransfer dalam proses bantuan yang diberikan kepada konseli.

Kata Kunci: *mind skills*, *self-compassion*, karakter *welas asih*

1. Pendahuluan

Konseling sebagai layanan profesional hanya dapat dilakukan oleh pakar atau ahli yang telah memenuhi kualifikasi sebagai konselor. Pelaksanaan konseling membutuhkan sejumlah keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor. Joni (2008) menjelaskan bahwa sedikitnya terdapat tiga keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh konselor ketika memberikan layanan konseling. Ketiga keterampilan dasar yang dimaksud adalah penguasaan teori atau pendekatan konseling, keterampilan berpikir (*mind skills*), dan keterampilan dasar komunikasi.

Jones (2005) mendefinisikan keterampilan berpikir (*mindskills/internalskills*) sebagai keterampilan yang berhubungan dengan proses mental konselor saat melakukan layanan konseling. *Mindskills* memiliki peran besar untuk membentuk cara berpikir konselor. Cara berpikir tersebut dapat membantu konselor dalam menyelenggarakan layanan konseling dengan tepat. *Mind skills* akan mempengaruhi pola komunikasi dan perilaku konselor. *Mindskills* dijabarkan menjadi enam komponen, yaitu menciptakan: peraturan yang membantu, persepsi yang membantu, wicara diri yang membantu, citra visual yang membantu, penjelasan yang membantu, dan pengharapan yang membantu. Bila keenam komponen *mind skills* tersebut

dapat diinternalisasi dan terintegrasi dalam diri, maka akan nampak sebagai keterampilan komunikasi dan perilaku (*communication skills/external skills*).

Kerap kali didapati konselor mengalami kebuntuan dalam proses konseling karena terjebak oleh pikirannya sendiri. Bukan hal yang asing juga apabila selama proses konseling acapkali konselor disibukkan dengan pikirannya sehingga tidak fokus kepada konseli yang dilayani. Kondisi ini juga relevan dengan hasil penelitian Radjah (2012) yang menunjukkan bahwa *mind skills* (metakognisi) yang dimiliki oleh konselor masih sangat memprihatinkan. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa hanya ada tiga konselor yang menerapkan semua indikator proses dan keterampilan metakognisi, sedangkan konselor lainnya belum menerapkan semua proses metakognisi.

Ada kalanya konselor merasa gagal dalam proses bantuan yang diberikan, yang kemudian akhirnya konselor memilih untuk menghakimi diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa konselor belum cukup *welas asih* pada dirinya. Karakter *welas asih* erat kaitannya dengan konsep *self-compassion*. Neff (2003), Gilbert (2010) dan Gilbert 2020 mendefinisikan *self-compassion* sebagai kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindar, dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya. Perasaan gagal dan penghakiman diri tersebut dapat bersumber dari pikiran konselor yang terlalu menuntut, persepsi konselor terhadap diri, dan harapan konselor yang kurang realistis. Maka artinya, konselor belum cukup terampil untuk mengelola pikirannya yang terbukti bahwa peraturan, persepsi, dan harapannya belum membantu dalam proses konseling.

Lebih lanjut Gilbert (2009), Gilbert (2014), Carona et al., (2017), dan Vosper et al., (2021) menjelaskan bahwa terdapat enam keterampilan berkaitan dengan karakter *welas asih* konselor, yaitu: perhatian (*attention*), menjelaskan (*reasoning*), perilaku (*behavior*), citra diri (*imagery*), merasakan (*feeling*), dan sensasi (*sensation*). Beberapa keterampilan tersebut erat kaitannya dengan komponen *mind skills*. Konselor yang *welas asih* memiliki keterampilan memberi penjelasan, hal ini relevan dengan komponen menciptakan penjelasan yang membantu dalam *mind skills*. Selain itu, terampil untuk mengembangkan *imagery* juga menunjukkan karakter *welas asih* yang dalam *mind skills* erat dengan komponen menciptakan citra visual yang membantu.

Menurut Neff (2003), Gilbert (2010), dan Wibowo & Naini (2021) pribadi yang memiliki karakter *welas asih* (*self-compassion*) memiliki sejumlah karakteristik, yakni: (a) penuh perhatian dan terbuka terhadap penderitaan sendiri; (b) bersikap baik dan tidak menyalahkan diri sendiri; dan (c) memiliki kesadaran berbagi cerita untuk mengurangi penderitaan. Karakter *welas asih* perlu diterapkan konselor dalam pelaksanaan konseling, seperti: sikap baik, mendukung, dan menghargai (Gilbert, 2010). Demikian halnya dengan *mind skills* yang juga mengarahkan konselor untuk membuat peraturan yang luwes,

fleksibel, dan tidak menuntut diri sendiri. *Mind skills* juga membantu konselor untuk memiliki pengharapan yang realistis sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki.

Merujuk pada paparan sebelumnya, tampak bahwa *self-compassion* dan *mind skills* dapat membantu konselor untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan penerimaan diri sehingga dapat menguatkan karakter *welas asih*. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam integrasi *mind skills* dan *self-compassion* dalam konseling untuk menguatkan karakter *welas asih* konselor.

2. Metode

Penyusunan artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*). Menurut Mirzaqon & Purwoko (2018), studi kepustakaan merupakan rangkaian kegiatan riset yang dilakukan dengan pengumpulan sumber literatur, membaca, dan mengolah serta mengkaji literatur berdasarkan topik yang sedang dialami. Artikel ini disusun dengan memanfaatkan sumber data primer dan data sekunder. Artikel hasil penelitian dijadikan sebagai data primer dalam penyusunan artikel ini. Adapun data sekundernya diambil dari buku, panduan, modul, bahan ajar, dokumen, dst. Prosedur dalam penyusunan artikel ini mengadaptasi tahap studi kepustakaan yang dikembangkan oleh Mirzaqon & Purwoko (2018). Adapun tahapan yang dimaksud yaitu: a) pemilihan topik; (b) eksplorasi informasi; (c) menentukan fokus kajian; (d) pengumpulan sumber data; (e) persiapan penyajian data; dan (c) penyusunan laporan dalam bentuk artikel kajian konseptual.

3. Pembahasan

Merujuk pada sejumlah data yang dikumpulkan, dan setelah dilakukan eksplorasi secara mendalam, maka pembahasan dalam artikel ini secara lebih spesifik akan dipaparkan dalam tiga sub bahasan. Adapun sub bahasan yang dimaksud terdiri dari: (a) *mind skills* dalam konseling; (b) *self-compassion* dalam konseling; dan (c) integrasi *mind skills* dan *self-compassion* dalam konseling. Lebih lanjut untuk hasil kajian ketiga sub bahasan dipaparkan sebagai berikut.

***Mind Skills* dalam Konseling**

Konseling memiliki sejumlah pengertian sesuai dengan para tokoh ahli yang mendalaminya. Jones (2005) mendefinisikan konseling sebagai kegiatan pemberian bantuan yang melibatkan proses mental pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Lebih lanjut Jones (2003, 2005) menjelaskan bahwa terdapat dua keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor sebagai ahli layanan konseling, yaitu: (1) keterampilan komunikasi dan perilaku (*communication skills/external skills*), dan (2) keterampilan berpikir (*mind skills/internal skills*). Pendapat tersebut diperkuat oleh gagasan Joni (2008) yang mengungkapkan bahwa keterampilan konseling yang komprehensif terdiri dari penguasaan teori atau pendekatan konseling, keterampilan dasar komunikasi, dan keterampilan berpikir (*mind skills*).

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Mind skills (keterampilan berpikir) dalam konseling pertama kali dikenalkan oleh Jones (2003). Dalam perkembangannya, *mind skills* memiliki kaitan erat dengan konsep lain seperti *mind competence*, metakognitif, dan sebagainya. Joni (2008) menyebut istilah *mind skills* sebagai *mind competence*, yang didefinisikan sebagai ketangkasan merespon secara kontekstual dan bermuara pada *problem solving* dalam konseling. Gagasan tersebut relevan dengan pendapat Jones (2005) yang menjelaskan bahwa *mind skills* adalah serangkaian tindakan yang harus dilakukan oleh konselor profesional supaya konseling berjalan secara tepat dan efektif. Melalui *mind skills*, konselor dapat meninjau kembali tindakan yang telah dilakukan dalam proses konseling, dan merancang perbaikan pada tindakan berikutnya.

Mind skills secara lebih luas setara dengan term keterampilan metakognitif, yaitu keterampilan untuk memikirkan apa yang kita pikirkan (*thinking of thinking*). Dawson (2008) mendefinisikan metakognitif 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. Demikian halnya dengan *mind skills* yang dapat mengarahkan konselor untuk mengoptimalkan sejumlah keterampilan dasar yang dimiliki dalam proses konseling. *Mind skills* akan membantu konselor untuk dapat mendengarkan secara aktif, melakukan pengamatan dan penilaian secara mendalam, melakukan kajian dan analisis secara kritis sehingga dapat mengambil keputusan secara tepat. Sebagaimana gagasan Jones (2003), yang mengungkapkan bahwa keterampilan berpikir (*mind skills*) perlu dimiliki oleh konselor agar mampu menjalankan proses konseling dengan lebih efektif.

Jones (2003, 2005) mendeskripsikan bahwa terdapat enam komponen *mind skills* yang seharusnya dimiliki oleh konselor. Enam komponen *mind skills* yang dimaksud meliputi: (a) menciptakan peraturan yang membantu; (b) menciptakan persepsi yang membantu; (c) menciptakan wicara diri yang membantu; (d) menciptakan citra visual yang membantu; (e) menciptakan penjelasan yang membantu; dan (f) menciptakan pengharapan yang membantu. Keenam komponen tersebut dapat diinternalisasi dalam diri konselor dan diintegrasikan dalam proses konseling sehingga akan nampak dalam keterampilan komunikasi dan perilaku (*communication skills/external skills*). Pencapaian keterampilan dalam perilaku eksternal dapat diamati berdasarkan beberapa indikator, yaitu: verbal, vokal, dan bahasa tubuh.

Menciptakan **peraturan** yang membantu adalah menciptakan peraturan yang bersifat realistik dan preferensial, menggantikan peraturan-peraturan yang menuntut atau absolut. Peraturan preferensial bersifat luwes dan memberikan alternatif pilihan, jauh dari tuntutan yang bersifat tidak rasional. *Mind skills* mengajarkan konselor untuk mampu mengelola peraturan dalam dirinya dengan cara menggantikan peraturan yang bersifat mutlak dan absolut menjadi peraturan yang lebih luwes dan memiliki pilihan lain. Konselor dengan peraturan yang membantu akan mampu menempatkan diri sesuai dengan

porsinya, menerapkan sikap dasar konselor sebagaimana mestinya, tidak memaksakan diri ketika melakukan konseling yang bermuara pada tercapainya tujuan konseling. 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). Sejumlah penelitian tersebut menyimpulkan bahwa peraturan yang diciptakan oleh individu untuk dirinya berkaitan dengan keyakinan yang berdampak pada emosi individu dan berpengaruh pada proses pengambilan keputusan. Ringkasnya, peraturan diciptakan individu untuk membimbing tingkah lakunya.

Menciptakan **persepsi** yang membantu artinya konselor mampu membedakan antara ‘fakta atau kenyataan’ dan ‘kesimpulan’ secara tepat. Melalui keterampilan menciptakan persepsi yang membantu, konselor dapat melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang. Hal ini melatih konselor untuk lebih cermat memahami permasalahan konseli agar tidak terjebak dalam membuat simpulan secara prematur. Melalui penciptaan persepsi yang membantu, konselor mampu mengidentifikasi fakta yang diungkap oleh konseli, menggali dan melakukan klarifikasi data secara lebih mendalam, sehingga dapat menarik simpulan dan membuka jalan pencapaian tujuan konseling. Komponen ‘persepsi’ telah diteliti oleh Sivberg (1998); Schellenberg (2007); dan Gervais (2013). Hasil penelitian mereka menjelaskan bahwa persepsi individu berpengaruh pada keputusan untuk bertindak. Persepsi digunakan untuk memprediksi tingkah laku orang lain atau lingkungan sekitarnya. Individu perlu menciptakan persepsi yang positif sehingga akan berpengaruh positif pula pada kehidupannya.

Menciptakan **wicara diri** yang membantu ditekankan pada bagaimana konselor memberikan instruksi kepada dirinya (*self-talk*) secara positif. Instruksi yang dimaksud berkaitan dengan 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. 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 keterampilan pengambilan keputusan akan suatu tindakan. Wicara diri merupakan pengarah bagi tindakan individu yang pada akhirnya dapat diamati dalam performansi atau perilakunya.

Menciptakan **citra visual** yang membantu dimaksudkan agar konselor dapat menggambarkan secara visual di dalam kepala apa yang diceritakan oleh konselinya sehingga dia mampu membaca dengan tepat bagaimana alur pikir konseli yang sedang dihadapinya. Konselor dengan keterampilan menciptakan citra visual yang membantu akan memiliki pemahaman secara mendalam dan

menumbuhkan empati. Melalui citra visual yang membantukonselor akan diarahkan untuk menghilangkan gambaran negatif yang tidak perlu sehingga tidak mengganggu jalannya konseling. Penelitian mengenai komponen ‘citra visual’ dilakukan oleh sejumlah peneliti, beberapa di antaranya yaitu: 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 akan membantu individu memperoleh kesadaran, menumbuhkan empati, dan kemampuan untuk berpikir secara kompleks.

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 oleh konselor dalam proses konseling tidak menggunakan dalih atau alasan yang dicari-cari, tetapi sebaliknya menggunakan berbagai pertimbangan relevan secara konstruktif. Melalui keterampilan menciptakan penjelasan yang membantu, konselor diharapkan dapat mendiagnosa permasalahan konseli secara akurat. Hal ini akan membuat konselor mampu membantu konseli menemukan penyelesaian masalah yang tepat serta mencapai tujuan konseling. Komponen ‘penjelasan’ telah diteliti oleh Stueber (2012) dan Ouzilou (2014).Kedua penelitian tersebut mengungkapkan bahwa struktur penjelasan dalam kognisi individu berisi mengenai sebuah sistem analisis yang panjang tentang alasan.Domain penjelasan juga menyangkut tindakan dan keterampilan.Artinya, ketika individu dapat memberikan penjelasan atas tindakannya maka segala sesuatu yang dilakukan dapat dipertanggungjawabkan.

Menciptakan **pengharapan** yang membantu berarti bahwa konselor menciptakan pengharapan yang realistis tentang tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang sulit.Pengharapan yang realistis adalah pengharapan yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuan. Dengan kata lain, *mind skills* membantu konselor untuk menciptakan pengharapan yang “tidak muluk-muluk”. Melalui *mind skills*konselor diarahkan untuk dapat menciptakan pengharapan dengan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang secara lebih konkret dan spesifik. Meyer, dan Sanklecha (2014); Deegan, et al. (2015); dan Kline (2015) melakukan penelitian tentang komponen ‘pengharapan’. Hasil penelitian memberikan penjelasan bahwa pengharapan memiliki peran penting berkaitan dengan bagaimana individu merencanakan kehidupan dan mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *mind skills* merupakan keterampilan individu untuk mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, sehingga dapat berpikir secara tepat dan terarah. Konselor dengan *mind skills* yang baik akan secara sadar mampu menyesuaikan dan mengelola strategi pemikiran untuk menghadapi situasi-situasi tertentu. Keenam

komponen *mind skills* yang terinternalisasi dalam diri konselor dan terintegrasi dalam proses konseling akan termanifestasi pada pencapaian keterampilan dalam perilaku eksternal. Capaian keterampilan perilaku eksternal dapat diamati berdasarkan beberapa indikator, yaitu: verbal, vokal, dan bahasa tubuh

Self-Compassion dalam Konseling

Neff (2003a) mendefinisikan *self-compassion* sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan serta memiliki keyakinan bahwa kegagalan, kesalahan, penderitaan, dan kekurangan yang ada dalam diri sebagai bagian dari kehidupan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kirkpatrick dalam Salsabila & Fitri (2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang positif terhadap berbagai kejadian yang tidak diharapkan. *Self-compassion* berhubungan dengan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Neff, 2017). Hal ini dikarenakan individu yang memiliki keterampilan *self-compassion* mampu *welas asih* pada dirinya sendiri (Wardi & Ningsih, 2021). Konselor dengan *self-compassion* yang baik akan mampu berdamai dengan dirinya sendiri, memaafkan, berempati, dan menerima keadaan diri apa adanya. Menurut Neff (2003a) ada tiga elemen penting yang membentuk *self-compassion*, yaitu: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Kemampuan individu menerima diri apa adanya tanpa memberikan penilaian yang negatif adalah *self-kindness*. Kemampuan ini membantu individu yang sedang merasakan sakit untuk sembuh tanpa menyakiti diri sendiri. Kemampuan ini sangat relevan diterapkan konselor dalam proses konseling karena dapat membantu konseli dengan penerimaan yang sepenuhnya tanpa menjatuhkan atau merendahkan konseli.

Common humanity adalah sebuah bentuk penerimaan diri bahwa segala sesuatu yang terjadi, mulai dari keberhasilan, kegagalan, kesulitan, kemudahan dan segala hal yang dialaminya adalah bagian dari kehidupan manusia. Kemampuan ini menjadikan individu tidak hanya berfokus pada kelemahan yang dimilikinya, tetapi juga mampu melihat kelebihan yang ada dalam diri sehingga timbul rasa syukur. Individu yang memiliki *common humanity* mampu menyadari bahwa pengalaman yang tidak diinginkan dialami juga oleh orang lain sehingga dapat terhindar dari perasaan terisolasi (Neff, 2003a). *Common humanity* yang dimiliki konselor akan menghindarkan konselor dari mengadu nasib dengan masalah konselinya.

Mindfulness adalah kemampuan individu dalam menerima keadaan yang terjadi tanpa membesar-besarkan suatu hal. Pemikiran yang negatif dapat tertepis dengan *mindfulness*. Kemampuan ini apabila dikuasai konselor dan diterapkan dalam proses konseling, maka konselor akan senantiasa melihat sisi positif dari setiap permasalahan yang dialami oleh konselor. *Mindfulness* akan membuat konselor fokus pada upaya membantu pemecahan masalah konseli dibandingkan dengan memikirkan kesalahan konseli.

Enam keterampilan yang berhubungan erat dengan *self-compassion* atau karakter *welas asih* pada konselor, di antaranya yaitu: perhatian (*attention*), menjelaskan (*reasoning*), perilaku (*behavior*), citra diri (*imagery*), merasakan (*feeling*), dan sensasi (*sensation*) (Gilbert, 2009; Gilbert 2014; Carona et al., 2017; dan Vosper et al., 2021). Adapun penjelasan lebih lanjut dari keenam keterampilan yang dimaksud dipaparkan sebagai berikut.

- a. Keterampilan **memperhatikan** (*attention*) diwujudkan dalam bentuk memberi perhatian kepada konseli dengan penuh kehangatan tanpa penilaian yang dapat menjatuhkan mental konseli. Keterampilan ini menggambarkan *self-kindness* yang dimiliki oleh konselor. Jika selama proses konseling perhatian konselor hadir secara penuh (*attending*), maka tujuan konseling bisa lebih mudah untuk terwujud;
- b. Keterampilan **menjelaskan** (*reasoning*) termanifestasi dalam menjelaskan suatu hal kepada konseli mengenai upaya penyelesaian masalah atau memberikan pemahaman tertentu tanpa menghakimi konseli. Melalui keterampilan ini, konseli akan dengan mudah memahami kondisi yang sedang terjadi sehingga mampu untuk menerimanya dengan lapang dada;
- c. Keterampilan **perilaku** (*behavior*) berupa kemampuan konselor untuk membantu konseli dengan tidak memperkeruh suasana. Artinya konselor lebih memfokuskan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli dibandingkan fokus pada masalah yang dihadapi konseli. Hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness* yang merupakan salah satu elemen utama *self-compassion*;
- d. Keterampilan **citra diri** (*imagery*) terwujud dalam kemampuan konselor untuk membantu konseli menumbuhkan karakter *welas asih* sesuai dengan kondisi dirinya sendiri. Keterampilan ini akan membantu konselor dapat mengarahkan konseli untuk mengembangkan standar sesuai dengan keadaannya, bukan merujuk pada tuntutan atau harapan orang lain;
- e. Keterampilan **merasakan** (*feeling*) diwujudkan dalam kemampuan konselor yang mampu merasakan perasaan orang lain, sehingga konselor bukan hanya *welas asih* pada dirinya sendiri tetapi juga mampu untuk memantulkan karakter *welas asih* kepada orang lain versi dirinya sendiri;
- f. Keterampilan **sensasi** (*sensation*) adalah keterampilan konselor yang membantu konseli untuk meresapi bersama makna dari suatu kejadian. Melalui keterampilan ini, konselor bersama konseli secara bersama-sama dapat berupaya memahami perasaan secara lebih mendalam.

Enam keterampilan yang berhubungan dengan *self-compassion* memberikan manfaat yang sangat besar dalam proses konseling jika benar-benar diterapkan dengan baik. Bukan hanya memudahkan terwujudnya tujuan akhir proses konseling, tetapi juga dapat membantu individu dalam proses penerimaan diri yang sepenuhnya, meningkatkan motivasi dan perkembangan diri, serta mampu meningkatkan harga diri (Neff, 2011; Germer, 2009).

Integrasi *Mind Skills* dan *Self Compassion* dalam Konseling

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Elemen penting dalam proses konseling adalah konselor (kompetensi dan keterampilannya), konseli (harapan, pemahaman kognitif, dan ekspresi emosi), hubungan terapeutik, dan lingkungan konseling yang kondusif (Mulawarman, dkk., 2019). Lebih lanjut Rogers (1957) menegaskan bahwa instrumen utama dalam proses konseling adalah karakter pribadi konselor itu sendiri. Konselor perlu menerapkan sikap dasar yang memfasilitasi terciptanya hubungan terapeutik, di antaranya: *warmth*, *empathic understanding*, *genuine*, dan *unconditional positive regard*. Sikap dasar tersebut sangat erat kaitannya dengan bagaimana konselor dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Kondisi damai konselor tersebut pada akhirnya akan mengantarkan konselor agar dapat memunculkan karakter *welas asih* (*self-compassion*).

Neff (2003), Gilbert (2010), dan Gilbert (2020) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindari, dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya. Dengan kata lain, konselor dengan *self-compassion* yang baik dapat menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, menerima kondisi secara apa adanya, dan mampu berdamai dengan diri serta mengelola untuk kebaikannya. Karakter *welas asih* (*self-compassion*) dicirikan sejumlah karakteristik, yaitu: penuh perhatian dan terbuka terhadap penderitaan sendiri, bersikap baik dan tidak menyalahkan diri sendiri, serta memiliki kesadaran untuk berbagi cerita agar penderitaan berkurang (Neff, 2003; Gilbert, 2010; Wibowo & Naini, 2021). Terdapat enam keterampilan berkaitan dengan karakter *welas asih* konselor, yaitu: perhatian (*attention*), menjelaskan (*reasoning*), perilaku (*behavior*), citra diri (*imagery*), merasakan (*feeling*), dan sensasi (*sensation*) (Gilbert, 2009; Gilbert 2014; Carona et al., 2017; dan Vosper et al., 2021). Keenam keterampilan dalam karakter *welas asih* erat kaitannya dengan komponen *mind skills*.

Keterampilan memperhatikan (*attention*) ditunjukkan dengan bagaimana konselor dapat memusatkan perhatian pada sesuatu yang dapat membangkitkan dan membantu sehingga mencapai sebuah keseimbangan berpikir. Keterampilan ini berkaitan dengan komponen persepsi dan wicara diri dalam *mind skills*. Melalui persepsi yang membantu konselor akan diarahkan untuk dapat berpikir dari berbagai sudut pandang, menilai dari berbagai sisi (diri, orang lain, dan situasi) secara seimbang, sehingga dapat membuat keputusan secara bijak. Lebih dari itu, wicara diri yang membantu dalam proses konseling akan membantu konselor agar dapat tetap fokus dan sesuai dengan jalur sehingga tujuan konseling dapat tercapai secara efektif.

Keterampilan menjelaskan (*reasoning*) erat kaitannya dengan keterampilan mencari penjelasan dari sudut pandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Jones (2003, 2005) bahwa komponen penjelasan dalam *mind skills* erat kaitannya dengan bagaimana konselor dapat menemukan alasan dari suatu kejadian yang asalnya dari diri sendiri sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain atau situasi. Keterampilan menjelaskan dalam *self-compassion* yang memiliki kaitan erat dengan komponen

menciptakan penjelasan yang membantu dalam *mind skills* akan mendorong konselor untuk menjadi *reflective practitioner*. Konselor akan diarahkan untuk senantiasa melakukan refleksi sehingga dalam proses evaluasi dapat menemukan kekurangan dan kelebihan serta dapat menentukan strategi untuk melakukan perbaikan pada praktik selanjutnya.

Perilaku (*behavior*) artinya konselor dapat fokus pada aktivitas untuk meringankan penderitaan dan memfasilitasi untuk tumbuh-kembang. Hal ini dapat dimaknai bahwa konselor tidak larut dalam masalah, sebaliknya lebih memfokuskan pada potensi yang dapat diberdayakan untuk keluar dari masalah tersebut. Hal ini relevan dengan strategi *coping* dalam *mind skills*. Sebagaimana yang telah diuraikan bahwa *mind skills* selalu ada yang positif dan negatif, ada pikiran yang membantu dan ada pula yang tidak membantu. Maka, tantangan konselor dalam proses konseling adalah bagaimana agar dapat mengeliminasi pikiran yang tidak membantu tersebut dan menggantinya dengan yang lebih membantu sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan konseling secara efektif.

Keterampilan citra diri (*imagery*) digunakan untuk membantu membangun karakter *welas asih* yang ideal sesuai dengan diri sendiri. Artinya, konselor memiliki gambaran diri ideal (*ideal-self*) yang sesuai dengan kondisinya. Gambaran diri tersebut dikembangkan bukan berdasarkan pada standar atau penilaian orang lain. Keterampilan ini sesuai dengan komponen citra visual dan pengharapan dalam *mind skills*. Citra visual yang membantu akan membawa implikasi positif pada perasaan dan perilaku konselor. Adapun pengharapan yang membantu dimaknai sebagai harapan yang sesuai dengan kapasitas dan kemampuan. Dengan kata lain, karakter *welas asih* dalam proses konseling akan mengantarkan konselor untuk bersikap realistis.

Keterampilan merasakan (*feeling*) ditunjukkan ketika konselor mampu merasakan *welas asih* dari orang lain sehingga dapat mengasihi orang lain dan diri sendiri. Melalui keterampilan ini, konselor akan terdorong untuk memiliki *emphatic understanding*. Seperti halnya komponen *mind skills* persepsi dan citra visual yang dapat membantu konselor untuk memahami dan turut serta merasakan kondisi konseli. Persepsi konselor terhadap konseli akan mengarahkan pada kemauan konselor untuk menggali dan mengklarifikasi data secara lebih cermat agar tidak terjebak dalam penghakiman. Demikian halnya dengan citra visual yang akan membantu konselor untuk memberikan gambaran secara lebih jelas terkait bagaimana kondisi yang disampaikan oleh konseli.

Keterampilan sensasi (*sensation*) berkaitan dengan kemampuan konselor untuk membantu konseli dalam mengeksplorasi rasa ketika memberikan *welas asih*. Keterampilan ini juga dapat dimaknai bagaimana konselor untuk meresapi perasaan. Salah satu bentuk konkret dari keterampilan ini dapat muncul dalam teknik *reflection of feeling*. Artinya, konselor dapat membantu konseli untuk menyadari perasaannya secara tepat dan akurat. Keterampilan ini erat kaitannya dengan komponen persepsi dalam *mind skills*. Menciptakan persepsi yang

membantu akan mengarahkan konselor untuk memperoleh pemahaman mendalam terkait kondisi konseli, termasuk perasaan mereka.

Menilik pada ulasan terkait dengan *mind skills* dan *self-compassion* yang saling terkait, menunjukkan bahwa keduanya dapat membantu konselor untuk memiliki karakter *welas asih*. Baik *mind skills* maupun *self-compassion* mengarahkan konselor untuk menyelenggarakan layanan konseling dengan penuh cinta. Cinta yang dimaksud berasal dari *welas asih* yang dikembangkan, yang dimulai dengan mencintai diri sendiri. Kondisi *welas asih* terhadap diri konselor pada akhirnya akan bermuara pada kemampuan berdamai dengan diri sendiri. Konselor dengan karakter *welas asih* akan terhindar dari *self-criticism*. Gilbert dan Procter (2006) mengungkapkan bahwa *compassionate mind training* (pelatihan berpikir *compassion*) dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan hina dan mengkritik diri sendiri. Ringkasnya, pikiran yang *welas asih* akan membantu konselor untuk dapat mencintai diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihanannya sehingga dapat mentransfer energi yang sama kepada konseli dalam pelaksanaan layanan konseling. Lebih dari itu, *mind skills* dan *self-compassion* juga akan mengarahkan konselor untuk menjadi pribadi yang *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003; dan Nelson et al., 2017).

4. Kesimpulan

Keterampilan berpikir (*mind skills*) dan *self-compassion* yang terinternalisasi dalam diri konselor dan terintegrasi dalam proses konseling dapat menguatkan karakter *welas asih*. *Mind skills* memiliki 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. *Self-compassion* konselor dapat dijelaskan dengan tiga elemen utama dan enam keterampilan. Tiga elemen *self-compassion* yang saling berhubungan satu dengan lainnya adalah: kebaikan diri (*self-kindness*), kemanusiaan umum (*common humanity*), dan perhatian (*mindfulness*). Adapun enam keterampilan dalam karakter *welas asih* konselor meliputi: perhatian (*attention*), menjelaskan (*reasoning*), perilaku (*behavior*), citra diri (*imagery*), merasakan (*feeling*), dan sensasi (*sensation*). Enam komponen *mind skills*, tiga elemen dan enam keterampilan dalam *self-compassion* saling berkaitan sehingga dimungkinkan terjadinya *compassionate mind* yang muaranya adalah penguatan karakter *welas asih* konselor. Konselor dengan *compassionate mind* ditunjukkan dengan pribadi yang mencintai diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihanannya, sehingga dapat mentransfer energi yang sama kepada konseli dalam pelaksanaan layanan konseling. Konselor lebih berfokus pada upaya pemecahan masalah dengan berdasar pada pemberdayaan potensi konseli dibandingkan dengan memikirkan masalah konseli.

5. Referensi

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Bailey, N. M. & Harken, M. V. 2014. Visual Images as Tools of Teacher Inquiry. *Journal of Teacher Education*, 65: 241-260.
- Carona, C., Rijo, D., Salvador, C., Castilho, P., Gilbert, P. 2017. Compassion-Focused Therapy With Shildren and Adolescents. *BJPsych Advances*, 23(4), 240-252. DOI: 10.1192/apt.bp.115.015420.
- 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.
- 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.
- 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.
- Domke, D., Perlmutter, D., & Spratt, M. 2002. The Primes of Our Times? An Examination of The ‘Power’ of Visual Images. *Journal of Psychology*, 3 (2): 131–159.
- Germer, C. K. 2009. *The Mindful Path To Self-Compassion Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- 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.
- Gilbert, P. 2009. Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. DOI: 10.1192/apt.bp.107.005264.
- Gilbert, P. 2010. *The Compassion Mind: A New Approach to Life’s Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. 2014. The Origins and Nature of Compassion Focused Therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6-41. DOI:10.1111/bjc.12043.
- Gilbert, P. 2020. Compassion: From Its Evolution to Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-31. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.586161.
- Harwood, L. E., et al. 2016. Improving Vascular Access Outcomes: Attributes of Arteriovenousfistula Cannulation Success. *Clinical Kidney Journal*, 9: 303–309.
- Hastings, R. P. & Brown, T. 2000. Functional Assessment and Challenging Behaviors: Some Future Directions. *Journal of The Association for Persons with Severe Handicaps*, 25: 229-240.
- Hatzigeorgiadis, A., et al. 2011. Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science Journal*, 6: 348-356.
- Jones, R. N. 2003a. *Basic Counselling Skills: A Helper’s Manual*. London: Sage Publications.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Jones, R. N. 2003b. *Introduction to Counseling Skills.Text & Activities*. London: Sage Publication.
- Jones, R. N. 2005. *Introduction to Counselling Skills: Text and Activities*. London: Sage Publications.
- Joni, T. R. 2008. *Penajaman Keterampilan Konseling*. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Tidak dipublikasikan.
- Meyer, L. H., & Sanklecha, P. 2014. How Legitimate Expectations Matter in Climate Justice. *Journal of Politics, Philosophy & Economics*, 13 (4): 369–393.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. 2018.Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing.*Jurnal BK Unesa*, 8 (1), 1-8.
- Neff, K. D. 2003a. The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion.*Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D. 2011. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. 2017. Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. B. A. Gaudiano, Major themes in mental health. *Mindfulness: Nonclinical applications of mindfulness: Adaptations for school, work, sports, health, and general wellbeing* (pp. 495-517). New YorkSpringer: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ouzilou, O. 2014.Epistemic Context and Structural Explanation of Belief.*Philosophy of the Social Sciences Journal*, 44(5): 630 –645.
- Radjah, C. L. 2012. *Metakognisi Konselor dalam Kegiatan Layanan Konseling di Sekolah*.Disertasi tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana BK UM.
- Salsabila, R. T., & Fitri, S. 2020. Gambaran Self-Compassion Guru Bimbingan dan Konseling Pada Jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta.*INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179-192.
- Schellenberg, S. 2007. Action and Self-Location in Perception.*Journal of Mind*, 116: 463.
- Schreiber, J. & Dixon, M. R. 2001. Temporal Charactenstics of Slot Machine Play in Recreational Gamblers. *Psychological Reporfs*, 89: 67-72.
- Sivberg, B. 1998.Self-Perception and Value System as Possible Predictors of Stress.*Journal of Nursing Ethics*, 5: 2.
- 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.
- 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.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Vosper, J., Irons, C., Mackenzie-White, K., Saunders, F., Lewis, R., Gibson, S. 2021. Introducing Compassion Focused Psychosexual Therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. DOI: 10.1080/14681994.2021.1902495.
- Wardi, R. & Ningsih, Y. 2021. Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi* Volume 2021 No. 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>
- Wibowo, M. & Naini, R. 2021. Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 91-97. DOI: 10.25217/igcj.v4i1.1370.