

Peningkatan Pemahaman Kepribadian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan Penugasan Essai Refleksi

Bella Yugi Fazny 

Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia

 bella_yugi@iainptk.ac.id

Submitted: 2022-04-27

Revised: 2022-05-19

Accepted: 2022-06-30

Copyright holder:

© Fazny, B. (2022)

This article is under:



How to cite:

Fazny, B. (2022). Peningkatan Pemahaman Kepribadian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan Penugasan Essai Refleksi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.193>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *The learning strategy of giving evaluation quizzes is considered less appropriate in increasing students' understanding of personality psychology course material. Based on the results of the evaluation quiz scores for the post-presentational group presentation, it is known that an average of 85 students scored below 70. This condition confirms the failure to achieve the learning objectives of the personality psychology course, namely providing insight into understanding as well as providing the counselor with basic skills of self-reflection to be able to empathize with various types. own personality. Classroom action research (CAR) successfully conducted a SWOT analysis of the implementation of the development of self-reflection essay assignments on 85 students of Islamic guidance and counseling. Self-reflection essays are recommended in personality psychology classes. Students are given many challenges to see their strengths and weaknesses. Self-reflection essays can also be an opportunity for prospective counselors to identify and recognize issues of self-unfinished business in order to avoid negative transference countertransference personal issues. Suggestions for further PTK researchers include being able to try out the method of assigning self-reflection essays to other subjects that are still of the same scientific background, such as the introduction of the basic competencies of a guidance and counseling counselor and the counselor's code of ethics.*

KEYWORDS: *Self-reflection essay, Classroom Action Research (CAR), Counselor's personality, Writing reflective counselor*

PENDAHULUAN

Pandemi covid sudah terjadi lebih dari 2 tahun lamanya di Indonesia, hal tersebut berdampak pada perubahan pembelajaran di sekolah atau pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, kegiatan belajar di sekolah dihentikan sementara. Pembelajaarn dialihkan dari pembelajaran tatap muka langsung menjadi pembelajaran online (pembelajaran daring), pembelajaran disampaikan dengan menggunakan bantuan teknologi (Nurlaili, 2022). Adaptasi *design* pembelajaran jarak jauh telah dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom, Google Meet, Youtube, Whatsapp, maupun website *e-learning IAIN Pontianak* (Sijaro). Pelaksanaan *design* kelas pembelajaran disesuaikan dengan kondisi sarana prasarana yang dimiliki mayoritas mahasiswa dari daerah terdalam, dan mempertimbangkan capaian pembelajaran matakuliah (CPMK). Matakuliah psikologi kepribadian dirancang untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa calon konselor tentang dasar terbentuknya kepribadian diri manusia dan ragam kajian teori kepribadian.

Tujuan pembelajaran matakuliah psikologi kepribadian adalah pemberian wawasan pemahaman sekaligus pembekalan keterampilan dasar refleksi diri konselor untuk mampu empati menghadapi dan berinteraksi dengan ragam jenis kepribadian manusia. Sesuai dengan ungkapan Hamka dalam ayat-ayat nasehat dan irsyad terdapat karakter kepribadian seorang konselor yaitu sabar, dermawan, bijaksana, cerdas, tidak putus asa, tidak sombong, rendah hati, penyayang dan empati (Syariful, 2019). Idealnya konselor yang efektif adalah konselor yang memiliki karakteristik keunggulan pribadi, pengetahuan, wawasan serta keterampilan nilai-nilai budaya. Identitas kepribadian budaya merupakan ciri khas jati diri suatu bangsa dan hal mendasar yang harus dimiliki agar memahami siapa dirinya sebenarnya dan budaya apa yang dimiliki, serta mencintai budaya sendiri (Kushendar, 2017). Artinya, sebagai calon konselor yang efektif mahasiswa perlu mengenal kepribadian dirinya secara utuh sebelum memahami dan berempati dengan kepribadian orang lain. Sebab kualitas pribadi konselor merupakan 'instrumen' yang menentukan hasil positif dalam proses konseling, karena inti dari proses terapeutik dalam konseling yaitu hubungan yang dibangun antara konselor dan konseli. Sehingga kualitas pribadi konselor merupakan hal yang esensial untuk mencapai tujuan dalam proses konseling (Putri, 2016).

Pada studi pendahuluan siklus pertama PTK (penelitian Tindakan Kelas) 8 kali pertemuan kelas perkuliahan, strategi pembelajaran tugas mahasiswa diberikan dengan cara berkelompok yaitu membuat materi presentasi dan mempresentasikan secara virtual melalui pilihan aplikasi *Zoom*, *Google meet*, atau *Youtube*. Hasil pengamatan minat interaksi mahasiswa dalam kelas pembelajaran, diskusi pasca presentasi, maupun fokus pemaparan materi presentasi tidak berjalan dengan efektif. Statement tersebut tampak dari sangat pasifnya respon mahasiswa saat kegiatan diskusi. Tugas presentasi materi disajikan dengan hanya membaca teks materi, tanpa disertai pemaparan pemahaman orasi mahasiswa terhadap materi. Mahasiswa lain sebagai pemerhati tampak kurang fokus menyimak materi. Pada tampilan kamera mahasiswa sedang melakukan kegiatan lain sambil mengikuti materi perkuliahan, terdapat juga mahasiswa yang hanya mengaktifkan kamera tanpa adanya menunjukkan kehadiran diri, dan terdapat mahasiswa yang mematikan kamera selama kelas berlangsung hingga ketika diabsen tidak menunjukkan respon kehadiran. Selain dari itu, hasil nilai kuis evaluasi pemahaman materi pasca presentasi kelompok diketahui mayoritas 65 orang dari 85 mahasiswa mendapatkan skor dibawah 70.

Pemberian tugas presentasi secara berkelompok dinilai tidak efektif dalam memberikan pemahaman serta keterampilan empati reflektif pada mahasiswa calon konselor. Pemahaman dan keterampilan empati merupakan bekal untuk mengenali kepribadian diri dan ragam kepribadian orang lain sehingga berdampak pada keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Maka dari itu, peneliti merancang pelaksanaan strategi pembelajaran siklus II dengan pemberian tugas pengganti kuis yaitu penulisan essay refleksi diri disetiap sesi pertemuan materi perkuliahan (8 kali pertemuan selanjutnya). Penelitian sebelumnya terkait penugasan refleksi diri pernah dilakukan oleh Lee, Youn, & Kim (2015) pada 6 orang mahasiswa di matakuliah keterampilan konseling. Hasilnya penulisan refleksi diri berhasil meningkatkan pengenalan dan pengetahuan tentang konseling; mengidentifikasi permasalahan dan isu frustrasi karena kurangnya pengalaman konseling; serta berhasil mencoba mengatasi frustrasi yang dihadapi konselor profesional. Penelitian lain pada 4 orang mahasiswa yang mengikuti program akreditasi CACREP (*The Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs*) menunjukkan hasil bahwa penulisan refleksi diri menyebabkan kesadaran diri yang lebih besar dan memberikan kesempatan untuk berlatih pemikiran reflektif. Keterampilan sadar dan reflektif diperlukan dalam karir konseling mereka. (Woodbridge & O'Beirne, 2017).

Essay refleksi diri merupakan belajar dari pengalaman secara transformatif (*"Genetic Counseling Practice : Advanced Concepts and Skills," 2021*). Essay refleksi diri adalah tugas eksplorasi diri dalam bentuk penulisan deskriptif naratif dengan menuntut pemahaman teori, untuk kemudian mengidentifikasi kejadian hidup, dan menginternalisasi teori yang telah dipelajari kedalam pengalaman perjalanan kehidupan mahasiswa. Tidak ada standarisasi dalam tahapan pelaksanaan

praktik essay refleksi diri untuk belajar dari kehidupan. Namun secara konseptual praktik refleksi diri dapat dibagi menjadi dua yaitu : (1) Praktik reflektif sebagai proses secara aktif, sadar, disengaja yang terdiri dari beberapa komponen, dan (2) Praktik reflektif sebagai hierarki atau kontinum. (*"Genetic Counseling Practice : Advanced Concepts and Skills," 2021*). Pada penelitian ini, siklus kedua 8 pertemuan selanjutnya mahasiswa menjalankan praktik penulisan essay refleksi diri secara aktif, sadar, disengaja yang terdiri dari beberapa komponen tema materi perkuliahan psikologi kepribadian. Mahasiswa diberikan list pertanyaan reflektif untuk dapat mengenali konsep diri, kepribadian diri, bias, *stereotype*, *prejudice*, nilai budaya dan keyakinan iman diri sebagai calon konselor Islam. Harapannya mahasiswa menyadari kepribadian diri konselornya secara utuh dari isu-isu yang dialami di pengalaman hidupnya, sehingga mahasiswa dapat empati dan reflektif dalam menghadapi ragam kepribadian lain.

Proses eksplorasi dalam refleksi diri membutuhkan kesadaran dan reflektif. Eksplorasi diri bertujuan mengenal diri sendiri lebih baik dan membawa lebih banyak aspek diri yang tidak diketahui ke garis depan kesadaran. Eksplorasi diri penting untuk menjadi konselor yang etis dan lebih sadar. Eksplorasi diri juga penting dalam pengembangan identitas profesional konselor, karena dapat mendukung pencapaian pertumbuhan dan tujuan profesional. Menjelajahi label yang digunakan orang untuk menggambarkan diri mereka sendiri, serta bagaimana orang lain menggambarkan mereka, juga dapat menjadi komponen eksplorasi diri. Proses refleksi diri dan eksplorasi diri memerlukan pemeriksaan komponen yang saling berpengaruh dari identitas, pikiran, emosi, deskripsi diri, label yang diberikan oleh diri sendiri dan orang lain. (Hinkle & Drew, 2020) Jika calon konselor tidak menerapkan hasil refleksi diri untuk melakukan perubahan dalam kerangka konseptual, pemikiran, dan perilakunya, maka mereka belum tentu tumbuh atau berkembang secara profesional. Mereka kurang lebih berjalan di tempat. (*"Genetic Counseling Practice : Advanced Concepts and Skills," 2021*).

Selain itu, refleksi diri dibutuhkan pada sesi konseling untuk dapat melakukan keterampilan parafase yaitu teknik merefleksikan (menegaskan) kembali pada konseli poin penting dari pembicaraan konseli secara lebih jelas dan dengan menggunakan kata-kata konselor sendiri. (Lianawati, 2017). Refleksi diri juga dibutuhkan dalam keterampilan merefleksikan perasaan yaitu mengidentifikasi perasaan yang dialami konseli, sehingga mampu dapat membantu konseli dalam melepaskan beban emosional dengan efek penyembuhan. (Lianawati, 2017). Senada dengan kedua keterampilan tersebut, konselor juga dituntut memiliki *mind skills* sebagai kemampuan internal diri konselor. *Mind skills* dapat diartikan sebagai keterampilan konselor untuk mengelola proses yang terjadi dalam pikiran, meliputi mendefinisikan proses yang terjadi dalam kognisi, memaknai, merefleksi, dan merevisi proses berpikir tersebut sehingga bermuara pada seleksi komponen berpikir yang terarah (Mulawarman & Antika, 2020). Konselor yang melakukan keterampilan refleksi perasaan dengan baik, dapat membantu konseli memfokuskan perasaan yang dialami pada sesi konseling, sehingga perasaan ragu dapat menjadi lega dan memahami secara jelas perasaan mereka sendiri. (Anggraini & Sunaryo A.I, 2021).

Hipotesis penelitian ini adalah mahasiswa calon konselor dapat tumbuh mengenali kepribadian dirinya secara utuh, memiliki pemahaman konsep teori kepribadian yang baik, dan memiliki keterampilan dasar refleksi diri berempati. Hasil penelitian Novitasari & Cahyaningrum (2020) refleksi diri terbukti dapat meningkatkan sikap respek mahasiswa. Menurut Roger (Corey, 2017) untuk dapat tumbuh menjadi pribadi yang *fully functioning being* manusia perlu terbuka terhadap pengalaman, percaya pada dirinya sendiri, evaluasi diri dari sumber internal dan keinginan untuk selalu berkembang menjalani proses sebagai bentuk cara yang dilakukan dalam mencapai refleksi diri tentang masa depan. Refleksi diri penting bagi calon konselor agar dapat mengenali kepribadian diri dan melakukan penerimaan diri secara utuh. Berdasarkan pemaparan di atas strategi pembelajaran pemberian tugas essay refleksi diri dapat menjadi salah satu upaya dalam pengenalan kepribadian diri calon konselor. Selain itu refleksi diri perwujudan empati merupakan salah satu kompetensi dasar

yang penting untuk dimiliki oleh calon konselor yaitu mahasiswa bimbingan dan konseling Islam IAIN Pontianak.

METODE

Penelitian tindakan dalam kelas (PTK) dilakukan dengan menggunakan model Stephen Kemmis. Lamanya waktu pelaksanaan penelitian yaitu 1 semester ganjil tahun ajaran 2021/2022 pada 4 kelas matakuliah psikologi kepribadian. Subjek 4 kelas perkuliahan terdiri dari mahasiswa di semester yang berbeda, 2 kelas berasal dari semester 3 (44 orang mahasiswa) dan 2 kelas dari semester 1 (38 orang mahasiswa). Objek dalam penelitian ini adalah ketercapaian pembelajaran matakuliah psikologi kepribadian. Tujuan pembelajaran matakuliah psikologi kepribadian adalah pemberian wawasan pemahaman sekaligus pembekalan keterampilan dasar refleksi diri konselor untuk mampu empati menghadapi dan berinteraksi dengan ragam jenis kepribadian.

Siklus pertama PTK dilakukan selama 8 kali awal pertemuan kelas perkuliahan, lalu dilanjutkan dengan evaluasi refleksi diri. Siklus pertama dilaksanakan dengan pemberian strategi tugas presentasi materi secara berkelompok lalu diskusi dan kuis evaluasi. Kuis evaluasi berupa pertanyaan teoritis dalam bentuk pilihan ganda hingga tanya jawab secara lisan. Siklus kedua PTK dilakukan selama 8 kali pertemuan pasca Ujian Tengah Semester (UTS), lalu dilanjutkan dengan evaluasi refleksi diri. Siklus kedua dilaksanakan dengan perubahan tugas kuis menjadi penulisan essay refleksi diri dan diskusi kasus. Model refleksi diri kritis DEAL dipergunakan pada penelitian siklus II. Model DEAL untuk refleksi kritis adalah pendekatan refleksi yang sengaja dirancang untuk tugas kuliah (S. L; Ash & Clayton, 2009). DEAL adalah singkatan dari: mendeskripsikan (D), menguji (E), dan mengartikulasikan pembelajaran (AL) (Sarah L. Ash & Clayton, 2004).

Topik daftar pertanyaan reflektif pada tugas essay refleksi diri disesuaikan dengan beberapa tema materi pembelajaran perkuliahan dijelaskan pada tabel 1. Model DEAL memiliki tiga langkah berurutan dengan petunjuk yang dapat disesuaikan dan dikontekstualisasikan (yaitu, sekolah, pengaturan kesehatan mental) berdasarkan disiplin dan pengaturan pembelajaran. Langkah pertama model refleksi meminta penulis untuk menggambarkan pengalaman belajar secara objektif termasuk rincian seperti siapa yang terlibat dan di mana peristiwa itu terjadi. Langkah selanjutnya adalah bagi penulis untuk memeriksa pembelajaran mereka pengalaman sambil mempertimbangkan tujuan dan sasaran pembelajaran tertentu dari kursus (Sarah L. Ash & Clayton, 2004). Langkah terakhir mengarahkan penulis untuk mengartikulasikan pembelajaran mereka, yang akan mencakup penetapan tujuan untuk wawasan, praktik, dan pembelajaran dalam pengalaman masa depan (S. L; Ash & Clayton, 2009). Teknik pengumpulan data menggunakan angket wawancara (google form) dan observasi melalui aplikasi zoom, google meet dan youtube. Data dianalisa secara deskriptif kemudian disajikan dalam bentuk naratif, tabel, dan grafik.

Tabel 1. Tema Materi Pembelajaran

Tema Materi	Deksripsi
Konsep dasar	Psikologi kepribadian (Identitas diri, pola pengasuhan keluarga, pola interaksi sosial, figur idola (<i>significant people</i>), kultur budaya, pilihan agama, hereditas, <i>privilage</i> , pendidikan dan sebagainya). Salah satu pertanyaan reflektif yang diberikan seperti : “Sebagai calon konselor identifikasilah 10 kelebihan dan 10 kekurangan dari karakter kepribadianmu.” “Sebagai mahasiswa sebutkanlah hal-hal apa saja yang anda harapkan terjadi pada kelas perkuliahan sebagai bagian dari pembentukan karakter kepribadian diri mahasiswa calon konselor. Anda dapat merefleksikan dari sistem perkuliahan, pembelajaran, interaksi dosen mahasiswa, interaksi mahasiswa dengan mahasiswa.”
Ragam Pendekatan konseling	Dalam psikologi kepribadian (tahapan perembangan seksual Freud, tahapan perkembangan sosial Erikson, pendekatan psikoanalisis, pendekatan psikososial, pendekatan behavioral, pendekatan humanistik, pendekatan kognitif, analisis faktor dan perspektif Islam.) Salah satu pertanyaan reflektif Person Center yang diberikan seperti: “Refleksikanlah isu-isu sensitif apa saja yang dirimu alami, sehingga dapat dengan mudah mentrigger dirimu apabila isu tersebut diangkat. Isu dapat berupa pobhia, trauma, <i>unfinishbusiness</i> dsb. Sadarilah apakah isu-isu tersebut dapat mempengaruhi perubahan dirimu ketika berinteraksi dengan orang yang memiliki isu serupa? Seperti apa perubahan perilakumu menghadapinya?”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas pada matakuliah psikologi kepribadian memiliki 3 metode pembelajaran, yaitu metode presentasi, metode diskusi dan metode pemberian tugas. Tugas kuis pada siklus 1 dilakukan pada pertemuan 1 hingga 8 perkuliahan. Sedangkan tugas refleksi diri dilakukan pada siklus 2 di pertemuan ke 9 hingga 16 perkuliahan. Pola pembelajaran pada siklus ke dua PTK diubah, setelah presentasi kelompok selesai dilakukan, selanjutnya sesi diskusi dilaksanakan dengan pembahasan kasus dan dilanjutkan penulisan tugas essay refleksi diri. Peneliti mengamati indikator keberhasilan pada penelitian ini yaitu minat, interaksi belajar, pemahaman materi, dan keterampilan empati mahasiswa dalam pemahaman kepribadian diri. Pada akhir masing-masing siklus pertama dan kedua peneliti melakukan refleksi diri dari seluruh kegiatan pembelajaran. Adapun hasil presentase evaluasi pemahaman masing-masing metode yang telah dilaksanakan sebagai berikut.

Berdasarkan data tabel 1, diketahui secara keseluruhan menurut 85 orang mahasiswa metode presentasi kelompok (86%) dan diskusi (80%) dinilai sudah cukup efektif dalam proses transfer ilmu pemahaman materi psikologi kepribadian. Meskipun hasil survei angket refleksi diri diatas tidak sesuai dengan hasil observasi peneliti di kelas pembelajaran. Hasil observasi peneliti pada kelas pembelajaran minat interaksi mahasiswa dalam presentasi, maupun diskusi secara online pasif dan tidak efektif. Diskusi pada 2 hingga 3 kali pertemuan tidak berjalan karena respon yang sangat minim. Statement tersebut tampak dari sangat minimnya respon mahasiswa saat kegiatan diskusi dilangsungkan. Selain itu, tugas presentasi materi dari 13 kelompok/ kelas hanya 3 kelompok diantaranya yang disajikan tanpa membaca teks, dan disertai pemaparan pemahaman orasi mahasiswa terhadap materi.

Mahasiswa lain sebagai *audiens* pemerhati tampak kurang fokus menyimak materi. Pada tampilan kamera mahasiswa sedang melakukan kegiatan lain sambil mengikuti materi perkuliahan; terdapat juga mahasiswa yang hanya mengaktifkan kamera tanpa adanya menunjukkan kehadiran diri; mayoritas mahasiswa mematikan kamera selama kelas berlangsung; hingga sesi absensi dilangsungkan mahasiswa tidak menunjukkan respon kehadiran. Peneliti menduga meskipun hasil observasi pembelajaran online tampak berbeda dengan hasil angket refleksi diri mahasiswa, pembelajaran secara mandiri dilakukan oleh mahasiswa untuk menutupi ketidak pahaman materi perkuliahan. Observasi peneliti dikuatkan dengan hasil kuis evaluasi pembelajaran di siklus 1 skor rata-rata mayoritas 86 mahasiswa di bawah 70 dengan tingkat pemahaman 61%. Berbeda dengan siklus 2, meskipun presentasi dan diskusi masih dinilai belum efektif namun jenis tugas essay refleksi diri membantu dan menuntut mahasiswa untuk belajar kembali secara mandiri ulasan materi, sebelum akhirnya mengerjakan tugas essay refleksi diri.

Pengkondisian siklus 2 mengakibatkan naiknya rata-rata skor pemahaman mahasiswa diatas 85 dengan tingkat pemahaman 92% terhadap materi psikologi kepribadian. Lebih lanjut data hasil pelaksanaan siklus 2 dapat di lihat pada tabel 3. Lebih lanjut pada siklus 2 berdasarkan hasil refleksi

Tabel 2. Presentase pemahaman mahasiswa terhadap materi

Jumlah Mahasiswa	Metode Presentasi	Metode Diskusi	Siklus 1	Siklus 2
			Tugas Kuis	Tugas Refleksi diri
85	86%	80%	61%	92%

Tabel 3. Presentase kebermaknaan dan kesesuaian tugas essay refleksi diri

Jumlah Mahasiswa	Kebermaknaan Refleksi Diri	Diskusi Materi	Kesesuaian Tugas Refleksi Diri	Diskusi Analisis Kasus
85	100%	96%	91%	92%

diri mahasiswa diketahui tugas refleksi diri dinilai lebih bermakna (100%) dan sesuai (91%) dengan matakuliah psikologi kepribadian. Hal tersebut menegaskan bahwa dampak refleksi diri masih berkaitan dengan eksplorasi kompetensi kepribadian diri calon konselor dan pemberian tugas essay refleksi diri dinilai lebih sesuai dari pada kuis evaluasi pada siklus 1. Refleksi diri merupakan tugas eksplorasi diri dalam bentuk penulisan deskriptif naratif dengan menuntut pemahaman teori, untuk kemudian mengidentifikasi kejadian hidup, dan menginternalisasi teori yang telah dipelajari kedalam pengalaman perjalanan kehidupan mahasiswa. Mahasiswa diberikan list pertanyaan reflektif untuk dapat mengenali konsep diri, kepribadian diri, bias, *stereotype*, *previlage*, nilai budaya dan keyakinan iman diri sebagai calon konselor Islam.

Menurut hasil survei refleksi diri pelaksanaan siklus 1 dan 2 mahasiswa, analisis kekuatan dalam metode penugasan essay refleksi diri dapat membuat mahasiswa kembali mengenal pribadi dirinya lebih dalam, lebih percaya diri dan lebih berempati pada perbedaan kepribadian orang lain. Mahasiswa merasa diberikan kesempatan untuk secara sadar belajar mengambil hikmah pesan dari mengulas perjalanan kehidupan dirinya, mahasiswa merasa dapat melihat pribadi dirinya dari sudut pandang yang berbeda (orang kedua atau orang ketiga). Hasil analisis SWOT dari penelitian tindakan kelas siklus kedua dijelaskan pada tabel 4.

Hasil penelitian ini memiliki persamaan dengan hasil analisis Smith (2011) praktik menulis reflektif, seperti Model DEAL berhasil memanfaatkan kreativitas dan kesadaran siswa dan memberikan kesempatan tambahan untuk lebih mengembangkan kompetensi seperti keaslian, empati timbal balik, ketaatan terhadap kekuasaan, dan resolusi konflik. Selain itu, keberhasilan penelitian ini memiliki kesamaan hasil penelitian dengan Lee, Youn, & Kim (2015) bahwa penulisan refleksi diri telah meningkatkan pengenalan dan pengetahuan tentang konseling; mengidentifikasi permasalahan dan isu frustrasi mahasiswa; serta berhasil mencoba menemukan treatment solusi diri setelah menyadari isu-isu pada diri konselor. Penelitian lain yang memiliki hasil penelitian sama juga mengungkapkan penulisan refleksi diri berhasil menyebabkan kesadaran diri yang lebih besar dan memberikan kesempatan untuk berlatih pemikiran reflektif. Keterampilan sadar dan reflektif diperlukan dalam karir konseling mereka. (Woodbridge & O'Beirne, 2017).

Tabel 4. Analisis SWOT

Analisis SWOT	Deskripsi
Analisis peluang	Analisis peluang yang didapatkan dari metode penugasan essay refleksi diri adalah mahasiswa merasa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi, mengenali isu-isu diri dan kekuatan diri sehingga dengan demikian kelak praktik layanan bantuan bimbingan dan konseling harapannya dapat terhindar dari <i>transference countertransference</i> negatif akibat isu pribadi. Mahasiswa dapat mengenal dengan baik <i>stereotype</i> diri, nilai diri, budaya, dan keimanannya. Analisis kelemahan dalam pengerjaan tugas essay refleksi diri berdasarkan hasil survei disebabkan kurang mahirnya mahasiswa dalam merangkai tulisan narasi deskriptif, pemahaman teori yang tidak mendalam, dan kondisi mahasiswa yang merantau atau sudah tidak memiliki orangtua sehingga tidak dapat menggali lebih dalam kepribadian dirinya dengan melakukan wawancara.
Analisis ancaman	Analisis ancaman bagi mahasiswa dari siklus I dan II adalah ketika materi yang dibahas dan pertanyaan essay refleksi diri memiliki isu <i>unfinishbussines</i> (isu masalah di masa lalu yang belum tuntas) sehingga dapat memicu terjadinya psikosomatis dalam proses pengerjaan tugas. Pada penelitian sebelumnya <i>unfinishbussines</i> akibat isu interpersonal dan perlakuan yang tidak pantas dimasa kecil dapat disembuhkan melalui bantuan konseling pendekatan Gestalt teknik kursi kosong (Greenberg & Malcolm, 2002). Mahasiswa sebagai calon konselor yang menyadari bahwa dirinya memiliki isu <i>unfinishbussines</i> akhirnya memiliki kesadaran untuk dapat menyelesaikan isu dirinya sebelum akhirnya dapat membantu orang lain dalam praktik bimbingan dan konseling.
Ancaman lain	Ancaman lain diketahui terdapat mahasiswa yang mengalami <i>brain fog</i> (seketika otak tidak dapat terkoneksi kosong untuk berpikir) ketika membaca list pertanyaan refleksi diri. <i>Brain fog</i> dapat digambarkan sebagai pengalaman kelelahan mental yang berdampak pada fungsi sehari-hari seseorang. Lebih khusus mengalami banyak defisit dalam aktivitas kognitif termasuk kesulitan dengan memori, perhatian, pemrosesan informasi, pengambilan kata, pemikiran berkabut, dan perasaan bingung dan disorientasi. (Bateman, 2018). Secara keseluruhan tugas essay refleksi diri berhasil membuat mahasiswa menganalisis kasus (92%) yang ada di sekitar kehidupannya. Sehingga diskusi kelas kembali hidup (96%) dan lebih menarik setelah mahasiswa mampu menemukan gap dan kesesuaian antara teori dengan realita kehidupan.

KESIMPULAN

Metode penugasan penulisan essay refleksi diri direkomendasikan dalam kelas mata kuliah psikologi kepribadian. Selain mahasiswa diberikan banyak tantangan untuk melihat kekuatan dan kelemahan diri. Essay refleksi diri juga dapat menjadi peluang bagi calon konselor untuk mengidentifikasi, mengenali isu-isu *unfinished business* diri agar dapat terhindar dari *transference countertransference* negatif isu pribadi. Mahasiswa dapat belajar melatih kesadaran, refleksi diri, berempati dan melatih kemampuan komunikasi interpersonal. Saran untuk peneliti PTK selanjutnya adalah dapat menguji cobakan metode penugasan essay refleksi diri pada matakuliah lain yang masih serumpun keilmuan. Terutama direkomendasikan pada matakuliah pengenalan kompetensi dasar seorang konselor bimbingan dan konseling serta kode etik konselor.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. G., & Sunaryo A.I. (2021). Implementasi Keterampilan Refleksi Perasaan Konseli Oleh Guru Bimbingan Konseling Dalam Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i1.2281>
- Ash, S. L., & Clayton, P. H. (2009). Generating, deepening, and documenting learning: The power of critical reflection in applied learning. *Journal of Applied Learning in Higher Education*, 1, 25–48. [Google Scholar](#)
- Ash, Sarah L., & Clayton, P. H. (2004). The Articulated Learning: An Approach to Guided Reflection and Assessment. *Innovative Higher Education*, 29(2), 137–154. <https://doi.org/10.1023/B:IHIE.0000048795.84634.4a>.
- Bateman, L. (2018). *Cognitive Impairment in FM and ME / CFS*. Amerika Serikat. [Google Scholar](#)
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). USA: Cengage Learning. [Google Scholar](#)
- Genetic Counseling Practice : Advanced Concepts and Skills. (2021). In B. S. Leroy, P. M. C. Veach, & N. P. Callanan (Eds.), *Genetic Counseling Practice* (Second ed.). <https://doi.org/10.1002/9781119529873>
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406–416. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.406>
- Hinkle, M. S., & Drew, M. (2020). *The Reflective Counselor. 45 Activities For Developing Your Professional Identity* (1st ed.). <https://doi.org/10.4324/9780429203657>
- Kushendar, K. (2017). Karakteristik Konselor Yang Efektif Dalam Memahami Krisis Identitas Perspektif Budaya Nusantara. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.251>
- Lee, S.-Y., Youn, M.-S., & Kim, Y. (2015). A Study on Counselor's Professional Development Experiences of Undergraduate Students Through Reflective Journal Writing. *Journal of the Korea Convergence Society*, 6(6), 43–56. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2015.6.6.043>
- Lianawati, A. (2017). Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individu. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling: Jambore Konseling 3*, 85–92. Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI). [Google Scholar](#)
- Mulawarman, & Antika, E. R. (2020). *Mind Skills Konsep dan Aplikasinya Dalam Praktik Konseling* (1st ed.). Jakarta: Kencana. [Google Scholar](#)
- Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2020). Keefektifan Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan Sikap Respek Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro. In A. J. Setiyowati & et.all (Eds.), *Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar* (p. 159). Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/issue/view/4>
- Nurlaili, N., Jaenullah, J., Zaini, M., & Setiawan, D. (2022). Problematik Pembelajaran Daring Pada

- Masa Pandemi Covid-19 Siswa Sekolah Dasar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 70-75. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.150>
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Smith, A. L. (2011). Teaching a Course on Creativity in Counseling: Ideas for Counselor Educators. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.579875>
- Syariful, S. (2019). Personality Counselor Perspective Buya Hamka (Study Of Interpretation Of Al-Azhar Verses Advice). *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i1.325>
- Woodbridge, L., & O'Beirne, B. R. O. (2017). Counseling Students' Perceptions of Journaling as a Tool for Developing Reflective Thinking. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*. <https://doi.org/10.7729/92.1198>