

PROFIL MIND SKILLS MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI YOGYAKARTA

PROFILE MIND SKILLS GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS IN YOGYAKARTA

Oleh: Oktolita Elsanadia, Mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, UNY
e-mail: oktolitaelsanadia.2017@student.uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui profil mind skills mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, dan Universitas PGRI Yogyakarta. Jenis dan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, UAD, dan UPY angkatan 2017 dengan ukuran sampel masing-masing universitas yakni 76 mahasiswa UNY, 88 mahasiswa UAD, dan 32 mahasiswa UPY. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala mind skills. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mean rank profil mind skills mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, UAD, dan UPY sebesar 101.12, 68.05, dan 90.83. Pada aspek peraturan yang membantu, dan wicara yang membantu, ketiga universitas berkategori tinggi. Dalam aspek persepsi yang membantu, visual yang membantu, dan pengharapan yang membantu, UNY dan UPY berada pada kategori tinggi, sedangkan UAD pada kategori sedang. Pada aspek penjelasan yang membantu ketiga universitas berkategori sedang.

Kata kunci: mind skills, mahasiswa, bimbingan dan konseling

Abstract

The purpose of this research was to see profile mind skills of Guidance and Counseling students of Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, and Universitas PGRI Yogyakarta. Methods of this research is quantitative descriptive. The research subjects were Guidance and Counseling students of UNY, UAD, and UPY class 2017 and amount of sampling for each university are 76 students of UNY, 88 students of UAD, and 32 students of UPY. The data collect uses a mind skills scale. The results showed that profile mind skills between Guidance and Counseling students of UNY, UAD, and UPY based on mean rank is 101.12, 68.05, and 90.83. On the aspect of creating rules, and creating a self-talk, three universities are in the high category. In the aspect of creating perceptions, creating a helpful visual image, and creating a hope that help, UNY and UPY are in the high category, while UAD is in the medium category. In the aspect of creating a helpful explanation, the three universities are categorized as medium.

Keywords: mind skills, students, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan pendidikan di sekolah dan penyelenggaraannya harus dilakukan secara profesional. Pelaksanaan bimbingan dan konseling menekankan pada kualitas yang ditentukan oleh konselor sebagai *reflective practitioner* dan *safe practitioner* (ABKIN, 2015). Penyelenggaraan kegiatan konseling yang profesional, lebih menekankan

pada kualitas konselor sebagai pelaksana dari konseling itu sendiri, sehingga membutuhkan kualifikasi dan kompetensi khusus untuk pelaksanaan konseling (Sanyata, Suwarjo & Irani, 2020). Jones (2003) menjelaskan bahwa kualifikasi kompetensi konseling meliputi tiga keterampilan yakni: keterampilan komunikasi (*communication skill*), keterampilan berpikir (*mind skill*), dan keterampilan bertindak (*act skill*). Ketika konselor memiliki keterampilan

tersebut secara seimbang maka proses konseling akan berjalan secara profesional.

Kedudukan ketrampilan berpikir atau *mind skills* bagi konselor yakni sebagai salah satu kompetensi dasar dalam pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk mengontrol dan mengendalikan pikiran konselor, sehingga hasil konseling sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selaras dengan hal tersebut, *mind skills* bagi seorang konselor memberikan arti penting ketika ia akan memutuskan hal-hal yang terkait dengan dirinya sendiri maupun yang berkaitan dengan konseli. Berdasarkan penelitian Setiyowati (2011) yang dilakukan di Kota Malang, sebagian besar layanan konseling yang diberikan oleh Konselor jauh dari kriteria profesional. Konselor sering mengalami kebingungan mengenai teori dan teknik konseling yang harus digunakan dalam membantu menyelesaikan permasalahan. Konselor di lapangan cenderung terjebak pada pemikirannya sendiri sehingga menimbulkan *negative self-talk*. Perhatian konselor yang seharusnya terpusat penuh pada diri konseli berubah menjadi berpusat pada diri konselor sendiri.

Selaras dengan hal di atas, penelitian dari Sanyata, Suwarjo & Irani (2020) menemukan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta belum mampu membedakan proses konseling dengan bercakap-cakap seperti biasa, cenderung melakukan berdasarkan pengkondisian yang telah dibuat sebelumnya dan menunjukkan sikap yang ingin segera mengakhiri proses konseling. Hal ini terlihat pula dalam video-video yang diunggah di laman *Youtube* oleh mahasiswa-mahasiswa

Universitas Ahmad Dahlan dan Universitas PGRI Yogyakarta tentang Konseling Kelompok, sebagai bahan kajian mata kuliah Konseling Kelompok UNY yang menunjukkan bahwa temuan dari Sanyata, Suwarjo & Irani (2020) juga terdapat pada mahasiswa dua universitas tersebut, seperti pengkondisian peserta yang telah dibuat sebelumnya, alur konseling terkesan menghafal dan dinamika kelompok yang tidak natural terjadi dalam proses konseling. Penelitian *mind skills* ini didasari pada observasi dan wawancara di lapangan oleh peneliti bahwa sering dijumpai mahasiswa Bimbingan dan Konseling terutama di wilayah peneliti sendiri yakni Universitas Negeri Yogyakarta, masih kebingungan ketika dihadapkan pada praktikum konseling, baik itu konseling individu maupun konseling kelompok. Mahasiswa belum memahami sepenuhnya teori yang telah di dapat di semester-semester perkuliahan sebelumnya, ditambah lagi dengan mahasiswa merasa belum siap jika harus melakukan praktikum konseling dengan permasalahan *real* dari konseli dan mengidentifikasi serta merumuskan pemecahan masalah dari konseli tersebut. Mahasiswa cenderung berperilaku was-was dan takut salah ketika melakukan proses konseling. Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling tersebut kiranya menjadi penjabar bahwa terdapat mata rantai yang terputus, yakni mahasiswa belum memaknai dan menginternalisasi kompetensi *mind skills* yang menjadi salah satu tolak ukur kompetensi konselor yang profesional. Merujuk pada fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk

mengetahui profil *mind skills* mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan dan Universitas PGRI Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian berupa penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada November 2020 hingga Januari 2021. Penelitian dilaksanakan menggunakan kuisioner secara *online* (dalam jaringan).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini ialah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, UAD, dan UPY yang telah mengikuti kelas teori dan praktikum konseling (semester 7) pada tahun ajaran 2020/2021, dengan jumlah masing-masing mahasiswa adalah UNY 76 mahasiswa, UAD 164 mahasiswa dan UPY sebanyak 60 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Penentuan ukuran sampel menggunakan tabel dari *Isaac & Michael* dengan menentukan tingkat kesalahan pada populasi sebesar 5%. Dari perhitungan tersebut didapat

sampel sebanyak 41 mahasiswa UNY, 88 mahasiswa UAD, dan 32 mahasiswa UPY.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data terdiri atas skala, wawancara, pengamatan atau observasi, ujian atau tes dan studi dokumentasi (Zuriah: 2006). Penelitian ini menggunakan metode skala untuk mengukur *mind skills* mahasiswa BK Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, dan Universitas PGRI Yogyakarta, yang diaplikasikan dalam *google form*.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk memberikan deksripsi perihal subjek penelitian berdasar pada data variabel yang diperoleh dari subjek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah *mind skills*. *Mind skills* terdiri dari 6 aspek yakni; 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. Skor *Mind Skills* mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY, UAD, dan UPY akan diolah dan disajikan dalam bentuk tabel serta diagram untuk memudahkan dalam membaca dan menganalisis hasil penelitian. Kategorisasi tingkat *mind skills* tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat *Mind Skills* Mahasiswa BK

No.	Skor dalam %	Kategori
1	Di atas 80 s/d 100 (164 – 192)	Sangat Tinggi
2	Di atas 70 s/d 85 (135 – 163)	Tinggi
3	Di atas 55 s/d 70 (106 – 134)	Cukup
4	Di atas 40 s/d 55 (77 – 105)	Rendah
5	Di antara 25 s/d 40 (48 – 76)	Sangat Rendah

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Profil *Mind Skills* Mahasiswa

Profil *mind skills* mahasiswa UNY, Universitas Ahmad Dahlan, dan Universitas PGRI Yogyakarta digambarkan melalui statistik deskriptif yang bertujuan untuk melihat ukuran-ukuran statistik data hasil penelitian secara umum dan komprehensif. Adapun profil *mind skills* mahasiswa peneliti jabarkan sebagai berikut;

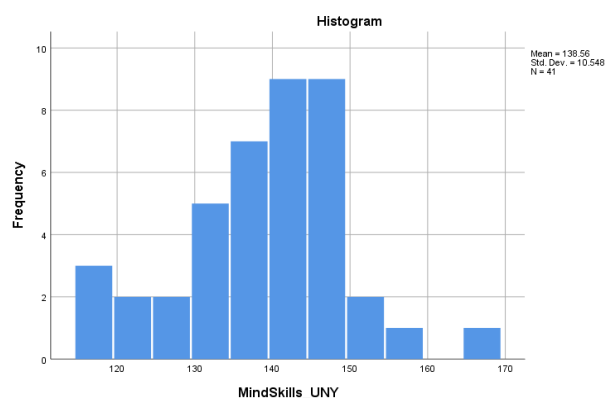
Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UNY

Tabel 2. Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UNY

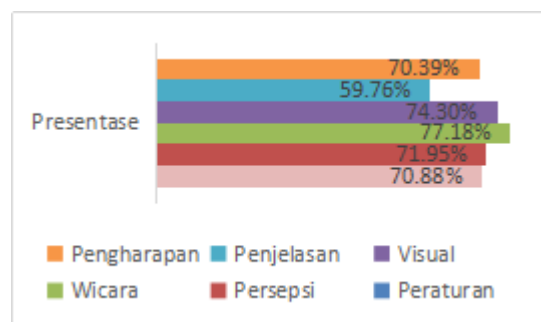
No.	Keterangan	Skor
1	N	41
2	Mean	139
3	Median	142
4	Modus	142
5	Variansi	111
6	Standar Deviasi	10.55
7	Minimum	117
8	Maximum	165

Berdasar tabel 2, dari 41 data sampel mahasiswa BK UNY diperoleh hasil bahwa tiga ukuran tendensi sentral yakni *mean*, *median*, dan *modus* memiliki nilai yang hampir sama, hal ini

mengindikasikan jika data menyebar secara normal. Jika dilihat dari tabel kategorisasi *mind skills* berarti *mind skills* mahasiswa BK UNY berada pada kategori tinggi. Selanjutnya data tingkat *mind skills* mahasiswa BK UNY divisualisasikan dengan histogram yang disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Histogram *Mind Skills* UNY

Histogram yang disajikan memberikan informasi bahwa perolehan skor *mind skills* mahasiswa BK FIP UNY berada pada rentang skor 117 sampai dengan 165 dengan sebaran data masih bersifat beragam dan tidak merata. Dari 41 data responden, 12 mahasiswa berada pada kategori *mind skills* cukup, 28 mahasiswa pada kategori *mind skills* tinggi, dan 1 mahasiswa memperoleh skor 165 yang kategori *mind skills* tinggi. Profil aspek *mind skills* mahasiswa UNY dapat dilihat melalui grafik pada gambar 2.

Gambar 2. Profil Aspek *Mind Skills* Mahasiswa BK UNY

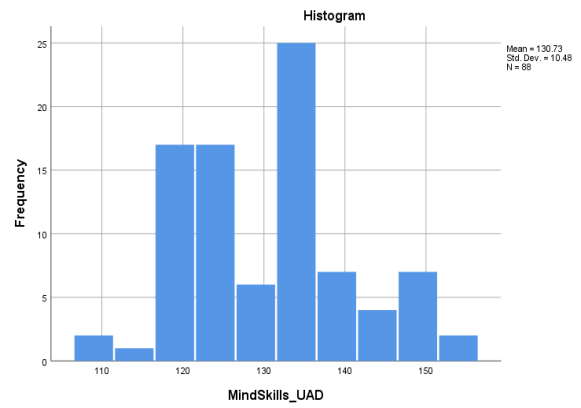
Profil *mind skills* mahasiswa BK UNY secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor rata-rata 139. Aspek dengan skor tertinggi yakni pada visual dan skor terendah pada aspek penjelasan yang membantu. Berdasar pada kategori *mind skills* mahasiswa, aspek penjelasan yang membantu berada pada kategori cukup, sedangkan lima aspek lainnya berada pada kategori tinggi.

Profil Mind Skills Mahasiswa BK UAD

Tabel 3. Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UAD

No.	Keterangan	Skor
1	N	88
2	Mean	131
3	Median	132
4	Modus	134
5	Variansi	110
6	Standar Deviasi	10.48
7	Minimum	109
8	Maximum	156

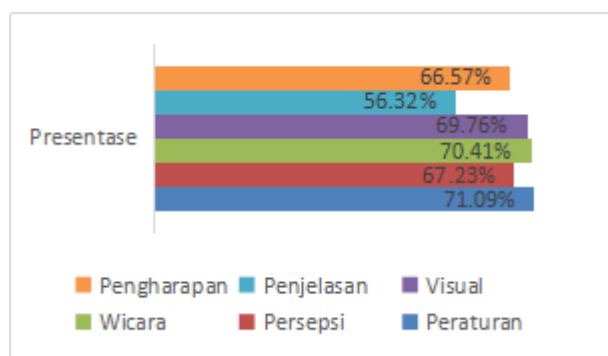
Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata *mind skills* mahasiswa BK UAD sebesar 131 yang berarti bahwa kategorisasi *mind skills* mahasiswa UAD berada pada tingkat cukup. Dari ketiga tendensi yakni modus, mean, dan median, nampak bahwa data berdistribusi normal karena rentang data tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Lebih lanjut, persebaran data dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram *Mind Skills* UAD

Gambar 3 menunjukkan bahwa skor perolehan Mahasiswa BK UAD berada pada rentang 109 hingga 156. Dari 88 sampel, 64 mahasiswa UAD berada pada rentang nilai 106 sampai 134, yang diinterpretasikan bahwa *mind skills* mahasiswa berada pada kategori cukup. 24 mahasiswa berada pada rentang skor 135 hingga 156, yang berarti bahwa *mind skills* berkategori tinggi.

Grafik pada gambar 4 memperlihatkan bahwa profil aspek *mind skills* mahasiswa BK UAD secara keseluruhan berkategori tinggi. Dari 88 responden, skor tertinggi berada pada aspek peraturan yang membantu. Skor tertinggi selanjutnya ada pada aspek wicara yang membantu. Berdasar pada tabel kategorisasi *mind skills*, skor tersebut berada pada kategori tinggi, sedangkan 4 aspek lain, yakni aspek pengharapan, penjelasan, visual, dan persepsi yang membantu berkategori cukup, dengan perolehan skor terendah pada aspek penjelasan yang membantu.



Gambar 4. Profil Aspek *Mind Skills* Mahasiswa BK UAD

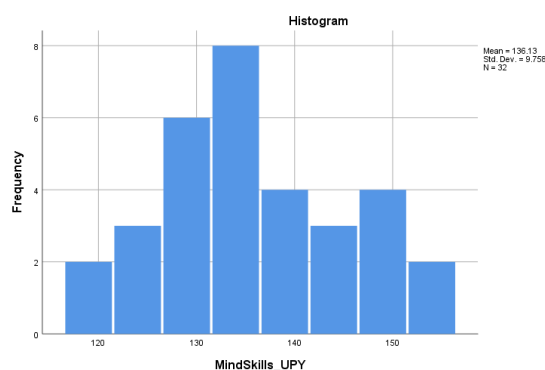
Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UPY

Tabel 4 menunjukkan dari 32 data sampel *mind skills* mahasiswa BK UPY, rata-rata dan modus berada pada skor yang sama yakni 136, dengan median sebesar 135. Berdasar kategorisasi *mind skills*, skor tersebut berada pada kategori tinggi.

Tabel 4. Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UPY

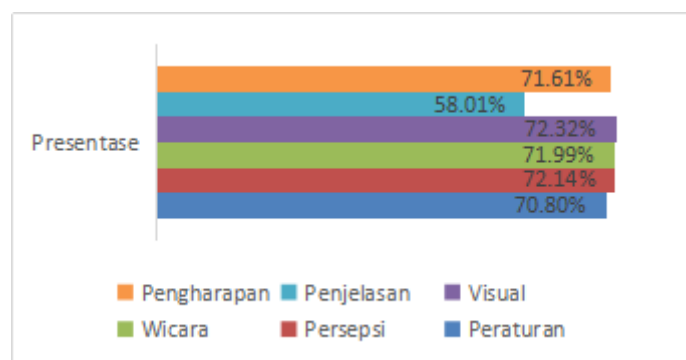
No.	Keterangan	Skor
1	N	32
2	Mean	136
3	Median	135
4	Modus	136
5	Variansi	95
6	Standar Deviasi	9.76
7	Minimum	119
8	Maximum	154

Grafik pada gambar 5 menunjukkan dari 32 responden penelitian, 16 mahasiswa BK UPY berada pada rentang skor 135 hingga 154, dengan kategori *mind skills* mahasiswa tinggi, sedangkan 16 mahasiswa lainnya berada kategori cukup dengan perolehan rentang skor 119 hingga 134.



Gambar 5. Histogram *Mind Skills* UPY

Pada grafik profil aspek *mind skills* mahasiswa BK UPY terlihat bahwa skor tertinggi dari 6 aspek *mind skills* terletak pada aspek visual yang membantu. Lalu secara berurutan perolehan skor tertinggi terdapat pada aspek persepsi, wicara, pengharapan, dan aspek peraturan yang membantu. Kelima indikator tersebut berada pada kategori tinggi. Sedangkan penjelasan yang membantu berada pada kategori cukup.



Gambar 6. Profil Aspek *Mind Skills* Mahasiswa BK UPY

Perbandingan Profil *Mind Skills* Mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY

Peraturan yang membantu (*Creating Rules*)

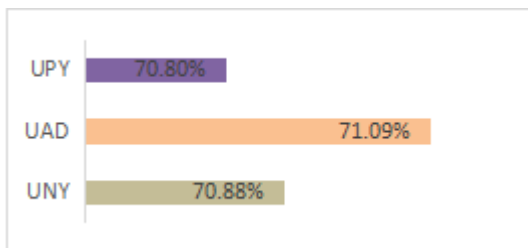
Tabel 5 menunjukkan *mean rank* dari UNY, UAD, dan UPY dalam aspek peraturan yang membantu. Dalam data terlihat bahwa ketiganya menunjukkan perbedaan yang signifikan, dibuktikan dengan perolehan rata-rata ranking

tertinggi terdapat pada UAD, lalu UPY dengan skor 81.47, dan terakhir UNY.

Tabel. 5. Uji Beda Aspek Peraturan

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	41	77.79
	UAD	88	82.32
	UPY	32	81.47
	Total	161	

Dalam grafik terlihat bahwa perbedaan pada masing-masing universitas tidak jauh berbeda, ketiganya berada pada kategori tinggi.



Gambar 7. Peraturan yang membantu (*Creating Rules*)

Persepsi yang membantu (*Creating Perceptions*)

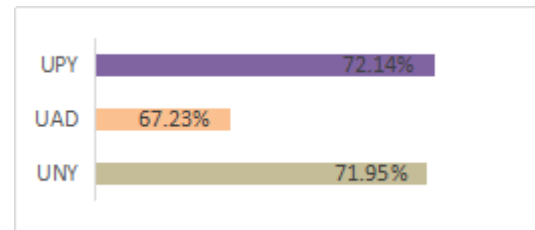
Mean rank dari aspek persepsi UNY, UAD, dan UPY menunjukkan hasil yang cukup berbeda. Dari ketiganya, UPY memperoleh ranking tertinggi dengan skor 92.50, lalu UNY dan yang terakhir UAD dengan skor 73.18.

Tabel 6. Uji Beda Aspek Persepsi

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	41	88.80
	UAD	88	73.18
	UPY	32	92.50
	Total	161	

Pada grafik yang disajikan, tampak bahwa UNY dan Universitas PGRI Yogyakarta berada

pada kategori tinggi dengan perolehan skor 71.95% dan 72.14%, sedangkan Universitas Ahmad Dahlan berkategori sedang dengan skor 67.23% pada indikator persepsi yang membantu.



Gambar 8. Persepsi yang membantu (*Creating Perceptions*)

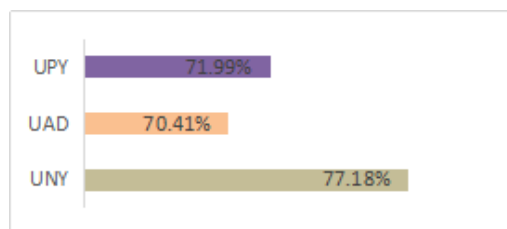
Wicara yang membantu

Perolehan mean rank UNY, UAD, dan UPY dapat dilihat pada tabel 11, yang memperlihatkan bahwa rata-rata tertinggi diperoleh UNY dengan skor 86.76, lalu UPY dengan skor 81.47, dan UAD memiliki ranking terbawah dengan skor 78.15.

Tabel 7. Uji Beda Aspek Wicara Diri

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	41	86.76
	UAD	88	78.15
	UPY	32	81.47
	Total	161	

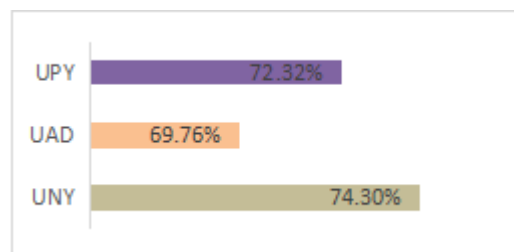
Gambar 9 merupakan gambaran indikator wicara diri yang membantu dari masing-masing universitas. Dengan perolehan skor yang tidak jauh berbeda, ketiga universitas masing-masing memperoleh presentase skor sebesar 77.18% untuk UNY, 70.41% untuk UAD, dan UPY memperoleh skor 71.99%. Jika diinterpretasikan berdasar pada tabel kategorisasi *mind skills*, ketiga universitas tersebut masuk pada kategori tinggi.



Gambar 9. Wicara diri yang membantu (*Creating self - talk*)

Visual yang membantu (*Creating a helpful visual image*)

Pada gambar 10 terlihat bahwa skor tertinggi dicapai oleh UNY lalu UPY dengan interpretasi kedua universitas berkategori tinggi, sedangkan UAD berada pada kategori sedang. Jika dirunut dari interpretasi dasar hasil skor, tampak bahwa penguasaan indikator visual yang membantu antar perguruan tinggi mengalami perbedaan yang cukup signifikan.



Gambar 10. Visual yang membantu (*Creating a helpful visual image*)

Rata-rata skor pada aspek visual yang membantu menunjukkan perbedaan yang signifikan. UNY dengan skor 90.36 menempati rata-rata tertinggi dari ketiga universitas. Lalu UAD dengan skor 77.31 dan terakhir UPY dengan skor 76.94.

Tabel 8. Uji Beda Aspek Visual

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	40	90.36
	UAD	88	77.31
	UPY	32	76.94
	Total	160	

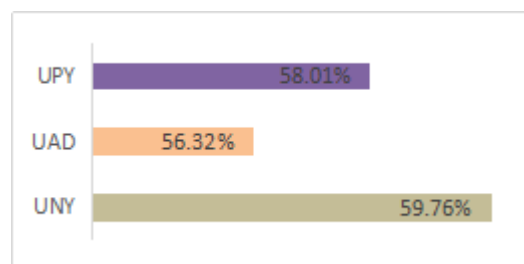
Penjelasan yang membantu (*Create a helpful explanations*)

Pada uji beda per universitas aspek penjelasan yang membantu, UNY dan UPY tidak menampakkan perbedaan yang signifikan, hanya 1.0, sedangkan UAD menunjukkan skor 72.82 sekaligus berada pada rerata skor terbawah dari ketiga universitas.

Tabel 9. Mean Rank Aspek Penjelasan

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	41	91.30
	UAD	88	72.82
	UPY	32	90.30
	Total	161	

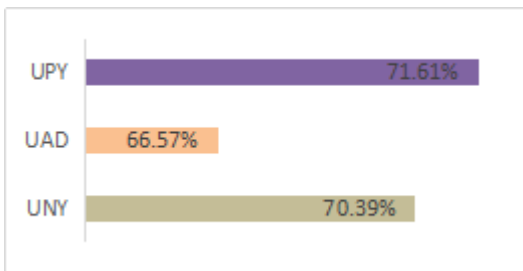
Gambar 11 merupakan grafik yang menunjukkan tingkat *mind skills* indikator penjelasan yang membantu dari UNY, UAD, dan UPY. Dapat dilihat dari grafik bahwa ketiga universitas masuk pada kategori cukup dalam indikator penjelasan yang membantu. Urutan skor tertinggi dimulai dari UNY yang memperoleh total skor 59.76%, lalu Universitas PGRI Yogyakarta dengan skor 58.01%, berlanjut Universitas Ahmad Dahlan dengan skor 56.32%.



Gambar 11. Penjelasan yang membantu

Pengharapan yang membantu

Secara umum, gambaran profil aspek kemampuan yang membantu mahasiswa UNY dan Universitas PGRI Yogyakarta masuk pada kategori tinggi, dengan perolehan skor 70.39% untuk UNY dan 71.61% untuk Universitas PGRI Yogyakarta, sedangkan Universitas Ahmad Dahlan mendapat skor 66.57% yang diinterpretasikan berada pada kategori cukup.



Gambar 12. Pengharapan yang membantu

Rata-rata skor UNY, UAD, dan UPY menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal ini terlihat dari tabel 11, di mana UNY menempati skor kedua tertinggi setelah UPY, dan rata-rata terbawah yakni 75.45 diperoleh UAD.

Tabel 11. Mean Rank Aspek Pengharapan

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Skor	UNY	41	82.73
	UAD	88	75.45
	UPY	32	94.03
	Total	161	

Uji Perbandingan

Untuk melakukan uji perbandingan mind skills mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY, peneliti menggunakan Uji Non Parametrik Kruskal Wallis H. Hal ini didasarkan pada uji normalitas data, di mana data dari kedua

universitas tidak berdistribusi normal, maka analisis yang akan digunakan ialah statistik non parametrik. Uji Kruskal Wallis H adalah uji untuk melihat perbedaan antara 2 sampel atau lebih yang masing-masing variabelnya tidak saling berhubungan atau tidak berpasangan. Uji perbandingan dilakukan dengan SPSS Version 26.0 pada Windows 10.

Tabel 12. Hasil Uji Kruskal Wallis H.

Ranks			
	Universitas	N	Mean Rank
Hasil Mind Skills	UNY	41	101.12
	UAD	88	68.05
	UPY	32	90.83
	Total	161	

Dari tabel 12, hasil analisis mind skills antara mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY menunjukkan perbedaan yang signifikan, yakni mean rank masing-masing universitas menunjukkan jika UNY ada di skor 101.12, UAD ada pada skor 68.05, sedangkan UPY sebesar 90.83.

Pembahasan

Dari data penelitian, mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY berada pada kategori tinggi dengan skor masing-masing sebesar 70.88%, 71.09%, dan 70.80%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mampu menghindari segala bentuk keyakinan dan pemikiran yang kaku, *rigid* dan absolut. Dengan demikian, mahasiswa calon konselor akan terlepas dari keyakinan yang menekankan pada ‘keharusan’ dan ‘kewajiban’ yang dinilai sangat ideal, sehingga hanya akan menghasilkan *performance* konselor yang tidak

efektif karena hanya berorientasi pada hasil konseling, bukan terpacu pada proses yang telah dilaksanakan.

Lebih lanjut, Jones (2003) mengemukakan bahwa seorang individu kemungkinan memiliki alasan secara rasional untuk menciptakan dan mempertahankan serta melakukan dengan kesadaran penuh atas peraturan terhadap diri sendiri. Disisi lain, individu juga memiliki kemungkinan untuk melakukan dan bahkan mempertahankan peraturan-peraturan yang tidak rasional. Peraturan yang tidak rasional ini dapat tercermin pada perfomansi konselor yang tidak efektif, seperti terjebak pada harapan bahwa ingin cepat melihat perubahan yang ada dalam diri konseli atau segera melihat manfaat dari konseling yang telah dijalankan dalam waktu singkat.

Mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY memperoleh skor 71.95% dan 72.14% yang artinya berada pada kategori tinggi, sedangkan UAD berkategori sedang dengan skor 67.23% yang dapat diinterpretasikan bahwa mahasiswa cenderung mampu melihat dan menilai kemampuan dirinya sebagai seorang konselor yang baik. Hal ini termasuk di dalamnya menguji kenyataan tentang persepsi diri sendiri, orang lain, dan situasi (Jones, 2005). Tajrishi, Mohammadkhani & Jadidi (2011) meenjelaskan bahwa 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.

Profil aspek wicara yang membantu pada skala *mind skills* mendeskripsikan bagaimana

mahasiswa mampu memberikan instruksi positif pada dirinya sendiri. Umumnya, percakapan yang terjadi saat melakukan proses konseling terbagi menjadi tiga hal, yakni: percakapan umum antara konselor dengan konseli, percakapan dalam diri konseli, dan percakapan dalam diri konselor. Percakapan dalam diri konselor ini nanti yang kemudian melibatkan proses mental yang termasuk dalam *mind skills* konselor.

Pada aspek wicara yang membantu, skor UNY, UAD, dan UPY tidak jauh berbeda dengan rincian skor 77.18% untuk UNY, UAD 70.41%, dan 71.99% untuk UPY. Ketiganya berada pada kategori tinggi yang mengindikasikan bahwa responden sudah dapat memiliki keterampilan dan penguasaan untuk mengukur, menilai dan memiliki intervensi personal guna memberikan instruksi pada dirinya sendiri. Instruksi atau arahan dalam diri ini erat kaitannya dengan pengimplementasikan konselor dalam upaya mewujudkan sesi konseling yang profesional. Individu, yang dalam penelitian ini adalah mahasiswa, dapat memiliki keterampilan dalam memberikan instruksi diri secara positif sehingga ia akan cenderung berperilaku yang terarah dan terukur. Hal ini penting manakala dikaitkan dengan pelayanan konselor terhadap konseli dengan segala karakter dan permasalahannya yang beragam. Jones (2005) juga memberikan artian bahwa wicara diri dalam proses konseling ditekankan pada bagaimana memfokuskan diri untuk mengelola wicara diri yang ada dalam kepala konselor, sehingga konselor dapat menyelenggarakan konseling tanpa lepas arah.

Data penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mind skills* mahasiswa BK pada aspek visual

yang membantu berada pada kategori tinggi untuk UNY dengan skor 74.30% dan 72.32% untuk UPY, sedangkan UAD mendapat skor 69.76% yang berada pada kategori sedang. Pada aspek visual diri inilah penggambaran wujud perilaku yang timbul dari konseli dibayangkan oleh konselor. Visual diri ini juga dianggap sebagai upaya penyeimbang tentang apa yang dipikirkan konselor dengan yang dialaminya pada suatu peristiwa tertentu. Disisi lain, pemikiran konselor tentang gambaran kasus konseli yang tidak berdasar pada fakta dan hanya imajinasi belaka akan menyebabkan kegagalan kegagalan konselor untuk dalam proses konseling yang dijalankan.

Seorang individu cenderung membuat visualisasi atau menggambarkan kejadian yang terjadi sebagai bentuk respon dari ungkapan cerita orang lain. Hal ini selaras dengan apa yang konselor lakukan ketika menggambar setiap kalimat yang diucapkan oleh konseli. Visualisasi yang diproyeksikan konselor inilah yang akan mendukung atau menggagalkan dirinya dalam proses konseling. Citra visual yang menguatkan perilaku-perilaku positif akan semakin mendukung seorang konselor, sebaliknya jika proses visualisasi ini gagal diproyeksikan secara positif maka akan berdampak pada performansi konselor. Jika dilihat dari perolehan skor, mahasiswa BK UNY dan UPY cenderung lebih mampu menggambarkan citra visual yang baik dari cerita konseli, sedangkan mahasiswa UAD belum mencapai titik maksimal dari penggambaran tersebut.

Penjelasan adalah alasan-alasan yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri untuk

segala sesuatu yang terjadi. Penjelasan-penjelasan ini dapat memberikan pengaruh terhadap gambaran berpikir mereka akan masa lalu, sekarang, dan masa depan. Penjelasan juga akan mempengaruhi perasaan, reaksi fisik, dan tindakan dari seorang individu. Aspek penjelasan yang membantu terbagi menjadi 3 indikator, yakni; (1) kemampuan menguraikan alasan dari permasalahan yang sedang dihadapi, (2) kemampuan menguraikan alasan permasalahan yang dibawa konseli, dan (3) kemampuan menguraikan alasan tentang konseli. Dari data penelitian, ketiga universitas berada pada kategori sedang dengan urutan skor 59.76% untuk UNY, 56.32% untuk UAD, dan 58.01% untuk UPY.

Berdasar pendapat dari Jones (2005), *mind skills* membawa konselor kepada penjelasan mengapa ia membantu konselinya. Penjelasan yang membantu merupakan aspek yang memiliki urgensi dalam pemenuhan *mind skills* konselor secara optimal. Penjelasan yang dimaksudkan pada bagian ini ialah sebuah atau serangkaian alasan yang individu ciptakan untuk dirinya sendiri sebagai sebuah respon terhadap suatu hal yang terjadi. Penjelasan ini dapat mempengaruhi cara mereka berpikir masa lalu, sekarang, dan masa depan individu. Penjelasan juga memiliki pengaruh pada perasaan individu, respon fisik dan pola perilaku yang terbentuk.

Jika dilihat dari perolehan skor penelitian, ketiga universitas berada pada kategori sedang, yang dapat diartikan bahwa mahasiswa BK UNY, UAD, dan UPY belum maksimal menginternalisasi dan menemukan penjelasan yang membantu dalam proses konseling. Seperti yang diungkapkan oleh (Sanyata, Suwarjo &

Irani, 2020), dalam penetapan alasan atau penjelasan didasarkan pada faktor-faktor pengalaman sebelumnya, kemampuan, usaha, tugas, kesulitan, pelatih/dosen, kompetensi, kesempatan untuk berlatih, kesempatan untuk melakukan praktik keterampilan konseling, tuntutan terhadap mata kuliah yang lain, kekhawatiran, keuangan, hubungan sosial, kondisi rumah, lingkungan kerja, dan faktor keberuntungan. Pada situasi ini melibatkan tanggungjawab pribadi untuk menilai kembali keterampilan konseling atau keterampilan menjelaskan atas segala penyebab secara akurat dan jika memungkinkan dapat ditangani dengan pertimbangan secara akurat dan konstruktif.

Aspek menciptakan pengharapan yang membantu ialah bahwa konselor menciptakan pengharapan-pengharapan yang bersifat realistis berkenaan dengan tingkat kemampuannya sendiri untuk mengatasi situasi dan orang-orang yang akan ditemui selama menjalani proses konseling. Seorang individu perlu untuk menciptakan pengharapan sebagai bentuk dari langkah untuk memprediksi apa yang akan terjadi di masa depan sehingga ia mampu mempengaruhi dan mengontrolnya. Ketiga universitas yakni UNY, UAD, dan UPY mendapat skor 70.39%, 66.57%, dan 71.61%. UNY dan UPY berada pada skor tinggi sedangkan UAD berada pada skor sedang.

Jones (2005) mengungkapkan bahwa pengharapan yang membantu bagi calon konselor maupun konselor adalah titik awal dalam penentuan pandangan keberhasilannya pemberian layanan konseling secara efektif. Mahasiswa BK UNY dan UPY, berdasar pada data penelitian dianggap lebih mampu memberikan pengharapan

yang membantu dibandingkan dengan mahasiswa BK UAD, namun ketiganya belum mencapai titik maksimal dalam aspek ini. Di lain sisi, jika calon konselor atau konselor membuat pengharapan yang tidak didasarkan pada fakta dan realita nantinya akan menjadi *boomerang* bagi diri konselor sendiri, bahkan sampai kepada kegagalan dalam menjalankan proses konseling. Oleh karena itu, setiap konselor maupun calon konselor perlu memahami bagaimana konteks pembuatan pengharapan yang realistis agar dapat membantu meningkatkan *performance* dirinya menjadi konselor profesional.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasar hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil bahwa perolehan *mean rank* profil *mind skills* mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY sebesar 101.12, UAD dengan skor 68.05, dan UPY sebesar 90.83. Pada aspek peraturan yang membantu (*creating rules*), dan wicara yang membantu (*creating self-talk*), ketiga universitas berada pada kategori tinggi. Dalam aspek persepsi yang membantu (*creating perceptions*), visual yang membantu (*creating a visual image*), dan pengharapan yang membantu (*creating hope that help*), UNY dan UPY berada pada kategori tinggi, sedangkan UAD berkategori sedang. Lalu aspek penjelasan yang membantu (*creating a helpful explanation*) semua universitas berada pada kategori sedang.

Saran

Berdasar dari kesimpulan dan implikasi penelitian, dapat dikemukakan saran yakni perlunya internalisasi *mind skills* dari mahasiswa yang didapat melalui pemahaman teori dan praktikum sebagai upaya untuk mendorong mahasiswa menjadi konselor yang profesional. Bagi perguruan tinggi penyelenggara program studi Bimbingan dan Konseling perlu disusunnya pembelajaran dan modul khusus yang berkaitan dengan *mind skills* sebagai upaya penyesuaian kompetensi berpikir dari para mahasiswa sehingga kedepannya tercipta calon konselor handal dan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2015). *Standar Kompetensi Konselor*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Jones, R.N. (2003). *Basic Counseling Skills: A Helper's Manual*. London: SAGE Publications.
- Jones, R.N. (2005). *Practical Counseling and Helping Skills*. London: SAGE Publications.
- Sanyata, Suwarjo & Irani, LC. (2020). *Profil Mind Skills Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setiyowati, A.J. (2011). Riset Evaluatif Penyelenggaraan Layanan Konseling di SMA se-Kota Malang. *Thesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Malang*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Tajrish, K.Z. Mohammadkhani, S., & Jadidi, F. (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30: 534-537.

Zuriah, N. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: Bumi Aksara.