

THE COUNSELOR'S IDENTITY: SIAPA, APA, DAN BAGAIMANA PERANNYA DALAM DUNIA BANTUAN PSIKOLOGIS

Rahmi Nuzulia¹, Hardi Santosa², Akhmad Fajar Prasetya³

2408056024@webmail.uad.ac.id¹, hardi.santosa@bk.uad.ac.id², akh.prasetya@bk.uad.ac.id³

Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental mendorong tingginya permintaan layanan bantuan psikologis, namun masih banyak terjadi kebingungan dalam membedakan bimbingan, konseling, dan psikoterapi. Artikel ini bertujuan menguraikan identitas konselor, membedakan perannya dari profesi bantuan psikologis lainnya, serta membahas tantangan yang dihadapi di era modern. Melalui kajian literatur, dipaparkan bahwa konselor merupakan tenaga profesional yang fokus pada pendampingan klien untuk mengembangkan potensi, mengatasi permasalahan, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Bimbingan bersifat preventif dan praktis, konseling berorientasi pada perubahan perilaku dan pengembangan keterampilan coping, sementara psikoterapi menangani masalah mendalam dengan intervensi jangka panjang. Peran konselor mencakup bidang pendidikan, klinis, dan komunitas, dengan tantangan berupa stigma publik, perkembangan teknologi, serta kompleksitas masalah sosial. Penguatan profesionalisme melalui regulasi, pendidikan berkelanjutan, dan literasi kesehatan mental menjadi kunci agar konselor tetap relevan dan efektif dalam ekosistem layanan psikologis.

Kata Kunci: Konselor, Bimbingan, Konseling, Psikoterapi, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental semakin meningkat. Fenomena ini didorong oleh maraknya pemberitaan kasus depresi, kecemasan, dan stres yang dialami individu dari berbagai lapisan masyarakat. Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami gangguan mental, mulai dari tingkat ringan hingga berat. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia ≥ 15 tahun mencapai 9,8%. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan yang semakin mendesak akan layanan bantuan psikologis yang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Namun di tengah meningkatnya kebutuhan tersebut, masyarakat sering kali masih bingung membedakan antara bimbingan (guidance), konseling (counseling), dan psikoterapi (psychotherapy). Banyak individu yang sebenarnya memerlukan penanganan mendalam justru hanya mendapatkan saran singkat, sementara ada juga yang datang untuk meminta arahan umum namun diarahkan pada terapi jangka panjang. Kebingungan ini sering dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman terhadap identitas dan peran seorang konselor dibandingkan profesi bantuan psikologis lainnya (Karisma et al., 2025).

Permasalahan lain muncul ketika identitas konselor tidak terdefinisi secara jelas, baik oleh praktisi itu sendiri maupun oleh lembaga yang menaunginya. Di sejumlah sekolah, seperti guru bimbingan dan konseling sering dipersepsikan semata-mata sebagai penegak disiplin, bukan sebagai pendamping yang berperan dalam mengembangkan potensi dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Sementara itu dalam konteks layanan klinis, konselor sering disalahartikan sebagai psikolog atau psikiater, padahal keduanya memiliki lingkup kerja serta latar belakang pendidikan yang berbeda. Ketidakjelasan peran ini tidak hanya berpotensi menghambat efektivitas layanan, tetapi juga dapat menurunkan tingkat kepercayaan masyarakat terhadap profesi bantuan psikologis secara keseluruhan.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial telah mengubah cara masyarakat dalam mencari layanan bantuan psikologis. Saat ini, tidak sedikit individu yang memilih untuk berkonsultasi secara daring dengan konselor atau mengikuti seminar kesehatan mental melalui platform digital tanpa terlebih dahulu memverifikasi kredibilitas narasumber. Fenomena ini menimbulkan risiko tersendiri mulai dari penyebaran informasi yang tidak akurat hingga pemberian intervensi yang tidak sesuai dengan standar etika profesi (Rimayati, 2023). Dalam konteks tersebut, pemahaman yang komprehensif mengenai esensi, identitas, dan peran konselor menjadi semakin penting, baik bagi praktisi maupun penerima layanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menguraikan secara sistematis identitas konselor serta membedakannya dari peran bimbingan dan psikoterapi. Melalui pembahasan ini, diharapkan pembaca memperoleh pemahaman yang jelas mengenai lingkup kerja, tujuan, serta batas peran seorang konselor sehingga dapat memanfaatkan layanan secara tepat dan efektif. Selain itu, artikel ini diharapkan dapat berkontribusi pada penguatan profesionalisme konselor melalui peningkatan kesadaran masyarakat akan peran strategis mereka dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konselor merupakan tenaga profesional yang memiliki kompetensi dalam memberikan layanan bantuan psikologis kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memahami diri, mengembangkan potensi, dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Menurut Afriyati dan Pasmawati (2024), konselor adalah seorang praktisi yang secara sistematis menggunakan keterampilan konseling untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, akademik, maupun karier klien. Identitas konselor tidak hanya dibentuk oleh latar belakang pendidikan dan pelatihan formal, tetapi juga oleh nilai-nilai profesional seperti empati, integritas, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap martabat manusia (Corey, 2016).

Karakteristik utama seorang konselor mencakup kemampuan komunikasi efektif, keterampilan mendengarkan aktif, pemahaman terhadap dinamika psikologis klien, serta penguasaan teknik-teknik konseling yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, konselor diharapkan memiliki kesadaran diri yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk menjaga objektivitas dan menghindari bias dalam proses konseling (Karneli dan Hakim, 2024). Perbedaan mendasar antara konselor dengan profesi bantuan psikologis lainnya terletak pada lingkup kerja dan fokus intervensi. Psikolog umumnya melakukan asesmen psikologis yang mendalam serta dapat terlibat dalam riset ilmiah, sedangkan psikiater adalah tenaga medis yang memiliki kewenangan untuk memberikan diagnosis medis dan terapi farmakologis. Sementara itu, konselor berfokus pada pendampingan klien melalui fasilitasi perubahan perilaku, pengembangan keterampilan coping, dan pemberian dukungan dalam konteks yang praktis serta berorientasi pada pencapaian tujuan klien.

Dengan penjelasan mengenai pengertian, karakteristik, serta perbedaan konselor dengan profesi bantuan psikologis lainnya, menjadi jelas bahwa setiap profesi memiliki lingkup kerja dan pendekatan yang berbeda sesuai dengan tujuan intervensinya. Pemahaman ini penting agar masyarakat dapat mengakses layanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan, sekaligus mencegah terjadinya miskonsepsi yang dapat mengurangi efektivitas bantuan yang diberikan. Dalam praktiknya, konselor berada dalam satu spektrum layanan kesehatan mental bersama bimbingan dan psikoterapi, namun masing-masing memiliki fokus, metode, dan durasi intervensi yang berbeda. Oleh karena itu, pembahasan berikutnya akan menguraikan secara sistematis perbedaan antara bimbingan, konseling, dan psikoterapi

sehingga pembaca dapat memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai posisi konselor dalam kerangka besar layanan bantuan psikologis, sekaligus memahami batas peran dan kompetensi yang dimilikinya.

Perbedaan Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi

Bimbingan, konseling, dan psikoterapi merupakan tiga bentuk layanan bantuan psikologis yang memiliki kesamaan dalam tujuan umum yakni membantu individu mencapai kesejahteraan dan potensi optimal. Meskipun demikian, ketiganya berbeda dalam aspek tujuan khusus, ruang lingkup, durasi, kompleksitas masalah yang ditangani, dan pendekatan intervensi. Pemahaman yang jelas mengenai perbedaan ini sangat penting agar individu dapat memperoleh layanan yang sesuai dengan kebutuhannya.

Bimbingan (guidance) berfokus pada pemberian arahan, informasi, atau dukungan untuk membantu individu membuat keputusan dan mengembangkan potensi diri. Layanan ini bersifat preventif dan proaktif dengan sasaran membantu klien mencegah timbulnya masalah atau menghadapinya pada tahap awal. Durasi bimbingan umumnya singkat dan materi yang dibahas biasanya berkaitan dengan isu-isu praktis seperti perencanaan pendidikan, pemilihan karier, atau penyesuaian diri di lingkungan baru. Kompleksitas masalah yang ditangani relatif rendah, dan pendekatan yang digunakan cenderung terstruktur serta berpusat pada pemberi bantuan (helper-centered) (Sasmita et al., 2025).

Disisi lain, konseling (counseling) bertujuan memfasilitasi perubahan perilaku, pengembangan kesadaran diri, dan peningkatan keterampilan pemecahan masalah. Layanan ini umumnya bersifat jangka pendek hingga menengah dan menangani masalah yang lebih kompleks dibandingkan bimbingan, meskipun tetap berada dalam konteks permasalahan saat ini (here and now). Fokus konseling adalah membantu klien memahami permasalahan yang dihadapi, mengeksplorasi alternatif solusi, serta mengembangkan strategi koping yang efektif. Pendekatan yang digunakan bersifat kolaboratif antara konselor dan klien dengan penekanan pada pemberdayaan klien untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya (Kabata et al., 2025).

Sementara itu, psikoterapi (psychotherapy) merupakan intervensi jangka panjang yang ditujukan untuk merekonstruksi kepribadian atau menangani masalah psikologis yang mendalam yang seringkali melibatkan aspek yang tidak disadari (unconscious). Psikoterapi biasanya diperlukan untuk menangani gangguan mental berat atau permasalahan emosional kronis seperti depresi berat, gangguan kecemasan yang kompleks, atau trauma masa lalu yang signifikan. Pendekatan yang digunakan bersifat restoratif dan mendalam yang berpusat pada penerima bantuan (helper-centered), serta memerlukan keterlibatan tenaga profesional yang memiliki kualifikasi khusus, seperti psikolog klinis atau psikiater (Rafiola et al., 2023).

Perbedaan-perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap bentuk layanan memiliki fungsi dan lingkup yang spesifik. Bimbingan menekankan pencegahan dan pengembangan potensi, konseling berfokus pada pemecahan masalah dan perubahan perilaku dalam jangka pendek hingga menengah, sedangkan psikoterapi mengarah pada penanganan masalah yang kompleks dan mendalam melalui intervensi jangka panjang. Dengan memahami karakteristik ini, individu maupun lembaga dapat memilih jenis layanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan tingkat permasalahan yang dihadapi. Pemahaman ini juga menjadi dasar penting untuk melanjutkan pembahasan mengenai peran dan tantangan profesi konselor dalam konteks pelayanan psikologis yang semakin berkembang di era modern.

Peran dan Tantangan Profesi Konselor

Konselor merupakan profesi yang memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu maupun kelompok. Perannya dapat dilihat dalam berbagai konteks. Dalam bidang pendidikan, konselor berfungsi membantu peserta didik mengatasi hambatan akademik, membangun keterampilan sosial, serta

mengembangkan rencana karir yang realistis. Konselor juga berperan sebagai fasilitator perkembangan kepribadian dan pembentukan karakter dengan tujuan agar peserta didik mampu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan secara positif (Ulfah dan Arifudin, 2019).

Di bidang klinis, konselor berfokus pada pendampingan klien yang menghadapi masalah emosional, interpersonal, atau penyesuaian diri melalui pendekatan yang berorientasi pada pemecahan masalah dan penguatan keterampilan koping. Peran ini berbeda dari intervensi medis atau diagnosis klinis, melainkan menitikberatkan pada proses kolaboratif yang membantu klien menemukan solusi dan strategi adaptasi yang sesuai (Karneli dan Hakim, 2024). Dalam ranah komunitas, konselor turut terlibat dalam program pemberdayaan, pencegahan masalah sosial, dan promosi kesehatan mental secara luas termasuk memberikan edukasi mengenai cara menghadapi tekanan hidup dan membangun resiliensi masyarakat (Riskha, 2024).

Meskipun konselor memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat, profesi ini kerap dihadapkan pada tantangan yang bersifat multidimensional. Salah satu tantangan yang paling menonjol adalah adanya stigma serta kesalahpahaman publik mengenai hakikat dan fungsi konselor. Dalam banyak kasus, masyarakat masih memandang konselor hanya sebagai “pendengar keluhan” atau sekadar “penegak aturan” di lingkungan sekolah, tanpa memahami perannya sebagai fasilitator perkembangan psikologis dan agen perubahan perilaku. Persepsi yang keliru ini tidak hanya mengurangi penghargaan terhadap profesi konselor, tetapi juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan masyarakat terhadap layanan konseling. Akibatnya, individu yang sebenarnya membutuhkan dukungan profesional sering kali ragu untuk mencari bantuan sehingga permasalahan psikologis yang dialami berpotensi memburuk (Insani dan Astuti, 2024).

Selain tantangan yang bersumber dari persepsi publik, perkembangan teknologi dan media digital juga membawa dinamika baru yang perlu diantisipasi oleh para konselor. Di satu sisi, kemajuan teknologi memberikan peluang signifikan seperti tersedianya layanan konseling daring yang mampu menjangkau klien di wilayah terpencil, fleksibilitas waktu yang lebih tinggi, serta akses yang lebih cepat terhadap sumber daya pendukung. Namun, disisi lain, kemunculan penyedia layanan konseling tanpa kualifikasi resmi termasuk praktisi yang tidak memahami kode etik profesi juga menimbulkan risiko serius bagi keselamatan dan kesejahteraan klien. Fenomena ini menuntut konselor profesional untuk meningkatkan literasi digital, memanfaatkan platform daring secara etis, serta mengadaptasi pendekatan intervensi agar tetap efektif di lingkungan virtual. Aspek keamanan data, kerahasiaan, dan verifikasi kompetensi menjadi semakin penting untuk memastikan bahwa layanan konseling daring tetap berada dalam koridor profesional yang dapat dipertanggungjawabkan.

Terakhir, perubahan sosial yang cepat dan meningkatnya kompleksitas permasalahan psikologis di masyarakat juga memperluas tantangan yang dihadapi konselor. Globalisasi, migrasi, krisis ekonomi, bencana alam, serta peningkatan kesadaran akan isu kesehatan mental telah menghasilkan ragam kebutuhan baru yang bersifat lintas budaya dan multidisipliner. Konselor kini tidak hanya berhadapan dengan masalah akademik atau interpersonal sederhana, melainkan juga dengan persoalan yang melibatkan trauma kompleks, kekerasan berbasis gender, diskriminasi, hingga adaptasi terhadap perubahan sosial yang cepat. Kondisi ini menuntut konselor untuk terus mengembangkan kompetensi melalui pendidikan berkelanjutan, supervisi profesional yang terstruktur, serta sertifikasi keahlian yang relevan. Selain itu, pemahaman terhadap perspektif budaya dan sensitivitas terhadap keragaman menjadi keterampilan esensial agar intervensi yang diberikan tetap tepat sasaran.

Untuk menghadapi berbagai tantangan tersebut, penguatan profesionalisme konselor

menjadi agenda penting yang memerlukan sinergi antara praktisi, lembaga pendidikan, asosiasi profesi, dan pemerintah. Regulasi yang jelas mengenai standar kompetensi, mekanisme lisensi, dan pengawasan praktik menjadi landasan utama untuk menjaga mutu layanan. Di samping itu, program pelatihan dan pengembangan profesional yang komprehensif baik dalam bentuk lokakarya, seminar, maupun pendidikan formal diperlukan agar konselor senantiasa mampu menjawab tuntutan zaman. Kampanye literasi kesehatan mental yang tepat sasaran dengan melibatkan media massa dan komunitas juga akan membantu mengubah persepsi publik sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran konselor. Dengan langkah-langkah tersebut, konselor diharapkan dapat menjalankan fungsinya secara optimal, memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat, dan memperkuat posisinya sebagai komponen vital dalam ekosistem layanan kesehatan mental modern.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa identitas konselor terbentuk dari perpaduan antara kompetensi profesional, nilai-nilai etis, dan peran strategisnya dalam mendukung kesehatan mental individu maupun kelompok. Sebagai profesi yang memiliki karakteristik dan ruang lingkup tersendiri, konselor berfokus pada proses pendampingan yang berorientasi pada pemberdayaan klien dan fasilitasi perubahan positif, berbeda dari psikolog atau psikiater yang memiliki mandat intervensi klinis dan medis. Dalam menjalankan perannya di berbagai bidang seperti pendidikan, klinis, dan komunitas, konselor tidak terlepas dari tantangan mulai dari stigma dan kesalahpahaman publik hingga dampak perkembangan teknologi dan kompleksitas masalah sosial. Oleh karena itu, penguatan identitas profesi melalui regulasi, pendidikan berkelanjutan, dan literasi kesehatan mental menjadi kunci agar konselor dapat terus relevan, efektif, dan diakui kontribusinya dalam ekosistem layanan bantuan psikologis modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyati, V., & Pasmawati, H. (2024). Keterampilan Profesional Konselor Karier: Kompetensi Esensial untuk Bimbingan yang Efektif. *Journal of Educational Management and Strategy*, 3(02), 173-181.
- Insani, N., & Astuti, B. (2024). Pengembangan Kualitas Pribadi Konselor Secara Profesional dalam Pelayanan Bimbingan Konseling. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(2), 97-107.
- Kabata, B. N., SE, M. P., Labkoli, M. D. M., & Oematan, I. A. (2025). Strategi Sosial Bimbingan dan Konseling dalam Menghadapi Era Digital. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Karisma, S. P., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., Rahmani, I., Junizar, J., Lubis, A. A. Z., ... & Amir, R. R. (2025). Bimbingan Dan Konseling. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Karneli, Y., & Hakim, F. A. (2024). Memahami Kesiapan Konselor dalam Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Kepada Klien. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 50-57.
- Rafiola, R. H., Alfaiz, A., Yuzarion, Y., Yandri, H., Awlawi, A. H., & Saputra, R. (2023). Behavior Modification Psychosynthesis vs Spiritual Perspective: A Comparative Synthesis Analysis of Counseling Approaches. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(2), 108-119.
- Rimayati, E. (2023). Cyber Counseling: Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Era Digital. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Riskha, D. (2024). Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa.
- Sasmita, E., Rahmadini, M., Razi, F., & Syam, H. (2025). Layanan Dalam Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Di Sekolah. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 83-91.
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2019). Peran konselor dalam mengembangkan potensi peserta didik. *Jurnal Tahsinia*, 1(1), 92-100.