

Pengembangan Pribadi Konselor Muda di Era Gen Z: Self-Awareness sebagai Fondasi Kompetensi Profesional

Rieke Fajriatul Ulya
Universitas Muria Kudus
Email: 202431012@std.umk.ac.id

Abstract

Perkembangan teknologi dan dinamika sosial pada era Generasi Z menuntut konselor muda memiliki self-awareness yang kuat sebagai dasar kompetensi pribadi dan profesional. Generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi menghadirkan peluang inovasi layanan, namun juga menimbulkan tantangan seperti kecemasan, stres, dan ketergantungan digital. Melalui studi literatur, artikel ini mengkaji peran self-awareness dalam membentuk konselor muda yang matang secara emosional, etis, dan profesional. Self-awareness membantu konselor mengenali emosi, potensi, serta keterbatasan diri sehingga mampu membangun hubungan konseling yang efektif. Temuan menunjukkan bahwa konselor muda perlu menguasai literasi teknologi, memahami karakteristik generasi Z, dan beradaptasi dengan layanan digital. Strategi pengembangan self-awareness meliputi refleksi diri, pelatihan kecerdasan emosional, supervisi, dan mindfulness. Secara keseluruhan, self-awareness menjadi fondasi penting bagi konselor muda untuk memberikan layanan yang relevan dengan kebutuhan generasi Z.

Keywords: Self-awareness, Konselor Muda, Generasi Z, Kompetensi Profesional

Open Access



Received : 2025-12-24. Published : 2026-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan perubahan dalam kehidupan sosial telah memunculkan generasi baru yang sekarang dikenal sebagai generasi Z (tahun kelahiran sekitar 1995-2010). Menurut Youarti dan Hidayah (2018), Generasi Z merupakan generasi yang melek terhadap teknologi atau net generation dimana sejak kecil mereka sudah akrab dengan teknologi. Menurut Lalo (2018), Mereka sudah terbiasa berkomunikasi melalui internet dan sosial media, ketika mereka lahir dan tumbuh, mereka sudah dalam kemajuan teknologi digital dengan kecepatan dan kemudahan (Mansur & Ridwan, 2022).

Tetapi mereka juga menghadapi berbagai tantangan psikososial, seperti meningkatnya kecemasan, kerentanan stress karena belum mampu mengelola stress dengan baik kemudian diperparah dengan terlalu banyak informasi yang diterima dan perubahan informasi yang cepat (Fitri & Aswar, 2024). Dalam Bimbingan dan Konseling (BK) disekolah maupun dilembaga lainnya, kehadiran konselor muda dari kelompok Gen Z memberikan peluang juga tantangan: mereka unggul dalam

pemanfaatan teknologi dan informasi, tetapi mereka masih berada dalam proses pendewasaan emosional dan profesional jadi masih membutuhkan pengembangan pribadi yang terarah dan saling berhubungan.

Bimbingan dan Konseling sebagai profesi memiliki sejumlah kompetensi yang wajib dikuasai oleh konselor, salah satunya adalah kompetensi kepribadian. Dengan kompetensi tersebut, konselor dapat membantu konseli dalam mencapai pertumbuhan, perubahan, dan pemulihan yang optimal. Kualitas pribadi konselor sangat menentukan proses konseling, dengan membangun hubungan yang kuat antara konselor dan konseli memungkinkan pemahaman yang mendalam terhadap masalah konseli. Karakter pribadi yang baik juga dapat membantu konselor untuk menerapkan teknik dan strategi yang efektif dalam konseling (Insani & Astuti, 2024).

Self-awareness sangat penting bagi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor sekolah. Dengan memiliki kesadaran diri, mahasiswa dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang ada dalam dirinya sendiri, mengetahui cara bersikap kepada orang lain, serta mampu mengelola emosi dengan baik. Ini dapat membantu mereka dalam berkembang menjadi pribadi yang lebih matang dan siap menjalankan peran sebagai konselor sekolah (Aprina et al., 2021).

Kesadaran atau pemahaman diri sangat penting dalam proses konseling, karena dapat membantu konselor dalam melihat situasi secara objektif dan mencegah munculnya kesulitan karena ketidaktahuan terhadap perasaan atau kebutuhan diri. Pemahaman diri juga dapat menciptakan rasa aman dan nyaman dalam konseling. Tanpa self-awareness konselor bisa saja berinteraksi berlebihan atau bersikap defensif dalam menanggapi respon klien, sehingga dapat mengganggu proses konseling (Ln, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari artikel ini mengkaji peran self-awareness dalam pengembangan pribadi konselor muda dan bagaimana konsep tersebut dapat menjadi fondasi kompetensi profesional di era Generasi Z.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini yaitu studi literatur, merupakan pengumpulan data melalui berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Sumber data terdiri dari buku konseling, prosiding, dan artikel ilmiah yang membahas tentang self-awareness, pengembangan pribadi konselor, konselor muda, serta kompetensi profesional. Kriteria literatur yang dipilih: (1) relevan dengan topik pengembangan pribadi konselor; (2) tahun terbit sekitar 2015-2025; (3) memuat konsep teoritis dan empiris terkait self-awareness.

Teknik analisis yang digunakan penulis yaitu dengan membaca, memahami, membandingkan setiap literatur untuk menemukan tema yang terkait dalam topik. Temuan tersebut kemudian disusun ke dalam kategori pembahasan yang sistematis.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Studi Literatur Mengenai Pengembangan Pribadi Konselor Muda di Era Gen Z: Self-Awareness sebagai Fondasi Kompetensi Profesional

No	Data Teks	Sumber Jurnal	Sumber Data
1.	Self-Awareness: Pengertian dan Komponen Utama	Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No. 1, 2023	Agniarahmah, A., Yulia, C., & Stevani, H. (2023). Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness.

		Jbki: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 8, 8–13.
	Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 5 No. 3. 2023	Hasan, M. N., Ali, F. N., & Lessy, Z. (2023). Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta, Jurnal Pendidikan dan Konseling 5(1), 2042-2053.
2.	Tantangan Konselor Muda di Era Gen Z	Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 10 No. 2, 2024
	Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN Jatim & Unipa SBY, 2020	Miftakhul Abror, K., Putri, R., & Nadif, M. (2024). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Bagi Generasi Z. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10, 73–81.
3.	Hubungan Self-Awareness dengan Kompetensi Profesional	Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Vol. 9 No. 1, 2022
	Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol. 4 No. 6, 2022	Nursalim, M. (2020). Peluang Dan Tantangan Profesi Bimbingan Dan Konseling Di Era Revolusi Industri 4.0. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN Jatim & Unipa SBY.
		Marjo, H. K., & Sodik, D. (2022). Etika dan Kompetensi Konselor Sebagai Profesional (Suatu Pendekatan Literatur Sistematis). Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan, 9(1), 86-93.
		Harahap, A., Darus, A. R., Pranoto, B., Wahdini, S., Ardiansyah, T., & Sahputra, D. (2022). Analisis Kualitas Kepribadian Konselor Pada Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(6), 12110-121210.
4.	Strategi Pengembangan Self-awareness Konselor Muda	Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Vol. 6 No. 1, 2025
		Ramadhini, N., Aprilia, N., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kecerdasan Emosional Konselor BK: Strategi Pengembangan Pribadi yang Efektif. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 6(1), 255–260.

Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY, 2020	Nursalim, M. (2020). Peluang Dan Tantangan Profesi Bimbingan Dan Konseling Di Era Revolusi Industri 4.0. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN Jatim & Unipa SBY.
--	--

PEMBAHASAN

1. Self-Awareness: Pengertian dan Komponen Utama

Menurut Goleman, self-awareness adalah kesadaran diri seseorang dalam memahami, menerima dan mengelola setiap potensi yang ada dalam dirinya sendiri untuk pengembangan hidup dimasa depan. Kesadaran diri juga dapat dilihat ketika seseorang mampu mengenali dan memahami apa yang dirasakannya sehingga mampu mengambil serta menilai diri sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan dirinya (Agniarahmah et al., 2023).

Menurut Prayitno, self-awareness sangat bermanfaat bagi setiap orang karena seseorang menjadi lebih memahami dan mengerti apa yang sedang ia rasakan. Self-awareness dapat membantu mengubah kehidupannya menjadi lebih baik sesuai dengan apa yang diinginkan, salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling (Agniarahmah et al., 2023).

Self-awareness dalam psikologi sosial terbagi dalam tiga jenis: Subjective self-awareness berkaitan dengan kemampuan individu membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosial; Objective self-awareness mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyadari dirinya sebagai objek perhatian, termasuk tugas dan tanggung jawabnya; dan Symbolic self-awareness adalah kemampuan membentuk konsep diri secara abstrak melalui komunikasi, hubungan sosial, evaluasi diri, dan penetapan tujuan, serta mempertahankan diri dari ancaman luar (Hasan et al., 2023).

Jadi, self-awareness merupakan kemampuan seorang individu untuk memahami, menerima, dan mengelola diri secara menyeluruh. Goleman menekankan bahwa kesadaran diri terlihat ketika seseorang mampu mengenali emosi yang dirasakan sehingga bisa membuat keputusan sesuai dengan kepercayaan dirinya. Prayitno menambahkan self-awareness bermanfaat bagi setiap orang karena membantu individu tersebut dalam memahami perasaan, mengarahkan perubahan hidup yang positif, dan dapat dikembangkan lewat layanan bimbingan konseling. Bagi mahasiswa bimbingan konseling sebagai calon konselor, self-awareness sangat penting untuk mengenali lebih tentang kelebihan dan kelemahan diri, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan sehat sehingga mereka siap menjadi konselor yang matang secara pribadi.

Self-awareness merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang dimana mereka mampu memahami dan menerima dirinya sendiri dengan utuh baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya.

2. Tantangan Konselor Muda di Era Gen Z

Generasi Z saat ini hidup ditengah perkembangan teknologi yang sangat cepat. Hampir semua aktivitas mereka, terutama dalam berkomunikasi, selalu melibatkan teknologi dan sudah menjadi bagian dari rutinitas mereka sehari-hari. Sejak kecil

mereka sudah terbiasa menggunakan berbagai perangkat digital dan cenderung bergantung dengan teknologi. Karakteristik yang dimiliki generasi Z umumnya meliputi kehidupan sosial, lebih banyak menghabiskan dengan memanfaatkan dunia maya, multitasking, ingin dapat pengakuan, memiliki ambisi besar. Banyak gen Z yang mengalami permasalahan kecemasan dan depresi karena faktor lingkungan dan media sosial, sehingga ia merasa tertekan dan merasa terisolasi dari dunia luar sejak era komunikasi digital, tingkat kecanduan terhadap media sosial juga menciptakan generasi yang individual dan rendah simpati (Miftakhul Abror et al., 2024).

Generasi Z hidup dalam lingkungan yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, sehingga aktivitas sehari-hari mereka terutama komunikasi tidak terlepas dari dunia digital. Ketergantungan pada teknologi tersebut membentuk karakteristik seperti multitasking, kebutuhan akan pengakuan, serta ambisi yang tinggi, namun juga memunculkan berbagai masalah psikososial, seperti kecemasan, depresi, individualism, dan rendahnya empati.

Tantangan profesi bimbingan dan konseling era Revolusi 4.0 mengharuskan 1) konselor untuk menguasai teknologi supaya dapat memberikan layanan yang semakin personal dan profesional, 2) konselor harus meningkatkan kemampuan literasi baik data maupun teknologi, 3) konselor memahami pemanfaatan artificial counselor sebagai pendukung kinerjanya, 4) berbagai perubahan perilaku pada generasi Z seperti phubbing, fomo, kecanduan game online, hingga cyberbullying menjadi persoalan baru yang harus ditangani dengan pendekatan yang tepat, 5) konselor perlu bertransformasi menjadi pribadi yang kreatif, inovatif, reflektif, dan konseli sentris, sekaligus mampu mengimplementasikan layanan BK multikultural, 6) Lembaga pendidikan konselor juga berperan penting dalam membentuk calon konselor yang memiliki kecakapan esensial seperti fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, produktivitas, keterampilan sosial lintas budaya, serta inisiatif dan kemandirian (Nursalim, 2020).

3. Hubungan Self-Awareness dengan Kompetensi Profesional

Self-awareness merupakan kemampuan penting yang memungkinkan seseorang untuk mengenali dan memahami apa yang sudah terjadi dalam dirinya, baik dari emosi, potensi, maupun keterbatasan. Bagi mahasiswa bimbingan konseling sebagai calon konselor, self-awareness sangat penting untuk mengenali lebih tentang kelebihan dan kelemahan diri, mengelola emosi, serta berinteraksi dengan sehat sehingga mereka siap menjadi konselor yang matang secara pribadi.

Konselor profesional dituntut memiliki niat dan komitmen yang kuat dalam membantu orang lain, serta sikap positif dalam memandang konseli sebagai individu yang memiliki latar belakang nilai, agama, budaya, dan keyakinan yang beragam. Konselor juga perlu memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, kemampuan mengendalikan diri, keseimbangan emosi, serta kesadaran terhadap perbedaan yang ada antara dirinya dan konseli. Selain itu, konselor profesional harus memenuhi kualifikasi yang ditetapkan agar mampu memberikan bantuan secara optimal. Pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, sikap, dan minat yang dimiliki konselor menjadi dasar penting untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam memahami kondisi dan posisi konseli. Kompetensi tersebut membantu konselor lebih mengenali dirinya sendiri sekaligus memahami konseli dengan lebih baik (Marjo & Sodik, 2022).

Menurut Ilyas (2022) dalam Harahap et al. (2022) Kompetensi profesional adalah kemampuan menggunakan bahan ajar secara luas dan komprehensif untuk membimbing siswa melalui standar pembelajaran. Kemampuan ini merupakan kemampuan konselor untuk menjadi konselor yang benar-benar baik. Sebagai

seorang konselor, konselor harus memiliki pengetahuan tentang topik atau materi konseling, dan kemampuan konselor untuk menerapkan pengetahuan atau pengetahuan teknis dan praktis ini.

Self-awareness menjadi fondasi utama dalam terbentuknya kompetensi yang profesional. Kesadaran diri dapat membantu konselor dalam memahami pribadi, emosi, dan batasanya sehingga mereka dapat menjalankan peran dengan profesional, empatik dan menerapkan nilai-nilai etis. Kompetensi profesional memastikan konselor memiliki kemampuan, pengetahuan, dan sikap yang diperlukan untuk membantu konseli serta dapat mengasah self-awareness dalam memahami dinamika dirinya dan konseli dalam proses konseling.

4. Strategi Pengembangan Self-awareness Konselor Muda

Menurut Ramadhini et al. (2025), Strategi pengembangan diri dalam meningkatkan kesadaran diri dan kecerdasan emosional bisa dilakukan dengan refleksi diri, pelatihan kecerdasan emosional, serta penerapan praktik mindfulness. Melalui keempat langkah tersebut, konselor dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi dengan baik, meminimalkan bias, serta memperkuat kualitas interaksi dan efektivitas layanan konseling kepada klien tanpa mengubah makna inti dari setiap upaya yang dilakukan.

Pengembangan self-awareness dan profesionalitas konselor muda dapat dilakukan dengan cara memperkuat kompetensi pribadi serta memanfaatkan berbagai peluang teknologi yang tersedia. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain melakukan refleksi diri untuk memahami nilai, pengalaman, dan kemungkinan bias pribadi, serta mengikuti pelatihan kecerdasan emosional agar konselor mampu mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan empati, dan membangun komunikasi interpersonal yang lebih baik. Di samping itu, supervisi yang efektif dan latihan mindfulness juga sangat penting karena membantu konselor memahami bagaimana emosi mereka mempengaruhi proses konseling, sekaligus menjaga fokus dan keseimbangan diri saat memberikan layanan.

Menurut Nursalim (2020), Peluang yang bisa dimanfaatkan untuk perkembangan profesi BK diantaranya adalah melalui peningkatkan kualitas dan kompetensi konselor, pemanfaatan teknologi informasi, serta kemudahan akses berbagai sumber informasi. Konselor dapat mengembangkan peran profesionalnya melalui media dan platform digital, baik sebagai pembuat konten, pengembang layanan, maupun penyedia layanan konseling daring. Selain itu, pemanfaatan karakteristik generasi Z, penggunaan media online, serta pengembangan konselor buatan dan layanan konseling berbasis digital menjadi peluang strategis dalam mendukung pelaksanaan dan pencapaian tujuan bimbingan dan konseling secara efektif.

KESIMPULAN

Self-awareness merupakan fondasi utama bagi konselor muda untuk berkembang secara pribadi dan profesional, terutama di era Generasi Z yang dinamis dan berbasis teknologi. Dengan kesadaran diri yang baik, konselor mampu mengelola emosi, memahami potensi dan keterbatasan, serta memberikan layanan konseling yang empatik, etis, dan efektif. Penguasaan teknologi, kemampuan adaptasi, serta strategi seperti refleksi diri, pelatihan kecerdasan emosional, supervisi, dan mindfulness menjadi kunci penting dalam memperkuat kompetensi konselor muda agar mampu menjawab kebutuhan dan tantangan generasi saat ini. Pemanfaatan teknologi juga

dapat mendukung peningkatan profesionalitas konselor. Secara keseluruhan, self-awareness menjadi fondasi penting bagi konselor muda agar matang secara pribadi, kompeten secara profesional, dan mampu memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Agniarahmah, A., Yulia, C., & Stevani, H. (2023). Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness. *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8, 8–13.
- Aprina, A. F., Simon, I. M., & Santoso, D. B. (2021). Tingkat Self Awareness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Negeri Malang Sebagai Kesiapan Menjadi Konselor Sekolah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(4), 328–335. <https://doi.org/10.17977/um065v1i42021p328-335>
- Fitri, N. M., & Aswar. (2024). *Model Bimbingan dan Konseling Untuk Generasi Z dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0* (Issue 1). <https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/indexVol>.
- Harahap, A., Darus, A. R., Pranoto, B., Wahdini, S., Ardiansyah, T., & Sahputra, D. (2022). Analisis Kualitas Kepribadian Konselor Pada Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 12110-12120.
- Hasan, M. N., Ali, F. N., & Lessy, Z. (2023). Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 2042-2053.
- Insani, N., & Astuti, B. (2024). Pengembangan Kualitas Pribadi Konselor Secara Profesional dalam Pelayanan Bimbingan Konseling. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(2), 97–107. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10300>
- Ln, S. Y. (2021). *Karakteristik, Kompetensi dan Peran Konselor, Porsiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang “Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan dan Konseling Indonesia di Era Merdeka Belajar”*.
- Mansur, A., & Ridwan. (2022). Karakteristik Siswa Generasi Z dan Kebutuhan Akan Pengembangan Bidang Bimbingan dan Konseling. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(1), 120–130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Marjo, H. K., & Sodik, D. (2022). Etika dan Kompetensi Konselor Sebagai Profesional (Suatu Pendekatan Literatur Sistematis). *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4512>
- Miftakhul Abror, K., Putri, R., & Nadif, M. (2024). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Bagi Generasi Z. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10, 73–81.
- Nursalim, M. (2020). Peluang Dan Tantangan Profesi Bimbingan Dan Konseling Di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN Jatim & Unipa SBY*.
- Ramadhini, N., Aprilia, N., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kecerdasan Emosional Konselor BK: Strategi Pengembangan Pribadi yang Efektif.



Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 6(1), 255–260.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.190>