

## TIPE TEMPERAMEN KONSELOR & CORAK INTERAKSI KONSELING



Oleh: Bernardus Widodo, M.Pd.

Pelayanan bimbingan dan konseling sebagai bagian tak terpisahkan dari pendidikan sebagai sebuah sistem. Untuk menjadikan Bimbingan dan Konseling sebagai model pelayanan berkualitas, tak terpisahkan dari tipe temperamen konselor sebagai salah satu unsur dari kepribadian (personality). Para ahli di bidang konseling berpendapat bahwa efektivitas dan keberhasilan dalam interaksi konseling banyak dipengaruhi oleh watak, konselor, temperamen, sikap, minat dan daya penyesuaian diri dari konselor. Belkin dalam bukunya “Practical Counseling in the Schools” (1981), mengemukakan efektivitas pekerjaan seorang konselor harus ditunjang dengan adanya sejumlah kualitas kepribadian yang dapat ditampung dalam 3 hal, yaitu mengenal diri sendiri, memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Masing-masing aspek mendapat rincian dengan menyebutkan sejumlah kualitas kepribadian, seperti merasa aman dengan diri sendiri, percaya pada orang lain, dan memiliki keteguhan hati dalam mengenal diri; keterbukaan hati, kebebasan dari cara berpikir yang kaku, kepekaan dan empati dalam memahami orang lain, sejati serta tulus, bebas dari kecenderungan untuk menguasai orang lain, kemampuan mendengarkan dengan baik, penghargaan terhadap orang lain, kejujuran, kesungguhan, dapat diandalkan, dan kemampuan mengungkapkan pikiran serta perasaan dalam kata-kata dan isyarat-isyarat dalam kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

### A. Pengertian Temperamen.

Pemahaman tentang temperamen sering dikacaukan dengan pengertian kepribadian. Namun sebenarnya keduanya diakui adanya perbedaan. Temperamen adalah disposisi yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor biologis dan fisiologis dan karenanya sangat kecil mengalami modifikasi di dalam perkembangannya. Temperamen merupakan unsur dari kepribadian, bahkan bagi Alport, temperamen adalah bagian khusus dari kepribadian. Dia mendefinisikan: “Temperamen adalah gejala karakteristik daripada sifat emosi individu, termasuk juga mudah tidaknya kena rangsangan emosi, kekuatan suasana hatinya, segala cara daripada fluktuasi dan intensitas suasana hati; gejala ini tergantung kepada faktor konstitusional, dan karenanya terutama berasal dari keturunan” (Alport (1951)

Kita perhatikan dalam peristiwa hidup sehari-hari, misalnya di tempat kerja, pernahkan anda memperhatikan bahwa rekan-rekan kerja Anda mempunyai watak yang berbeda-beda satu dengan lainnya?. Ada yang selalu gembira, ada yang selalu murung, ada

yang mudah bergaul dan mendapatkan tempat baru, ada yang pendiam dan senang menyendiri, ada yang cepat marah, mudah tersinggung, ada juga yang sangat penyabar. Apa sebenarnya yang membedakan sikap dan perilaku mereka masing-masing? Ternyata temperamen kita menentukan bagaimana kita bersikap dan berperilaku. Memang temperamen bukanlah satu-satunya hal yang mempengaruhi perilaku seseorang, sebab semasa kita kecil yang hidup dalam lingkungan keluarga, pendidikan, latihan dan motivasi yang kita terima dari orang tua juga memberikan pengaruh terhadap tingkah laku kita dalam kehidupan. Namun tetap harus diakui bahwa temperamen memberikan pengaruh yang besar dalam perilaku hidup kita, termasuk cara kita berkomunikasi dengan orang lain. Misalnya seseorang yang ekstrovet (*terbuka*) akan tetap ekstrovet selama hidupnya. Demikian juga dengan orang yang introvet (*pendiam*), mungkin saja ia menjadi lebih agresif, namun akan tetap sebagai seorang yang sifatnya pendiam.

Bagi seorang Konselor sekolah, mengenal temperamen sangat penting, sebab dia mempunyai tugas salah satunya adalah memberi bantuan dan bimbingan bagi siswa yang bermasalah. Tidak jarang masalah siswa yang muncul justru sering dilatarbelakangi oleh temperamennya. Misalnya dia mempunyai persoalan dalam hal bergaul, oleh karena dia mempunyai temperamen yang introvet. Bagaimana mungkin seorang Konselor akan dapat membantunya jika dia sendiri mempunyai persoalan yang sama-sama memiliki tempermen yang introvet? Dengan mengenal temperamen setidaknya seorang konselor akan mampu mencari *treatment* yang tepat bagi dirinya sebelum dia memberi *treatment* pada siswa yang bermasalah. Adalah temperamen seseoranglah yang membuat dia sangat lincah, atau pemalu, mampu berkomunikasi atau takut bergaul. Temperamen yang dimiliki seorang konselor akan sangat mewarnai bagaimana dia bersikap, berperilaku dan berpenampilan di depan siswa atau klonselinya.

Temperamen merupakan bagian dari aspek kepribadian (*personality*) yang banyak dicermati oleh tokoh-tokoh pedagogik, sosiolog maupun psikolog. Dalam paparan ini penulis mengkaji teori temperamen yang untuk pertama kali diberikan oleh Hippocrates (460-370), bapak ilmu kedokteran. Dia membedakan tipe temperamen seseorang berdasarkan pada dominasi cairan-cairan yang ada dalam tubuh manusia, yaitu: *Chole*, yang mempunyai sifat kering, *melanchole* sifat basah, *phlegma* sifat dingin dan *sanguis* yang mempunyai sifat panas. Atas dasar dominasi cairan badaniah itulah manusia memiliki empat katagori, yaitu: *sanguin*, *kolerik*, *melankolik* dan *flegmatik*, yang selanjutnya oleh Galenus disebutnya sebagai temperamen. Selanjutnya Krestchmer, salah seorang tokoh tipologi konstitusional berpendapat bahwa temperamen merupakan bagian kejiwaan yang nampaknya dengan melalui darah secara kimiawi mempunyai korelasi dengan aspek jasmaniah. Temperamen ini bersifat heriditer dan tak dapat diubah oleh pengaruh dari luar. Dia memiliki pengaruh terhadap dua macam kualitas kejiwaan seseorang, yaitu suasana hati (*stimmung*) dan tempo psikis. Tiap-tiap tempermen memiliki kekuatan dan kelemahannya masing-masing yang berbeda dengan temperamen lainnya. Berikut kelemahan dan keunggulan masing-masing temperamen berdasarkan pada teori temperamen Hippocrates - Galenus.

1). Kolerik. Seorang yang bertipe kolerik mempunyai sifat-sifat khas, sebagai berikut: memiliki semangat hidup yang besar (*hidup*), optimistis, daya juang besar/memiliki kemauan yang keras., aktif dan cepat bertindak, terbuka, hatinya, memiliki daya penyesuaian diri dengan lingkungan secara baik, mudah melakukan penyesuaian, mudah terbakar, pemarah, sehingga sering terjadi emosional yang muncul sesaat kurang dapat terkontrol dengan baik. Kemarahan yang dimiliki oleh seorang kolerik bertahan lama, artinya seorang kolerik tidak mudah menghilangkan kemarahannya dalam waktu singkat. Ia selalu membawa kemarahannya dalam jangka waktu lama. Seorang ayah yang memiliki temperamen kolerik sering berdampak pada gangguan emosional pada anak-anaknya. Seorang kolerik juga mempunyai sifat agresif sehingga hal ini sering memberikan kesan bahwa dia seorang yang tidak sabar. Seorang kolerik selalu dipenuhi dengan aktivitas. Ia tidak perlu distimulasi oleh lingkungannya, justru dialah yang akan memberikan stimulasi kepada lingkungannya dengan ide-idenya, perencanaannya, tujuannya dan juga ambisinya yang tidak pernah kunjung habis. Biasanya ia tidak ingin melibatkan kegiatan yang tidak memiliki tujuan, menghendaki kegiatan yang praktis dengan membuat keputusan secara tepat dan logik. Seorang kolerik juga memiliki kesanggupan untuk memberikan motivasi kepada orang lain secara alamiah, memiliki keyakinan diri yang penuh, dengan memiliki kesadaran atas tujuan serta dapat memberikan inspirasi kepada orang lain untuk melihat tujuan tersebut.

2). Melankolik. Seorang yang bertipe melankolik mempunyai sifat-sifat khas, sebagai berikut: mudah kecewa, daya juang kecil, muram, pesimis. Sifat khas ini yang sering kali membuat seorang melankolik kurang mampu bergaul dengan orang lain, sehingga sedikit sekali mempunyai teman. Ia jarang mendorong dirinya untuk bertemu dengan orang lain, sebaliknya ia membiarkan orang lain datang kepadanya. Secara alamiah ia adalah seorang pendiam, namun sebab perasaannya menguasainya, ia memiliki suasana hati (*mood*) yang bervariasi atau dengan kata lain keadaannya yang musim-musiman. Kadang-kadang ia mendapat rangsangan yang tinggi yang menyebabkan dia dapat berbicara banyak, menjadi seorang yang sangat ceria seperti seorang sanguin. Namun, kadang-kadang ia menjadi pemurung, penuh depresi dan suka memisahkan diri. Keadaan depresi sering menyebabkan perasaan cemas yang tidak perlu, misalnya yang disebut *hypocondria* (merasa diri sakit, padahal tidak sakit). Sering sekali seorang melankolik mengatakan, “saya sakit...namun setelah diperiksa oleh dokter, tidak memiliki masalah apa-apa. Keadaan yang depresi, cemas atau “moody” hanya dapat diatasi bila seorang melankolik memberikan pengharapan di dalam Allah. Hanya Dia-lah yang menyebabkan seseorang dapat mengalahkan perasaan depresinya. Terlepas dari sifat lemah di atas, seorang melankolik adalah sahabat yang setia, seorang yang paling dapat dipercaya, sebab sifatnya yang menghendaki kesempurnaan. Dia juga memiliki kerinduan yang sangat besar untuk dicintai. Seorang melankolik juga mempunyai daya kemampuan dalam menganalisis. Ia dapat melihat dengan jelas tantangan atau bahaya-bahaya dari suatu rencana/kegiatan yang akan dilakukan. Hal ini yang menyebabkan seorang melankolik selalu memulai suatu perencanaan kegiatan yang realistis/konkrit, dapat dikerjakan, tidak bertele-tele!

3). Flegmatik. Seorang yang bertipe flegmatik mempunyai sifat khas antara lain: tak suka terburu-buru (*kalm, tenang, lamban berfikir*). Sifatnya yang dingin dan kepribadiannya yang seperti pemalu, seorang flegmatik memiliki kecenderungan untuk menjadi penonton dalam kehidupan atau menjadi pendengar yang baik dalam suatu ceramah atau seminar umum dan mencoba untuk tidak banyak melibatkan diri dalam kegiatan orang lain. Dia tidak memiliki gairah atau ambisi dan jarang memiliki inisiatif untuk suatu kegiatan. Namun bila dia dirangsang untuk mengungkapkan sesuatu pendapat/gagasan, seorang flegmatik akan mampu melakukannya dengan baik dan bahkan dapat memberi pengaruh positif pada orang lain. Sifat khas yang lain, bahwa seorang flegmatik tak mudah dipengaruhi (*memiliki temperamen yang konsisten*), suka bergaul / disukai orang dan memiliki sifat humor yang alamiah dan tidak pernah akan marah sekalipun dia harus berhadapan dengan seorang yang mempunyai darah mendidih. Dia selalu memelihara pendekatan yang positif terhadap kehidupan.

(4). Sanguin. Seorang yang bertipe sanguin mempunyai sifat-sifat khas, antara lain hidup, seorang yang selalu periang, hangat dan menyenangkan. Secara alamiah, dia adalah seorang yang terbuka, respek terhadap orang lain, suka berbicara. Dalam suatu rapat pertemuan, misalnya seorang sanguis memiliki kecenderungan untuk mendominasi pembicaraan yang ada. Dari aspek perasaannya, seorang sanguis mudah tergerak perasaannya, tetapi tidak kuat, tidak mendalam dan tidak dapat berlangsung lama. Sehingga perhatiannya mudah berubah/ berganti haluan, kurang konsisten dengan apa yang ucapkan atau diperbuatnya. Sifat ini akan memberikan kesan bahwa seorang sanguin kurang dapat dipercaya.

## B. Respon Konselor Berdasarkan Temperamen

Untuk lebih memahami kekhasan dari masing-masing temperamen, berikut ini disampaikan sebuah contoh bagaimana seorang konselor dengan temperamennya masing-masing memberikan respon atas persoalan siswa/konseli yang tengah dihadapinya.

Persoalan Konseli: *“Ketika sedang istirahat, nampak seorang siswa duduk menyendiri di sudut serambi kelas. Wajahnya menunjukkan seolah sedang menghadapi suatu persoalan. Tak seorang teman pun mendekat dan menyapanya. Dalam waktu yang bersamaan seorang Konselor berjalan dan persis melintas didepannya”*.

Respon konselor: a). Tipe Sanguin: (*Dengan memegang buku, dan tersenyum*) “Eh, kamu istirahat kok malah menyendiri.!” b) Tipe Kolerik: (*Mendekat sambil melihat tajam*) “Kamu itu bagaimana sih, ini kan jam istirahat ngapain mesti sendirian begitu!”, c) Tipe Melankoli: (*Mendekat dengan penuh perasaan, seolah ikut dalam kesedihan yang sedang dialami*) “Kamu kok menyendiri, ada apa sih?”, dan d) Tipe Flegmatik: (*Santai, tidak peduli, seolah tidak ada sesuatu yang terjadi*).

Dari contoh persoalan diatas, memperlihatkan dengan jelas bagaimana seseorang /pribadi dengan temperamen tertentu memberikan respon atas persoalan yang tengah dihadapi. Ada perbedaan tanggapan, dan ini jelas dipengaruhi oleh tempermen dari masing-masing pribadi. Tanggapan yang berbeda tentu akan berdampak pada terbentuknya sebuah perilaku baru yang berbeda-beda pula. Demikian dalam proses konseling, respon konselor

terhadap konseli sangat memberikan andil bagi keberhasilan dari proses itu sendiri, yaitu terbentuknya kepribadian yang menyatu (*terintegritas*). Untuk ini pemahaman terhadap temperamen diri adalah sebuah pra kondisi dari seorang konselor guna menunjang suksesnya sebuah proses konseling.

### C. Penutup

Adanya kecenderungan-kecenderungan tertentu mengapa seseorang melakukan sesuatu tindakan tidak terlepas dari tipe temperamen dari setiap pribadi/individu. Untuk ini dengan memahami kekhasan dari setiap tipe temperamen, akan memudahkan seseorang/konselor mengetahui, “*apa yang seharusnya saya lakukan dan apa yang seharusnya saya hindari atau tidak boleh saya lakukan*”. Hal ini penting dalam sebuah interaksi konseling. Jangan sampai bahwa proses konseling menjadi gagal hanya karena munculnya sikap dan perilaku seorang konselor yang kurang pas, bahkan membuat konseli menjadi tidak nyaman..

Dengan kata lain bahwa temperamen sangat memberikan warna yang berbeda ketika interaksi dalam proses konseling terjadi. Kita dapat melihat contoh diatas, bagaimana respon konselor ketika dihadapkan sebuah masalah yang satu dan sama. Masing-masing memberikan respon yang berbeda sesuai dengan tipe temperamennya.

Konseling yang didalamnya ada proses komunikasi atau proses interaksi antara seorang konselor dengan seorang konsellee, membutuhkan corak interaksi yang bersifat terapis, yaitu interaksi yang mampu membangun keterbukaan pada diri konseli, sebab melalui dan didalam interaksi inilah proses konseling akan sampai pada tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini, temperamen memberikan warna dari setiap proses interaksi konseling yang berdaya dan berhasil guna. Semoga!

Catatan:

*Penulis adalah Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.*