

Ishlakhatu Sa'idah



Bimbingan &Konseling Pribadi-Sosial



**BIMBINGAN DAN
KONSELING
PRIBADI-SOSIAL**

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL

Ishlakhatus Sa'idah



Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

ISBN: 978-634-7124-40-1

14.8x21 cm

vi+138 hlm

Cetakan ke-1, Mei 2025

Penulis:

Ishlakhatu Sa'idah

Editor:

Moh. Ziyadul Haq Annajih

Penerbit:

Alifba Media

Anggota IKAPI No. 409/JTI/2024

Jl. Lawangan Daya No. 06, Pademawu, Pamekasan

Email: mediaalifba@gmail.com

Website: www.alifba.id

Copyright©2025

All rights reserved

Dilarang mereproduksi atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini dalam
bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku berjudul "Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial". Buku ini disusun sebagai kontribusi dalam memperkaya literatur bimbingan dan konseling, khususnya pada ranah pribadi dan sosial yang menjadi bagian fundamental dalam pengembangan individu secara utuh.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial merupakan layanan yang sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberfungsian sosial individu. Dalam konteks pendidikan maupun masyarakat, berbagai tantangan personal dan dinamika sosial menuntut kehadiran konselor yang tidak hanya profesional, tetapi juga peka terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan konselinya.

Buku ini terdiri dari tujuh bab yang disusun secara sistematis. Bab pertama menyajikan pengantar mengenai pengertian, tujuan, urgensi, ruang lingkup, serta peran konselor dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Bab kedua membahas berbagai landasan teoretis yang melandasi praktik bimbingan dan konseling pribadi-sosial, termasuk teori perkembangan dan prinsip-prinsip dasar layanan.

Bab ketiga dan keempat mengupas masalah-masalah yang umum ditemui dalam ranah pribadi dan sosial, serta strategi pendekatan yang relevan untuk mengatasinya. Studi kasus disertakan agar pembaca dapat memahami

implementasi nyata dari layanan ini di sekolah dan komunitas.

Bab kelima menjelaskan bentuk-bentuk layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, seperti layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Sementara itu, bab keenam menitikberatkan pada pentingnya evaluasi dan pengembangan program secara berkelanjutan, termasuk tantangan dan inovasi di era digital yang terus berkembang.

Bab terakhir, bab ketujuh, membahas dimensi etika dan profesionalisme dalam praktik bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Dalam bab ini ditekankan pentingnya kode etik, isu-isu etis, serta kompetensi konselor untuk membangun hubungan konseling yang efektif dan bermakna.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan edisi mendatang. Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, pendidik, konselor, serta semua pihak yang peduli terhadap pengembangan pribadi dan sosial individu.

Pamekasan, Mei 2025

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar ♦ i

Daftar Isi ♦ iii

Bab 1

Pengantar Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 1

- A. Pengertian dan Tujuan Bimbingan Pribadi-Sosial ♦ 1
- B. Urgensi Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Kehidupan ♦ 4
- C. Ruang Lingkup dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 6
- D. Hubungan antara Masalah Pribadi dan Dinamika Sosial ♦ 9
- E. Peran dan Kompetensi Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 11

Bab 2

Landasan Teoretis Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 15

- A. Teori Perkembangan Individu dan Sosial ♦ 15
- B. Prinsip-Prinsip Dasar dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 50
- C. Dimensi Psikologis dan Sosial dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 54

Bab 3

Masalah-Masalah dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi ♦59

- A. Identifikasi Masalah Emosional dan Psikologis Individu ♦59
- B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Pribadi ♦61
- C. Strategi Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Pribadi ♦64
- D. Teknik dan Pendekatan Bimbingan dan Konseling untuk Masalah Pribadi ♦67
- E. Studi Kasus: Penanganan Isu Pribadi di Sekolah dan Komunitas ♦69

Bab 4

Masalah-Masalah dalam Bimbingan dan Konseling Sosial ♦73

- A. Konflik Hubungan Antar Individu dan Kelompok ♦73
- B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial ♦75
- C. Penanganan Masalah Sosial ♦78
- D. Teknik dan Pendekatan Bimbingan dan Konseling untuk Masalah Sosial ♦81
- E. Studi Kasus: Permasalahan Sosial di Sekolah dan Komunitas ♦83

BAB 5

Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦88

- A. Layanan Dasar ♦88
- B. Layanan Responsif ♦93
- C. Layanan Perencanaan Individual ♦96
- D. Dukungan Sistem ♦98

BAB 6

Evaluasi dan Pengembangan Program Bimbingan Pribadi-Sosial ♦102

- A. Metode Evaluasi Keberhasilan Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦102
- B. Pengembangan Program Berbasis Data dan Kebutuhan Konseli ♦106
- C. Inovasi dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦111
- D. Tantangan dan Peluang di Era Digital ♦115

BAB 7

Etika dan Profesionalisme dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦122

- A. Kode Etik Konselor dalam Praktik Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦122
- B. Isu-isu Etis dalam Penanganan Masalah Pribadi dan Sosial ♦124
- C. Kompetensi yang Harus Dimiliki Konselor Profesional ♦126

- D. Membangun Kepercayaan dan Hubungan yang Efektif dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ♦ 130

Daftar Rujukan ♦ 135

Biodata Penulis ♦ 138

Bab 1

Pengantar Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

A. Pengertian dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Bimbingan dan Konseling adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seorang konselor untuk membantu atau memfasilitasi konseli untuk mengembangkan potensi atau mengatasi masalah yang termasuk dalam empat kategori: pribadi, sosial, belajar, dan karier (Walgito, 2010). Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang sifatnya memandirikan. Misalnya, membantu orang yang belum bisa menyeberang jalan raya. Pertama, bantuan diberikan dalam bentuk pengetahuan atau keterampilan tentang cara menyeberang yang baik dan benar. Kemudian, bantuan diberikan selama proses latihan menyeberang hingga orang tersebut dapat menyeberang jalan raya dengan selamat secara mandiri.

Bimbingan pribadi-sosial adalah bagian dari bidang bimbingan yang ada pada layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling pribadi-sosial merupakan bagian integral dalam mendukung perkembangan individu secara optimal. Bimbingan pribadi berfokus pada pengembangan aspek internal individu, seperti pemahaman diri, pengelolaan emosi dan

pengambilan keputusan. Sedangkan bimbingan sosial berorientasi pada peningkatan keterampilan dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial (Rahmi, 2021). Dalam praktiknya, bimbingan pribadi membantu individu mengenali potensi, mengatasi hambatan psikologis, serta membangun konsep diri yang sehat. Sementara itu, bimbingan sosial bertujuan untuk memperkuat keterampilan komunikasi, meningkatkan empati, serta membangun hubungan sosial yang positif.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial merupakan bantuan berkelanjutan yang diberikan kepada individu, bertujuan untuk membantu pengembangan potensi diri melalui model sosial sehari-hari di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Tujuan utama bimbingan dan konseling pribadi-sosial adalah membantu individu memahami dan mengembangkan diri secara seimbang dalam aspek intrapersonal dan interpersonal.

Individu yang memperoleh layanan bimbingan dan konseling pribadi diharapkan mampu mengelola stres, membangun kepercayaan diri dan membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan. Sedangkan bimbingan dan konseling sosial bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, menyelesaikan konflik serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Secara keseluruhan, bimbingan dan konseling pribadi-

sosial berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu dan kualitas kehidupan sosial yang lebih harmonis.

Dalam kehidupan sehari-hari, bimbingan dan konseling pribadi-sosial sering kali saling berkaitan. Individu yang memiliki keseimbangan emosional yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dalam lingkungan sosialnya, sementara mereka yang memiliki keterampilan sosial yang kuat akan lebih mudah mengatasi tantangan psikologis pribadi. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam bimbingan dan konseling menjadi penting agar individu dapat berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga membantu individu dalam memahami nilai-nilai moral dan etika yang berlaku dalam masyarakat sehingga dapat bertindak dengan bijaksana dalam berbagai situasi.

Penerapan bimbingan dan konseling pribadi-sosial tidak hanya terbatas pada individu dengan permasalahan tertentu, tetapi juga untuk semua orang yang ingin meningkatkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, program bimbingan dan konseling harus dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar dapat memberikan manfaat maksimal. Dalam konteks pendidikan misalnya, bimbingan dan konseling pribadi-sosial dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan membangun hubungan yang sehat dengan teman

sebaya. Sementara itu, di dunia kerja, layanan bimbingan dan konseling dapat mendukung karyawan dalam mengelola stres kerja dan meningkatkan produktivitas mereka.

B. Urgensi Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Kehidupan

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan individu, baik dalam lingkup pendidikan, pekerjaan maupun kehidupan bermasyarakat. Dalam dunia pendidikan, layanan ini membantu individu mengenali potensi akademik dan non-akademik mereka, mengembangkan strategi belajar yang efektif serta menangani permasalahan psikologis yang mungkin mereka hadapi. Dukungan ini berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik serta kesejahteraan mental peserta didik.

Di dunia kerja, bimbingan dan konseling pribadi-sosial membantu individu dalam mengelola tekanan pekerjaan, meningkatkan keterampilan kepemimpinan, serta membangun hubungan kerja yang harmonis. Kemampuan untuk mengelola emosi, menyelesaikan konflik, serta menjalin komunikasi yang efektif menjadi kunci dalam keberhasilan profesional seseorang. Sementara dalam konteks sosial yang lebih luas, bimbingan dan konseling sosial berperan dalam membangun masyarakat yang lebih inklusif dan harmonis. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang

baik cenderung mampu berkontribusi secara positif dalam komunitasnya, membangun jejaring sosial yang luas serta menghadapi dinamika sosial dengan lebih bijak.

Selain itu, bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental masyarakat. Individu yang memahami dirinya sendiri dan memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka lebih mampu mengelola stres, menghindari konflik yang tidak perlu dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial ini bukan hanya menjadi kebutuhan bagi individu yang mengalami masalah, tetapi juga sebagai strategi preventif untuk menciptakan kehidupan yang lebih berkualitas.

Penerapan bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga semakin relevan di era digital, di mana interaksi sosial tidak hanya terjadi secara langsung tetapi juga melalui media sosial dan platform digital lainnya. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat lebih bijak dalam berkomunikasi di dunia maya, menghindari konflik yang tidak perlu, serta membangun relasi yang lebih sehat dengan orang lain. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling perlu beradaptasi dengan perkembangan zaman agar dapat tetap relevan dan memberikan

manfaat yang optimal bagi individu dan masyarakat.

Seiring dengan perkembangan zaman dan kompleksitas tantangan kehidupan modern, bimbingan dan konseling pribadi-sosial semakin dibutuhkan untuk membantu individu beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Perkembangan teknologi, perubahan sosial, serta tuntutan dunia kerja yang semakin dinamis menuntut individu untuk memiliki keterampilan adaptasi yang tinggi. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling pribadi membantu individu mengembangkan ketahanan diri, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, serta membangun rasa percaya diri yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sementara itu, bimbingan dan konseling sosial berperan dalam mengajarkan nilai-nilai empati, toleransi dan keterampilan komunikasi yang efektif agar individu dapat membangun hubungan yang sehat dalam lingkungan sosialnya.

C. Ruang Lingkup dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial mencakup berbagai aspek kehidupan individu yang berkaitan dengan pengembangan diri dan interaksi sosial. Aspek psikologis, emosional, dan kognitif termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling pribadi, sedangkan bimbingan dan konseling sosial lebih menekankan pada adaptasi

sosial, dinamika kelompok, dan hubungan interpersonal. Dalam kenyataannya, layanan ini digunakan di berbagai lingkungan, seperti sekolah, tempat kerja, dan komunitas umum.

Fungsi utama bimbingan dan konseling pribadi adalah membantu individu dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan diri, termasuk manajemen stres, pengambilan keputusan dan peningkatan kesejahteraan mental. Sementara itu, bimbingan dan konseling sosial berfungsi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, menyelesaikan konflik antar individu, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan demikian, kedua aspek ini saling melengkapi dalam membantu individu mencapai keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga memiliki fungsi preventif dan kuratif. Dalam fungsi preventif, layanan ini membantu individu mengantisipasi dan menghindari masalah yang berpotensi muncul, misalnya melalui pelatihan keterampilan sosial atau program peningkatan kepercayaan diri. Sementara itu, dalam fungsi kuratif, layanan ini berperan dalam membantu individu mengatasi permasalahan yang telah terjadi, seperti kecemasan sosial, konflik interpersonal, atau krisis identitas.

Selain fungsi preventif dan kuratif, bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga memiliki peran dalam pengembangan potensi individu agar dapat mencapai aktualisasi diri. Melalui berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling, individu dibantu untuk mengenali kelebihan dan kekurangannya serta mengoptimalkan potensinya dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam dunia pendidikan, layanan ini dapat membantu individu dalam membangun motivasi belajar, meningkatkan rasa percaya diri dan mengembangkan strategi belajar yang efektif.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial membantu orang di tempat kerja menjadi lebih baik dalam kepemimpinan, menyelesaikan konflik, dan merasa lebih baik secara psikologis. Oleh karena itu, layanan ini tidak hanya berkonsentrasi pada pemecahan masalah, tetapi juga membantu orang menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan.

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga memainkan peran penting dalam membangun budaya masyarakat yang lebih inklusif dan suportif. Dalam komunitas, individu yang memiliki pemahaman yang baik tentang dirinya sendiri dan keterampilan sosial yang mumpuni cenderung lebih mudah beradaptasi serta menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. Hal ini berdampak pada terciptanya lingkungan sosial yang lebih sehat, di mana nilai-nilai seperti empati, toleransi dan kerja sama lebih dikedepankan.

Tantangan sosial yang dihadapi semakin kompleks di era globalisasi dan digitalisasi seperti saat ini. Akibat ketergantungan teknologi, kasus perundungan daring (*cyberbullying*) dan kesalahpahaman budaya meningkat. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling pribadi-sosial harus terus berkembang dengan metode yang lebih inventif untuk memberikan solusi yang relevan dan efektif untuk menghadapi tantangan zaman.

D. Hubungan antara Masalah Pribadi dan Dinamika Sosial

Masalah pribadi sering kali tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang ada di sekitar individu. Sebagai makhluk sosial, manusia selalu berinteraksi dengan orang lain. Masalah yang dialami seseorang sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Contohnya, seseorang yang mengalami kecemasan sosial mungkin kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial.

Sebaliknya, masalah sosial juga dapat mempengaruhi kesejahteraan pribadi seseorang. Misalnya, lingkungan sosial yang toksik, seperti perundungan di tempat kerja atau di sekolah dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental individu. Oleh karena itu, pendekatan dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial harus mempertimbangkan hubungan

timbal balik antara faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi individu.

Pemahaman tentang interaksi antara masalah pribadi dan dinamika sosial sangat penting dalam praktik bimbingan dan konseling. Konselor harus mampu memahami bagaimana faktor sosial seperti norma budaya, tekanan kelompok, atau perubahan sosial dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu. Akibatnya, layanan bimbingan dan konseling dapat dirancang dengan lebih baik untuk membantu individu dalam mengatasi masalah mereka.

Selain itu, pendekatan terpadu dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial menjadi semakin relevan untuk memahami kompleksitas permasalahan individu. Tidak cukup hanya berfokus pada faktor internal seperti emosi dan pola pikir saja, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi dan budaya yang turut membentuk pengalaman seseorang. Misalnya, seseorang yang mengalami tekanan dalam kehidupan keluarga akibat konflik orang tua mungkin akan menunjukkan penurunan motivasi di sekolah atau tempat kerja. Dengan memahami keterkaitan ini, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih komprehensif, seperti membangun strategi koping yang adaptif serta membantu individu mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dalam menghadapi lingkungannya.

Selain memahami bagaimana faktor pribadi dan sosial berinteraksi, konselor juga harus mengajarkan individu keterampilan untuk meningkatkan ketahanan mental untuk mengatasi perubahan dinamika sosial. Misalnya, di era internet, tekanan sosial dapat berasal dari interaksi langsung dan media sosial. Media sosial seringkali mendorong orang untuk mengikuti standar tertentu yang dapat memengaruhi harga diri mereka. Oleh karena itu, metode untuk mengatasi tekanan sosial kontemporer harus termasuk dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial, seperti meningkatkan literasi digital, mengendalikan ekspektasi diri, dan membangun cara berkomunikasi yang sehat baik secara langsung maupun daring. Layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu seseorang mencapai kesejahteraan sosial dan pribadi yang optimal dengan pendekatan yang adaptif dan berbasis pada kebutuhan individu.

E. Peran dan Kompetensi Konselor dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Konselor memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Sebagai fasilitator perkembangan individu, konselor bertugas membantu konseli dalam mengeksplorasi masalah yang mereka hadapi, menemukan solusi yang tepat, serta mengembangkan keterampilan yang

diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. Konselor juga berperan sebagai mediator dalam menyelesaikan konflik interpersonal serta sebagai pendamping dalam proses pertumbuhan psikologis konseli.

Untuk menjalankan perannya dengan efektif, seorang konselor harus memiliki berbagai kompetensi, baik dalam aspek keilmuan, keterampilan interpersonal, maupun etika profesional. Kompetensi utama yang harus dimiliki seorang konselor meliputi pemahaman mendalam tentang teori-teori psikologi dan bimbingan, keterampilan komunikasi yang baik, kemampuan empati, serta kepekaan terhadap berbagai isu sosial dan budaya. Selain itu, konselor juga harus mampu menerapkan berbagai teknik konseling, seperti konseling individu, kelompok dan intervensi berbasis komunitas.

Konselor juga harus belajar bagaimana memanfaatkan teknologi dalam bimbingan dan konseling di era modern. Misalnya, penggunaan platform digital untuk sesi konseling online, penggunaan aplikasi psikologi untuk melacak kemajuan konseli, dan penggunaan AI untuk menganalisis data psikologis. Teknologi ini memungkinkan konselor menjangkau lebih banyak orang dan memberikan layanan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan zaman.

Dengan memiliki kompetensi yang mumpuni, seorang konselor dapat membantu individu dalam mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial yang lebih baik. Oleh karena itu, pendidikan dan pelatihan bagi para konselor harus terus ditingkatkan agar mereka dapat memberikan layanan yang berkualitas dan relevan dengan perkembangan zaman.

Selain itu, konselor harus menyadari berbagai aspek kehidupan konseli. Ini termasuk lingkungan sosial konseli, latar belakang keluarga dan kondisi emosional yang mempengaruhi perilaku dan keputusan konseli. Agar konseli merasa diterima dan didukung tanpa diskriminasi, pendekatan yang humanis dan inklusif sangat penting. Selain itu, hal ini mendorong pembentukan hubungan konseling yang saling percaya yang merupakan dasar dari proses bimbingan dan konseling pribadi-sosial yang berhasil.

Tidak kalah penting, konselor juga diharapkan mampu menjadi agen perubahan dalam lingkungan sosial tempat mereka bekerja. Melalui program-program preventif dan kuratif, konselor dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikososial individu. Peran ini mencakup keterlibatan aktif dalam membangun jejaring kerja dengan orang tua, guru, komunitas, dan institusi lain untuk menciptakan sistem dukungan yang menyeluruh bagi konseli. Dengan demikian, konselor tidak

Bimbingan dan Konseling Pribadi-sosial

hanya berfokus pada penyelesaian masalah individual, tetapi juga mendorong perubahan positif di tingkat komunitas.

Bab 2

Landasan Teoretis

Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

A. Teori Perkembangan Individu dan Sosial

Teori perkembangan individu dan sosial menjadi fondasi utama dalam memahami bagaimana seseorang tumbuh, berubah dan berinteraksi dengan lingkungannya. Teori-teori ini menawarkan kerangka kerja yang memungkinkan konselor untuk melihat perkembangan manusia secara menyeluruh, baik dari sisi psikologis maupun sosial. Beberapa teori utama yang sering menjadi rujukan dalam bidang ini adalah teori perkembangan psikososial Erik Erikson, teori perkembangan kognitif Jean Piaget, teori ekologi perkembangan Urie Bronfenbrenner, teori konstruksi sosial Lev Vygotsky, pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud, teori pembelajaran sosial Albert Bandura dan teori perkembangan moral Lawrence Kohlberg.

1. Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Erik Erikson mengembangkan teori *psychosocial development* yaitu bagaimana kebutuhan individu seseorang (*psycho*) tergabung dengan keperluan dan tuntutan masyarakat (*social*) (Syed & McLean, 2017). Erikson mengajukan 8 tahapan yang harus individu lewati dalam proses perkembangan. Pada setiap tahapan tersebut, terdapat sebuah

konflik yang harus dihadapi dan diselesaikan agar individu memiliki perkembangan yang normal.

Adapun tahap-tahap perkembangan psikososial menurut Erik Erikson adalah sebagai berikut:

a. *Trust vs Mistrust* (0-1 tahun)

Pada tahapan ini, seorang anak belajar untuk mempercayai pengasuh mereka. Anak bergantung sepenuhnya kepada pengasuh untuk keperluan makan, minum, tempat tinggal, dan kasih sayang. Pada tahap ini, seorang anak juga *develop mistrust*, yaitu contohnya ketika anak menangis tetapi pengasuhnya tidak ada disana untuk menenangkan atau ketika pengasuhnya kelupaan untuk memberikan makanan kepada anak. Keadaan dimana keperluan anak tidak terpenuhi dan menghasilkan *mistrust* ini juga merupakan sesuatu yang penting untuk perkembangan anak. *Mistrust* menjadi salah satu konflik yang harus dihadapi anak pada tahap perkembangan ini. Sedikit *mistrust* memang baik, tetapi bila pengasuh secara konsisten tidak bisa diandalkan dan terus-menerus tidak bisa dipercaya, maka anak akan tumbuh menjadi seseorang yang melihat dunia dengan *anxiety*, ketakutan dan *mistrust*.

b. *Autonomy vs Shame and Doubt* (1-3 tahun)

Pada tahapan ini, seorang anak sudah memiliki *autonomy* dan *independence*. Anak sudah mulai memiliki makanan favorit dan mereka sudah memiliki *preference* terhadap suatu hal. Pada tahapan ini, penting bagi orang tua untuk memberikan pilihan dan *autonomy* kepada anak mereka. Contohnya, memberikan kepada anak pilihan 2 jenis pakaian yang mau dikenakan di pagi hari. Pada tahapan ini, seorang anak juga sudah siap untuk melakukan *toilet training*.

c. *Initiative vs Guilt* (3-6 tahun)

Pada tahapan ini, seorang anak mulai mengambil inisiatif dan mengontrol apa yang terjadi ketika bermain dengan teman-temannya. Anak akan mulai terus menerus menanyakan pertanyaan-pertanyaan filosofis yang bahkan kita tidak tahu jawabannya. Bila pada tahapan ini orang tua membatasi anak mengambil inisiatif (*controlling*), maka anak akan bertumbuh menjadi seorang yang tanpa ambisi, tidak inisiatif dan selalu merasa bersalah.

d. *Industry vs Inferiority* (6-12 tahun)

Pada tahapan ini, seorang anak mulai merasa bangga atas keberhasilan dan kesuksesan dirinya. Anak mulai harus

berinteraksi dengan lebih banyak orang dan mengejar kegiatan akademis mereka. Kesuksesan dalam bersosialisasi dan menggapai suatu pencapaian akan menimbulkan perasaan kompeten, sementara kegagalan akan menghasilkan perasaan inferioritas.

e. *Identity vs Role Confusion* (12-18 tahun)

Tahapan ini adalah ketika seorang anak mencari jati diri mereka. Mereka mencari identitas dengan cara mempertimbangkan kepercayaan, tujuan dan nilai-nilai yang mereka pegang. Bila tahapan ini dilengkapi dengan baik, seseorang akan memiliki *sense of self* yang kuat. Bila seorang anak tidak berhasil mencari jati diri mereka, maka mereka tidak bisa melihat masa depan mereka dengan jelas. Ketidakberhasilan dalam mencari jati diri ini dapat pula terjadi bila orang tua memaksakan kepercayaan dan nilai-nilai yang mereka anut kepada anak.

f. *Intimacy vs Isolation* (18-40 tahun)

Pada Tahapan ini adalah ketika seseorang membangun hubungan jangka panjang dengan orang lain. Bila seseorang belum berhasil melengkapi tahapan sebelumnya dan belum memiliki *sense of identity* yang kuat, tidak akan bisa membangun hubungan intim dengan orang

lain. Orang-orang yang kesulitan untuk membangun hubungan ini akan berakhir kesepian dan depresi.

g. *Generativity vs Stagnation* (40-65 tahun)

Pada tahapan ini, seseorang merasa dirinya harus melakukan sesuatu yang berkontribusi kepada masyarakat. Seseorang akan merasa puas mengetahui bahwa dirinya dibutuhkan dalam keluarga, komunitas ataupun tempat kerjanya. Bila seseorang gagal memenuhi tahapan ini, maka seseorang akan merasa *unproductive* dan akan merasa *disconnect* dengan masyarakat..

h. *Ego Integrity vs Despair* (65 tahun ke atas)

Tahapan ini adalah ketika seseorang melihat kembali kehidupan mereka sampai saat ini. Bila mereka berhasil memenuhi tahapan-tahapan sebelumnya, mereka akan merasa bangga dan puas. Namun, ketidakberhasilan akan berujung pada keputusasaan.

Pemahaman Teori perkembangan psikososial Erik Erikson memiliki implikasi yang mendalam dalam bimbingan dan konseling, terutama dalam memahami tugas perkembangan individu di setiap tahap kehidupan. Erikson mengidentifikasi delapan tahap perkembangan yang masing-masing ditandai oleh konflik psikososial yang harus

diselesaikan untuk mencapai pertumbuhan psikologis yang sehat. Dalam bimbingan dan konseling, teori ini dapat digunakan sebagai kerangka kerja untuk membantu konseli memahami tantangan yang mereka hadapi, seperti krisis identitas pada remaja atau pencapaian makna hidup pada lansia. Dengan memahami tahapan ini, konselor dapat memberikan intervensi yang tepat sesuai dengan kebutuhan perkembangan individu sehingga membantu mereka mengatasi hambatan emosional dan sosial yang dihadapi.

Penerapan teori ini dalam bimbingan dan konseling juga mencakup strategi intervensi yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan konseli. Misalnya, pada remaja yang berada dalam tahap *identity vs role confusion*, konselor dapat membantu mereka mengeksplorasi nilai, minat dan tujuan hidup untuk membentuk identitas yang kuat. Sementara itu, pada individu dewasa yang berada dalam tahap *intimacy vs. isolation*, konselor dapat berfokus pada penguatan keterampilan interpersonal dan pengelolaan hubungan sosial yang sehat. Dengan memahami dinamika perkembangan ini, konselor dapat merancang layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap krisis psikososial yang dihadapi individu dalam berbagai rentang usia.

Teori Erikson menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk perkembangan psikososial seseorang. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling tidak hanya berorientasi pada individu tetapi juga mempertimbangkan faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan budaya. Konselor dapat bekerja sama dengan sekolah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikososial yang sehat. Dengan pendekatan ini, bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai intervensi ketika masalah muncul, tetapi juga sebagai strategi pencegahan untuk membantu individu berkembang secara optimal dalam setiap tahap kehidupan mereka.

2. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Jean Piaget menyoroti bagaimana kemampuan berpikir individu berkembang melalui empat tahap utama. Setiap tahap mencerminkan perubahan signifikan dalam cara individu memahami dunia di sekitarnya. Teori perkembangan kognitif Jean Piaget menunjukkan bahwa kecerdasan akan berubah seiring dengan pertumbuhan individu (Piaget, 2000). Perkembangan kognitif individu tak hanya tentang mendapatkan pengetahuan, individu juga harus mengembangkan atau membangun mental mereka. Adapun tahapan

perkembangan kognitif menurut Jean Piaget adalah sebagai berikut:

a. Sensorimotor (0-2 tahun)

Di masa awal kehidupan bayi sejak mereka lahir sampai usianya 2 tahun, Individu akan menggunakan indera dan juga gerakan tubuh untuk bisa memahami dunia yang ada disekitarnya. Itulah sebabnya pada tahapan ini dikenal sebagai tahapan sensorimotor. Menurut Piaget, bayi hanya bisa menyadari apa yang ada di hadapan mereka. Mereka akan fokus pada apa yang mereka lihat, apa yang mereka lakukan dan interaksi fisik dengan lingkungan yang ada di dekat mereka . Bayi bisa menggunakan panca indera penglihatan, penciuman, sentuhan, rasa dan juga pendengaran untuk menjelajahi lingkungan dan tubuh mereka.

b. Pra-Operasional (2-7 tahun)

Selama tahap ini, anak-anak bisa memikirkan berbagai macam hal secara simbolis. Penggunaan bahasa mereka akan menjadi lebih dewasa. Selain itu, mereka juga mengembangkan memori dan imajinasi yang memungkinkan mereka untuk memahami perbedaan antara masa lalu dan masa depan. Namun pemikiran mereka ini didasarkan pada intuisi dan masih belum sepenuhnya logis dan cenderung egosentris.

Ada lima perilaku utama yang ditunjukkan oleh anak-anak selama tahap ini, antara lain: (a) imitasi, yaitu anak-anak akan meniru tindakan orang lain, mulai dari orang tua, saudara dan orang-orang yang ada di sekitarnya, (b) permainan simbolik, yaitu anak-anak akan mulai memberikan karakteristik ataupun simbol pada objek. Mereka bisa memproyeksikan properti dari satu objek ke objek yang lainnya. Contohnya, mereka berpura-pura dan menganggap tongkat adalah sebuah pedang, (c) menggambar, yaitu imitasi dan permainan simbolik ini adalah sebuah elemen penting dari menggambar. Hal tersebut akan dimulai dalam bentuk coretan dan berkembang menjadi representasi objek dan orang yang lebih akurat, (d) pencitraan mental, yaitu anak-anak sudah mulai bisa memvisualisasikan berbagai macam hal dalam pikiran mereka. Umumnya, mereka akan lebih sering menanyakan nama dari banyak objek yang ditemui, (e) menjelaskan peristiwa secara verbal, yaitu anak-anak sudah bisa menggunakan kata-kata untuk menggambarkan suatu peristiwa, orang, atau berbagai hal lainnya dari masa lalu.

Selain itu, pada tahapan ini, aktivitas kognitif anak akan dimulai dengan cara

memahami realitas dengan simbol. Cara berpikir anak di tahapan ini bersifat tidak sistematis, tidak logis dan tidak konsisten. Hal tersebut ditandai dengan ciri-ciri berikut ini:

- 1) *Transductive reasoning*, anak-anak akan menghubungkan dua hal yang tidak berkaitan namun seolah berkaitan. Misalnya saja, anak-anak akan menganggap awan yang berwarna putih sudah dicat oleh seseorang dengan menggunakan warna putih.
- 2) Ketidakjelasan sebab-akibat, anak-anak mengenal hubungan sebab dan akibat secara tidak logis. Misalnya saja, anak mengatakan, Saya belum tidur siang, jadi sekarang hari belum sore.
- 3) Animisme, anak-anak menganggap bahwa semua benda itu hidup seperti mereka. Misalnya saja boneka, mobil-mobilan dan lainnya. Sehingga mereka menganggap bahwa mereka bisa berbicara dan berpikir sebagaimana dirinya.
- 4) *Artificialism*, kepercayaan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungannya dibuat oleh manusia. Misalnya saja hujan merupakan seseorang yang sedang naik ke atas langit dan menuangkan air.

- 5) *Perceptually bound*, anak-anak akan menilai sesuatu berdasarkan dengan apa yang mereka lihat dan dengar. Misalnya saja, anak-anak akan menganggap bahwa gunung adalah benda segitiga pipih seperti penggaris.
- 6) *Mental experiment*, anak-anak akan mencoba melakukan sesuatu untuk menemukan jawaban dari masalah yang mereka hadapi. Misalnya saja, anak-anak akan menuangkan air dari satu wadah ke wadah yang lainnya untuk mengetahui kapasitas wadah tersebut.
- 7) *Centration*, Anak-anak akan memusatkan perhatian mereka kepada sesuatu ciri yang paling menarik dan mengabaikan ciri yang lainnya. Misalnya saja, saat membandingkan dua box, anak akan menganggap bahwa box yang lebih tinggi adalah box yang lebih besar, tanpa memperhatikan panjang dan lebar dari box tersebut.
- 8) *Egocentrisme*, anak-anak akan melihat dunia lingkungannya berdasarkan sudut pandang dan kehendak mereka. Misalnya saja, saat bermain petak umpet, seorang anak akan mengira bahwa mereka tidak bisa melihat dirinya sendiri saat mereka menunduk

di belakang sofa. Sehingga mereka tidak bisa melihatnya. Meskipun sebenarnya orang lain bisa melihat bagian atas kepala ataupun bagian tubuh lainnya.

c. Operasional Konkret (7-11 tahun)

Pada tahapan ini, anak-anak sudah berusia SD dan pra remaja, di usia 7 sampai 11 tahun, individu akan menunjukkan penalaran yang lebih logis dan konkret. Mereka bisa memahami bahwa peristiwa tidak selalu berkaitan dengan mereka dan bahwa orang lain juga mempunyai sudut pandang yang berbeda. Akan tetapi, individu belum bisa melakukan hal yang sama untuk konsep abstrak atau hipotesis.

d. Operasional Formal (11 tahun ke atas)

Pada tahap akhir di masa perkembangan kognitif, anak-anak sudah bisa menggunakan simbol-simbol yang berkaitan dengan konsep abstrak, seperti sains dan aljabar. Mereka juga bisa memikirkan berbagai macam hal dengan cara yang sistematis, mempertimbangkan kemungkinan dan menghasilkan teori. Tahapan ini dikenal sebagai penalaran hipotesis-deduktif yang mana merupakan bagian dari tahap operasional formal.

Seseorang yang memiliki keterampilan ini bisa membayangkan berbagai macam solusi dan hasil potensial

dalam situasi tertentu tanpa melalui pengalaman tersebut secara langsung. Misalnya saja, seorang anak pada tahap operasional formal sudah bisa memikirkan banyak cara untuk memecahkan suatu masalah. Lalu, memilih opsi terbaik berdasarkan logis atau tidaknya kemungkinan tersebut.

Teori perkembangan kognitif Jean Piaget memiliki implikasi yang mendalam dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu individu memahami tahapan berpikir mereka serta mengembangkan strategi intervensi yang sesuai. Piaget membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahap: sensorimotor (0–2 tahun), praoperasional (2–7 tahun), operasional konkret (7–11 tahun), dan operasional formal (11 tahun ke atas).

Dalam layanan bimbingan dan konseling, pemahaman terhadap tahapan ini memungkinkan konselor untuk menyesuaikan metode komunikasi, teknik intervensi, serta materi bimbingan agar sesuai dengan tingkat perkembangan berpikir konseli. Misalnya, bagi anak usia praoperasional, konselor dapat menggunakan teknik bermain atau bercerita untuk membantu mereka memahami konsep-konsep sosial, sementara bagi remaja dalam tahap operasional formal, pendekatan diskusi reflektif lebih efektif untuk membantu mereka

dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Aplikasi teori Piaget dalam bimbingan dan konseling juga terlihat dalam strategi fasilitasi perkembangan kognitif konseli. Konselor dapat berperan sebagai mediator yang membantu individu dalam membangun skemata baru melalui proses asimilasi dan akomodasi, sesuai dengan tantangan yang mereka hadapi. Dalam layanan bimbingan akademik, misalnya, konselor dapat membantu siswa yang berada dalam tahap operasional konkret untuk mengembangkan keterampilan berpikir logis dengan memberikan pengalaman nyata dan berbasis konteks.

Sementara itu, bagi siswa yang telah mencapai tahap operasional formal, konselor dapat mendorong pengembangan berpikir abstrak dan metakognitif melalui diskusi kritis dan refleksi diri. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada aspek emosional dan sosial, tetapi juga berperan dalam mendukung perkembangan kognitif konseli sesuai dengan tahapan yang mereka lalui.

Lebih jauh, teori Piaget dapat menjadi dasar dalam perancangan program bimbingan dan konseling berbasis perkembangan yang menyesuaikan layanan dengan kebutuhan usia dan tingkat kognitif individu. Program

bimbingan di sekolah, misalnya, dapat dirancang secara bertahap, mulai dari penggunaan media visual dan praktik langsung untuk anak-anak, hingga pengenalan konsep abstrak dan analisis kritis bagi remaja.

Dalam layanan konseling individu, pemahaman terhadap tahap perkembangan kognitif konseli membantu konselor dalam merumuskan pertanyaan, memberikan umpan balik, serta merancang tugas-tugas yang mendorong eksplorasi dan pemecahan masalah. Dengan mengintegrasikan teori Piaget secara efektif, layanan bimbingan dan konseling dapat lebih adaptif, relevan dan berkontribusi dalam membentuk individu yang tidak hanya sehat secara emosional, tetapi juga berkembang secara intelektual sesuai dengan potensinya.

3. Teori Ekologi Perkembangan Urie Bronfenbrenner

Teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner menekankan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang kompleks dan berlapis-lapis. Bronfenbrenner mengembangkan teori ini sebagai respons terhadap pendekatan perkembangan yang terlalu fokus pada faktor internal individu. Menurutnya, perkembangan manusia tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dalam

interaksi dengan lingkungan yang terdiri dari berbagai sistem yang saling mempengaruhi (Bronfenbrenner, 1977). Teori ini memperkenalkan lima sistem utama yang saling berinteraksi, yaitu:

- a. Mikrosistem: lingkungan yang paling dekat dengan individu, seperti keluarga, teman sebaya, sekolah dan lingkungan tempat tinggal. Interaksi dalam mikrosistem bersifat langsung dan memiliki dampak besar pada perkembangan individu.
- b. Mesosistem: hubungan antar-mikrosistem, seperti interaksi antara keluarga dan sekolah, antara teman sebaya dan lingkungan rumah, atau antara guru dan orang tua. Hubungan yang harmonis dalam mesosistem akan mendukung perkembangan yang sehat bagi individu.
- c. Eksosistem: lingkungan yang tidak secara langsung berinteraksi dengan individu tetapi tetap berpengaruh, seperti kebijakan pendidikan, kondisi pekerjaan orang tua, atau media massa. Meskipun individu tidak berinteraksi langsung, keputusan yang diambil dalam ekosistem dapat berdampak signifikan pada perkembangan individu.
- d. Makrosistem: mencakup nilai budaya, norma sosial, ideologi, dan kebijakan umum yang berlaku dalam masyarakat. Faktor-

faktor ini membentuk pola pikir, perilaku dan harapan yang akan mempengaruhi perkembangan individu dalam jangka panjang.

- e. Kronosistem: mengacu pada perubahan lingkungan dan peristiwa yang terjadi sepanjang hidup individu, baik yang bersifat normatif (seperti perkembangan usia) maupun non-normatif (seperti bencana alam atau perubahan sosial-ekonomi). Kronosistem menunjukkan bahwa perkembangan individu bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh konteks waktu.

Dalam layanan bimbingan dan konseling, teori ekologi Bronfenbrenner dapat digunakan untuk memahami konteks kehidupan konseli secara lebih luas. Misalnya, konselor dapat melakukan asesmen terhadap lingkungan terdekat konseli (mikrosistem) untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat perkembangan pribadi serta sosial konseli. Dengan memahami lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu.

Pendekatan ini juga menuntut konselor untuk berperan sebagai fasilitator dalam membangun interaksi yang positif dalam mesosistem konseli. Konselor dapat

menghubungkan sekolah dengan keluarga, memberikan edukasi kepada orang tua tentang perkembangan anak, serta menjembatani komunikasi yang sehat antara individu dengan lingkungannya. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga pada hubungan interpersonal yang membentuk pengalaman hidup konseli.

Lebih jauh, teori ini memungkinkan konselor untuk memperhatikan faktor eksosistem dan makrosistem yang mungkin mempengaruhi individu secara tidak langsung. Kebijakan sekolah, norma budaya, serta perubahan sosial dan ekonomi dapat menjadi tantangan bagi perkembangan individu. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki pemahaman mendalam tentang konteks sosial yang lebih luas dan berkolaborasi dengan pihak lain seperti pemerintah, lembaga sosial, atau komunitas, guna menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan individu.

4. Teori Konstruksi Sosial Lev Vygotsky

Teori konstruksi sosial yang dikembangkan oleh Lev Vygotsky menekankan bahwa perkembangan kognitif individu sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya. Dalam konteks bimbingan dan konseling pribadi-sosial, teori ini memberikan wawasan

penting tentang bagaimana individu membangun pemahaman dan perilaku mereka melalui hubungan sosial. Vygotsky berpendapat bahwa perkembangan individu terjadi melalui interaksi sosial yang berlangsung dalam konteks budaya tertentu. Beberapa konsep utama dalam teorinya antara lain:

- a. *Zone of Proximal Development (ZPD)*: Zona Perkembangan Proksimal adalah jarak antara tingkat perkembangan aktual individu saat ini dengan potensi perkembangan yang dapat dicapai melalui bantuan dari orang yang lebih ahli (misalnya, guru, konselor atau teman sebaya yang lebih berpengalaman). Konsep ini menekankan pentingnya *scaffolding* atau bimbingan dalam membantu individu mencapai potensi maksimalnya.
- b. *Scaffolding*: merujuk pada dukungan yang diberikan oleh orang lain untuk membantu individu belajar dan berkembang dalam ZPD mereka. Dalam bimbingan dan konseling, *scaffolding* dapat berupa pemberian strategi, dorongan emosional atau pengarahan yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli mengatasi masalah atau mengembangkan keterampilan tertentu.

- c. Peran Bahasa: Vygotsky menekankan bahwa bahasa adalah alat utama dalam proses pembelajaran dan perkembangan kognitif. Melalui interaksi verbal, individu dapat menginternalisasi konsep-konsep baru dan membangun pemahaman yang lebih kompleks tentang dunia di sekitarnya.

Dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, teori konstruksi sosial Lev Vygotsky dapat diterapkan melalui pendekatan interaktif yang menekankan peran lingkungan sosial dalam membentuk pemahaman diri dan keterampilan interpersonal konseli (Scott & Palincsar, 2013). Konselor dapat memfasilitasi proses refleksi sosial dengan membantu konseli mengeksplorasi bagaimana interaksi dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar memengaruhi pola pikir dan emosi mereka. Selain itu, teknik diskusi dan dialog terbimbing dapat digunakan untuk memperluas wawasan konseli tentang berbagai perspektif sosial, sehingga mereka dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam lingkungan sosialnya.

Konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD) dapat diterapkan dalam bimbingan dengan memberikan *scaffolding*, yaitu bimbingan bertahap yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Konselor dapat membantu

konseli dalam mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi asertif, empati, dan penyelesaian konflik dengan memberikan contoh, umpan balik, serta dukungan hingga mereka mampu mengatasi tantangan secara mandiri. Misalnya, dalam menangani konseli yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, konselor dapat memberikan simulasi percakapan atau *role-playing* sebelum konseli menerapkannya dalam situasi nyata. Dengan pendekatan ini, konseli tidak hanya mendapatkan pemahaman kognitif tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sosial mereka.

Teori ini dapat digunakan dalam konseling untuk membuat lingkungan belajar sosial di mana anggota kelompok dapat berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Konseli dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berinteraksi dengan orang lain melalui kegiatan diskusi kelompok, menyelesaikan masalah bersama, dan refleksi.

Selain itu, konseli dapat memperbaiki penggunaan bahasa sebagai alat berpikir mereka dengan mendorong mereka untuk mengungkapkan perasaan dan pemikiran mereka secara lisan. Dengan menggunakan teori konstruksi sosial dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial, konseli dapat

memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mereka berada dalam lingkungan sosial, meningkatkan keterampilan interpersonal mereka, dan mengembangkan pola pikir yang lebih fleksibel saat berinteraksi dengan orang lain.

5. Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud

Salah satu teori paling penting untuk memahami dinamika kepribadian dan perilaku manusia adalah pendekatan psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini menekankan betapa pentingnya pengalaman masa kecil, ketidaksadaran, dan konflik internal dalam membentuk kepribadian seseorang. Pendekatan psikoanalisis dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana elemen bawah sadar mempengaruhi orang dan bagaimana metode terapeutik dapat membantu orang memahami dan mengatasi masalah psikologis dan emosional. Pendekatan psikoanalisis memiliki beberapa konsep utama yang mendasari pemahaman tentang kepribadian dan perilaku manusia:

a. Struktur Kepribadian: Id, Ego, dan Superego

Freud membagi struktur kepribadian manusia menjadi tiga komponen utama:

- Id: bagian dari kepribadian yang berisi dorongan naluriah dan bekerja

berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*). Id beroperasi secara tidak sadar dan mencari pemuasan instan atas keinginan biologis.

- Ego: berfungsi sebagai mediator antara id dan realitas, bekerja berdasarkan prinsip realitas (*reality principle*). Ego membantu individu menyesuaikan dorongan mereka dengan norma sosial.
- Superego: mewakili nilai moral dan norma sosial yang dipelajari dari lingkungan, berperan sebagai pengawas atas dorongan id dan ego.

b. Kesadaran dan Ketidaksadaran

Freud membagi pikiran manusia menjadi tiga tingkatan kesadaran:

- Kesadaran (*Conscious*): pikiran yang sedang aktif dan dapat diakses secara langsung.
- Prasadar (*Preconscious*): pikiran atau ingatan yang tidak selalu aktif tetapi dapat diakses dengan usaha tertentu.
- Ketidaksadaran (*Unconscious*): bagian terbesar dari pikiran yang berisi dorongan, kenangan dan konflik yang tertekan.

c. Mekanisme Pertahanan Ego (*Ego Defense Mechanisms*)

Freud mengemukakan bahwa individu menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri untuk melindungi diri dari kecemasan yang muncul akibat konflik psikologis. Beberapa mekanisme yang umum digunakan antara lain:

- 1) Represi: Menekan ingatan atau dorongan yang menyakitkan ke alam bawah sadar.
- 2) Proyeksi: Menyalahkan orang lain atas perasaan atau dorongan sendiri.
- 3) Rasionalisasi: Mencari alasan logis untuk membenarkan tindakan yang tidak dapat diterima.
- 4) Sublimasi: Mengubah dorongan negatif menjadi perilaku yang lebih dapat diterima secara sosial.
- 5) *Denial* (Penolakan): Menolak untuk mengakui kenyataan yang menyakitkan.
- 6) Regresi: Kembali ke perilaku yang lebih infantil dalam menghadapi tekanan.
- 7) Reaksi Formasi: Menunjukkan perilaku yang berlawanan dengan perasaan yang sebenarnya.
- 8) *Displacement* (Pemindahan): Mengalihkan emosi ke objek atau orang lain yang lebih aman.

- 9) Identifikasi: Mengadopsi karakteristik orang lain untuk merasa lebih aman.
- 10) Introjeksi: Menginternalisasi nilai-nilai atau norma orang lain sebagai bagian dari diri sendiri.
- 11) Kompensasi: Menutupi kelemahan dengan menonjolkan kelebihan di area lain.
- 12) Isolasi Emosi: Memisahkan emosi dari pikiran atau ingatan tertentu.
- 13) *Undoing* (Pembatalan): Melakukan tindakan untuk membatalkan perasaan atau perilaku yang tidak diinginkan.

Pendekatan psikoanalisis memberikan kontribusi besar dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial, di antaranya:

- Eksplorasi ketidaksadaran, konselor membantu konseli mengungkapkan konflik bawah sadar yang mempengaruhi perilaku dan emosinya.
- Interpretasi mimpi, digunakan sebagai alat untuk memahami simbol dan pesan dari ketidaksadaran konseli.
- Asosiasi bebas, metode di mana konseli diminta berbicara secara spontan untuk mengungkapkan pikiran bawah sadar.
- *Transference* dan *Countertransference*, memahami bagaimana konseli memproyeksikan perasaan mereka

terhadap konselor dan bagaimana konselor menanggapi proyeksi tersebut.

Pendekatan psikoanalisis Sigmund Freud memberikan wawasan mendalam dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menekankan pentingnya kesadaran terhadap dinamika bawah sadar dalam membentuk perilaku individu. Dalam konseling, teori ini dapat digunakan untuk membantu konseli memahami bagaimana pengalaman masa lalu, khususnya yang terjadi di masa kanak-kanak, mempengaruhi pola pikir, emosi, dan interaksi sosial mereka di masa kini.

Konselor dapat mengajak konseli mengeksplorasi konflik bawah sadar, seperti kecemasan, dorongan yang tertekan, atau pengalaman traumatis, yang mungkin menjadi akar permasalahan pribadi dan sosial mereka. Dengan memahami mekanisme pertahanan diri seperti represi, rasionalisasi, atau proyeksi, konseli dapat memperoleh wawasan baru dan mulai mengembangkan strategi yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sosial.

Dalam penerapannya, teknik-teknik utama dari psikoanalisis, seperti asosiasi bebas dan analisis mimpi, dapat digunakan untuk menggali ketidaksadaran konseli. Asosiasi bebas memungkinkan konseli mengungkapkan

pikiran dan perasaan mereka tanpa sensor, sehingga konselor dapat membantu mengidentifikasi pola atau konflik yang tersembunyi.

Sementara itu, analisis mimpi digunakan untuk memahami simbol-simbol yang mungkin mencerminkan kebutuhan atau ketakutan bawah sadar konseli. Dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, teknik ini dapat membantu individu yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, mengelola emosi yang kompleks, atau menghadapi hambatan psikologis dalam kehidupan sosial mereka. Dengan mengungkapkan konflik yang tersembunyi, konselor dapat membimbing konseli menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan perubahan perilaku yang lebih positif.

Pendekatan psikoanalisis juga dapat diterapkan dalam konseling kelompok atau program intervensi sosial untuk membantu individu memahami dan mengelola dinamika hubungan interpersonal. Dalam kelompok, konseli dapat belajar dari pengalaman satu sama lain serta mengidentifikasi pola interaksi sosial yang terbentuk dari pengalaman masa lalu mereka.

Selain itu, konselor dapat membantu konseli membangun kesadaran akan pengaruh aspek id, ego, dan superego dalam pengambilan

keputusan serta perilaku sosial mereka. Dengan membimbing konseli dalam menyeimbangkan dorongan emosional dengan tuntutan realitas sosial, layanan bimbingan dan konseling berbasis psikoanalisis dapat berkontribusi dalam membangun individu yang lebih sadar diri, matang secara emosional, dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat.

6. Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura

Teori Pembelajaran Sosial dikembangkan oleh Albert Bandura sebagai perluasan dari teori behaviorisme klasik. Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui observasi, peniruan dan pemodelan (Bandura & Walters, 1977). Dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial, teori ini memberikan wawasan tentang bagaimana perilaku individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan bagaimana perubahan perilaku dapat difasilitasi melalui pembelajaran observasional. Adapun konsep utama dalam teori ini adalah sebagai berikut:

a. *Observational Learning* (Pembelajaran observasional)

Individu dapat belajar dengan mengamati perilaku orang lain dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Pembelajaran tidak selalu terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui

model sosial seperti orang tua, guru, teman sebaya atau tokoh masyarakat.

b. *Modelling* (Permodelan)

Pemodelan adalah proses di mana individu meniru perilaku orang lain yang dianggap sebagai model. Model yang efektif biasanya memiliki karakteristik sebagai berikut: menarik dan dihormati oleh pengamat, memiliki keterampilan atau kemampuan yang relevan dan memberikan konsekuensi positif atas perilaku yang dilakukan.

c. *Reinforcement* dan *Punishment*

Meskipun pembelajaran dapat terjadi melalui observasi, penguatan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) tetap memainkan peran penting dalam membentuk dan mempertahankan perilaku.

- *Reinforcement* positif: memberikan hadiah atau pujian untuk meningkatkan perilaku positif.
- *Reinforcement* negatif: Menghilangkan sesuatu yang tidak menyenangkan untuk memperkuat perilaku.
- *Punishment*: Mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan melalui konsekuensi negatif.

d. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Konsep efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap

kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas atau situasi tertentu. Bandura menekankan bahwa efikasi diri yang tinggi meningkatkan motivasi dan kinerja individu dalam menghadapi tantangan.

Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura memberikan landasan yang kuat dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, karena menekankan bahwa individu belajar melalui observasi, imitasi dan pemodelan perilaku orang lain. Dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan ini memungkinkan konselor untuk membantu konseli memahami bagaimana lingkungan sosial, interaksi dengan orang lain dan pengalaman sebelumnya membentuk perilaku mereka. Dengan menggunakan teknik *modeling*, konselor dapat menunjukkan perilaku positif yang dapat ditiru konseli dalam kehidupan sehari-hari, seperti keterampilan komunikasi yang efektif, pengelolaan emosi, dan penyelesaian konflik secara konstruktif.

Penerapan teori ini dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga dapat dilakukan melalui strategi pemberdayaan konseli agar lebih sadar terhadap pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku mereka. Konselor dapat menggunakan teknik *self-efficacy*, yaitu membangun keyakinan diri konseli bahwa mereka mampu

mengatasi tantangan sosial dan emosional. Melalui *reinforcement* positif dan pengalaman *vicarious* (belajar dari pengalaman orang lain), konseli dapat mengembangkan pola pikir dan sikap yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi sosial. Selain itu, pendekatan kognitif dalam teori Bandura memungkinkan konseli untuk merefleksikan pengalaman masa lalu dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi permasalahan pribadi dan sosial.

Dalam praktiknya, teori ini dapat diterapkan dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling, seperti konseling individu, kelompok atau program intervensi sosial di sekolah dan masyarakat. Misalnya, dalam konseling kelompok, konselor dapat menciptakan lingkungan yang suportif di mana konseli dapat saling belajar melalui observasi dan berbagi pengalaman.

Di sekolah, guru dan konselor dapat menjadi model peran bagi siswa dalam membangun perilaku sosial yang positif. Dengan memahami bahwa perilaku dapat dipelajari dan diubah melalui interaksi sosial, layanan bimbingan dan konseling berbasis teori Bandura dapat membantu individu membangun keterampilan sosial yang lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis,

dan membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

7. Teori Perkembangan Moral Lawrence Kohlberg

Teori perkembangan moral yang dikembangkan oleh Lawrence Kohlberg merupakan perluasan dari teori perkembangan kognitif Jean Piaget. Kohlberg berpendapat bahwa perkembangan moral individu terjadi secara bertahap melalui serangkaian tingkat dan tahap yang berurutan (Kohlberg & Hesh, 1977). Teori ini sangat relevan dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial karena pemahaman terhadap perkembangan moral dapat membantu konselor dalam membimbing individu menuju pengambilan keputusan yang lebih etis dan bertanggung jawab.

Kohlberg (1971) membagi perkembangan moral ke dalam tiga tingkat utama yang masing-masing terdiri dari dua tahap:

a. Tingkat Prakonvensional

Pada tingkat ini, individu memahami moralitas berdasarkan konsekuensi langsung dari tindakan mereka, baik berupa hadiah maupun hukuman.

- Tahap 1 Orientasi Hukuman dan Kepatuhan: individu berperilaku untuk menghindari hukuman tanpa

mempertimbangkan motif moral yang lebih dalam.

- Tahap 2 Orientasi Instrumental-Relativism: individu mulai memahami bahwa tindakan yang menguntungkan dirinya sendiri dapat diterima, selama ada imbalan atau kesepakatan yang adil.

b. Tingkat Konvensional

Pada tingkat ini, individu mulai menginternalisasi norma sosial dan bertindak sesuai dengan harapan kelompok atau masyarakat.

- Tahap 3 Orientasi Kesepakatan Interpersonal: individu bertindak untuk memperoleh penerimaan sosial dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.
- Tahap 4 Orientasi Hukum dan Ketertiban: individu memandang aturan dan hukum sebagai panduan utama dalam bertindak, karena dianggap penting untuk menjaga ketertiban sosial.

c. Tingkat Pascakonvensional

Pada tingkat ini, individu mulai mempertimbangkan prinsip moral yang lebih universal dan berdasarkan keputusan pada nilai-nilai yang lebih mendalam.

- Tahap 5 Orientasi Kontrak Sosial: individu memahami bahwa hukum dibuat untuk kepentingan bersama, tetapi juga menyadari bahwa hukum dapat berubah sesuai dengan kebutuhan sosial.
- Tahap 6 Orientasi Prinsip Etika Universal: individu bertindak berdasarkan prinsip moral yang bersifat universal, seperti keadilan, hak asasi manusia, dan kebenaran, meskipun bertentangan dengan aturan atau hukum yang berlaku.

Dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, teori perkembangan moral Lawrence Kohlberg dapat diaplikasikan dengan membantu individu memahami alasan di balik keputusan moral yang mereka ambil. Konselor dapat memfasilitasi diskusi reflektif mengenai berbagai dilema moral yang dihadapi individu, sehingga mereka dapat mengembangkan pemikiran yang lebih matang dan bertanggung jawab dalam menyikapi berbagai situasi sosial. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari pilihan mereka serta memahami dampaknya terhadap lingkungan sosial mereka.

Selain itu, teori ini dapat diterapkan dalam membangun kesadaran moral individu

melalui pengalaman langsung dan pemodelan nilai-nilai etis. Konselor dapat menggunakan teknik seperti *role-playing* atau studi kasus untuk membantu individu mengeksplorasi berbagai perspektif moral dalam interaksi sosial mereka. Dengan demikian, individu dapat lebih memahami bahwa norma dan nilai yang ada dalam masyarakat berperan penting dalam membentuk perilaku yang bertanggung jawab dan etis.

Penerapan teori perkembangan moral dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial juga dapat mendukung upaya pencegahan perilaku menyimpang dan meningkatkan rasa empati serta tanggung jawab sosial. Dengan membimbing individu menuju pemahaman moral yang lebih tinggi, konselor dapat membantu mereka mengambil keputusan yang lebih bermakna dan sesuai dengan prinsip-prinsip etika universal. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai wahana untuk membentuk individu yang memiliki kesadaran moral tinggi dan mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial mereka.

B. Prinsip-Prinsip Dasar dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Bimbingan dan konseling pribadi-sosial didasarkan pada beberapa prinsip utama yang menjadi pedoman dalam praktiknya. Prinsip pertama adalah prinsip individualitas, yaitu penghormatan terhadap keunikan setiap individu. Dalam konteks ini, konselor harus memiliki pemahaman mendalam mengenai latar belakang, pengalaman dan kebutuhan spesifik setiap konseli. Tidak ada individu yang sama sehingga pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling harus bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan karakteristik serta kebutuhan masing-masing konseli (Lesmana, 2021). Dengan memahami prinsip ini, konselor dapat memberikan layanan yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan individu.

Prinsip kedua adalah prinsip perkembangan. Prinsip yang menekankan bahwa individu terus berkembang sepanjang hidupnya. Setiap tahap perkembangan memiliki tantangan dan tugas perkembangan yang berbeda sehingga layanan bimbingan dan konseling harus menyesuaikan dengan kondisi tersebut (Setyoningsih, 2018). Misalnya, pendekatan yang digunakan untuk menangani masalah sosial pada remaja akan berbeda dengan pendekatan yang diterapkan pada orang dewasa yang sedang mengalami krisis karier atau perubahan dalam kehidupan keluarga.

Konselor perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang psikologi perkembangan agar dapat memberikan layanan yang sesuai dengan tahap kehidupan konseli.

Prinsip ketiga adalah prinsip kesejahteraan yang menegaskan bahwa tujuan utama bimbingan adalah meningkatkan kesejahteraan individu secara menyeluruh. Konselor bertanggung jawab untuk membantu konseli menemukan solusi terbaik bagi permasalahan yang dihadapinya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Kesejahteraan ini mencakup aspek yang saling berkaitan mulai dari aspek emosional, aspek sosial hingga aspek psikologis (Hariko, 2016). Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial sangat diperlukan agar konseli dapat mencapai keseimbangan dalam kehidupannya.

Prinsip keempat adalah prinsip keterpaduan yang menggarisbawahi bahwa bimbingan dan konseling harus memperhatikan berbagai aspek kehidupan individu. Konselor tidak hanya fokus pada satu permasalahan tertentu, tetapi juga mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi kehidupan konseli, seperti lingkungan keluarga, hubungan sosial serta faktor budaya dan ekonomi. Dengan memahami keterkaitan antara berbagai aspek kehidupan ini, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih komprehensif dan efektif (Praekanata, dkk., 2024).

Prinsip kelima adalah prinsip kemandirian yang menekankan bahwa tujuan akhir dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu individu menjadi pribadi yang mandiri dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli dalam mengenali potensi diri, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan meningkatkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling tidak bertujuan untuk membuat konseli bergantung pada konselor, melainkan untuk memberdayakan individu agar dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri (Susanto, 2018).

Prinsip keenam adalah prinsip keterlibatan aktif yang berarti bahwa proses layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial memerlukan partisipasi aktif dari konseli. Konselor tidak dapat bekerja sendiri tanpa adanya keterbukaan dan kemauan dari konseli untuk berubah dan berkembang. Oleh karena itu, konselor harus menciptakan suasana yang mendukung, di mana konseli merasa nyaman untuk berbicara dan mengeksplorasi perasaannya tanpa rasa takut akan penilaian. Dengan adanya keterlibatan aktif ini, proses layanan akan lebih efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Prinsip ketujuh adalah prinsip kerahasiaan. Prinsip ini menjadi landasan penting dalam

membangun kepercayaan antara konseli dan konselor. Informasi yang diberikan oleh konseli harus dijaga dengan baik dan tidak boleh disebarluaskan tanpa izin, kecuali dalam keadaan tertentu yang mengancam keselamatan konseli atau orang lain (Lumongga, 2014). Dengan adanya jaminan kerahasiaan, konseli akan lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya sehingga proses layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lebih efektif dan mendalam.

Prinsip kedelapan adalah prinsip keberagaman yang menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial harus menghormati perbedaan individu dalam hal budaya, nilai, keyakinan, dan latar belakang sosial. Konselor harus memiliki sensitivitas budaya yang tinggi dan tidak boleh memaksakan pandangan atau nilai pribadinya kepada konseli (Putri, dkk., 2024). Dengan memahami keberagaman ini, konselor dapat memberikan layanan yang inklusif dan relevan dengan pengalaman hidup konseli.

Prinsip kesembilan adalah prinsip dinamis, yang berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling bukanlah proses yang statis, melainkan terus berkembang sesuai dengan perubahan kebutuhan konseli dan dinamika sosial. Konselor harus bersikap fleksibel dalam menyesuaikan metode dan strategi layanan agar tetap efektif dalam menghadapi tantangan baru (Ayub, dkk.,

2022). Oleh karena itu, konselor perlu terus mengembangkan kompetensinya melalui pelatihan, penelitian dan refleksi terhadap praktik yang dilakukan.

Prinsip kesepuluh adalah prinsip tanggung jawab profesional yang mengharuskan konselor menjalankan tugasnya dengan penuh integritas dan profesionalisme. Konselor harus mematuhi kode etik profesi, menjunjung tinggi standar moral dan etika dalam praktiknya, serta terus mengembangkan diri agar dapat memberikan layanan yang berkualitas (Nurrahmah, 2023). Dengan menerapkan prinsip ini, konselor dapat membangun hubungan yang sehat dan produktif dengan konseli, sehingga layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial benar-benar dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi individu yang dilayani.

C. Dimensi Psikologis dan Sosial dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial terdapat dua dimensi utama yang harus diperhatikan, yaitu dimensi psikologis dan dimensi sosial. Kedua dimensi ini saling berkaitan dan berperan penting dalam memahami serta membantu individu mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial. Konselor harus memiliki wawasan mendalam mengenai bagaimana aspek psikologis dan sosial memengaruhi

perkembangan individu serta bagaimana intervensi yang diberikan dapat membantu individu menghadapi tantangan dalam kehidupannya.

Dimensi psikologis mencakup aspek-aspek seperti emosi, kepercayaan diri, motivasi dan cara individu memproses informasi. Setiap individu memiliki pengalaman hidup yang unik yang membentuk bagaimana mereka merespon berbagai situasi. Konselor perlu memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis individu, seperti trauma masa lalu, pola pikir yang berkembang dan mekanisme pertahanan diri. Dengan pemahaman ini, konselor dapat merancang strategi layanan yang sesuai dengan kondisi psikologis konseli untuk membantu mereka mencapai keseimbangan emosional dan mental.

Salah satu aspek penting dalam dimensi psikologis adalah emosi. Individu yang mengalami tekanan emosional, seperti kecemasan, ketakutan atau kesedihan dapat mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan atau berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Konselor memiliki peran dalam membantu individu mengenali, memahami dan mengelola emosinya secara sehat. Teknik seperti konseling kognitif, terapi ekspresif dan teknik relaksasi dapat digunakan untuk membantu konseli mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosinya dengan lebih baik.

Selain itu, kepercayaan diri juga menjadi elemen krusial dalam dimensi psikologis. Individu

dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa ragu dalam mengambil keputusan atau berinteraksi dengan orang lain. Konselor dapat membantu individu membangun kepercayaan dirinya melalui teknik afirmasi positif, refleksi diri, serta pengalaman sukses kecil yang secara bertahap meningkatkan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Dengan kepercayaan diri yang lebih kuat, individu akan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan sosialnya.

Dalam dimensi sosial, hubungan individu dengan keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya menjadi fokus utama. Keluarga sebagai lingkungan sosial pertama memiliki pengaruh besar terhadap pola pikir dan perilaku individu. Konselor harus memahami dinamika keluarga konseli, termasuk pola komunikasi, nilai-nilai yang dianut serta dukungan yang diberikan dalam menghadapi masalah. Dalam beberapa kasus, intervensi dalam bentuk konseling keluarga dapat membantu meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga sehingga individu merasa lebih diterima dan didukung.

Interaksi sosial dengan teman dan kelompok sebaya juga berperan dalam pembentukan identitas dan konsep diri individu. Dalam layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, konselor perlu mengeksplorasi bagaimana hubungan sosial individu mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraannya. Jika individu mengalami

kesulitan dalam beradaptasi secara sosial, konselor dapat memberikan pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, empati dan resolusi konflik.

Selain hubungan interpersonal, faktor lingkungan sosial yang lebih luas seperti norma sosial dan budaya juga mempengaruhi individu. Individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan norma sosial yang ketat mungkin mengalami tekanan dalam menyesuaikan diri dengan harapan masyarakat. Dalam konteks ini, konselor perlu membantu individu memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tanpa kehilangan identitas dan nilai-nilai pribadinya. Pendekatan berbasis budaya dan nilai-nilai lokal sangat penting dalam memberikan layanan yang lebih relevan dan efektif.

Dimensi sosial juga mencakup pengaruh media dan teknologi dalam kehidupan sosial individu. Dalam era digital, interaksi sosial tidak hanya terjadi dalam dunia nyata, tetapi juga dalam dunia maya. Media sosial dapat memberikan manfaat dalam memperluas jaringan sosial, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti tekanan sosial, perbandingan diri atau *cyberbullying*. Konselor harus membekali individu dengan keterampilan literasi digital agar mereka dapat memanfaatkan teknologi secara positif tanpa terjebak dalam dampak negatifnya.

Penting bagi konselor untuk memahami keterkaitan antara dimensi psikologis dan sosial dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Ketidakseimbangan dalam salah satu dimensi dapat berdampak pada dimensi lainnya. Misalnya, individu yang mengalami stres sosial akibat lingkungan yang tidak mendukung dapat mengalami masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi. Oleh karena itu, pendekatan yang terpadu diperlukan dalam membantu individu mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial secara menyeluruh.

Dengan memahami dimensi psikologis dan sosial secara komprehensif, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih efektif dalam membantu individu mengembangkan diri, meningkatkan kesejahteraan mental serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial dapat menjadi sarana yang tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah, tetapi juga mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang lebih optimal dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Bab 3

Masalah-Masalah dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi

A. Identifikasi Masalah Emosional dan Psikologis Individu

Masalah emosional dan psikologis merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan secara menyeluruh. Identifikasi masalah ini sangat penting untuk memberikan intervensi yang tepat guna. Beberapa indikator umum masalah emosional meliputi perubahan suasana hati yang ekstrem, perasaan cemas berlebihan serta kesulitan dalam mengontrol emosi. Dalam konteks bimbingan dan konseling pribadi, konselor perlu memahami gejala-gejala ini agar dapat merancang pendekatan yang sesuai.

Proses identifikasi dapat dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, serta penggunaan instrumen psikologis yang valid dan reliabel. Seorang individu yang mengalami masalah psikologis cenderung menunjukkan gejala seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dinikmati atau mengalami gangguan tidur dan nafsu makan. Oleh karena itu, pengenalan tanda-tanda ini sangat krusial dalam upaya membantu individu menghadapi permasalahannya.

Selain itu, faktor lingkungan juga berperan dalam memunculkan atau memperburuk masalah emosional seseorang. Tekanan akademik, konflik keluarga, serta pengalaman traumatis dapat menjadi pemicu utama masalah psikologis. Konselor perlu mempertimbangkan faktor eksternal ini dalam melakukan asesmen agar dapat memberikan intervensi yang komprehensif dan terpadu.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam identifikasi masalah emosional adalah dengan menerapkan asesmen psikologis berbasis bukti. Metode ini mencakup penggunaan kuesioner psikologis, tes proyektif, serta wawancara klinis yang dapat menggali aspek emosional individu secara lebih mendalam. Dengan pendekatan ini, konselor dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis konseli dan menyusun rencana intervensi yang tepat.

Peran konselor dalam identifikasi masalah emosional tidak hanya terbatas pada diagnosis, tetapi juga pada pemberian pemahaman kepada individu mengenai kondisinya. Kesadaran diri terhadap masalah yang dihadapi merupakan langkah awal dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, konselor harus mampu menyampaikan informasi dengan cara yang empatik dan mendukung.

Selain itu, pendekatan berbasis keterlibatan aktif konseli sangat dianjurkan dalam proses

identifikasi ini. Individu yang mengalami masalah emosional sering kali merasa tidak dipahami atau bahkan diabaikan. Oleh karena itu, membangun hubungan terapeutik yang kuat dan penuh kepercayaan menjadi faktor kunci dalam membantu individu membuka diri mengenai permasalahan yang dihadapinya.

Dalam praktiknya, penting bagi konselor untuk terus memperbarui pemahaman mereka mengenai berbagai gangguan emosional dan psikologis. Perkembangan ilmu psikologi dan teknologi telah menghadirkan berbagai metode baru dalam asesmen dan intervensi. Dengan demikian, konselor dapat memberikan pelayanan yang lebih efektif sesuai dengan perkembangan zaman.

Terakhir, identifikasi masalah emosional dan psikologis individu tidak hanya bermanfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi lingkungan di sekitarnya. Dengan memahami dan menangani masalah psikologis secara tepat, individu dapat kembali berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peran konselor dalam proses ini sangatlah vital dan membutuhkan pendekatan yang profesional serta berbasis empati.

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Pribadi

Perkembangan pribadi individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah

satu faktor utama adalah lingkungan keluarga yang menjadi tempat pertama individu memperoleh nilai-nilai, pola asuh dan pengalaman emosional (Andriyani, 2020). Hubungan yang harmonis dalam keluarga cenderung membentuk individu yang percaya diri dan stabil secara emosional, sedangkan lingkungan keluarga yang penuh konflik dapat menyebabkan gangguan psikologis.

Selain keluarga, faktor sosial juga berperan besar dalam membentuk kepribadian seseorang (Bariyah, 2019). Interaksi dengan teman sebaya, guru, serta lingkungan masyarakat dapat memberikan pengalaman yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Lingkungan sosial yang suportif mendorong individu untuk berkembang secara positif, sementara lingkungan yang negatif dapat menghambat pertumbuhan pribadi.

Faktor pendidikan juga memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan pribadi individu. Pendidikan yang berkualitas tidak hanya membekali seseorang dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan berpikir kritis, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan interpersonal. Sekolah yang menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu individu mencapai potensinya secara maksimal.

Aspek biologis juga menjadi faktor penting dalam perkembangan pribadi. Genetika, kondisi kesehatan, serta faktor neurologis dapat

mempengaruhi perilaku, kecerdasan dan kestabilan emosional seseorang. Beberapa individu mungkin memiliki kecenderungan genetik terhadap gangguan psikologis tertentu, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaannya.

Selain faktor internal, perkembangan pribadi juga dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan tantangan yang dihadapi seseorang. Setiap individu akan menghadapi berbagai peristiwa yang membentuk cara mereka memandang dunia dan diri sendiri. Pengalaman positif dapat memperkuat rasa percaya diri dan motivasi, sedangkan pengalaman traumatis dapat meninggalkan dampak emosional yang signifikan.

Teknologi dan media juga berperan dalam perkembangan pribadi seseorang. Di era digital ini, individu semakin terpapar dengan berbagai informasi dan budaya dari seluruh dunia. Media sosial dapat memberikan pengaruh positif seperti memperluas wawasan dan memperkuat hubungan sosial, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan sosial dan tekanan psikologis lainnya.

Salah satu faktor yang sering diabaikan adalah peran spiritualitas dalam perkembangan pribadi. Keyakinan dan nilai-nilai spiritual dapat membuat individu memiliki tujuan hidup, ketenangan batin, serta ketahanan terhadap tekanan hidup (Sinta, dkk., 2024). Individu yang memiliki kepercayaan

yang kuat sering kali lebih mampu menghadapi tantangan dengan sikap positif dan optimisme.

Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan pribadi, konselor dapat membantu individu dalam mengelola tantangan yang mereka hadapi serta mengoptimalkan potensi diri. Oleh karena itu, pendekatan dalam bimbingan dan konseling pribadi harus memperhitungkan aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual dalam kehidupan individu.

C. Strategi Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Pribadi

Mengatasi masalah kesehatan mental pribadi memerlukan pendekatan yang holistik (mencakup aspek psikologis, sosial, dan fisiologis individu). Salah satu strategi utama adalah meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi mental yang dialami. Individu perlu memahami gejala awal gangguan kesehatan mental, seperti stres berkepanjangan, kecemasan, depresi atau gangguan tidur. Dengan memiliki pemahaman yang baik, individu dapat segera mengambil langkah-langkah preventif sebelum masalah berkembang lebih serius.

Strategi kedua adalah mengembangkan keterampilan *coping* yang adaptif. *Coping strategies* mencakup berbagai teknik yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan hidup, seperti relaksasi, meditasi, olahraga dan aktivitas kreatif.

Keterampilan ini membantu individu dalam mengelola emosi negatif serta meningkatkan ketahanan mental terhadap stres dan tekanan lingkungan.

Pendekatan sosial juga sangat penting dalam menangani kesehatan mental pribadi. Dukungan sosial dari keluarga, teman atau komunitas dapat membantu individu merasa lebih didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Selain dukungan sosial, terapi psikologis menjadi salah satu strategi utama dalam menangani masalah kesehatan mental. Konseling individual, terapi kognitif-behavioral, terapi psikodinamik dan terapi berbasis *mindfulness* telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai gangguan psikologis. Intervensi ini dilakukan oleh profesional yang terlatih dan bertujuan untuk membantu individu memahami serta mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

Di samping pendekatan psikologis dan sosial, gaya hidup sehat juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta tidur yang cukup dapat meningkatkan fungsi otak dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Olahraga, misalnya, telah terbukti dapat merangsang produksi endorfin

yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

Aspek spiritualitas juga dapat menjadi sumber kekuatan dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Bagi sebagian individu, praktik spiritual atau religius dapat memberikan ketenangan, makna hidup dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Meditasi, doa, dan refleksi diri dapat membantu individu mengembangkan perasaan syukur dan menerima keadaan dengan lebih positif.

Pendidikan dan literasi kesehatan mental juga menjadi faktor kunci dalam strategi penanganan. Masyarakat perlu diberikan pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta menghilangkan stigma terhadap gangguan psikologis. Kampanye kesadaran dan program edukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman dan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Terakhir, penting bagi individu untuk tidak ragu mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah kesehatan mental yang serius. Konselor, psikolog dan psikiater adalah tenaga profesional yang dapat memberikan bantuan yang tepat sesuai dengan kondisi yang dialami. Dengan kombinasi strategi yang komprehensif, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mentalnya dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

D. Teknik dan Pendekatan Bimbingan dan Konseling untuk Masalah Pribadi

Pendekatan dalam bimbingan dan konseling untuk masalah pribadi harus mempertimbangkan kebutuhan unik setiap individu. Salah satu layanan utama yang sering digunakan adalah konseling individu yang memungkinkan konseli berbicara secara mendalam mengenai permasalahan yang dihadapinya dalam lingkungan yang aman dan suportif. Konselor menggunakan berbagai teknik komunikasi terapeutik seperti refleksi perasaan, parafrase dan pertanyaan terbuka untuk membantu konseli menggali emosi dan pikirannya secara lebih mendalam.

Pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) juga merupakan metode yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah pribadi. Teknik ini berfokus pada mengidentifikasi pola pikir negatif yang dapat menyebabkan stres atau kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan bimbingan konselor, individu dapat mempelajari keterampilan untuk mengelola emosi dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif.

Selain CBT, terapi psikodinamik juga sering digunakan dalam konseling pribadi. Pendekatan ini membantu individu memahami konflik internal yang mungkin berasal dari pengalaman masa lalu atau ketidaksadaran mereka. Dengan menggali akar dari permasalahan yang dihadapi, individu dapat

mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya sendiri dan menemukan solusi yang lebih bermakna.

Teknik humanistik sebagai pendekatan konseling berbasis konseli juga menjadi alternatif lainnya. Carl Rogers menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam proses konseling. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu individu menemukan jawaban dari dalam dirinya sendiri. Dengan memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi perasaannya tanpa takut dihakimi, teknik ini dapat membantu individu mengembangkan rasa harga diri dan kepercayaan diri.

Dalam beberapa kasus, pendekatan naratif juga dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi. Metode ini berfokus pada bagaimana seseorang membangun makna atas pengalaman hidupnya melalui cerita yang mereka ciptakan. Dengan membingkai ulang narasi hidupnya, individu dapat menemukan perspektif baru yang lebih positif dan memberdayakan dalam menghadapi permasalahan mereka.

Pendekatan *mindfulness* dan terapi berbasis kesadaran diri juga semakin populer dalam bimbingan dan konseling pribadi. Teknik ini membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan dan sensasi tubuhnya tanpa menghakimi. Dengan melatih

kesadaran diri, individu dapat lebih baik mengelola stres, kecemasan dan emosi negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam praktiknya, teknik bimbingan dan konseling sering dikombinasikan agar sesuai dengan kebutuhan individu. Pendekatan eklektik memungkinkan konselor untuk menyesuaikan teknik yang paling efektif berdasarkan karakteristik dan permasalahan konseli. Dengan menggunakan berbagai strategi yang tersedia, proses bimbingan dan konseling dapat berjalan lebih fleksibel dan efektif dalam membantu individu mengatasi masalah pribadinya.

Selain intervensi langsung dengan konseli, teknik bimbingan dan konseling juga dapat mencakup pemberdayaan individu melalui pelatihan keterampilan sosial, pengembangan pola pikir positif, serta dukungan dalam pengambilan keputusan yang lebih baik. Dengan pendekatan yang komprehensif, bimbingan dan konseling dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan pribadi mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

E. Studi Kasus: Penanganan Isu Pribadi di Sekolah dan Komunitas

Penanganan isu pribadi di lingkungan sekolah dan komunitas merupakan tantangan yang membutuhkan pendekatan sistematis dan komprehensif. Salah satu kasus yang sering

ditemukan adalah siswa yang mengalami kecemasan sosial yang menghambat interaksi dan prestasi akademik mereka. Dalam situasi ini, layanan konseling individu digunakan untuk membantu siswa memahami sumber kecemasannya, mengembangkan strategi *coping* yang efektif dan membangun rasa percaya diri melalui latihan keterampilan sosial.

Kasus lain yang umum terjadi di sekolah adalah masalah perundungan (*bullying*) yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental korban. Dalam penanganan kasus ini, konselor bekerja sama dengan guru, orang tua dan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Program intervensi seperti pelatihan keterampilan asertif bagi korban dan pendekatan restoratif bagi pelaku dapat membantu menciptakan perubahan positif dalam dinamika sosial sekolah.

Di komunitas, salah satu tantangan yang sering muncul adalah masalah kesehatan mental pada remaja yang merasa terisolasi atau mengalami tekanan dari lingkungan sekitarnya. Konselor di komunitas sering kali mengadakan program dukungan kelompok, di mana individu dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang-orang yang menghadapi tantangan serupa. Program ini tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga membangun

keterampilan resilien yang penting bagi perkembangan pribadi.

Kasus lain yang kerap dijumpai di komunitas adalah individu yang mengalami tekanan ekonomi yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling pribadi tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menghubungkan individu dengan sumber daya komunitas, seperti pelatihan keterampilan kerja atau program bantuan sosial. Pendekatan yang diterapkan harus berfokus untuk memastikan individu mendapatkan dukungan yang menyeluruh untuk mengatasi permasalahannya.

Di sekolah, isu terkait identitas diri pada remaja juga sering menjadi perhatian. Banyak siswa mengalami kebingungan dalam menentukan jati diri, nilai dan tujuan hidup mereka. Pendekatan bimbingan dan konseling yang berbasis eksplorasi identitas dan penguatan diri dapat membantu siswa menemukan arah hidup yang lebih jelas. Kegiatan seperti refleksi diri, diskusi kelompok dan mentoring dari guru atau konselor dapat menjadi strategi efektif dalam membantu siswa mengembangkan identitas pribadi yang sehat.

Selain itu, tantangan dalam hubungan keluarga juga sering kali terbawa ke dalam lingkungan sekolah. Siswa yang menghadapi konflik dalam keluarga sering menunjukkan penurunan motivasi belajar dan kesulitan dalam hubungan sosial. Dalam kasus ini, pendekatan konseling

sistemik dapat digunakan untuk memahami dinamika keluarga dan membantu siswa mengembangkan strategi untuk beradaptasi dengan situasi yang dihadapinya. Kolaborasi antara konselor sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam menciptakan solusi yang efektif.

Dalam komunitas, program pemberdayaan individu berbasis pendekatan psikososial telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah pribadi. Program ini mencakup pelatihan keterampilan hidup, penguatan jejaring sosial, serta peningkatan literasi kesehatan mental. Dengan adanya dukungan yang kuat dari komunitas, individu lebih mudah mendapatkan bantuan yang dibutuhkan dan merasa lebih mampu mengatasi tantangan hidupnya.

Secara keseluruhan, penanganan isu pribadi di sekolah dan komunitas memerlukan kerja sama berbagai pihak, termasuk konselor, guru, keluarga dan masyarakat. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis kebutuhan individu, bimbingan dan konseling dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu mengatasi permasalahan pribadi mereka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan.

Bab 4

Masalah-Masalah dalam Bimbingan dan Konseling Sosial

A. Konflik Hubungan Antar Individu dan Kelompok

Konflik dalam hubungan sosial merupakan fenomena yang umum terjadi baik dalam skala individu maupun kelompok. Perbedaan nilai, kepentingan, serta gaya komunikasi yang beragam sering kali menjadi pemicu ketidaksepahaman. Jika tidak ditangani dengan baik, ketegangan yang muncul dapat berkembang menjadi perselisihan yang lebih serius dan berdampak pada keseimbangan sosial.

Dalam konteks bimbingan dan konseling sosial, memahami akar permasalahan konflik menjadi langkah awal yang krusial. Konflik dapat bersumber dari faktor internal seperti emosi yang tidak terkendali atau faktor eksternal seperti persaingan sosial atau tekanan kelompok. Ketika konflik tidak segera diselesaikan, hal ini dapat menghambat perkembangan sosial individu dan mengganggu keharmonisan dalam lingkungan masyarakat.

Penyelesaian konflik membutuhkan keterbukaan dan sikap saling menghormati antara pihak yang terlibat. Individu yang mampu membangun komunikasi yang baik akan lebih mudah memahami perspektif orang lain dan

mencari solusi yang menguntungkan semua pihak. Kesadaran sosial dan kemampuan mendengar secara aktif juga menjadi elemen penting dalam meredakan ketegangan serta menghindari konflik yang berkepanjangan.

Interaksi sosial yang harmonis dapat terbentuk jika individu memiliki empati dan kesadaran terhadap keberagaman. Kemampuan memahami sudut pandang orang lain serta mengungkapkan pikiran dengan cara yang jelas dan santun dapat membantu mencegah konflik sejak dini. Dengan demikian, keseimbangan dalam hubungan sosial dapat terjaga dan kerja sama antar individu dapat berlangsung secara lebih efektif.

Dalam skala kelompok, dinamika sosial yang kompleks sering kali mempengaruhi munculnya konflik. Faktor-faktor seperti perbedaan kepentingan, status sosial atau ideologi dapat menjadi pemicu ketegangan antar anggota kelompok. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu dalam kelompok untuk mengembangkan sikap toleransi dan keterbukaan guna menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis.

Jika konflik dalam hubungan sosial tidak segera diatasi, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan, termasuk menurunnya produktivitas dalam lingkungan sosial tersebut. Oleh sebab itu, diperlukan upaya bimbingan sosial yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah dalam

masyarakat. Hal ini akan membantu individu lebih siap dalam menghadapi tantangan sosial yang ada.

Dalam beberapa kasus, konflik juga dapat menjadi kesempatan bagi individu dan kelompok untuk berkembang. Ketika dikelola dengan baik, konflik dapat memperkaya pemahaman tentang keberagaman, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat solidaritas sosial. Dengan demikian, penyelesaian konflik yang efektif sebaiknya tidak hanya berorientasi pada penghapusan masalah, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran dalam memperkuat hubungan sosial.

Konflik dalam hubungan sosial merupakan tantangan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan bermasyarakat. Namun, dengan pendekatan yang tepat dan kesadaran sosial yang tinggi, konflik dapat dikelola dengan baik sehingga menghasilkan solusi yang bermanfaat bagi semua pihak. Peran bimbingan dan konseling sosial menjadi sangat penting dalam memastikan bahwa konflik yang terjadi dapat diubah menjadi peluang untuk memperkuat interaksi sosial dan kesejahteraan bersama.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utama adalah faktor individu yang mencakup

kepribadian, emosi, serta pengalaman hidup seseorang. Individu dengan keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mudah menjalin hubungan yang positif, sementara mereka yang memiliki hambatan emosional atau trauma masa lalu mungkin menghadapi kesulitan dalam berinteraksi.

Selain faktor individu, faktor lingkungan juga berperan besar dalam membentuk pola interaksi sosial. Lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, serta komunitas sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap cara individu berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain. Sebuah lingkungan yang suportif dan inklusif akan mendorong interaksi sosial yang sehat, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan atau diskriminatif dapat menjadi penghambat.

Norma dan nilai sosial dalam masyarakat turut menentukan bagaimana interaksi sosial berlangsung. Setiap budaya memiliki aturan dan ekspektasi yang mengatur cara individu berinteraksi satu sama lain. Misalnya, dalam budaya yang menekankan kesopanan dan hierarki, komunikasi cenderung lebih formal, sementara dalam budaya yang lebih egaliter, interaksi sosial mungkin berlangsung dengan lebih santai dan terbuka.

Teknologi dan media sosial juga menjadi faktor yang semakin berpengaruh dalam interaksi sosial modern. Kemajuan teknologi memungkinkan

individu untuk berkomunikasi tanpa batasan geografis. Di sisi lain, hal ini dapat mengurangi kualitas interaksi seperti saat interaksi dilakukan secara tatap muka. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial, meskipun juga dapat memperluas jaringan sosial seseorang.

Faktor ekonomi dan status sosial mempengaruhi cara individu berinteraksi di dalam masyarakat. Perbedaan tingkat ekonomi sering kali menciptakan kesenjangan sosial yang mempengaruhi pola komunikasi dan hubungan antar individu. Individu dari latar belakang ekonomi yang lebih tinggi mungkin memiliki akses yang lebih luas terhadap interaksi sosial yang berkualitas dibandingkan mereka yang mengalami keterbatasan ekonomi.

Pendidikan juga berperan penting dalam membentuk interaksi sosial. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih terbuka terhadap keberagaman dan memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik. Pendidikan yang berkualitas memberikan pemahaman mengenai pentingnya empati, kerja sama dan toleransi dalam kehidupan sosial.

Kondisi psikologis seseorang dapat menjadi faktor penentu dalam interaksi sosial. Gangguan kecemasan sosial, depresi, atau rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat individu dalam membangun hubungan yang sehat. Oleh karena itu,

dukungan psikologis dan bimbingan sosial sangat diperlukan bagi mereka yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial agar dapat mengembangkan keterampilan yang lebih baik.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individu, lingkungan, budaya, teknologi, ekonomi, pendidikan, maupun kondisi psikologis. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik sehingga mampu membangun hubungan yang harmonis dan produktif dalam kehidupan bermasyarakat.

C. Penanganan Masalah Sosial

Perundungan dan eksklusi sosial merupakan dua bentuk permasalahan sosial yang sering terjadi di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja dan komunitas. Kedua fenomena ini dapat menyebabkan dampak negatif yang serius bagi korban, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial. Oleh karena itu, penanganan yang tepat menjadi hal yang krusial dalam mencegah dampak jangka panjang dari masalah ini.

Salah satu langkah utama dalam menangani perundungan dan eksklusi adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak buruk yang ditimbulkan. Edukasi mengenai bahaya perundungan dan diskriminasi perlu dilakukan

sejak dini, baik melalui institusi pendidikan maupun media sosial. Dengan meningkatkan kesadaran kolektif, diharapkan individu lebih memahami pentingnya empati dan sikap inklusif dalam kehidupan sosial.

Membentuk sistem pendukung yang kuat bagi korban juga merupakan langkah penting dalam penanganan masalah sosial ini. Korban perundungan dan eksklusi sering kali merasa sendirian dan tidak memiliki tempat untuk berbicara. Oleh karena itu, kehadiran konselor, guru, teman sebaya dan keluarga sebagai sistem pendukung dapat membantu mereka mengatasi trauma yang dialami serta mendapatkan solusi yang konstruktif.

Pencegahan perundungan dan eksklusi juga dapat dilakukan melalui penerapan kebijakan yang tegas di berbagai lingkungan. Di sekolah, misalnya, perlu adanya peraturan yang jelas terkait tindakan yang termasuk dalam perundungan serta sanksi yang diberikan bagi pelaku. Demikian pula di tempat kerja, kebijakan yang menegaskan nilai-nilai keberagaman dan inklusivitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman bagi semua individu.

Pemberdayaan individu untuk melawan perundungan juga sangat diperlukan. Program penguatan keterampilan sosial, pelatihan ketegasan dalam berkomunikasi, serta penguatan rasa percaya diri dapat membantu individu yang rentan

menjadi korban untuk lebih berani menghadapi situasi yang tidak adil. Selain itu, para saksi atau *bystander* juga perlu diberdayakan agar mereka tidak diam saja, melainkan aktif dalam mencegah atau melaporkan tindakan perundungan yang terjadi.

Penanganan masalah ini juga harus melibatkan semua pihak yang berkepentingan, termasuk keluarga, sekolah, organisasi sosial, serta pemerintah. Kolaborasi yang baik antar berbagai elemen masyarakat dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam menangani perundungan dan eksklusi sosial.

Dampak jangka panjang dari perundungan dan eksklusi dapat berupa rendahnya rasa percaya diri, gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di masa depan. Oleh karena itu, intervensi yang cepat dan efektif sangat diperlukan untuk mencegah konsekuensi negatif yang lebih luas. Memberikan dukungan psikologis, seperti sesi konseling atau terapi dapat menjadi solusi bagi individu yang mengalami dampak berat dari pengalaman ini.

Kesimpulannya, perundungan dan eksklusi sosial merupakan masalah yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Dengan meningkatkan kesadaran, membentuk sistem pendukung, menerapkan kebijakan yang tegas,

serta memberdayakan individu dalam menghadapi situasi ini, masyarakat dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman, inklusif, dan harmonis bagi semua individu.

D. Teknik dan Pendekatan Bimbingan dan Konseling untuk Masalah Sosial

Pendekatan bimbingan dan konseling dalam menangani masalah sosial berfokus pada peningkatan keterampilan sosial, penyelesaian konflik antar individu atau kelompok, serta membangun komunitas yang lebih inklusif. Berbeda dengan teknik untuk masalah pribadi yang lebih individualistik, pendekatan dalam konteks sosial lebih menekankan intervensi berbasis kelompok dan komunitas.

Salah satu layanan utama adalah konseling kelompok, di mana individu dengan permasalahan sosial serupa dapat berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari sesama. Melalui konseling kelompok, individu tidak hanya mendapatkan perspektif baru, tetapi juga merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan sosial.

Teknik mediasi juga sering diterapkan untuk menangani konflik sosial. Dalam teknik ini, konselor bertindak sebagai pihak netral yang membantu individu atau kelompok menemukan solusi yang adil dan menguntungkan bagi semua pihak. Mediasi sangat efektif dalam menyelesaikan perselisihan

yang melibatkan banyak pihak, seperti konflik antar anggota organisasi atau perselisihan dalam komunitas.

Pendekatan berbasis komunitas menekankan keterlibatan berbagai elemen masyarakat dalam menyelesaikan masalah sosial. Program intervensi sosial, seperti kampanye anti-perundungan di sekolah atau pelatihan keterampilan sosial bagi kelompok rentan merupakan contoh pendekatan berbasis komunitas yang bertujuan menciptakan perubahan sosial yang lebih luas.

Bimbingan sosial berbasis advokasi juga penting dalam menangani masalah sosial yang sistemik, seperti diskriminasi atau ketidaksetaraan sosial. Konselor dapat berperan dalam mendukung individu atau kelompok yang mengalami ketidakadilan dengan memberikan pendampingan serta memperjuangkan kebijakan yang lebih inklusif dan adil.

Pendekatan keterampilan sosial digunakan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, serta resolusi konflik yang efektif. Pelatihan keterampilan sosial dapat diterapkan dalam berbagai setting, seperti sekolah, tempat kerja, atau lingkungan masyarakat, guna meningkatkan interaksi yang sehat antar individu.

Kesimpulannya, teknik dan pendekatan bimbingan serta konseling sosial berfokus pada intervensi berbasis kelompok dan komunitas guna

menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan harmonis. Dengan kombinasi pendekatan yang tepat, individu dan kelompok dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan sosial serta membangun hubungan yang lebih sehat.

E. Studi Kasus: Permasalahan Sosial di Sekolah dan Komunitas

Dalam dunia pendidikan dan kehidupan sosial, berbagai permasalahan sosial sering kali muncul baik di lingkungan sekolah maupun di komunitas sekitar. Permasalahan ini dapat bersumber dari faktor internal individu maupun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial, budaya dan ekonomi. Studi kasus mengenai permasalahan sosial menjadi penting untuk memahami bagaimana dinamika sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan akademik peserta didik serta interaksi mereka dalam komunitas. Dengan memahami kasus-kasus ini, konselor dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dalam membantu individu maupun kelompok yang mengalami permasalahan sosial.

Salah satu permasalahan sosial yang sering terjadi di sekolah adalah perundungan (bullying). Perundungan dapat berbentuk fisik, verbal maupun psikologis yang berimplikasi serius terhadap kesehatan mental korban. Dalam sebuah studi kasus, seorang siswa mengalami kecemasan dan

depresi akibat perundungan yang dialaminya secara terus-menerus. Faktor penyebabnya bisa beragam, mulai dari kurangnya pengawasan sekolah, ketidakhadiran figur pendukung, hingga lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Konselor berperan penting dalam menangani kasus ini dengan menerapkan intervensi berbasis pendekatan kognitif-behavioral dan memperkuat sistem dukungan sosial bagi korban maupun pelaku perundungan.

Selain perundungan, masalah kenakalan remaja juga menjadi tantangan besar di lingkungan sekolah dan komunitas. Studi kasus mengenai kenakalan remaja sering kali mengungkap adanya pola perilaku menyimpang, seperti bolos sekolah, penyalahgunaan narkoba dan keterlibatan dalam kelompok kriminal. Faktor penyebabnya bisa berasal dari kurangnya perhatian orang tua, tekanan teman sebaya atau ketidakseimbangan dalam sistem pendidikan yang lebih menitikberatkan akademik dibandingkan aspek sosial-emosional. Konselor sekolah harus berkolaborasi dengan berbagai pihak, seperti guru, orang tua dan aparat keamanan guna mencegah serta menangani kenakalan remaja secara efektif.

Masalah lainnya yang sering ditemui adalah rendahnya keterampilan sosial peserta didik yang menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi dan menjalin hubungan dengan teman sebaya. Misalnya, dalam sebuah studi kasus, seorang siswa

mengalami kesulitan dalam bersosialisasi karena memiliki kecenderungan menarik diri akibat pengalaman masa lalu yang traumatis. Dalam hal ini, peran konselor adalah membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial melalui teknik modeling, role-playing, dan pendekatan berbasis experiential learning sehingga mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi interpersonal.

Permasalahan sosial tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga di komunitas sekitar yang memiliki dampak langsung terhadap kehidupan siswa. Misalnya, kemiskinan yang dialami oleh keluarga peserta didik sering kali berdampak pada keterbatasan akses pendidikan, gizi yang buruk, serta tekanan psikologis yang tinggi. Dalam sebuah studi kasus, seorang siswa mengalami kesulitan belajar karena harus membantu keluarganya mencari nafkah. Konselor dapat berperan dalam memberikan pendampingan psikologis serta menghubungkan siswa dengan program beasiswa atau bantuan sosial agar mereka tetap dapat melanjutkan pendidikan dengan lebih baik.

Isu kekerasan dalam rumah tangga juga menjadi permasalahan sosial yang memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan psikososial peserta didik. Banyak kasus menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan penuh kekerasan cenderung mengalami masalah perilaku, seperti agresivitas

atau kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam menangani kasus ini, konselor perlu berkolaborasi dengan lembaga perlindungan anak dan pihak terkait lainnya untuk memastikan keselamatan serta kesejahteraan peserta didik yang terdampak.

Selain itu, masalah perbedaan budaya dan diskriminasi juga sering muncul di lingkungan sekolah yang memiliki keberagaman etnis dan agama. Dalam sebuah studi kasus, seorang siswa dari kelompok minoritas mengalami perlakuan diskriminatif yang menyebabkan dirinya merasa terasing dan mengalami gangguan kepercayaan diri. Konselor memiliki peran penting dalam membangun lingkungan yang inklusif melalui program bimbingan kelompok, pendidikan multikultural, serta promosi nilai-nilai toleransi di sekolah dan komunitas.

Terakhir, permasalahan sosial terkait penyalahgunaan media digital dan teknologi juga semakin marak di era modern ini. Banyak siswa yang mengalami kecanduan media sosial, game online, atau terpapar konten negatif yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Studi kasus mengenai kecanduan internet menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, serta peningkatan kecemasan sosial. Konselor perlu memberikan edukasi literasi digital serta membimbing peserta didik dalam

mengelola waktu dan penggunaan teknologi secara sehat agar mereka dapat memanfaatkan teknologi secara positif dan produktif.

Dengan memahami berbagai studi kasus ini, diharapkan para konselor, pendidik, dan pihak terkait lainnya dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih komprehensif untuk mengatasi permasalahan sosial di sekolah dan komunitas. Pendekatan yang terpadu, berbasis data, serta melibatkan berbagai elemen dalam ekosistem pendidikan dan sosial menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang aman, suportif dan kondusif bagi perkembangan peserta didik secara optimal.

Bab 5

Implementasi Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Secara umum, tidak ada perbedaan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial baik yang dilakukan secara individu maupun kelompok dengan layanan bimbingan dan konseling di bidang belajar maupun karier. Pembedanya terletak pada konten materi di dalamnya. Adapun layanan bimbingan dan konseling yang digunakan dalam konteks pribadi-sosial disesuaikan jenis masalah yang dihadapi oleh konseli sesuai dengan komponen layanan. Berdasarkan fokus layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial, layanan akan lebih menyoroti pengembangan perilaku konseli dalam aspek pribadi dan sosial.

A. Layanan Dasar

Layanan dasar bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada konseli mengenai perkembangan pribadi dan sosialnya, serta membentuk perilaku positif dalam interaksi sosial. Layanan ini dirancang agar konseli mampu memahami dirinya sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pendekatan yang bersifat preventif dan proaktif, layanan ini memberikan berbagai strategi untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial konseli.

Layanan dasar mencakup beberapa bentuk layanan yang esensial:

1. Layanan klasikal: penyampaian informasi melalui bimbingan klasikal dalam kelas atau kelompok besar, yang membahas topik-topik penting mengenai perkembangan pribadi, sosial, keterampilan komunikasi, serta pengelolaan emosi. Layanan ini dilakukan secara sistematis dan terstruktur, dengan menggunakan berbagai metode seperti ceramah, diskusi, tanya jawab, studi kasus, dan permainan peran. Selain itu, pendekatan berbasis teknologi seperti presentasi multimedia dan platform pembelajaran daring juga dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Layanan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada konseli, membentuk pola pikir yang positif, serta meningkatkan kesadaran sosial dalam berbagai aspek kehidupan.
2. Bimbingan kelompok: fasilitasi kelompok kecil yang memungkinkan konseli berbagi pengalaman, membangun hubungan sosial yang sehat, serta meningkatkan pemahaman terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Dalam bimbingan kelompok, konseli diberikan kesempatan untuk mendiskusikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi, seperti manajemen emosi, keterampilan komunikasi, penyelesaian konflik, dan peningkatan kepercayaan diri. Kegiatan ini juga mendorong pengembangan keterampilan sosial, empati, dan dukungan timbal balik antar anggota kelompok. Metode yang digunakan dapat

berupa diskusi terbuka, simulasi peran, brainstorming, atau teknik berbasis refleksi agar konseli dapat lebih memahami dan mengatasi permasalahannya secara efektif.

3. Layanan pengumpul data: proses pengumpulan informasi tentang konseli melalui berbagai teknik seperti angket, wawancara, observasi, asesmen psikologis, dan studi kasus. Data yang diperoleh digunakan untuk memahami kebutuhan, permasalahan, potensi, serta perkembangan konseli. Teknik ini memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi pola perilaku, faktor lingkungan yang mempengaruhi, serta area perkembangan yang memerlukan intervensi. Selain itu, data yang dikumpulkan juga dapat menjadi dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran dan efektif.
4. Layanan informasi: pemberian materi yang relevan dalam bentuk leaflet, brosur, video edukasi, modul pengembangan diri, atau platform digital guna mendukung peningkatan wawasan dan keterampilan sosial konseli. Materi yang disampaikan mencakup berbagai aspek kehidupan pribadi dan sosial, seperti strategi pengelolaan emosi, keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, serta pengembangan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Layanan ini juga dapat disampaikan melalui seminar, webinar, dan media sosial, sehingga lebih mudah diakses oleh konseli dalam berbagai situasi. Dengan

pendekatan yang interaktif dan berbasis teknologi, layanan informasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperluas pemahaman konseli tentang berbagai dinamika sosial dalam kehidupan sehari-hari.

5. Layanan orientasi: membantu konseli mengenali lingkungan sekolah, lingkungan sosial, serta berbagai norma dan aturan yang berlaku agar mereka dapat beradaptasi dengan baik dalam berbagai situasi. Layanan ini diberikan secara sistematis melalui berbagai metode seperti kegiatan pengenalan lingkungan sekolah, sesi informasi, tur orientasi, dan program mentoring oleh siswa yang lebih senior. Selain itu, layanan orientasi juga dapat mencakup pemaparan tentang tata tertib, kebijakan sekolah, serta nilai-nilai sosial yang harus dijunjung tinggi dalam interaksi sehari-hari. Dengan adanya layanan ini, konseli diharapkan dapat lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan membangun hubungan sosial yang positif.

Dengan adanya layanan dasar, diharapkan konseli mampu membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Implementasi yang efektif dari layanan ini akan memberikan pondasi yang kuat bagi konseli dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. kepada konseli mengenai

perkembangan pribadi dan sosialnya, serta membentuk perilaku positif dalam interaksi sosial. Layanan ini dirancang agar konseli mampu memahami dirinya sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pendekatan yang bersifat preventif dan proaktif, layanan ini memberikan berbagai strategi untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial konseli.

Strategi utama dalam layanan dasar mencakup penguatan konsep diri, peningkatan keterampilan komunikasi, serta pengembangan nilai-nilai sosial yang positif. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai metode, seperti bimbingan klasikal yang membahas topik penting tentang kehidupan sosial, fasilitasi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman, dan penggunaan media informasi yang menarik serta mudah diakses oleh konseli.

Dengan adanya layanan dasar, diharapkan konseli mampu membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Implementasi yang efektif dari layanan ini akan memberikan pondasi yang kuat bagi konseli dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

B. Layanan Responsif

Layanan responsif berfokus pada intervensi terhadap permasalahan yang dihadapi konseli secara langsung. Layanan ini bersifat reaktif, artinya diberikan ketika konseli mengalami kendala yang membutuhkan perhatian segera. Tujuan utama dari layanan responsif adalah membantu konseli mengatasi krisis, mengembangkan strategi penyelesaian masalah, serta memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Intervensi yang dilakukan mencakup berbagai pendekatan, mulai dari pemberian konseling hingga rujukan ke ahli lain jika diperlukan. Layanan ini dapat diberikan dalam bentuk individu maupun kelompok, bergantung pada kebutuhan dan tingkat urgensi permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Beberapa bentuk layanan responsif meliputi:

1. **Konseling individu:** pendekatan personal yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memahami, mengatasi, dan menyelesaikan masalah pribadi maupun sosial yang dihadapinya. Dalam sesi konseling individu, konselor memberikan perhatian khusus pada kebutuhan unik konseli, dengan membangun hubungan yang berbasis empati dan kepercayaan. Metode yang digunakan dalam konseling individu dapat mencakup teknik wawancara, refleksi diri, terapi kognitif-perilaku, serta strategi pemecahan masalah yang disesuaikan dengan karakteristik dan kondisi konseli. Tujuan utama dari layanan ini adalah membantu konseli mengembangkan

kesadaran diri, mengelola emosi secara efektif, meningkatkan keterampilan sosial, serta menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis kebutuhan, konseling individu dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis konseli.

2. **Konseling kelompok:** sebuah forum interaktif yang memungkinkan konseli berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, dan memperoleh dukungan dari sesama yang menghadapi permasalahan serupa. Dalam konseling kelompok, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu menciptakan suasana aman dan terbuka agar setiap anggota dapat berbicara dengan nyaman. Proses ini tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah individu tetapi juga pada peningkatan keterampilan sosial, empati, dan rasa kebersamaan. Metode yang digunakan bisa berupa diskusi kelompok, simulasi peran, atau teknik berbasis refleksi untuk membantu konseli lebih memahami diri sendiri serta menemukan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya.
3. **Konferensi kasus:** sebuah diskusi terstruktur yang melibatkan konselor, guru, orang tua, serta pihak terkait lainnya untuk mengevaluasi, menganalisis, dan mencari solusi terbaik dalam menangani masalah yang kompleks yang dihadapi oleh

konseli. Proses ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, membahas faktor penyebab permasalahan, serta merancang strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Konferensi kasus juga bertujuan untuk menyelaraskan peran dan tanggung jawab setiap pihak dalam mendukung perkembangan konseli, sehingga solusi yang dihasilkan dapat diterapkan secara efektif di berbagai lingkungan, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Dengan adanya kerja sama yang baik dalam konferensi kasus, diharapkan keputusan yang diambil lebih komprehensif dan dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi konseli.

4. Alih tangan/ referral: proses pengalihan konseli ke ahli lain seperti psikolog, psikiater, atau lembaga terkait apabila masalah yang dihadapi memerlukan intervensi lebih lanjut yang berada di luar kewenangan atau kompetensi konselor. Alih tangan kasus dilakukan dengan mempertimbangkan kepentingan terbaik bagi konseli, berdasarkan hasil asesmen mendalam yang menunjukkan bahwa intervensi yang lebih spesifik atau intensif dibutuhkan. Dalam proses ini, konselor bertanggung jawab untuk memberikan informasi yang jelas kepada konseli dan pihak terkait, menjelaskan alasan rujukan, serta membantu memastikan bahwa konseli mendapatkan layanan yang sesuai dengan

kebutuhannya. Selain itu, tindak lanjut setelah rujukan juga penting dilakukan untuk memonitor perkembangan konseli dan memastikan bahwa ia memperoleh dukungan yang optimal dalam proses penyelesaian permasalahannya.

C. Layanan Perencanaan Individual

Layanan ini bertujuan untuk membantu konseli dalam merencanakan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan perkembangan pribadinya secara lebih terarah dan sistematis. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menggali potensi dirinya, memahami nilai-nilai yang dianutnya, serta menentukan langkah-langkah yang tepat untuk mencapai tujuan pribadinya. Layanan ini juga memberikan dukungan dalam membangun keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengelolaan stres. Beberapa strategi yang diterapkan dalam layanan perencanaan individual antara lain:

1. Pemetaan potensi diri: proses sistematis dalam mengidentifikasi kekuatan, minat, bakat, serta nilai-nilai pribadi konseli sebagai dasar dalam pengambilan keputusan hidup. Kegiatan ini melibatkan berbagai metode, seperti asesmen psikologis, refleksi diri, dan diskusi dengan konselor, guna membantu konseli memahami potensi terbaiknya. Dengan pemetaan yang akurat, konseli dapat merancang langkah-langkah

strategis dalam pengembangan diri, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun karier.

2. Pengembangan keterampilan sosial: proses ini mencakup berbagai latihan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, empati, resolusi konflik, serta pengelolaan stres agar konseli dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya. Selain itu, konseli juga dilatih untuk memahami norma sosial, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta mengembangkan keterampilan kerja sama dalam kelompok. Dengan demikian, mereka dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi dan mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif di berbagai situasi sosial.
3. Penetapan tujuan pribadi: penyusunan rencana jangka pendek dan jangka panjang yang realistis dan sesuai dengan kondisi serta kebutuhan konseli. Dalam proses ini, konseli didorong untuk menentukan tujuan yang *Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound* (SMART). Konselor berperan sebagai fasilitator dalam membantu konseli menyusun langkah-langkah strategis yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Selain itu, evaluasi berkala dilakukan untuk menyesuaikan rencana yang telah dibuat sesuai dengan perubahan kondisi dan perkembangan konseli.
4. Monitoring dan evaluasi: proses pendampingan yang dilakukan secara berkala untuk meninjau kemajuan yang dicapai oleh konseli dalam

perencanaan pribadinya. Evaluasi ini mencakup analisis terhadap efektivitas strategi yang telah diterapkan, identifikasi hambatan yang mungkin dihadapi, serta penyesuaian rencana agar tetap relevan dengan perubahan kebutuhan dan dinamika kehidupan konseli. Monitoring yang berkelanjutan memungkinkan konselor dan konseli untuk bersama-sama mengevaluasi perkembangan secara objektif dan memastikan bahwa setiap langkah yang diambil tetap mendukung tujuan pribadi konseli. Dengan pendekatan ini, konseli mendapatkan arahan yang lebih jelas dalam proses pengembangan dirinya serta dapat membangun keterampilan dalam mengelola dan menyesuaikan rencana hidupnya secara mandiri.

D. Dukungan Sistem

Dukungan sistem memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial konseli. Dengan adanya dukungan sistem yang kuat, konseli dapat memperoleh bantuan yang komprehensif dalam mengembangkan keterampilan sosial, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dukungan sistem tidak hanya terbatas pada peran konselor, tetapi juga melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, serta komunitas yang lebih luas, sehingga konseli mendapatkan lingkungan

yang aman dan mendukung bagi perkembangan pribadinya.

Implementasi dukungan sistem mencakup berbagai strategi yang melibatkan berbagai pihak terkait, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Strategi ini mencakup penguatan kolaborasi antara konselor dan tenaga pendidik dalam mengidentifikasi serta menangani kebutuhan konseli, pembinaan kapasitas tenaga kependidikan melalui pelatihan dan supervisi, serta integrasi layanan bimbingan dan konseling dalam kebijakan sekolah secara lebih sistematis. Dengan implementasi yang tepat, layanan bimbingan dan konseling dapat berjalan secara optimal dan memberikan dampak yang signifikan bagi perkembangan konseli.

1. Kolaborasi dengan guru dan orang tua: kolaborasi antara guru, orang tua, dan konselor sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan konseli. Guru memiliki peran dalam mengamati dan memberikan umpan balik mengenai perilaku dan perkembangan konseli di lingkungan sekolah, sementara orang tua berperan dalam memberikan dukungan di rumah. Komunikasi yang efektif antara guru dan orang tua harus dijaga melalui pertemuan rutin, laporan perkembangan, serta diskusi terbuka mengenai kebutuhan konseli. Selain itu, program parenting education juga dapat diterapkan untuk membantu orang tua memahami

peran mereka dalam mendukung perkembangan anak secara lebih optimal.

2. Pelatihan dan pengembangan kapasitas konselor: peningkatan kompetensi konselor melalui pelatihan, seminar, dan supervisi sangat penting agar layanan yang diberikan lebih efektif. Pelatihan ini mencakup berbagai aspek seperti teknik konseling yang inovatif, pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), serta penggunaan teknologi dalam bimbingan dan konseling. Selain itu, konselor juga perlu mendapatkan dukungan dari organisasi profesi dan jejaring dengan sesama konselor untuk berbagi pengalaman dan memperdalam wawasan mereka dalam menangani berbagai permasalahan konseli.
3. Pembangunan budaya sekolah yang positif: menciptakan iklim sekolah yang mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa merupakan faktor penting dalam layanan bimbingan dan konseling. Sekolah perlu mengembangkan kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan psikososial konseli, seperti program anti-perundungan (anti-bullying), penghargaan terhadap keberagaman, serta penguatan nilai-nilai positif dalam interaksi sosial. Kegiatan ekstrakurikuler, seperti klub sosial, forum diskusi, dan proyek berbasis komunitas, juga dapat menjadi sarana yang efektif dalam membangun lingkungan sekolah yang inklusif dan

mendukung perkembangan pribadi serta sosial konseli.

4. Kerjasama dengan pihak eksternal: menjalin kemitraan dengan lembaga sosial, komunitas, dan institusi lain yang dapat berkontribusi dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial konseli menjadi bagian penting dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling. Lembaga profesional seperti pusat layanan psikologi, dinas sosial, serta organisasi non-pemerintah yang bergerak di bidang kesejahteraan sosial dapat menjadi mitra strategis dalam menangani permasalahan konseli yang membutuhkan intervensi lebih lanjut. Selain itu, program magang atau kunjungan ke institusi tertentu juga dapat membantu konseli dalam memahami dinamika sosial di luar lingkungan sekolah dan memperluas wawasan mereka mengenai dunia kerja serta kehidupan bermasyarakat.

Bab 6

Evaluasi dan Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

A. Metode Evaluasi Keberhasilan Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Evaluasi merupakan bagian penting dalam program bimbingan dan konseling untuk menilai efektivitas layanan yang telah diberikan. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang optimal bagi konseli serta meningkatkan kualitas program secara berkelanjutan. Dalam evaluasi, berbagai aspek dapat diperiksa, seperti ketercapaian tujuan bimbingan, kepuasan konseli, serta dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan kesejahteraan psikologis individu. Beberapa metode evaluasi yang umum digunakan meliputi:

1. Evaluasi Formatif

Evaluasi formatif dilakukan selama proses layanan untuk memastikan intervensi berjalan sesuai rencana dan dapat disesuaikan jika diperlukan. Evaluasi ini bersifat berkelanjutan dan berfungsi sebagai alat pemantauan yang memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi hambatan atau tantangan yang muncul selama pelaksanaan layanan. Selain itu, evaluasi formatif juga membantu dalam menyesuaikan strategi bimbingan dan konseling agar lebih sesuai dengan

kebutuhan konseli, baik secara individu maupun kelompok.

Teknik yang sering digunakan dalam evaluasi formatif meliputi observasi langsung, refleksi diri oleh konselor, wawancara singkat dengan konseli, serta penggunaan jurnal atau catatan perkembangan untuk mendokumentasikan respon dan perubahan yang terjadi selama sesi bimbingan dan konseling.

2. Evaluasi Sumatif

Evaluasi sumatif dilakukan setelah layanan diberikan untuk menilai dampak dan pencapaian tujuan. Evaluasi ini berfokus pada hasil akhir dari proses bimbingan dan konseling, serta bagaimana layanan tersebut telah mempengaruhi individu atau kelompok sasaran. Metode evaluasi sumatif sering kali melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi.

Teknik yang digunakan dapat berupa tes psikologis, wawancara mendalam, survei kepuasan, serta analisis data statistik terkait pencapaian tujuan bimbingan. Evaluasi sumatif tidak hanya berguna untuk mengetahui efektivitas program, tetapi juga untuk memberikan rekomendasi dalam pengembangan layanan di masa mendatang.

3. Evaluasi Kuantitatif

Evaluasi kuantitatif menggunakan instrumen seperti kuesioner, skala pengukuran,

atau statistik hasil intervensi untuk memperoleh data objektif mengenai efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Evaluasi ini bersifat terukur dan dapat dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi pola perubahan perilaku konseli setelah mengikuti layanan.

Instrumen yang sering digunakan meliputi skala Likert untuk mengukur tingkat kepuasan dan efektivitas layanan, tes psikologis untuk menilai perkembangan emosi dan kognitif, serta analisis statistik dari data yang dikumpulkan untuk mengevaluasi tren permasalahan dan dampak intervensi. Evaluasi kuantitatif memungkinkan konselor mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat keberhasilan program serta memberikan dasar yang kuat untuk perbaikan dan pengembangan layanan di masa mendatang.

4. Evaluasi Kualitatif

Evaluasi kualitatif melibatkan wawancara, observasi, atau studi kasus untuk memahami pengalaman konseli secara mendalam. Evaluasi ini bertujuan untuk menggali aspek emosional, kognitif, dan sosial yang tidak selalu dapat diukur dengan angka atau statistik. Dalam evaluasi kualitatif, konselor dapat menggunakan teknik seperti wawancara mendalam untuk mengeksplorasi perspektif konseli secara lebih komprehensif, observasi partisipatif untuk memahami dinamika perilaku dalam situasi nyata,

serta studi kasus untuk menganalisis perjalanan individu atau kelompok dalam menghadapi permasalahan tertentu.

Evaluasi kualitatif juga memungkinkan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai efektivitas layanan dan bagaimana intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap konseli. Dengan pendekatan ini, konselor dapat memperoleh wawasan yang lebih kaya mengenai dampak program bimbingan dan konseling serta mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kualitas layanan di masa mendatang.

5. Evaluasi Berbasis Umpan Balik

Evaluasi berbasis umpan balik menggunakan masukan dari konseli, guru, atau pihak terkait untuk menilai efektivitas layanan secara menyeluruh. Evaluasi ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif langsung dari mereka yang terlibat dalam proses bimbingan dan konseling, sehingga dapat memberikan wawasan mendalam mengenai kelebihan dan kekurangan layanan yang telah diberikan. Umpan balik dapat diperoleh melalui berbagai metode, seperti survei kepuasan, wawancara reflektif, *Focused Group Discussion* (FGD), serta kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi pengalaman konseli secara objektif dan subjektif.

Dengan adanya evaluasi berbasis umpan balik, konselor dapat mengidentifikasi aspek

layanan yang perlu diperbaiki, memahami kebutuhan spesifik konseli, serta merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi dalam menciptakan hubungan yang lebih erat antara konselor dan konseli, di mana konseli merasa dihargai dan didengar dalam proses peningkatan layanan.

B. Pengembangan Program Berbasis Data dan Kebutuhan Konseli

Program bimbingan dan konseling harus dikembangkan berdasarkan data yang valid dan kebutuhan konseli yang nyata agar layanan yang diberikan dapat benar-benar bermanfaat dan tepat sasaran. Data yang dikumpulkan harus mencerminkan kondisi faktual serta permasalahan yang dihadapi oleh konseli agar intervensi yang diberikan dapat menghasilkan dampak positif yang optimal. Dalam pengembangan program, pendekatan berbasis bukti sangat penting untuk memastikan efektivitas layanan. Hal ini mencakup analisis mendalam terhadap tren permasalahan yang berkembang, pemanfaatan metode asesmen yang akurat, serta penggunaan strategi intervensi yang telah teruji. Langkah-langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. Pengumpulan Data

Tahap penting dalam membangun program bimbingan dan konseling yang efektif adalah

pengumpulan data. Ada banyak cara untuk melakukan proses ini, seperti observasi, wawancara, survei, atau asesmen psikologis. Sebuah survei dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman, kebutuhan, dan harapan seseorang terkait layanan bimbingan dan konseling. Asesmen psikologis yang mencakup penggunaan alat seperti skala kecemasan dan tes kepribadian, membantu memahami lebih baik keadaan emosional dan kognitif konseli. Wawancara terstruktur maupun semi-terstruktur memungkinkan eksplorasi lebih lanjut terhadap permasalahan spesifik yang dihadapi individu atau kelompok sasaran.

Sementara itu, observasi memberikan wawasan tentang perilaku dan interaksi sosial konseli dalam situasi alami. Dengan mengombinasikan berbagai metode ini, konselor dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang ada, sehingga dapat merancang program bimbingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan konseli.

2. Analisis Tren dan Kebutuhan

Analisis tren dan kebutuhan merupakan langkah penting dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling yang efektif. Proses ini melibatkan pengumpulan dan pemeriksaan data untuk mengidentifikasi pola permasalahan yang sering muncul serta kelompok individu yang paling membutuhkan intervensi. Tren

permasalahan dapat mencakup berbagai aspek, seperti meningkatnya kasus kecemasan di kalangan remaja, permasalahan sosial akibat penggunaan media digital yang berlebihan, atau meningkatnya konflik interpersonal di lingkungan sekolah dan keluarga. Untuk memahami tren ini, konselor dapat menggunakan berbagai metode, termasuk survei longitudinal, wawancara dengan konseli dan pemangku kepentingan, serta analisis data historis dari laporan kasus sebelumnya.

Selain itu, pemetaan kebutuhan konseli juga sangat penting untuk memastikan bahwa program yang dirancang sesuai dengan kondisi nyata yang mereka hadapi. Dengan memahami pola dan dinamika yang berkembang, konselor dapat menyusun strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dan berdampak positif bagi kesejahteraan psikologis dan sosial konseli.

3. Perumusan Program yang Relevan

Perumusan program bimbingan dan konseling harus mempertimbangkan kebutuhan spesifik individu atau kelompok sasaran agar layanan yang diberikan lebih efektif dan berdampak positif. Dalam proses ini, penting untuk mengadaptasi strategi intervensi berdasarkan karakteristik konseli, lingkungan sosial, serta permasalahan yang dihadapi. Perumusan program juga harus didasarkan pada hasil asesmen yang akurat dan analisis tren

kebutuhan, sehingga pendekatan yang digunakan dapat memberikan solusi yang tepat guna.

Selain itu, fleksibilitas dalam pelaksanaan program menjadi faktor kunci, mengingat setiap individu atau kelompok memiliki dinamika yang unik. Oleh karena itu, konselor perlu menyusun program yang tidak hanya berbasis pada teori dan penelitian, tetapi juga mampu menyesuaikan metode serta teknik bimbingan dan konseling dengan kondisi nyata yang dihadapi konseli. Dengan demikian, program yang dirancang dapat memberikan manfaat maksimal dan membantu konseli mencapai perkembangan pribadi serta sosial yang optimal.

4. Implementasi Program Berbasis Bukti

Implementasi program berbasis bukti adalah pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan metode, strategi, dan intervensi yang telah terbukti efektif melalui penelitian atau praktik sebelumnya. Pendekatan ini memastikan bahwa layanan yang diberikan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan dapat menghasilkan hasil yang optimal bagi konseli. Dalam proses implementasinya, konselor perlu mengacu pada hasil penelitian terkini, pedoman praktik terbaik, serta evaluasi dari program serupa yang telah berhasil diterapkan.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya dan sosial konseli agar intervensi yang digunakan tetap

relevan dan dapat diterima dengan baik. Implementasi berbasis bukti juga mencakup pemantauan dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan bahwa metode yang digunakan tetap efektif dan dapat disesuaikan jika diperlukan. Dengan pendekatan ini, program bimbingan dan konseling tidak hanya menjadi lebih sistematis dan efisien, tetapi juga lebih mampu menjawab kebutuhan spesifik individu atau kelompok yang dilayani.

5. Evaluasi dan Perbaikan Berkelanjutan

Evaluasi dan perbaikan berkelanjutan merupakan langkah penting dalam memastikan efektivitas program bimbingan dan konseling. Evaluasi dilakukan secara sistematis untuk menilai sejauh mana program telah mencapai tujuannya serta mengidentifikasi aspek yang perlu ditingkatkan. Proses ini mencakup pengumpulan data dari berbagai sumber, seperti umpan balik konseli, observasi langsung, serta analisis hasil asesmen kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan hasil evaluasi, konselor dapat melakukan penyesuaian terhadap strategi intervensi, metode asesmen, serta pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan.

Selain itu, evaluasi yang berkelanjutan juga memungkinkan adanya inovasi dalam layanan, sehingga program dapat tetap relevan dengan kebutuhan konseli yang terus berkembang. Dengan menerapkan siklus evaluasi dan

perbaikan secara konsisten, program bimbingan dan konseling dapat terus ditingkatkan dalam hal efektivitas, efisiensi, serta dampaknya bagi perkembangan pribadi dan sosial konseli.

C. Inovasi dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Seiring perkembangan zaman, inovasi dalam bimbingan dan konseling menjadi sebuah keharusan untuk memastikan layanan yang diberikan tetap relevan, efisien, dan efektif dalam menjawab tantangan serta kebutuhan konseli yang semakin kompleks. Inovasi ini tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga melibatkan pengembangan metode pendekatan baru, integrasi berbagai disiplin ilmu, serta peningkatan keterlibatan konseli dalam proses bimbingan dan konseling. Dalam era digital, perkembangan teknologi membuka banyak peluang bagi konselor untuk memperluas jangkauan layanan dan meningkatkan kualitas interaksi dengan konseli. Oleh karena itu, berbagai inovasi yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling meliputi:

1. Pendekatan Multimodal

Pendekatan ini menggabungkan berbagai metode bimbingan dan konseling untuk meningkatkan efektivitas layanan. Konseling tatap muka tetap menjadi metode utama karena memungkinkan interaksi langsung dan membangun hubungan empati yang lebih kuat. Sementara itu, konseling daring memberikan

fleksibilitas waktu dan tempat, memudahkan konseli untuk mengakses layanan tanpa hambatan geografis. Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi bimbingan, *chatbot* berbasis *Artificial intelligence* (AI), serta penggunaan platform media sosial dapat meningkatkan keterjangkauan layanan. Dengan pendekatan multimodal, konselor dapat menyesuaikan metode yang paling sesuai dengan kebutuhan konseli sehingga proses bimbingan dan konseling menjadi lebih adaptif dan optimal.

2. Pemanfaatan Aplikasi Digital

Penggunaan aplikasi bimbingan dan konseling berbasis teknologi semakin berkembang dalam mendukung asesmen, pemantauan perkembangan, serta komunikasi dengan konseli. Aplikasi ini dapat mencakup fitur seperti jurnal reflektif, tes psikologis digital, serta sistem pengingat untuk tugas atau intervensi yang diberikan oleh konselor. Selain itu, aplikasi berbasis *Artificial intelligence* (AI) dapat membantu dalam memberikan rekomendasi yang lebih personal bagi konseli berdasarkan data yang dikumpulkan. Dengan adanya teknologi ini, konselor dapat mengakses riwayat perkembangan konseli secara *real-time* dan memberikan intervensi yang lebih tepat waktu dan sesuai kebutuhan. Pemanfaatan aplikasi digital juga memungkinkan adanya komunikasi yang lebih fleksibel antara konselor dan konseli, baik melalui

pesan teks, *video call*, maupun forum diskusi yang aman dan terkontrol. Dengan demikian, aplikasi digital dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas layanan bimbingan dan konseling secara signifikan.

3. Pendekatan Terpadu

Mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, budaya, dan spiritual dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami individu secara menyeluruh, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dengan mengintegrasikan berbagai dimensi kehidupan konseli, layanan bimbingan dapat menjadi lebih efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan serta mencapai perkembangan pribadi yang optimal.

4. Kolaborasi Lintas Disiplin

Melibatkan kerja sama antara konselor, psikolog, tenaga kesehatan, pendidik, serta pekerja sosial untuk memberikan layanan yang lebih komprehensif dan holistik. Kolaborasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap aspek permasalahan konseli ditangani secara terpadu, baik dari segi psikologis, kesehatan, maupun pendidikan. Selain itu, pendekatan multidisiplin ini memungkinkan pertukaran keahlian dan wawasan dari berbagai bidang untuk menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan. Dengan bekerja sama lintas

disiplin, program bimbingan dan konseling dapat memberikan manfaat yang lebih luas serta meningkatkan kesejahteraan konseli secara menyeluruh.

5. Metode Gamifikasi

Menggunakan elemen permainan dalam sesi bimbingan untuk meningkatkan keterlibatan dan efektivitas layanan. Gamifikasi dalam bimbingan dan konseling melibatkan penggunaan prinsip-prinsip permainan seperti penghargaan, tantangan, serta mekanisme umpan balik untuk membuat sesi bimbingan lebih menarik dan interaktif. Contohnya, konselor dapat menggunakan sistem poin, lencana, atau level pencapaian untuk memotivasi konseli dalam mencapai tujuan mereka.

Selain itu, teknik gamifikasi juga dapat diterapkan dalam bentuk simulasi berbasis peran, di mana konseli diajak untuk menghadapi skenario tertentu yang menggambarkan permasalahan nyata yang mereka alami. Dengan cara ini, mereka dapat belajar bagaimana menghadapi tantangan dengan cara yang lebih menyenangkan dan mendalam. Gamifikasi juga dapat diterapkan melalui aplikasi digital yang memungkinkan konseli untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dan mendapatkan umpan balik secara langsung. Dengan pendekatan ini, konseli menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses

bimbingan dan konseling, sehingga meningkatkan efektivitas layanan secara keseluruhan.

D. Tantangan dan Peluang di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Digitalisasi layanan bimbingan tidak hanya memperluas akses terhadap layanan konseling, tetapi juga menciptakan peluang baru bagi konselor untuk menggunakan berbagai metode inovatif dalam membantu konseli. Namun, di sisi lain, terdapat pula tantangan yang harus dihadapi dalam mengadaptasi teknologi ke dalam praktik bimbingan dan konseling.

1. Tantangan dalam Bimbingan dan Konseling di Era Digital

Meskipun teknologi menawarkan berbagai manfaat, penerapannya dalam bimbingan dan konseling juga menghadapi sejumlah tantangan yang harus diatasi agar layanan tetap efektif, etis, dan aman bagi konseli.

a) Kurangnya Keterampilan Digital di Kalangan Konselor

Tidak semua konselor memiliki keterampilan teknologi yang memadai untuk mengadaptasi layanan bimbingan dan konseling ke dalam bentuk digital. Sebagian besar konselor lebih terbiasa dengan metode tatap muka konvensional sehingga membutuhkan pelatihan khusus agar dapat

menggunakan platform digital, aplikasi bimbingan atau alat berbasis kecerdasan buatan secara efektif.

b) Masalah Privasi dan Keamanan Data Konseli

Salah satu tantangan utama dalam bimbingan dan konseling daring adalah menjaga privasi dan keamanan data konseli. Dalam layanan berbasis teknologi, terdapat risiko kebocoran informasi pribadi akibat serangan siber, penyalahgunaan data oleh pihak ketiga atau sistem keamanan yang lemah. Oleh karena itu, konselor dan lembaga yang menyediakan layanan bimbingan dan konseling harus memastikan bahwa platform yang digunakan telah memenuhi standar keamanan digital, seperti enkripsi data, autentikasi pengguna, serta kebijakan perlindungan data yang ketat.

c) Kesulitan Membangun Hubungan Empati dalam Bimbingan dan Konseling Online

Dalam sesi bimbingan dan konseling tatap muka, konselor dapat lebih mudah membangun hubungan empati dengan konseli melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh dan interaksi langsung. Namun, dalam layanan daring, hubungan empati bisa menjadi lebih sulit terjalin karena keterbatasan komunikasi non-verbal. Selain itu, beberapa konseli mungkin merasa kurang nyaman berbicara melalui layar dibandingkan dengan pertemuan

langsung. Oleh karena itu, konselor perlu mengembangkan strategi komunikasi yang lebih efektif untuk membangun kedekatan dengan konseli dalam sesi bimbingan digital.

d) Kesenjangan Digital dan Akses terhadap Teknologi

Tidak semua individu memiliki akses yang memadai terhadap teknologi digital. Beberapa konseli mungkin mengalami keterbatasan dalam hal perangkat, koneksi internet atau literasi digital yang rendah. Hal ini dapat menjadi kendala dalam penyediaan layanan bimbingan daring, terutama bagi mereka yang berada di daerah terpencil atau kelompok rentan yang tidak memiliki akses yang setara terhadap teknologi.

e) Kurangnya Regulasi dan Etika dalam Bimbingan dan Konseling Digital

Perkembangan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling masih memerlukan regulasi yang lebih jelas, terutama terkait etika dalam penggunaan platform daring, kecerdasan buatan dan aplikasi berbasis teknologi. Tanpa regulasi yang kuat, terdapat potensi penyalahgunaan data atau pemberian layanan yang tidak sesuai dengan standar profesional. Oleh karena itu, diperlukan pedoman yang lebih komprehensif dalam mengatur praktik bimbingan dan konseling di era digital.

2. Peluang dalam Bimbingan dan Konseling di Era Digital

Di balik tantangan yang ada, era digital juga menawarkan berbagai peluang yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. Dengan pemanfaatan teknologi yang tepat, layanan bimbingan dapat menjadi lebih inklusif, efisien, dan inovatif.

a) Meningkatnya Aksesibilitas Layanan Bimbingan dan Konseling

Teknologi memungkinkan konselor untuk menjangkau lebih banyak konseli tanpa terbatas oleh faktor geografis. Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling daring, individu yang berada di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas dapat dengan lebih mudah mendapatkan layanan ini. Platform digital juga memungkinkan sesi bimbingan dan konseling dilakukan dengan fleksibilitas waktu yang lebih tinggi, sehingga lebih mudah diakses oleh konseli dengan jadwal yang padat.

b) Pemanfaatan *Artificial intelligence* (AI) dalam Bimbingan dan Konseling

Artificial intelligence (AI) dapat digunakan untuk mendukung berbagai aspek dalam layanan bimbingan dan konseling, mulai dari asesmen psikologis, analisis data konseli, hingga pemberian rekomendasi yang lebih

personal. Misalnya, Chatbot berbasis AI dapat digunakan sebagai alat bantu dalam memberikan informasi dasar, mengidentifikasi permasalahan awal konseli atau memberikan latihan psikologis berbasis terapi kognitif-perilaku. Dengan bantuan AI, konselor dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang kondisi konseli dan menyusun strategi intervensi yang lebih efektif.

c) Pengembangan Platform *E-Counseling* yang Lebih Interaktif

Berbagai platform bimbingan dan konseling daring terus mengalami perkembangan untuk memberikan pengalaman yang lebih interaktif dan mendukung efektivitas layanan. Misalnya, platform *e-counseling* saat ini telah dilengkapi dengan fitur seperti ruang konsultasi virtual, forum diskusi, serta alat pemantauan perkembangan konseli. Selain itu, integrasi teknologi seperti *Augmented Reality* (AR) dan *Virtual Reality* (VR) juga berpotensi memberikan pengalaman bimbingan dan konseling yang lebih mendalam dan imersif.

d) Pendekatan Gamifikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Gamifikasi atau penggunaan elemen permainan dalam bimbingan dan konseling dapat meningkatkan keterlibatan konseli, terutama bagi generasi muda yang lebih akrab

dengan teknologi digital. Dengan menerapkan gamifikasi dalam sesi bimbingan, konselor dapat membuat proses bimbingan dan konseling lebih menarik, interaktif dan mudah dipahami oleh konseli. Contohnya adalah aplikasi bimbingan yang menggunakan sistem penghargaan, tantangan atau simulasi berbasis *game* untuk membantu konseli mengembangkan keterampilan sosial dan emosional.

- e) Meningkatkan Kesadaran dan Edukasi Digital bagi Konseli dan Konselor

Seiring dengan meningkatnya adopsi teknologi dalam bimbingan dan konseling, semakin banyak program pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan literasi digital bagi konselor dan konseli. Konselor dapat mengikuti pelatihan khusus mengenai penggunaan teknologi dalam bimbingan dan konseling, sementara konseli juga dapat dibekali dengan edukasi mengenai etika dan keamanan dalam menggunakan layanan bimbingan dan konseling daring.

- 3. Strategi Menghadapi Tantangan dan Memanfaatkan Peluang

Agar tantangan dalam bimbingan dan konseling digital dapat diatasi dan peluang dapat dimanfaatkan secara optimal, beberapa strategi dapat diterapkan:

- a) Meningkatkan Literasi Digital bagi Konselor. Konselor perlu diberikan pelatihan khusus dalam penggunaan teknologi digital, baik dalam hal teknis maupun dalam pengelolaan etika dan keamanan data konseli.
- b) Memastikan Keamanan dan Privasi Data Konseli. Layanan bimbingan dan konseling harus menggunakan platform yang aman, menerapkan kebijakan enkripsi data, serta menjaga kerahasiaan informasi konseli sesuai dengan standar etika profesi.
- c) Mengembangkan Pendekatan *Hybrid*. Kombinasi antara layanan tatap muka dan digital dapat digunakan untuk memastikan efektivitas layanan tetap terjaga, terutama bagi konseli yang membutuhkan interaksi langsung.
- d) Memanfaatkan Teknologi Secara Adaptif. Konselor dapat mengeksplorasi berbagai inovasi teknologi seperti AI, aplikasi bimbingan, dan gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan dan efektivitas layanan.
- e) Menyesuaikan Pendekatan Berdasarkan Kebutuhan Konseli. Tidak semua konseli memiliki preferensi yang sama dalam menggunakan teknologi sehingga konselor harus fleksibel dalam menentukan metode yang paling sesuai bagi masing-masing individu.

Bab 7

Etika dan Profesionalisme dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Etika dan profesionalisme merupakan pilar utama dalam praktik bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Seorang konselor tidak hanya bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada konseli, tetapi juga harus memastikan bahwa layanan yang diberikan berjalan sesuai dengan norma, standar profesi, serta kode etik yang berlaku. Bab ini akan membahas kode etik konselor, isu-isu etis dalam penanganan masalah pribadi dan sosial, kompetensi profesional yang harus dimiliki oleh konselor, serta strategi dalam membangun kepercayaan dan hubungan yang efektif dengan konseli.

A. Kode Etik Konselor dalam Praktik Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Kode etik konselor merupakan pedoman utama dalam menjalankan praktik bimbingan dan konseling. Kode etik ini disusun untuk memastikan bahwa setiap konselor berperilaku profesional, menghormati hak-hak konseli, serta menjaga integritas dalam memberikan layanan (ABKIN, 2005). Beberapa prinsip utama dalam kode etik konselor meliputi:

1. Prinsip Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Konselor wajib menjaga kerahasiaan informasi yang diperoleh dari konseli, kecuali dalam situasi yang mengancam keselamatan konseli atau orang lain. Segala bentuk

dokumentasi dan komunikasi dengan konseli harus dijaga dengan ketat agar tidak disalahgunakan.

2. Prinsip Non-Diskriminasi

Konselor harus memberikan layanan kepada semua individu tanpa memandang latar belakang agama, suku, ras, jenis kelamin, orientasi seksual, atau status sosial ekonomi konseli.

3. Prinsip *Autonomy & Self-determination*

Konseli memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri terkait dengan masalah yang dihadapinya. Konselor bertindak sebagai fasilitator dalam membantu konseli menemukan solusi tanpa memaksakan kehendaknya.

4. Prinsip Keadilan (*Justice*)

Konselor harus bersikap adil dan memberikan layanan bimbingan secara setara kepada semua individu tanpa memihak atau memperlakukan konseli secara berbeda berdasarkan faktor subjektif.

5. Prinsip Kompetensi (*Competence*)

Konselor wajib mengembangkan kompetensinya secara berkelanjutan melalui pelatihan, penelitian, serta refleksi diri agar tetap mampu memberikan layanan yang berkualitas dan sesuai dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

6. Prinsip Kejujuran dan Integritas (*Honesty & Integrity*)

Konselor harus jujur dalam memberikan informasi kepada konseli, tidak memberikan janji yang tidak realistis, serta tidak melakukan manipulasi atau eksploitasi terhadap konseli.

7. Prinsip Tanggung Jawab Profesional (*Professional Responsibility*)

Konselor memiliki tanggung jawab untuk menjalankan tugasnya dengan penuh dedikasi, mematuhi standar profesi, serta bertindak dalam kepentingan terbaik bagi konseli.

Kode etik ini menjadi acuan bagi konselor dalam menangani berbagai situasi dalam praktik bimbingan pribadi-sosial agar layanan yang diberikan tetap sesuai dengan standar moral dan profesional.

B. Isu-isu Etis dalam Penanganan Masalah Pribadi dan Sosial

Dalam praktik bimbingan dan konseling pribadi-sosial, terdapat berbagai isu etis yang dapat muncul dan harus dihadapi dengan bijaksana. Beberapa diantaranya meliputi:

1. Pelanggaran Kerahasiaan

Meskipun konselor memiliki kewajiban untuk menjaga rahasia konseli, ada situasi tertentu di mana informasi harus dibuka, misalnya jika konseli berada dalam bahaya atau berisiko membahayakan orang lain. Konselor harus memahami batas-batas etis dalam

mengungkapkan informasi dengan tetap mempertimbangkan kepentingan konseli.

2. *Dual Relationship* (Hubungan Ganda)

Konselor tidak boleh menjalin hubungan pribadi dengan konseli yang dapat menimbulkan konflik kepentingan, seperti hubungan keluarga, pertemanan dekat, atau hubungan bisnis. Hal ini dapat mengganggu objektivitas konselor dalam memberikan layanan.

3. Eksploitasi dan Penyalahgunaan Kekuasaan

Konselor memiliki posisi yang berpengaruh terhadap konseli dan tidak boleh menggunakan posisi ini untuk kepentingan pribadi, baik secara emosional, finansial, maupun profesional.

4. Layanan terhadap Konseli dengan Masalah Sensitif

Beberapa masalah pribadi dan sosial seperti pelecehan, kekerasan dalam rumah tangga atau trauma mendalam memerlukan kepekaan dan kehati-hatian dalam penanganannya. Konselor harus memahami batasan kompetensinya dan merujuk konseli ke profesional lain jika diperlukan.

5. Penggunaan Teknologi dalam Konseling

Dengan berkembangnya layanan konseling daring (*e-counseling*), muncul tantangan baru terkait privasi, keamanan data, dan efektivitas layanan. Konselor harus memastikan bahwa penggunaan teknologi dalam konseling tetap mematuhi prinsip etika dan profesionalisme.

C. Kompetensi yang Harus Dimiliki Konselor Profesional

Seorang konselor profesional harus memiliki berbagai kompetensi untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan benar-benar efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli (Triningtyas, 2016). Beberapa kompetensi utama yang harus dimiliki meliputi:

1. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi ini berkaitan dengan kualitas diri seorang konselor yang mencerminkan integritas, kematangan emosional dan kemanusiaan dalam menjalin relasi dengan konseli. Di dalamnya mencakup

- a) Memiliki empati dan kepedulian terhadap konseli.

Konselor harus mampu menempatkan diri pada posisi konseli, merasakan dan memahami perasaan serta pengalaman mereka tanpa terlibat secara emosional. Empati yang tulus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana aman bagi konseli untuk membuka diri.

- b) Memiliki kesabaran dan ketahanan emosional yang baik.

Dalam menghadapi beragam karakter dan masalah konseli, konselor dituntut untuk tetap tenang, sabar dan tidak mudah terbawa emosi. Ketahanan emosional memungkinkan

konselor mengelola stres dan tetap objektif dalam proses konseling.

- c) Bersikap terbuka dan tidak menghakimi.

Konselor harus menjauhkan sikap menghakimi atau memaksakan nilai-nilai pribadi. Setiap konseli memiliki latar belakang, budaya dan keyakinan yang unik, dan semua itu harus dihormati sebagai bagian dari prinsip keberagaman.

2. Kompetensi Keilmuan dan Keahlian

Kompetensi ini menuntut penguasaan ilmu dan keterampilan teknis yang menjadi dasar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

- a) Memahami teori dan pendekatan dalam bimbingan dan konseling.

Konselor harus memahami berbagai pendekatan, seperti pendekatan humanistik, kognitif-behavioral, psikodinamik, dan lainnya. Pemahaman ini memungkinkan konselor memilih strategi yang sesuai dengan karakteristik masalah dan kebutuhan konseli.

- b) Menguasai teknik intervensi yang efektif.

Meliputi keterampilan dalam menerapkan teknik konseling individual dan kelompok, seperti *Cognitive Restructuring* (CR), Thought Stopping dan lainnya. Efektivitas intervensi sangat bergantung pada ketepatan teknik yang digunakan.

- c) Mampu melakukan asesmen psikologis dan analisis masalah konseli.

Konselor harus mampu mengidentifikasi kebutuhan dan potensi konseli melalui observasi, wawancara, penggunaan instrumen tes dan analisis data untuk merancang intervensi yang tepat sasaran.

3. Kompetensi Etika dan Hukum

Kompetensi ini menekankan pentingnya kesadaran etis dan legalitas dalam praktik bimbingan dan konseling yang profesional dan bertanggung jawab.

- a) Mengetahui dan menerapkan kode etik profesi.

Konselor wajib menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan, otonomi, keadilan dan kejujuran dalam memberikan layanan. Kode etik merupakan pedoman moral dan profesional dalam mengambil keputusan.

- b) Memahami peraturan hukum yang berkaitan dengan praktik bimbingan dan konseling.

Seorang konselor harus memahami ketentuan hukum seperti perlindungan anak, hak konseli, serta tanggung jawab profesional dalam konteks pendidikan atau layanan psikososial lainnya. Kepatuhan terhadap hukum mencegah terjadinya pelanggaran hak konseli dan meningkatkan kredibilitas profesi.

4. Kompetensi Komunikasi

Kemampuan komunikasi menjadi dasar dalam membangun hubungan konseling yang efektif, terbuka dan saling percaya.

- a) Mampu mendengarkan secara aktif dan membangun hubungan yang baik dengan konseli

Mendengarkan aktif mencakup perhatian penuh, penggunaan bahasa tubuh yang mendukung serta memberi tanggapan verbal dan non-verbal yang menunjukkan bahwa konselor benar-benar memahami perasaan konseli.

- b) Mampu memberikan umpan balik yang konstruktif

Konselor perlu menyampaikan tanggapan atau koreksi terhadap pandangan konseli dengan cara yang membangun, mendorong refleksi dan memotivasi perubahan positif tanpa membuat konseli merasa disalahkan.

- c) Menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dipahami oleh konseli

Konselor perlu menyampaikan tanggapan atau koreksi terhadap pandangan konseli dengan cara yang membangun, mendorong refleksi dan memotivasi perubahan positif tanpa membuat konseli merasa disalahkan.

5. Kompetensi Teknologi

Dalam era digital, konselor dituntut untuk adaptif terhadap perkembangan teknologi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dan inovatif.

- a) Menguasai penggunaan teknologi dalam layanan konseling

Termasuk penggunaan platform komunikasi daring (*video call*, aplikasi konseling, forum diskusi), sistem manajemen data konseli, hingga media digital untuk penyuluhan dan edukasi konseli.

- b) Memahami etika dalam penggunaan media digital untuk komunikasi dengan konseli

Konselor harus memahami batasan dan prinsip etis dalam berinteraksi secara daring, seperti menjaga privasi konseli, menghindari penyebaran informasi tanpa izin, serta mengatur waktu dan ruang digital secara profesional.

D. Membangun Kepercayaan dan Hubungan yang Efektif dalam Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial

Kepercayaan merupakan faktor utama dalam keberhasilan hubungan konselor dan konseli. Tanpa adanya kepercayaan, konseli mungkin tidak akan merasa nyaman untuk berbagi masalahnya secara terbuka. Berikut adalah beberapa cara membangun hubungan yang efektif dalam bimbingan dan konseling:

1. Membangun Rasa Aman dan Nyaman

Hubungan bimbingan dan konseling yang kuat dimulai dengan menciptakan ruang aman, baik secara fisik maupun emosional, agar konseli merasa bebas untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya.

a) Menciptakan suasana yang mendukung bagi konseli

Lingkungan bimbingan dan konseling sebaiknya bebas dari gangguan, tertata rapi, dan bersifat privat. Konselor perlu menunjukkan keterbukaan, keramahan, dan sikap menerima sejak awal sesi agar konseli merasa dihargai dan tidak dihakimi.

b) Menunjukkan sikap empati dan penerimaan tanpa menghakimi

Empati yang ditunjukkan secara verbal maupun nonverbal—seperti dengan nada suara yang lembut dan bahasa tubuh yang bersahabat—akan memberikan sinyal bahwa konselor benar-benar peduli. Konselor juga harus bersikap inklusif terhadap latar belakang konseli yang beragam.

2. Mendengarkan Secara Aktif

Mendengarkan aktif adalah keterampilan komunikasi dasar namun sangat krusial dalam bimbingan dan konseling. Konseli merasa dihargai ketika mereka tahu bahwa suara mereka benar-benar didengarkan. Konselor dapat menggunakan

teknik mendengarkan aktif seperti kontak mata, ekspresi wajah yang mendukung, serta mengulang kembali pernyataan konseli untuk menunjukkan pemahaman.

Konselor dapat menggunakan parafrase atau refleksi perasaan untuk memastikan pemahaman yang tepat terhadap isi dan emosi konseli. Misalnya, "Jadi, kamu merasa kecewa karena tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, betul begitu?"

3. Bersikap Transparan dan Jujur

Keterbukaan dan kejujuran konselor merupakan kunci untuk membangun kepercayaan jangka panjang.

- a) Menjelaskan tujuan dan batasan dalam proses konseling sejak awal

Konselor perlu menjelaskan kepada konseli bahwa layanan bimbingan dan konseling adalah proses kolaboratif, menjelaskan waktu pertemuan, ruang lingkup bantuan, serta batas kerahasiaan. Ini mencegah salah paham dan memberikan kejelasan peran.

- b) Tidak memberikan harapan yang tidak realistis kepada konseli

Konselor harus menghindari menjanjikan hasil tertentu yang di luar kendali proses bimbingan dan konseling. Sebaliknya, konselor perlu mendorong konseli untuk memiliki harapan yang realistis dan bertahap dalam menyelesaikan masalahnya.

4. Menyesuaikan Gaya Konseling dengan Kebutuhan Konseli

Tidak ada satu pendekatan yang cocok untuk semua orang. Konselor harus fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan unik setiap konseli. Konselor harus mampu memilih teknik dan pendekatan yang paling sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan konseli. Misalnya, untuk konseli usia anak-anak, konselor dapat menggunakan pendekatan bermain (*play therapy*), sedangkan untuk remaja bisa menggunakan pendekatan kognitif-perilaku atau humanistik, tergantung dari permasalahan yang dihadapi dan gaya komunikasi mereka.

5. Membangun Kepercayaan secara Konsisten

Kepercayaan tidak terbentuk dalam satu pertemuan, tetapi melalui interaksi yang konsisten dan dapat diandalkan.

a) Menjaga profesionalisme dalam setiap sesi

Konselor harus hadir secara penuh (*physically and mentally*) di setiap sesi, menghormati waktu, bersikap konsisten dan menunjukkan integritas. Ketidakkonsistenan akan cepat merusak kepercayaan yang sudah dibangun.

b) Tidak membagikan informasi konseli tanpa izin

Kerahasiaan adalah prinsip utama. Konselor harus menjaga informasi pribadi konseli dengan ketat, kecuali dalam situasi yang telah dijelaskan sebelumnya (misalnya,

jika konseli berisiko menyakiti diri sendiri atau orang lain). Setiap pelanggaran terhadap prinsip ini dapat merusak hubungan secara permanen.

Daftar Rujukan

- ABKIN. (2005). Kode Etik Profesi Bimbingan dan Konseling Indonesia. Bandung: Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan konseling Indonesia
- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86-98.
- Ayub, M., Nuryana, E., & Herdi, H. (2022). Peran konselor profesional dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi abad 21. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(2), 53-62.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bariyah, S. K. (2019). Peran tripusat pendidikan dalam membentuk kepribadian anak. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 228-239.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American psychologist*, 32(7), 513.
- Hariko, R. (2016). Ilmu bimbingan dan konseling, nilai dan kesejahteraan individu: Studi literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118-123.
- Kohlberg, L. (1971). *Stages of moral development as a basis for moral education* (pp. 24-84). Cambridge: Center for Moral Education, Harvard University.
- Kohlberg, L., & Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory into practice*, 16(2), 53-59.

- Lesmana, G. (2021). *Penyusunan perangkat pelayanan bimbingan dan konseling*. Prenada Media.
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood cognitive development: The essential readings*, 2(7), 33-47.
- Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa*. Nilacakra.
- Putri, M. H., Nadhirah, N. A., & Budiman, N. (2024). Cultural Awareness: Memahami Sensitivitas Multikultural Dalam Praktik Konseling di Sekolah. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78-98.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Saba, S. S. (2024). Membangun Profesionalisme dalam Era Teknologi: Transformasi Layanan Bimbingan Konseling Online. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 17-24.
- Scott, S., & Palincsar, A. (2013). *Sociocultural theory*.
- Setyoningsih, Y. D. (2018, August). Tantangan Konselor di era milenial dalam mencegah degradasi moral remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 134-145).
- Sinta, D., Rahmat, M., Anwar, S., Nurhuda, A., & Ab Rahman, E. S. B. E. (2024). Religiusitas dan Kematangan Beragama dalam Membantu Menghadapi Quarter-Life Crisis Bagi

- Kalangan Generasi Milenial. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 214-227.
- Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2023). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Unisri Press.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana.
- Syed, M., & McLean, K. C. (2017). Erikson's theory of psychosocial development.
- Triningtyas, D. A. (2016). *Bimbingan konseling pribadi Sosial*. CV. Ae Media Grafika.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Biodata Penulis

Ishlakhatu Sa'idah, lahir di Gresik pada tahun 1994, merupakan Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura. Ia menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya dan melanjutkan pendidikan Strata 2 (S2) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang. Penulis aktif dalam penelitian dan publikasi ilmiah di bidang bimbingan dan konseling. Karya-karyanya dapat diakses melalui akun Google Scholar dengan nama *Ishlakhatu Sa'idah* atau melalui SINTA ID: 6711490. Penulis dapat dihubungi melalui email: ishlakhatu@iainmadura.ac.id.

Bimbingan &Konseling Pribadi-Sosial

Buku Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial ini memberikan pemahaman komprehensif mengenai konsep, prinsip dan praktik layanan bimbingan yang berfokus pada pengembangan aspek pribadi dan sosial individu. Ditujukan bagi mahasiswa, pendidik, konselor dan praktisi layanan psikososial, buku ini hadir sebagai panduan akademik sekaligus praktis dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, membantu individu mengenali potensi diri, mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Disusun dalam tujuh bab, buku ini mengulas teori hingga praktik bimbingan dan konseling pribadi-sosial secara menyeluruh, dilengkapi dengan studi kasus, teknik intervensi, serta pembahasan etika dan profesionalisme. Dengan pendekatan berbasis kebutuhan konseli dan nilai kemanusiaan, buku ini menjadi referensi bermakna dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial yang terpadu, relevan dan kontekstual.

Ishlakhatus Sa'idah merupakan Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura. Ia menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya dan melanjutkan pendidikan Strata 2 (S2) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang. Penulis aktif dalam penelitian dan publikasi ilmiah di bidang bimbingan dan konseling. Karya-karyanya dapat diakses melalui akun Google Scholar dengan nama Ishlakhatus Sa'idah atau melalui SINTA ID: 6711490. Penulis dapat dihubungi melalui email: ishlakhatus@iainmadura.ac.id.

