



BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL



Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd.
Setyorini, M.Pd.

BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL

Oleh:

Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd.

Setyorini, M.Pd.



BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL

Oleh:

Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd.
Setyorini, M.Pd.

Desain cover & layuot:
Mitrasurya

ix + 172 hlm, 16,5 x 23,5 cm
ISBN: 978-979-729-052-8
Cetakan pertama, Juni 2014



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Tahun 2014

KATA PENGANTAR

Dekan FKIP - UKSW

Kuliah Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dirancang untuk menghantar mahasiswa pada perkembangan pemikiran yang mengungkapkan fenomena kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah terutama pada bidang bimbingan pribadi dan bimbingan sosial.

Meskipun berangkat dari kebutuhan praktik guna menyediakan rujukan bagi mahasiswa dalam perkuliahan, ternyata kemudian terjadi perubahan paradigma kebijakan berupa Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Depdiknas (2007). Karenanya melalui diktat ini diupayakan agar mahasiswa dapat merujuk dokumen tersebut sebagai acuan dalam pengerjaan tugas-tugas perkuliahan.

Kehadiran diktat ini diharapkan bermanfaat pula untuk memperkaya telaah pergeseran fokus pelayanan bimbingan dan konseling yang hendak diterapkan oleh sekolah di Indonesia. Kiranya hadirnya diktat ini berguna bagi pembaca.

Salatiga, Juni 2014

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Satya Wacana,

Dra. Yari Dwikurnaningsih, M. Pd
Dekan

BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL

Oleh:

Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd.

Setyorini, M.Pd.



BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL

Oleh:

Drs. Sumardjono Padmomartono, M.Pd.

Setyorini, M.Pd.

Desain cover & layout:

Mitrasurya

ix + 172 hlm, 16.5 x 23,5 cm

ISBN: 978-979-729-052-8

Cetakan pertama, Juni 2014



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Tahun 2014

KATA PENGANTAR

Dekan FKIP - UKSW

Kuliah Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dirancang untuk menghantar mahasiswa pada perkembangan pemikiran yang mengungkapkan fenomena kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah terutama pada bidang bimbingan pribadi dan bimbingan sosial.

Meskipun berangkat dari kebutuhan praktik guna menyediakan rujukan bagi mahasiswa dalam perkuliahan, ternyata kemudian terjadi perubahan paradigma kebijakan berupa Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal yang dikeluarkan oleh Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Depdiknas (2007). Karenanya melalui diktat ini diupayakan agar mahasiswa dapat merujuk dokumen tersebut sebagai acuan dalam pengerjaan tugas-tugas perkuliahan.

Kehadiran diktat ini diharapkan bermanfaat pula untuk memperkaya telaah pergeseran fokus pelayanan bimbingan dan konseling yang hendak diterapkan oleh sekolah di Indonesia. Kiranya hadirnya diktat ini berguna bagi pembaca.

Salatiga, Juni 2014

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Kristen Satya Wacana,

Dra. Yari Dwikurnaningsih, M. Pd
Dekan

KATA PENGANTAR

Penulis

Buku Bimbingan dan Konseling Pribadi – Sosial disusun sebagai referensi kuliah Bimbingan Konseling Pribadi dan Sosial di Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Kristen Satya Wacana. Bahan dirujuk dari dokumen resmi Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal yang disusun oleh Ditjen PMPTK, Depdiknas.2007 serta berbagai sumber lainnya.

Disadari kekurang-cermatan penulis dalam merujuk dan mencantumkan sumber pustaka. Sehubungan dengan hal ini penulis memohon maaf sebesar-besarnya karena kelalaian ini. Untuk kelancaran proses pembacaan dan penggunaan, penulis mengedit segi kebahasaan rujukan bahan tanpa berpretensi mengubah kandungan isi bahan yang dirujuk.

Oleh karena tantangan yang dihadapi guru pembimbing dan konselor di sekolah terutama perkembangan pribadi dan sosial siswa, maka tekanan pilihan bahasan lebih dititik-beratkan pada pemenuhan kebutuhan perkembangan siswa. Untuk lebih menyelaraskan kebutuhan praktik, dalam bahan ini disertakan pula bahan yang dimaksudkan agar dipraktikkan sendiri oleh mahasiswa terutama dalam kelompok kecil di dalam maupun di luar ruang kuliah. Karenanya, bahan ini sesuai pula ditelaah oleh guru pembimbing dan konselor sekolah sebagai rujukan praktik.

Penulis mengucapkan terimakasih atas masukan dan kritik membangun bagi perbaikan buku ini.

Salatiga, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR DEKAN FKIP – UKSW -----	iii
KATA PENGANTAR PENULIS -----	v
DAFTAR ISI -----	vii
 BABI. PENDAHULUAN -----	 1
1.1. Bimbingan dan Konseling bagi Kesejahteraan -----	2
1.2. Landasan Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik-----	3
1.3. Elemen Kunci Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik -----	4
1.4. Perlunya Koordinasi Program Kesehatan Sekolah-----	12
 BAB II. ORIENTASI BIMBINGAN DAN KONSELING -----	 21
2.1. Memahami Makna Bimbingan dan Konseling-----	21
2.2. <i>Rasional</i> dan Urgensi Bimbingan dan Konseling-----	24
2.3. Pengertian Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial	25
2.4. Arah Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pribadi dan Sosial-----	26
2.5. Standar Kompetensi Kemandirian Siswa-----	36
 BAB III. PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING -----	 29
3.1. Pelayanan Dasar Bimbingan -----	52
3.2. Pelayanan Responsif -----	57
3.3. Perencanaan Individual -----	63
3.4. Dukungan Sistem -----	66
3.5. Kerangka Kerja Utuh Bimbingan dan Konseling -----	70

BAB IV	TUJUAN BIMBINGAN DAN KONSELING	75
4.1	Tujuan Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek Pribadi – Sosial Konseli-----	77
4.2	Tujuan Khusus Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek – Aspek Konseli-----	78
4.3	Kurikulum Bimbingan sebagai Wahana Mencapai Tujuan Pendidikan-----	81
4.4	Hasil Evaluasi Kurikulum Bimbingan Cesar Chavez Elementary San Diego Unified School District-----	90
4.5	Lingkup Tema Umum (<i>Commom Thematik Areas</i>) Perkembangan Sosial-Pribadi, Perkembangan Akademik dan Perkembangan Karier Versi Lorna Maetin-----	93
BAB V	PELAYANAN BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL	97
	Tujuan Layanan-----	97
I.	Latihan: Pengembangan Pribadi - Sosial-----	108
II.	Latihan 3: Pengembangan Pribadi Sosial-----	128
III.	Latihan 4: Komunikasi <i>Non – Verbal</i> -----	136
IV.	Latihan 5: Cara Memahami Orang Lain-----	147
	Cara Untuk Menghargai Diri Sendir-----	148
	DAFTAR PUSTAKA -----	151
	LAMPIRAN-----	154

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

No. Tabel/ Gambar	Nama beserta Halaman Tabel & Gambar	
Gambar 1.	Arah Pelayanan Bimbingan dan Konseling -----	5
Gambar 2.	Komponen Program Bimbingan dan Konseling ----	29
Tabel 1.	Perkiraan Alokasi Waktu Pelayanan -----	30
Gambar 3.	Kerangka Kerja Utuh Bimbingan dan Konseling---	44

BAB I

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling menempatkan konselor sekolah dalam peran tertentu. Menurut Model Asosiasi Konselor Amerika, konselor sekolah perlu mencurahkan sebagian besar waktu kerjanya menyelenggarakan layanan langsung kepada siswa dan menjalin relasi antar pribadi dengan siswa. Berarti tugas konselor sekolah dipumpunkan pada penyelenggaraan keseluruhan program melalui kurikulum bimbingan, perencanaan siswa secara individual dan layanan responsif. Sebagian kecil waktu kerjanya disisihkan untuk menyelenggarakan layanan tidak langsung yang disebut sebagai dukungan sistem. Mcfarlane, Renee Adenike (Juli 2010) menyatakan banyak dari antara konselor sekolah belum mendayagunakan peluang kepemimpinannya karena adanya kerancuan peran dalam jabatannya sebagai konselor sehingga dapat membawanya ke dalam ketidak-puasan kerja. Analisis regresi menunjukkan variabel kepemimpinan konselor sekolah dan variabel pertanggungjawaban peran konselor sekolah berpengaruh signifikan terhadap kepuasan kerja konselor sekolah. Administrator/ Kepala sekolah dapat dianggap gagal mendukung secara memadai kepemimpinan konselor sekolah dalam menyelenggarakan model bimbingan komprehensif dan jika Administrator/ Kepala Sekolah membebani konselor sekolah dengan tugas-tugas non-bimbingan dan non-konseling. Jika kebijakan sekolah tidak menjamin konselor sekolah menyelenggarakan peran dan tanggungjawabnya yang selaras dengan rambu-rambu layanan bimbingan dan konseling yang berlaku secara nasional, maka konselor sekolah akan berada dalam kerawanan mengalami ketidak-puasan dalam bekerja (*school counselors are vulnerable to job dissatisfaction*).

Bandingkan dengan Farwell (1963) yang mengemukakan peran konselor sekolah yang rumit sebagai berikut: 1) Konselor sekolah adalah staf sekolah yang berkomitmen pada proses pendidikan, yang memahami

pendidikan dan misi sekolah sehingga bermanfaat bila konselor sekolah berpengalaman sebagai guru yang *familiar* dengan realitas, masalah dan lingkungan pembelajaran di sekolah. Berarti konselor sekolah paham benar keseluruhan kurikulum, situasi keseluruhan sekolah beserta latar belakang para siswanya. 2) Konselor sekolah berfungsi mengkaji kehidupan manusia dan lingkungan hidupnya. Pemahaman diri atas pribadi konselor sekolah melalui refleksi dan penilaian diri sangat penting, sepenting pemahaman diri siswa yang ingin diupayakannya untuk dibantu pengembangannya. 3) Konselor sekolah menggunakan dua-pertiga waktu kerjanya pada kegiatan konseling dan konsultasi siswa secara perseorangan. Konselor sekolah adalah *katalist* tumbuh-kembang siswa melalui konseling dan konsultasi yang pakar dalam prosedur konseling, perkembangan karier, serta pengembangan perilaku siswa. 4) Konselor sekolah adalah konsultan bagi guru, administrator sekolah dan orang tua siswa, menjadi konselor karena menyiapkan diri untuk memerankan jabatan itu serta memilih karier untuk mengemban peran sebagai konselor sekolah. Dipromosikannya ke dalam jabatan sebagai konselor bukan karena kepribadiannya yang efektif, tetapi karena latar belakang pendidikan, persiapan karier dan pilihan pribadi dalam jabatan konselor sekolah.

Dorothy Geiser (8 Mei 2009) mengajukan gagasannya tentang lingkup dan rincian bimbingan dan konseling bagi kesejahteraan (*well being*) warga sekolah dalam uraian berikut.

1.1 Bimbingan Konseling Bagi Kesejahteraan/ *Well Being*

Konselor sekolah sebagai pelaku pendidikan beserta pemangku kepentingan pendidikan dan masyarakat perlu gambaran mengenai wawasan pendidikan bagi kesejahteraan peserta didik yang bulat-utuh. Selama ini diyakini pola-pola perilaku individu berpengaruh pada kesejahteraan masyarakat. Misalnya fenomena kegemukan/ *obesity* merupakan kondisi gangguan kesehatan; gejala kriminalitas latar

belakangnya dapat ditelusuri dari kemerosotan kondisi sosial, ekonomi dan budaya masyarakat. Disadari pula tanggungjawab sosial institusi non pendidikan seperti dunia usaha dan industri terhadap masyarakat. Dunia usaha membombardir masyarakat dengan iklan, media masa merangsang warga masyarakat dengan teknologi telekomunikasi, komunikasi dan informasi yang sarat dengan dinamika rangsangan pancainderawi dalam volume yang hingar bingar. Produk teknologi komunikasi, informasi dan transportasi yang meningkat pesat menghendaki agar warga masyarakat pengguna membentuk sikap budayawi yang sehat dan arif dalam pemanfaatannya. Orangtua merisaukan perlunya merumuskan kebijakan dan panduan bagi anak yang sedang bertumbuh-kembang untuk menyeleksi berbagai fasilitas teknologi informasi dan komunikasi yang layak/ pantas disimak dan dinikmati.

Kini sebagian warga masyarakat hanya menjadi pemeran pasif hasil-hasil kemajuan zaman dan modernisasi kehidupan. Masyarakat memerlukan panduan dan wawasan yang komprehensif sebagai titik berangkat dalam menyikapi kehidupan yang makin berkembang dalam ranah global sehingga tiap individu makin mampu menemukan makna kehidupan serta memiliki komitmen sosial bagi tercapainya kesejahteraan hidup bersama.

1.2 Landasan Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik

Pendidikan bagi kesejahteraan bermakna pendidik bukan memusatkan perhatian pada apa yang perlu siswa pelajari, tetapi juga mementingkan cara siswa belajar sehingga pendidik perlu memperhitungkan segi-segi pendidikan sebagai berikut:

- 1) Isi/ bahan belajar dan gaya belajar siswa serta gaya mengajar guru.
- 2) Sikap-sikap dan perasaan yang dilibatkan dalam proses pembelajaran.

- 3) Kualitas relasi antar pribadi di antara siswa dan antara siswa dengan guru.
- 4) Lingkungan fisik geografik, sifat relasi fisik, pikiran, perasaan guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- 5) Maksud tujuan dan semangat pendidikan yang diupayakan berlangsung.

1.3 Elemen Kunci Pendidikan bagi Kesejahteraan Peserta Didik

Selanjutnya diuraikan elemen-elemen kunci pendidikan bagi kesejahteraan siswa dalam dimensi secara mental, emosional, sosial, fisik dan spiritual sebagai berikut.

- 1) Pendidikan bagi Kesejahteraan Mental, meliputi: (1) Bahan/ Isi Belajar, berkenaan dengan memupuk rasa ingin tahu, pengetahuan dan keterampilan, kreativitas, kapasitas belajar, siswa mencintai belajar dan cakap mengarahkan diri (*the ability to be inner directed*), mengamati dan menilai situasi, cakap mengambil keputusan yang efektif berdasarkan refleksi diri yang bermakna bagi pengembangan diri dan pengembangan sesamanya. (2) Apa yang dipelajari siswa? Meliputi menyediakan bagi tiap siswa bahan dan keterampilan yang relevan, dalam lingkup yang memadai seperti mahirwacana huruf dan angka/ *literacy*, mahirwacana kesehatan/ *health literacy*, berhitung dan belajar menguasai teknologi informasi, komunikasi dan seni agar siswa sebagai perseorangan dapat berfungsi dalam dunia kehidupan masa kini. Keluasan, kedalaman dan kekhususan bahan yang dipelajari siswa hendaknya juga memberi sumbangan secara maksimal bagi siswa untuk mengaktualisasikan diri. (3) Bagaimana cara belajar siswa?, mencakup memupuk kecerdasan majemuk/*multiple intelligences* versi Gardner melalui pengalaman belajar yang kaya dan menggairahkan sehingga berkembang secara optimal berbagai ragam cara-cara siswa belajar dan menguasai ilmu pengetahuan, keterampilan, kecakapan dan seni.

- 2) Pendidikan bagi Kesejahteraan Sosial dan Emosi, meliputi: (1) Ada berbagai temuan penelitian yang menunjukkan bahwa program belajar sosial dan emosional secara signifikan meningkatkan kinerja akademik siswa. Disamping itu kecerdasan emosional dan keterampilan relasi antar pribadi (*interpersonal skills*) merupakan faktor penting dalam memberi sumbangan sukses kalangan profesional pada usia dewasanya ([www.eiconsortium.org/research/what is emotional_intelligence.htm](http://www.eiconsortium.org/research/what_is_emotional_intelligence.htm)). (2) Asosiasi Pendidikan di Amerika Serikat merumuskan belajar sosial dan emosional sebagai proses menguasai keterampilan untuk: a) Menyadari dan mengelola emosi. b) Mengembangkan kasih kepedulian pada orang lain. c) Mengambil keputusan yang bertanggungjawab. d) Menjalin relasi pergaulan positif. e) Menangani situasi menantang secara efektif. (3) Belajar menjadi sejahtera secara sosial dan emosional juga berkenaan dengan memupuk pada diri siswa: a) Penerimaan diri, harga diri, rasa mampu/*competence*, pengarahan diri/*self directedness* dan ekspresi diri/*self expression*. b) Kesadaran diri dan kepedulian pada diri sendiri dan kebutuhan orang lain. c) Penghargaan dan rasa ingin tahu/*curiosity* berkenaan dengan adanya perbedaan di antara berbagai individu serta memiliki kapasitas untuk memahami adanya saling-kebergantungan antar individu/*inter-dependence*. d) Memiliki kapasitas untuk memperoleh rasa gembira/*joy*, rasa takjub/*wonder*, asyiknya bermain/*playfulness*, spontanitas, empati dan kasih sayang/*compassion*. e) Memiliki modal pribadi dalam mengelola dan mentransformasikan emosi dan konflik yang menyakitkan hati serta tidak membahagiakannya.

Selanjutnya, pendidikan bagi kesejahteraan sosial dan emosi berguna agar di kalangan siswa berkembang kesadaran diri/*self-awareness* ([http://www.casel.org/ about_sel/SELskills. php](http://www.casel.org/about_sel/SELskills.php)) yang dimaknai sebagai: 1) Mengidentifikasi emosi, yaitu menandai dan menamai perasaan yang muncul dalam diri sendiri. 2) Mengenali

keunggulan, yaitu menandai dan membangun kekuatan pribadi beserta kualitas pribadi secara positif. 3) Membentuk wawasan, yaitu menandai dan memahami pikiran dan perasaan sesamanya. 4) Mengapresiasi perbedaan, yaitu memahami adanya perbedaan perseorangan dan perbedaan antar kelompok yang bersifat komplementer/ saling melengkapi satu dengan lain sehingga membuat dunia kehidupan menjadi lebih menarik.

Selanjutnya, siswa juga diharapkan memiliki kapasitas pengelolaan diri/ *self-management* yang diartikan sebagai: 1) Mengelola emosi, yaitu memantau dan mengatur perasaan sehingga lebih berperan membantu, bukan menghambat upaya individu menangani berbagai situasi. 2) Menetapkan tujuan, yaitu menetapkan dan berupaya untuk meraih tujuan-tujuan prososial berjangka pendek dan berjangka panjang.

Dalam rangka mengembangkan kapasitas siswa dalam pengambilan keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan (*responsible decision making*) diidentifikasi karakteristik berikut: (1) Menganalisis situasi, yaitu secara akurat mengamati situasi yang menghendaki diambilnya keputusan dan menimbang faktor-faktor yang mempengaruhi tanggapannya atas situasi itu. (2) Memikul tanggungjawab pribadi, yaitu mengenali dan memahami kewajiban individu dalam berperilaku dalam dimensi etika, aman dan sesuai/tidak melanggar hukum. (3) Menghormati sesama individu, yaitu meyakini orang-orang lain berkehendak agar diperlakukan dengan baik, berdasarkan kasih serta dimotivasi oleh rasa bertanggungjawab untuk memberi sumbangan bagi terpeliharanya kepentingan umum. (4) Pemecahan masalah, yaitu menghasilkan, menerapkan dan menilai pemecahan masalah yang positif dan dapat diterima banyak pihak.

Berkenaan dengan keterampilan bergaul/ *relationship skills*, ada karakteristik berikut: (1) Komunikasi, yaitu menggunakan

keterampilan *verbal* dan *nonverbal* guna mengekspresikan diri dan membuahakan saling perbincangan yang efektif dan positif dengan sesama. (2) Membangun relasi, yaitu menciptakan dan memelihara saling-ikatan yang sehat dan berdayaguna dengan sesama individu dan kelompok-kelompok individu. (3) Bernegoisasi, yaitu mencapai jalan keluar/ pemecahan atas konflik yang saling memuaskan melalui mengindahkan kebutuhan kedua belah pihak yang berkepentingan. (4) Penolakan, yaitu secara efektif mengemukakan maksud hati secara tuntas untuk tidak melibatkan diri ke dalam pengambilan keputusan melalui perilaku yang tidak dikehendaki, yang tidak aman, yang melanggar etika dan hukum yang berlaku (http://www.casel.org/about_sel/SELskills.php).

Pendidikan bagi Kesejahteraan Sosial dan Emosi bertujuan untuk:

- 1) Mempromosikan rasa penerimaan diri, harga diri, rasa berkompetensi dan menghargai keunikan diri sendiri serta keunikan dan keanekaragaman pada sesama siswa serta memiliki kapasitas memahami adanya saling ketergantungan di antara siswa dan sesama manusia.
- 2) Menumbuhkan rasa senang dan optimisme dalam menemukan cara berkontribusi seluas-luasnya melalui talenta yang dimiliki kepada komunitas kehidupannya.
- 3) Mengembangkan kesadaran diri (*self awareness*) berkenaan dengan alam pikiran, perasaannya, perilakunya dan tata nilai yang dianut. Melalui mengembangkan kesadaran diri dan sadar diri maka individu menguasai kompetensi untuk mengembangkan berbagai pilihan dan memiliki fleksibilitas.
- 4) Mengembangkan kerianan dan rasa asyik belajar, menemukan, mengeksplorasi dan mencipta dengan berbagai modalitas berupa bakat, minat, keterampilan dan kecerdasannya.

- 5) Mengembangkan rasa ingin tahu, riang, merasa menguasai kecakapan dan fleksibilitas dalam menangani perubahan, dilemma dan tantangan.
- 6) Mengembangkan rasa ingin tahu, menghargai dan mengasihi dalam bergaul serta berhubungan dengan sesama manusia.
- 7) Menumbuhkan dan memelihara rasa asyik dan riang bergaul dengan sesama sehingga kecerdasan emosinya makin berkembang.
- 8) Menumbuhkan rasa kehangatan, humor, berterimakasih/ *gratitude*, gemar bermain/ *playfulness*, spontanitas, rasa ingin tahu dan takjub-heran dalam berhubungan dengan diri sendiri, dengan sesama serta dengan alam semesta.
- 9) Menyediakan sarana untuk hidup secara selaras dengan diri sendiri, dengan sesama dalam mengelola dan menangani stres sehingga meskipun sedang menghadapi tantangan hidup, siswa tetap merasakan bahwa kehidupannya tetap dapat dikelolanya disertai rasa percaya bahwa masalah itu akan dapat diatasinya. (Ingat lagu: "*We shall overcome!*")
- 10) Menyediakan sarana guna mengelola dan mentransformasikan rasa tidak nyaman seperti cemas, pedih, takut, iri, agresi/ memusuhi, putus asa dan sepi.
- 11) Menumbuhkan kecakapan mengekspresikan perasaan dan kebutuhan dalam cara yang komunikatif dan efektif serta untuk bergaul dan bernegosiasi dengan sesama dalam cara-cara yang terhormat dan saling melegakan/ memuaskan.
- 12) Menyediakan keterampilan dalam mengelola/*managing*, menjembatani/*mediating* dan mengubah/*transforming* konflik batiniah dan konflik dengan sesama.
- 13) Mendorong dimunculkannya jiwa dan keterampilan kepemimpinan serta jiwa dan keterampilan sebagai pengikut dari pimpinannya.

- 14) Membantu siswa mengembangkan kapasitasnya untuk mendengarkan dengan jernih kearifan pribadi meskipun dihadapkan pada tekanan dan penilaian dari teman sebaya dan orang dewasa.
- 15) Belajar bergaul dengan rasa ingin tahu, rasa menghargai dan bersikap tidak menilai dalam hubungannya dengan adanya perbedaan di dalam diri sendiri dan orang-orang lain.
- 3) Pendidikan bagi Kesejahteraan Fisik-Jasmaniah, meliputi: (1) Memupuk kesehatan fisik dan pikiran serta gaya hidup sehat di kalangan siswa melalui menyediakan pengalaman belajar berupa pengetahuan dan kegiatan yang memberi sumbangan pada kesejahteraan fisik-jasmaniah, mahirwacana kesehatan dan menyadari adanya hubungan antara kesejahteraan jasmaniah dengan dimensi kehidupan mental, emosional, sosial dan spiritual siswa. (2) Sarana yang ditawarkan meliputi: a) Penyediaan lingkungan belajar yang aman dan dikelola dengan sehat sehingga menstimulasi tumbuh-kembang siswa. b) Melibatkan relasi tubuh dan pikiran dalam mempelajari cara-cara mengembangkan kesehatan jasmaniah yang meliputi pengembangan keterampilan *kinesthetic* dan mentautkan jasmani dengan pikiran maupun menumbuhkan keriang dan kegembiraan dalam melakukan kegiatan jasmaniah yang sehat. c) Menawarkan kegiatan dan teknik mengelola jasmani dan pikiran guna menangani stres dan trauma, guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta untuk memelihara kesehatan jasmani dan pikiran yang sehat. d) Mendorong pemahaman yang mendalam tentang kepedulian dan keterlibatan siswa guna mengelola lingkungan alam beserta problematika lingkungan ekologi. (3) Menyediakan informasi selaras dengan usia dan budaya siswa, pengalaman belajar dan layanan konseling berkenaan dengan mengoptimalkan gaya hidup dalam hubungannya dengan: a) Potensi pengembangan jasmani-rohani dan kebugaran siswa. b) Nutrisi/ gizi yang tercukupi. c) Menangani problematika

penggunaan tembakau, alkohol dan obat-obatan terlarang. d) Kesadaran akan kesehatan pribadi berkenaan dengan kesehatan konsumen. e) Keamanan dan pencegahan cedera termasuk pencegahan potensi kejahatan di lingkungan sekolah. f) Kehidupan keluarga. g) Seksualitas. h) Pencegahan dan pengendalian penyakit pada siswa.

Pendidikan bagi Kesejahteraan Fisik-Jasmaniah dirumuskan bertujuan untuk:

- 1) Merangsang rasa ingin tahu dan meningkatnya rasa berkompetensi dan berpengetahuan.
- 2) Menumbuhkan rasa menghargai adanya berbagai kebutuhan belajar dan kompetensi pada siswa lain serta segala sesuatu yang dapat dipelajari dari sesama siswa.
- 3) Mengalami sendiri (*to be experiential*) sehingga berbagai panca indera dan strategi belajar siswa dapat dikerahkan dalam proses belajar agar aspek kognitif siswa terintegrasikan dengan dimensi panca indera, emosi, gerak/ *kinaesthetic* dan spiritual.
- 4) Menyediakan peluang bagi siswa mengembangkan ke sembilan jenis kecerdasan majemuk versi Gardner.
- 5) Mendorong siswa berkreasi dan menemukan ketakjuban/*wonder*.
- 6) Mendorong siswa mengeksplorasi dunia batiniah dan di luar dirinya dalam cara-cara yang mengembangkan diri sendiri serta mengembangkan sesama siswa.
- 7) Belajar tentang alam semesta guna menumbuhkan pemahaman yang makin mendalam serta keterhubungan dengan lingkungan sehingga tumbuh rasa memiliki dan rasa bertanggungjawab terhadap sistem kehidupan alam semesta yang lebih luas yang melindungi kehidupan umat manusia.
- 8) Mengintegrasikan dimensi belajar *kinesthetic*/gerak tubuh ke dalam proses pendidikan.
- 9) Mengembangkan kapasitas siswa untuk mendengarkan secara mendalam kearifan yang terdapat dalam pertautan jasmani/

tubuh dengan rohaniah/ pikiran (*capacity for deep listening to the wisdom of their own body-minds*).

- 4) Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual, meliputi: (1) Tujuan Pengembangan Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual adalah terpenuhinya secara bulat-utuh/ *holistic* siswa guna memperkaya kepribadian, agar kepribadian siswa makin lengkap. Cara-cara individu mengekspresikan diri cukup kompleks dalam keberbagaian komitmen/berketetapan hati sebagai pribadi, anggota keluarga dan warga masyarakat sekaligus sebagai warganegara yang produktif, sebagai penemu berbagai teknik/ *inventor of techniques* dan sebagai pemimpi yang kreatif/*creative dreamer*. (2) Pada tahun 1992 UNESCO membentuk satuan tugas guna merumuskan gagasan tentang belajar menjadi (*"learning to be"*) dengan hasil berikut: "Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual" berupaya menumbuhkan: a) Berkembangnya rasa bermakna dan berarah-tujuan dalam menemukan dan mengekspresikan talenta unik pribadi guna melayani komunitas (*a sense of meaning and purpose in discovering and expressing one's unique gifts in service of community*). b) Berkembangnya rasa peduli dan takjub pada alam semesta serta mengembangkan pemahaman mendalam tentang adanya saling keterhubungan antara makhluk dengan alam semesta (*a sense of awe and wonder in nature and the universe and a deep understanding of interconnectedness to all that is*). Thich Nhat Hahn menyebutnya sebagai dialaminya rasa saling-ada (*the experience of "inter-being"*). c) Dialaminya rasa riang, peduli sepenuh hati dan penuh kasih dalam bergaul dengan diri sendiri dan sesamanya (*the experience of joy, mindfulness and lovefullness in relation to self and others*). d) Memahami sedang masih berlangsungnya perkembangan pribadi yang bernuansa menyembuhkan dalam hubungannya dengan jalan hidupnya yang unik (*an understanding of ongoing personal growth and healing in relation to one's unique life path*).

Pendidikan bagi Kesejahteraan Spiritual bertujuan untuk:

- 1) Menyediakan sarana dan pengalaman belajar yang menumbuhkan rasa diri dan rasa kebersamaan yang hidup berdampingan di alam semesta selaras dengan talenta masing-masing sebagai makhluk ciptaan.
- 2) Mempromosikan rasa takjub dan bersyukur atas karunia alam semesta ciptaanNya.
- 3) Menyediakan peluang bagi siswa untuk menemukan, mengembangkan dan mengekspresikan keunikan masing-masing dalam pola-pola yang terpuji.
- 4) Menyediakan sarana pendidikan kesehatan rohaniah seperti meditasi dan olah rasa agar berkembang rasa kedamaian hati, ketenangan bathin dan kecakapan mendengarkan kata hati sebagai pemandu sikap dan perilaku.
- 5) Menyediakan peluang mengalami kerianan dalam melayani sesama dan mengekspresikan kepedulian pada alam semesta beserta seluruh ciptaanNya.
- 6) Menyediakan pemahaman yang mendalam akan adanya saling-keterhubungan dan kemuliaan segala sesuatu di alam semesta. Prinsip ini merupakan pedoman moral dalam berperilaku.
- 7) Menyediakan pemahaman tentang hakekat penyembuhan rohani (bathin), perkembangan pribadi dan proses evolusi dalam pola-pola yang sesuai sehingga berguna untuk membekali siswa dalam menekuni kehidupannya.

1.4 Perlunya Koordinasi Program Kesehatan Sekolah

Di sekolah perlu diupayakan pengkoordinasian program kesehatan sekolah yang meliputi komponen berikut:

- 1) Peranserta Keluarga dan Komunitas Sekitar Sekolah.
- 2) Pendidikan Kesehatan Sekolah yang komprehensif.
- 3) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- 4) Layanan Kesehatan Sekolah yang didukung oleh Puskesmas terdekat.
- 5) Layanan Bimbingan dan Konseling.

1.5 Elemen Kunci Kesejahteraan/*Well Being* Siswa

- 1) Keselarasan antara cara hidup siswa dengan cita-citanya.
- 2) Memiliki rasa aman yang didukung oleh lingkungan sekitar sekolah serta kehidupan keimanan yang dianut siswa.
- 3) Rasa memiliki harga diri, riang, rasa ingin tahu, rasa bersyukur serta memiliki kapasitas mengarahkan dan mengelola emosi secara positif.
- 4) Menunjukkan indikator kesadaran diri, ekspresi diri dan aktualisasi diri serta menunjukkan keterlibatan dalam relasi antar pribadi, kegiatan belajar, bekerja, berkreasi, menggunakan waktu luang dan bermain yang bermakna dan berdaya guna.
- 5) Menunjukkan kesehatan dan vitalitas jasmaniah yang baik serta terlibat dalam kegiatan jasmani yang berdayaguna.
- 6) Memiliki rasa menjadi bagian dalam kelompok persekutuan, saling-bergantung dan suka cita dalam berkontribusi pada lingkungan sosial dan alam.
- 7) Menunjukkan percaya diri dalam mengelola diri di hadapan situasi menantang dan menangani situasi harus memilih yang samar/*ambigu* secara matang dan fleksibel.
- 8) Menunjukkan penerimaan diri, optimisme, mampu mengarahkan bekal pribadi/*resourcefulness*, ulet dan gigih/*resilience* dan memiliki kapasitas bertumbuh kembang serta memulihkan diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup.

1.6 Kajian Teoretis dan Hasil Penelitian tentang Sesejahteraan (*Well Being*)

Psychological well-being/ kesejahteraan psikologis (<http://www.psychologymania.com/2012>) muncul dan populer akhir-akhir ini. *Psychological Well-Being (PWB)* berawal dari tulisan filsuf Aristoteles mengenai *eudaimonia* (Ryff, 1989). Istilah ini tidak hanya sekedar berarti kebahagiaan atau menunjukkan antara kepuasan terhadap keinginan yang benar dan salah (*Hedonistic*), melainkan *Eudaimonia* lebih memberikan karakteristik yang tertinggi dari keberadaan manusia, yaitu berjuan untuk mencapai kesempurnaan dengan jalan merealisasikan potensi yang sebenarnya.

Aristoteles (dalam Ryff, 1989) berpendapat bahwa pengertian bahagia bukanlah diperoleh dengan jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit, atau terpenuhinya kebutuhan individu, melainkan melalui tindakan nyata yang mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki individu. Hal inilah yang merupakan tugas dan tanggungjawab manusia sehingga individu yang menentukan apakah menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal.

Pada intinya *psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif (misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan dan sebagainya) sampai ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Bradburn dalam Ryff dan Keyes, 1995). Ryff mengajukan beberapa literatur untuk mendefinisikan kondisi mental yang berfungsi positif yaitu Rogers menyebutnya dengan istilah *fully functioning person*, Maslow menyebutnya dengan konsep *self-actualized person*, dan Jung mengistilahkannya dengan individuasi, serta Allport menyebutnya dengan konsep *maturity* (Ryff, 1989).

PWB dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (Ryff, 1995). Menurut Bradburn, dkk (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Ryff menyebutkan bahwa *PWB* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan dan arti hidup serta pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan (Ryff & Keyes, 1995).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Diana Marta Sani dan Sandra Handayani Sutanto (<http://www.Gkigadingserpong.org/psychological-well-being-pwb.html>) mengemukakan *Psychological Well Being (PWB)* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang sehat dan biasa dirasakan oleh individu sebagai "kebahagiaan". *PWB* diukur melalui 6 dimensi, yaitu: 1) Penerimaan diri (*self acceptance*). 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). 3) Otonomi (*autonomy*). 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). 5) Tujuan hidup (*purpose in life*). 6) Pengembangan pribadi (*personal growth*). Diajukannya sejumlah pertanyaan berikut untuk melakukan pemeriksaan psikologis atau *psychological check-up* sebagai berikut:

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Anda dapat menerima diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan Anda?	Ya Tidak
2.	Apakah Anda memiliki hubungan baik dengan semua orang, tidak memiliki musuh dan tidak memiliki dendam?	Ya Tidak
3.	Apakah Anda memiliki otoritas atas diri sendiri atau selalu bergantung dan berada di bawah kendali orang lain?	Ya Tidak
4.	Apakah Anda bisa menguasai dan mengatasi situasi atau malah dikendalikan oleh situasi?	Ya Tidak
5.	Apakah Anda memiliki tujuan dalam hidup, baik apa yang ingin dicapai maupun apa yang harus dilakukan dalam kehidupan ini?	Ya Tidak
6.	Apakah Anda secara pribadi dapat terus menerus bertambah, bertumbuh dan berkembang?	Ya Tidak
7.	Apakah Anda bertambah dalam pengetahuan dan keterampilan, bertumbuh dalam iman dan karakter, berkembang dalam sikap dan perilaku?	Ya Tidak

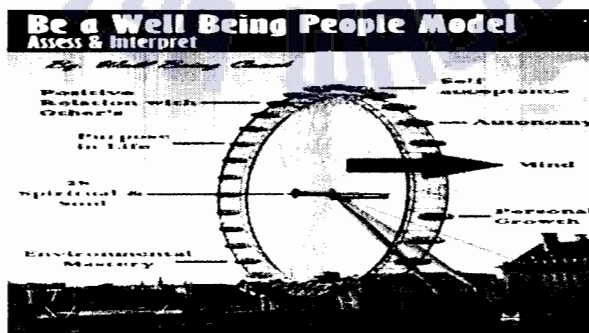
Seberapa banyak Anda bisa menjawab “ya” pada pertanyaan di atas? Jika Anda bisa menjawab “ya” pada semua pertanyaan di atas, berarti anda memiliki kondisi mental yang sehat dan sejahtera. Jika selama ini Anda merasa tidak bahagia, maka dari pertanyaan di atas Anda bisa mengetahui di bagian mana Anda perlu memperbaiki diri.

Dudi Mardiyansyah (11 Januar1 2013, <http://www.transformerindonesia.com/model-transformasi/well-being-model>) mengemukakan Carol D. Ryff, selama 20 tahun terakhir konsep *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis telah menarik

perhatian banyak peneliti. Salah satu sebabnya adalah karena selama ini bidang psikologi seolah-olah lebih banyak memberikan perhatian pada ketidakbahagiaan dan penderitaan yang dialami oleh manusia. Sementara itu hanya sedikit perhatian yang diberikan kepada sisi positif dari kehidupan manusia.

Kesejahteraan psikologis itu sendiri adalah sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman menurut Ryff dan Singer, akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat. Kemudian hal ini dihubungkan secara positif dengan *positive function* (seperti kepuasan hidup), dan berhubungan secara negatif dengan *negative function* (seperti depresi). Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis individu juga berhubungan dengan kesehatan secara biologis.

Untuk memperoleh *well-being* yang optimal, manusia perlu bisa membedakan mana keinginan-keinginan yang akan membawanya pada kepuasan sesaat dan mana yang akan membawanya pada pertumbuhan dan *well-being*. Adapun pilar-pilar *well being* adalah seperti yang ditunjukkan oleh model di bawah ini:



Gambar 1. Model Pilar-Pilar *Well Being*

Spiritual and Soul. Kualitas ketakwaan menurut Erbe Sentanu, bergantung pada apa yang kita pikir dan rasakan. Tingkat ketakwaan yang tinggi terjadi apabila hati bersih, karena hati yang bersih menimbulkan perasaan yang baik dan perasaan yang baik akan membuat pikiran menjadi positif. Jenis ketakwaan seperti inilah yang membuat individu lebih dekat dengan “frekuensi” Tuhan, sehingga untuk mewujudkan apa yang diinginkan, individu tinggal memutar sedikit saja “tombol tuningnya”.

Mind. Banyak para ahli yang berpendapat bahwa kegiatan berpikir meliputi semua sel dalam tubuh. Salah satunya adalah Albert Einstein, berpikir dapat menjadi pekerjaan yang berat karena sering disertai ketegangan otot dan gerakan mikro otot hingga ke tingkat sel. Menurut Erbe Sentanu, *software* manusia meliputi semua pikirannya, perasaannya dan berbagai pendapat, keyakinan serta prasangkanya tentang dirinya sendiri, orang lain, alam dan Tuhannya. Jika individu mempunyai *software* yang baik terhadap itu semua, maka kebaikan *software* itu akan tercermin dalam hidupnya.

Self acceptance. Penerimaan diri merupakan ciri sentral dari konsep kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik dari orang yang teraktualisasi dirinya, berfungsi secara optimal dan matang. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan dimilikinya sikap terhadap diri sendiri, mampu menerima diri apa adanya, dari segi positif dan negatif serta memandang kehidupan yang telah dilaluinya sebagai hal yang positif.

Positive relation with other's. Beberapa kualitas yang dihubungkan dengan kemampuan membina hubungan yang positif dengan orang lain meliputi kemampuan untuk membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi yang satu dengan yang lain, kemampuan untuk mencintai, berempati, memiliki afeksi terhadap orang lain serta

mampu menjalin persahabatan yang mendalam. Kemampuan untuk mencintai, memiliki kehangatan dan hubungan yang dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain dipandang sebagai komponen penting dari kesehatan mental.

Autonomy. Pilar ini melihat kemandirian setiap individu dalam memutuskan dan mengatur perilakunya sendiri yang bebas dari tekanan pihak manapun. Individu yang berfungsi secara penuh digambarkan memiliki kemampuan evaluasi yang didasarkan pada lokus internal yaitu mengevaluasi diri dengan menggunakan standar personal dan bukan memandang orang lain untuk mendapat persetujuan. Kondisi eksternal dapat mempengaruhi namun tidak bertindak sebagai penentu akhir dari keputusan yang diambil. Individu yang dikatakan otonom adalah bila ia memiliki pusat pengendalian internal dalam bertindak. Ia memiliki kepercayaan penuh terhadap pengalamannya sendiri sebagai sumber informasi yang sah dalam memutuskan apa yang harus atau tidak harus mereka lakukan.

Environmental mastery. Untuk mencapai kematangan, individu perlu untuk memiliki aktivitas-aktivitas yang berarti bagi dirinya. Individu perlu memiliki kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, mampu untuk mengembangkan dan mengubah diri secara kreatif melalui kegiatan-kegiatan fisik dan mental serta mengambil keuntungan dari kesempatan-kesempatan yang muncul di lingkungan sekitarnya.

Purpose in life. Individu yang dianggap baik dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah hidup, merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna serta memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup.

Personal growth. Ryff mengatakan *optimal psychological function* sebagai suatu bentuk tendensi pengembangan potensi, untuk

tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Ia juga mengartikan realisasi diri atau aktualisasi diri sebagai sejauh mana seseorang merealisasikan potensinya melalui kegiatan nyata yang terus-menerus. Individu dikatakan berfungsi secara optimal bila ia secara terus-menerus berkembang dan menjadi sesuatu yang berbeda, bukannya memilih untuk hanya berada pada satu keadaan yang tetap dimana seluruh masalah telah teratasi.

Di lain pihak, Dede Rahmat Hidayat (13 January, 2011, <http://lemlit.unj.ac.id>.) dalam penelitiannya “Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-Being*) Pelajar SMA Negeri di Jakarta Selatan” pada sampel 88 pelajar di SMA N 90, SMA N 86 dan SMA N 6. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah *Scales of Psychological Well-Being (SPWB)* yang dikembangkan oleh Ryff, terdiri dari 6 indikator, yaitu (a) Otonomi (b) penguasaan lingkungan (c) Pertumbuhan pribadi (d) Hubungan yang positif dengan orang lain (e) memiliki tujuan hidup dan (f) penerimaan diri. Berdasarkan 6 indikator tersebut didapatkan bahwa pelajar SMA N di Jakarta Selatan yang menjadi sampel memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rata-rata dan tinggi. Analisis selanjutnya adalah didasarkan kepada jenis kelamin dan kelas. Didapatkan kesimpulan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pelajar baik berdasarkan jenis kelamin maupun berdasarkan kelas memiliki perbedaan, secara umum pelajar laki-laki memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dibandingkan dengan pelajar perempuan, dan kelas XI memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas X.

BAB II

ORIENTASI BIMBINGAN DAN KONSELING

2.1 Memahami Makna Bimbingan dan Konseling

Prayitno & Amti (2004) menyebut bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma yang berlaku.

Ketika membahas wawasan baru Bimbingan dan Konseling, Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2010) mengartikan bimbingan sebagai “Proses pemberian bantuan (*process of helping*) kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna (berbahagia, baik secara personal maupun sosial)”. Di lain pihak konseling diartikannya sebagai “Proses interaksi antara konselor dengan klien/ konseli baik secara langsung (tatap muka) atau tidak langsung (melalui media: internet, atau telepon) dalam rangka membantu klien agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah yang dialaminya”. Kedua pakar tersebut memprioritaskan orientasi layanan bimbingan dan konseling sebagai Bimbingan dan Konseling Perkembangan yang dimaknainya sebagai “Proses bantuan yang proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pribadi yang efektif - produktif, dan keberfungsian di dalam lingkungan melalui interaksi yang sehat melalui: 1) Penuntasan Tugas-tugas Perkembangan, yakni Perkembangan Kecerdasan (Kecerdasan

Umum. Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual).2) Pengembangan Pribadi yang Efektif melalui mengembangkan di dalam diri individu yang kompeten, konsisten, memiliki komitmen, cakap mengendalikan diri dan kreatif. 3) Individu mengembangkan Pribadi yang Produktif, yang memiliki *Self - Esteem*, *Social-Responsibility*, *Self-Identity* dan *Coping* yang sehat.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2010) menambahkan Catur Sukses sebagai tujuan bimbingan yaitu:

- 1) Sukses Pribadi: *Believe, Brain, Beauty, Behavior* yang terpuji.
- 2) Sukses Akademik: IPK yang tinggi, *Achievement Motive*, Berpikir Logis, *Problem Solving, Decision Making*.
- 3) Sukses Sosial: memiliki Empati, Altruis, Kooperatif, Toleransi, Demokratis, Terampil Berkomunikasi.
- 4) Sukses Karier: Memahami tujuan sekolah, Bersikap positif terhadap pekerjaan, memahami minat dan bakatnya sendiri, Memiliki kesiapan untuk melanjutkan studi atau memasuki dunia kerja.

Surat Keputusan Mendikbud No. 025/1995 sebagai petunjuk pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kredit terdapat hal-hal yang substansial menyangkut bimbingan dan konseling yaitu:

- 1) Istilah “bimbingan dan penyuluhan” secara resmi diganti menjadi “bimbingan dan konseling.”
- 2) Pelaksana bimbingan dan konseling di sekolah yaitu konselor sekolah, guru yang secara khusus ditugasi untuk itu. Dengan demikian bimbingan dan konseling tidak dilaksanakan oleh semua guru atau sembarang guru.
- 3) Guru yang diangkat/ ditugaskan melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling yaitu yang berkemampuan melaksanakan kegiatan tersebut; minimum mengikuti penataran bimbingan dan konseling selama 180 jam.

- 4) Kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan pola yang jelas, yang didasarkan pada: a) Pengertian, tujuan, fungsi, prinsip dan asas bimbingan dan konseling. b) Bidang bimbingan terdiri dari bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier. c) Jenis layanan bimbingan meliputi layanan: orientasi, informasi, penempatan/ penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok. d) Kegiatan pendukung berupa instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus. Unsur butir 4) ini kemudian membentuk “BK Pola-17.”
- 5) Tiap kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan dengan tahap: a) Perencanaan kegiatan. b) Pelaksanaan kegiatan. c) Penilaian hasil kegiatan. d) Analisis hasil penilaian. e) Tindak lanjut.
- 6) Kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan di dalam dan di luar jam kerja sekolah.

Hal-hal yang substansial yang telah dikemukakan di atas diharapkan dapat mengubah kondisi simpang-siur mengenai makna bimbingan dan konseling di sekolah yang lama berlangsung. Langkah konkret yang diupayakan yaitu:

- 1) Pengangkatan konselor sekolah yang berlatar belakang pendidikan bimbingan dan konseling.
- 2) Penataran guru-guru pembimbing tingkat nasional, regional dan lokal mulai dilaksanakan.
- 3) Penyusunan pedoman kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu: a) Buku teks bimbingan dan konseling. b) Buku panduan pelaksanaan menyeluruh bimbingan dan konseling di sekolah. c) Panduan penyusunan program bimbingan dan konseling. d) Panduan penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling. e) Panduan pengelolaan bimbingan dan konseling di sekolah. f) Pengembangan

instrumen bimbingan dan konseling.) Penyusunan pedoman Musyawarah Guru Pembimbing/MGP.

Pemberlakuan SK Mendikbud No. 025/1995 khususnya yang menyangkut bimbingan dan konseling kini menegaskan istilah yang digunakan yaitu bimbingan dan konseling, pelaksanaanya yaitu konselor sekolah atau guru yang mengikuti penataran bimbingan dan konseling selama 180 jam, kegiatannya bertolak dari BK Pola-17, pelaksanaan kegiatan melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, penilaian, analisis penilaian dan tindak lanjut. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di dalam dan di luar jam kerja. Upaya peningkatan profesionalisme konselor sekolah ditempuh melalui Musyawarah Guru Pembimbing, disamping konselor sekolah mendapatkan buku teks dan buku panduan.

2.2 Rasionel dan Urgensi Bimbingan dan Konseling

Pemberlakuan isi dan maksud SK Mendikbud No. 025/1995 seperti diuraikan di butir 1.1 nampak tidak berlangsung sesuai harapan dan perkembangan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Depdiknas (2007) menerbitkan Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Dalam dokumen tersebut dirumuskan *rasional* dan urgensi bimbingan dan konseling yang dinyatakan sebagai berikut:

- 1) Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di Sekolah/ Madrasah, bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya landasan hukum (perundang-undangan) atau ketentuan dari atas, namun yang lebih penting yaitu menyangkut upaya memfasilitasi siswa yang selanjutnya disebut konseli, agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas perkembangannya (menyangkut

aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral-spiritual).

- 2) Konseli sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut, konseli memerlukan bimbingan karena masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungan, juga pengalaman dalam menentukan arah hidupnya. Di samping itu terdapat keniscayaan bahwa proses perkembangan konseli tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Proses perkembangan siswa tidak selalu berjalan dalam alur *linier*, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut siswa.

Guru pembimbing dan konselor dapat memiliki keyakinan bahwa bimbingan dan konseling yang dilayankannya telah memenuhi kebutuhan siswa. Hampir tiap konselor membentuk pandangan bahwa siswa yang sedang tumbuhkembang pasti membutuhkan layanan bimbingan dan konseling. Di lain pihak, wajar jika siswa mengharapkan mendapat layanan bimbingan dan konseling yang memenuhi kebutuhan siswa atau mengentaskan siswa dari masalah yang dihadapinya.

2.3 Pengertian Bimbingan Konseling Pribadi dan Sosial

Berikut ini dikemukakan beberapa pengertian bimbingan konseling pribadi dan sosial. Nurihsan (2009) mengemukakan bahwa bimbingan konseling pribadi dan sosial adalah suatu bimbingan atau bantuan untuk membantu para individu memecahkan masalah-masalah pribadi dan sosial seperti hubungan dengan sesama teman, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat tinggal mereka dan penyelesaian konflik. Bimbingan sosial pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan individu dalam menangani masalah-masalah yang dihadapi. Bimbingan sosial pribadi

diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi yang akrab, mengembangkan pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif serta ketrampilan-ketrampilan sosial pribadi yang tepat.

Selanjutnya pengertian bimbingan konseling pribadi sosial menurut Yusuf (2009) upaya untuk membantu individu dalam menghadapi batinnya sendiri dan mengatasi konflik-konflik dalam diri dalam upaya mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya serta upaya membantu individu dalam membina hubungan sosial dalam berbagai lingkungan (pergaulan sosial). Sukardi (2008) mendefinisikan bimbingan pribadi dan sosial sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi dengan budi perkerti yang luhur dan tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan.

Sedangkan menurut W.S.Winkel (2006:118) bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam batinnya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seks dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan sosial dengan sesama diberbagai lingkungan .

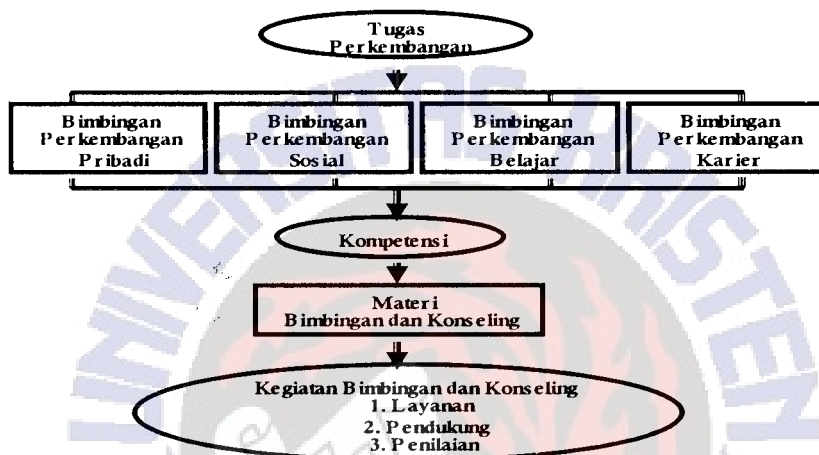
Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling pribadi dan sosial dapat diartikan sebagai layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik agar dapat menghadapi masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya.

2.4 Arah Pelayanan Bimbingan Konseling Pribadi dan Sosial

Pelayanan Bimbingan dan Konseling merupakan usaha membantu siswa pengembangan hidup pribadi, hidup sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karier. Pelayanan Bimbingan dan Konseling diarahkan untuk memfasilitasi pengembangan

siswa, secara individual, kelompok/ klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi dan peluang yang dimiliki. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan, hambatan dan masalah siswa.

Arah Pelayanan Bimbingan dan Konseling: Pengembangan Berbagai Kompetensi Siswa



Gambar 2. Arah Pelayanan Bimbingan dan Konseling

Penjelasan:

(1) Tugas Perkembangan Siswa, mencakup:

- 1) Kematangan dalam beriman dan bertaqwa Kepada Tuhan YME.
- 2) Kematangan dalam hubungan dengan teman sebaya, serta dalam perannya sebagai pria atau wanita.
- 3) Kematangan pertumbuhan jasmaniah yang sehat.
- 4) Penguasaan ilmu, teknologi dan seni dan persiapan karier serta berperan dalam hidup masyarakat luas.
- 5) Kematangan dalam pilihan berkarier.
- 6) Kematangan gambaran dan sikap tentang hidup mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.
- 7) Kematangan gambaran dan sikap tentang hidup berkeluarga,

bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

8) Kemampuan komunikasi.

(2a) Bimbingan Pribadi

- 1) Sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME.
- 2) Pemahaman potensi diri dan pengembangan yang kreatif dan produktif dalam hidup sehari-hari dan masa depan.
- 3) Pemahaman bakat, minat pribadi serta penyaluran/ pengembangan melalui kegiatan kreatif dan produktif.
- 4) Pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan dan mengarahkan diri secara mandiri sesuai dengan sistem etika dan nilai, serta apresiasi seni.
- 6) Dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniyah maupun jasmaniah, termasuk perencanaan hidup berkeluarga.

(2b) Bimbingan Sosial

- 1) Kemampuan berkomunikasi, baik lisan maupun tulisan secara efektif, efisien dan produktif.
- 2) Kemampuan menerima dan mengemukakan pendapat serta berargumentasi secara dinamis dan kreatif.
- 3) Kemampuan berperilaku dan berhubungan sosial di rumah, di sekolah, di tempat latihan dan di masyarakat dengan menjunjung tinggi tata krama/ sopan santun dan nilai-nilai agama, adat istiadat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku.
- 4) Hubungan dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya di sekolah, di sekolah lain, di luar sekolah, di masyarakat.
- 5) Pemahaman tentang peraturan, kondisi rumah, sekolah, lingkungan, serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan

bertanggungjawab.

- 6) Orientasi kehidupan keluarga, masyarakat, berbangsa dan bernegara.

(2c) Bimbingan Belajar

- 1) Sikap, kebiasaan dan keterampilan belajar yang efektif dan efisien serta produktif.
- 2) Disiplin belajar dan berlatih, baik secara mandiri maupun berkelompok.
- 3) Penguasaan materi program belajar keilmuan, teknologi/ seni sebagai persiapan mengikuti pendidikan yang lebih tinggi.
- 4) Pemahaman pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di sekolah, alam sekitar, masyarakat untuk pengembangan diri.
- 5) Orientasi belajar untuk pendidikan tambahan dan pendidikan yang lebih tinggi.

(2d) Bimbingan Karier

- 1) Pemahaman diri berkenaan dengan kecenderungan karier yang hendak dikembangkan.
- 2) Orientasi dan informasi karier.
- 3) Orientasi dan informasi terhadap dunia kerja dan usaha untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- 4) Pengenalan lapangan kerja yang dapat dimasuki tamatan SMA.
- 5) Orientasi dan informasi terhadap pendidikan tambahan dan pendidikan yang lebih tinggi.
- 6) Khusus untuk Sekolah Menengah Kejuruan: Pelatihan diri untuk keterampilan kejuruan, khusus pada lembaga kerja sama (instansi, perusahaan, industri).

(3) Kompetensi

- 1) Kompetensi Umum, meliputi: a) menulis, membaca, berbicara, berhitung, b)berpikir kreatif dan produktif serta memecahkan masalah, c) kreatif dan ekspresif, d) interaksi sosial, e) memahami diri sendiri, nilai dan norma.
 - 2) Kompetensi Khusus, meliputi: a) bakat, minat, sosial, bahasa, matematika, IPA, seni/ budaya, olahraga, keterampilan/ teknologi, b) karier, sosial, akademik, bisnis/ keuangan, keterampilan/ teknologi, seni/ budaya, olahraga, manajemen, pekerjaan pelayanan sosial.
- (4) Materi Bimbingan dan Konseling, meliputi sinkronisasi dari tugas perkembangan siswa yang dirumuskan dalam kompetensi: a) Bidang-bidang bimbingan, b) Jenis-jenis layanan dan layanan pendukung, c) Pendidikan budi pekerti yang mengarah kepada pemahaman diri, pengembangan diri dan arah karier.
- (5) Layanan Bimbingan dan Konseling,meliputi: a) Orientasi/memahami lingkungan, b) Informasi/menerima dan memahami berbagai informasi, c) Penempatan dan penyaluran yang tepat, d) Pembelajaran/ pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, e) Konseling perorangan/ layanan langsung tatap muka.

Prayitno & Amti (2004) menyatakan layanan bimbingan dan konseling yaitu untuk memenuhi kebutuhan siswa, baik kebutuhan yang sementara maupun yang berhubungan dengan tumbuh-kembang siswa secara menyeluruh. Dalam hidup siswa, kebutuhan dasar dalam bimbingan dan konseling bersifat alami. Kebutuhan siswayang perlu dipenuhi layanan bimbingan dan konseling di sekolah meliputi 4 bidang, yaitu: 1) Bidang Bimbingan Pribadi. 2) Bidang BimbinganSosial. 3) Bidang Bimbingan Belajar. 4) Bidang Bimbingan Karier.

Sukardi (2008) menyatakan 4 bidang layanan bimbingan dan konseling tersebut memiliki peran yang menentukan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia seperti tertera dalam Tujuan Pendidikan Nasional (UU No. 20 Tahun 2003), yaitu: 1) Beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa. 2) Berakhlak mulia. 3) Memiliki pengetahuan dan keterampilan. 4) Memiliki kesehatan jasmani dan rohani. 5) Memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri. 6) Memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Tujuan tersebut menghendaki agar semua tingkat satuan pendidikan untuk memantapkan proses pendidikannya secara bermutu ke arah pencapaian tujuan pendidikan nasional. Tujuan tersebut mempunyai implikasi imperatif/ mengharuskan semua tingkat satuan pendidikan memantapkan proses pendidikan secara bermutu ke arah pencapaian tujuan pendidikan tersebut.

Atas dasar itu, implementasi bimbingan dan konseling di sekolah berdasarkan Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK, Depdiknas, 2007), diorientasikan pada upaya memfasilitasi perkembangan potensi konseli, yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karier; atau terkait dengan pengembangan pribadi konseli sebagai makhluk yang berdimensi biopsikososiospiritual (biologik, psikis, sosial dan spiritual).

Secara spesifik bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor sekolah) kepada individu atau sekumpulan individu (siswa), dalam membantu individu mencegah, menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi dan sosial, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan, penyelesaian konflik serta pergaulan. Bimbingan pribadi-sosial dilaksanakan untuk memberi bantuan kepada siswa yang mengalami masalah yang berhubungan dengan keadaan pribadi serta hubungan sosialnya. Masalah siswa muncul bukan karena siswa mengalami kesulitan dalam melakukan hubungan sosial dengan lingkungan di sekitarnya, tetapi karena siswa tidak mampu

mengenal dan memahami diri sendiri. Nurihsan (2003, dalam Soedarmadji, 2008) menyatakan bimbingan sosial-pribadi diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan siswa dalam menangani masalah dirinya.

Syamsu Yusuf dan Ahmad Juntika Nurihsan (2008) menuturkan bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi merupakan layanan yang diberikan agar konseli dapat mengembangkan: 1) Ketakwaan kepada Tuhan Yang maha Esa. 2) Perolehan sistem nilai. 3) Kemandirian emosional. 4) Pengembangan keterampilan intelektual. 5) Menerima diri dan mengembangkannya secara efektif. Di lain pihak, bidang layanan bimbingan dan konseling sosial merupakan layanan yang diberikan agar konseli dapat mengembangkan: 1) Perilaku sosial yang bertanggung jawab. 2) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya. 3) Mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga.

Farizalhildayani (2014, dalam <http://farizahildayani.blogspot.com/2013/05/masalah-pribadi-dan-sosial.html>) menyatakan berdasarkan rincian tersebut di atas nampak objek layanan tersebut adalah diri pribadi konseli. Pada layanan pribadi, konseli lebih diarahkan pada pengembangan kediriannya sebagai makhluk individual. Sementara pada layanan sosial, konseli dikembangkan kediriannya dan hubungan interaktifnya dengan lingkungan sosialnya sebagai makhluk sosial. Karenanya, bukan pada persoalan permasalahannya (apakah termasuk masalah pribadi-atau masalah sosial). Dengan demikian, pada layanan bimbingan dan konseling sosial, konselor dan konseli lebih dihadapkan pada cara untuk mengembangkan diri konseli menjadi manusia seutuhnya, baik melalui konseling perseorangan (individual) maupun konseling kelompok. Konseli dibekali seperangkat cara (metode) untuk memecahkan permasalahannya sendiri daripada mencari pemecahan atas masalah konseli. Hal ini yang membedakan layanan pribadi dengan layanan sosial.

Ditambahkannya, setidaknya ada sejumlah cara yang merupakan bahasan dari layanan bimbingan dan konseling sosial, yaitu: 1) Bagaimana konseli dapat menempatkan diri dalam lingkungan sosial, oleh karena individu sebagai makhluk sosial, sehingga konseli ditumbuhkan pemahamannya mengenai hakekat kemanusiaannya. 2) Bagaimana konseli bersikap baik dan semestinya terhadap lingkungan sosial menurut standar moral, hukum dan agama yang berlaku setempat, misalnya sopan santun, tata krama, rasa menghormati dan menghargai orang lain. 3) Bagaimana mendidik perilaku konseli yang tidak normatif menjadi lebih normatif. 4) Bagaimana agar konseli dapat belajar dari lingkungan sosialnya, yang baik diambil, yang jelek dibuang. 5) Bagaimana membuat konseli dapat memahami perbedaan lingkungan sosial budaya, mengenal perbedaan lingkungan budaya yang multikultural dan dapat menyesuaikan diri baik dalam lingkungan yang berbeda maupun dengan orang yang mempunyai latar belakang budaya yang berbeda dengan dirinya.

Syamsu Yusuf dan Ahmad Juntika Nurihsan (2008)) menyebutkan tujuan yang ingin dicapai dari bimbingan pribadi sosial yaitu agar siswa:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja dan masyarakat pada umumnya.
- 2) Memiliki sikap toleran terhadap umat beragama lain dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing.
- 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugerah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

- 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang berkaitan dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis.
- 5) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
- 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
- 8) Memiliki rasa tanggungjawab, yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
- 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*humanrelationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia.
- 10) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- 11) Memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan secara efektif.

Bertolak dari rincian tujuan bimbingan pribadi sosial tersebut di atas, disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan pribadi sosial adalah membantu siswa untuk dapat mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mampu memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan diri, bersikap respek terhadap sesama dan diri sendiri, memiliki kemampuan melakukan pilihan yang sehat, mengambil keputusan secara efektif, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kemampuan berinteraksi sosial dan dapat menyelesaikan konflik pribadi maupun sosial.

Guna menampung tujuan bimbingan dan konseling pribadi sosial, di jenjang pendidikan SMA, Materi Bidang Bimbingan Sosial dinyatakan sebagai berikut:

- 1) Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik lisan maupun tulisan secara efektif, efisien dan produktif.

- 2) Pemantapan kemampuan menerima dan mengemukakan pendapat serta berargumentasi secara dinamis dan kreatif.
- 3) Pemantapan kemampuan berperilaku dan berhubungan sosial, baik di rumah, di sekolah, di tempat latihan/ kerja/ unit produksi maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat istiadat, hukum, ilmu dan kebiasaan yang berlaku.
- 4) Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya, di sekolah yang sama, di sekolah lain, di luar sekolah dan di masyarakat.
- 5) Pemantapan pemahaman tentang peraturan, kondisi rumah, sekolah dan lingkungan serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggungjawab.
- 6) Orientasi tentang hidup berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Bandingkan dengan rincian internalisasi tujuan padatanan pengenalan, maka layanan bimbingan pribadi sosial berdasarkan standar kompetensi kemandirian peserta didik dalam layanan bimbingan pribadi sosial bagi siswa SLTA (SMA/MA/SMK) berdasarkan setiap aspek perkembangan yang dikemukakan oleh Depdiknas (2008), dinyatakan sebagai berikut:

- 1) Pengenalan Landasan Hidup Religius: Mempelajari hal ihwal ibadah.
- 2) Pengenalan Landasan Perilaku Etis: Mengenal keragaman sumber norma yang berlaku di masyarakat.
- 3) Pengenalan Kematangan Emosi: Mempelajari cara-cara menghindari konflik.
- 4) Pengenalan Kematangan Intelektual: Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif.
- 5) Pengenalan Kesadaran Tanggungjawab Sosial: Mempelajari keragaman interaksi sosial.

- 6) Pengenalan Kesadaran Jender: Mempelajari perilaku kolaborasi antar jenis dalam ragam kehidupan.
- 7) Pengenalan Pengembangan Pribadi: Mempelajari keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial.
- 8) Pengenalan Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya: Mempelajari cara-cara membina kerjasama dan toleransi dalam pergaulan dengan teman sebaya.

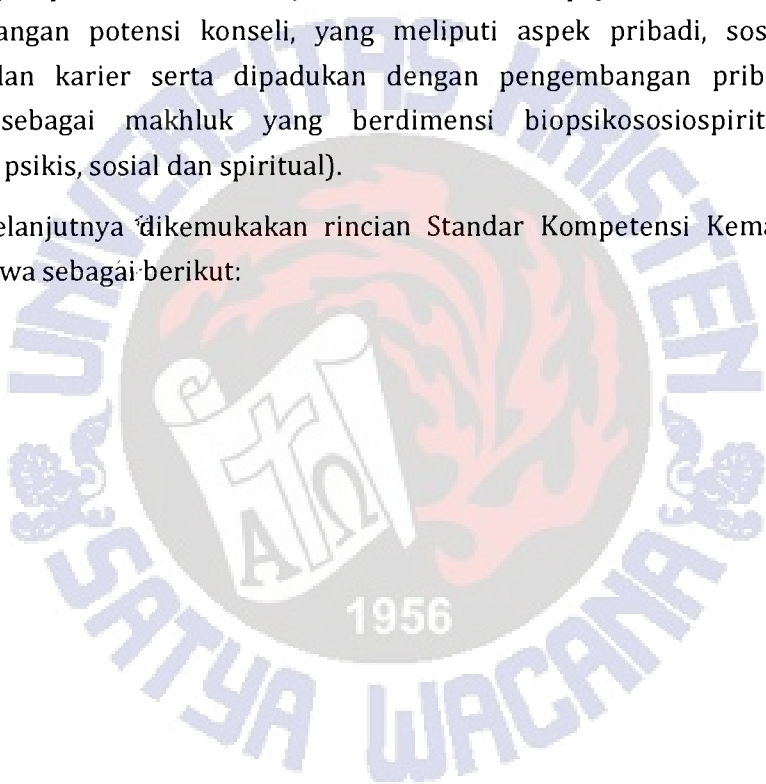
2.5 Standar Kompetensi Kemandirian Siswa

Agar diperoleh gambaran yang utuh dan bulat mengenai seluk beluk pendidikan, dikemukakan standar kompetensi kemandirian siswa dalam konteks upaya mencapai pendidikan yang bermutu, efektif dan ideal yaitu yang mengintegrasikan tiga bidang kegiatan utama pendidikan secara sinergi, yaitu 1) Bidang Administratif dan Kepemimpinan. 2) Bidang Instruksional/ Kurikuler. 3) Bidang Bimbingan dan Konseling. Berarti, pendidikan yang melaksanakan bidang administratif dan instruksional tetapi mengabaikan bidang bimbingan dan konseling menghasilkan siswa pintar dan terampil dalam aspek akademik, tetapi kurang memiliki kemampuan/ kematangan dalam aspek kepribadian.

Terjadi perubahan paradigma pendekatan bimbingan dan konseling, yaitu dari pendekatan yang berorientasi tradisional, remedial, klinis dan terpusat pada konselor ke pendekatan yang berorientasi perkembangan dan preventif. Pendekatan Bimbingan dan Konseling Perkembangan/ *Developmental Guidance and Counseling*, atau Bimbingan dan Konseling Komprehensif/ *Comprehensive Guidance and Counseling*. Pelayanan bimbingan dan konseling komprehensif didasarkan pada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi dan pengentasan masalah konseli.

Tugas-tugas perkembangan dirumuskan sebagai standar kompetensi yang perlu dicapai konseli hingga pendekatan disebut Bimbingan dan Konseling Berbasis Standar/*Standard Based Guidance and Counseling* (Ditjen PMPTK, Depdiknas. 2007). Standar itu dirumuskan dalam Standar Kompetensi Kemandirian yang melingkupi upaya mengembangkan dan mewujudkan potensi diri siswa secara penuh dalam aspek pribadi, sosial, belajar dan karier serta upaya memfasilitasi perkembangan potensi konseli, yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karier serta dipadukan dengan pengembangan pribadi konseli sebagai makhluk yang berdimensi biopsikososiospiritual (biologis, psikis, sosial dan spiritual).

Selanjutnya dikemukakan rincian Standar Kompetensi Kemandirian Siswa sebagai berikut:



STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN SISWA

(Sumber: Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, diperbanyak oleh Jurdi PPB-FIP-UPI Bandung untuk Lingkungan Terbatas ABKIN. DepDikNas RI. 2008).

Aspek Perkembangan: Landasan Hidup Religius

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal bentuk dan tata cara ibadah sehari-hari.	Mengenal arti dan tujuan ibadah.	Mempelajari hal ihwal ibadah.	Mengkaji lebih dalam tentang makna hidup beragama.
2.	Akomodasi	Tertarik pada kegiatan ibadah sehari-hari.	Berminat mempelajari arti dan tujuan tiap bentuk ibadah.	Mengembangkan pemikiran tentang hidup beragama.	Menghayati nilai-nilai agama sebagai pedoman berperilaku.
3.	Tindakan	Melakukan bentuk-bentuk ibadah sehari-hari.	Melakukan berbagai kegiatan ibadah dengan kemauan sendiri.	Melaksanakan ibadah atas keyakinan sendiri disertai sikap toleransi.	Ikhlas melaksanakan ajaran agama dalam hidup.

Aspek Perkembangan: Landasan Perilaku Etis

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal patokan baik-buruk atau benar-salah dalam berperilaku.	Mengenal alasan perlunya mentaati aturan/norma berperilaku.	Mengenal keragaman sumber norma yang berlaku di masyarakat.	Menelaah lebih luas tentang nilai2 universal dalam hidup manusia.
2.	Akomodasi	Menghargai aturan-aturan yang berlaku dalam hidup sehari-hari.	Memahami keragaman aturan/patokan dalam berperilaku dalam konteks budaya.	Menghargai keragaman sumber norma sebagai rujukan pengambilan keputusan.	Menghargai keyakinan nilai-nilai sendiri dalam keragaman nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
3.	Tindakan	Mengikuti aturan-aturan yang berlaku dalam lingkungannya.	Bertindak atas pertimbangan diri terhadap norma yang berlaku.	Berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan aspek-aspek etis.	Berperilaku atas dasar keputusan yang mempertimbangkan aspek-aspek nilai dan berani menghadapi resiko dari keputusan yang diambil.

Aspek Perkembangan: Kematangan Emosi

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal perasaan diri sendiri dan orang lain.	Mengenal cara mengekspresikan perasaan secara wajar.	Mempelajari cara menghindari konflik dengan orang lain.	Mengkaji secara objektif perasaan-perasaan diri dan orang lain.
2.	Akomodasi	Memahami perasaan-perasaan diri dan orang lain.	Memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan orang lain.	Bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain.	Menyadari atau mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi atas ekspresi perasaan.
3.	Tindakan	Mengekspresikan perasaan secara wajar.	Mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual.	Mengekspresikan perasaan dalam cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.	Mengekspresikan perasaan dalam cara bebas/terbuka dan tidak menimbulkan konflik, berpikir positif pada ketidakpuasan.

Aspek Perkembangan: Kematangan Intelektual

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal konsep-konsep dasar ilmu pengetahuan dan perilaku belajar.	Mempelajari cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.	Mempelajari cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif.	Mengembangkan cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah berdasarkan informasi yang akurat.
2.	Akomodasi	Menyenangi berbagai aktivitas perilaku belajar.	Menyadari ada resiko dari pengambilan keputusan	Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapi.	Menyadari pentingnya menguji berbagai alternatif keputusan pemecahan masalah secara objektif.
3.	Tindakan	Melibatkan diri dalam berbagai aktivitas perilaku belajar.	Mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan resiko yang mungkin terjadi.	Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif.	Mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara objektif serta bermakna bagi diri dan orang lain.

Aspek Perkembangan: Kesadaran Tanggung Jawab Sosial

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal hak dan kewajiban diri sendiri dalam lingkungan hidup sehari-hari.	Mempelajari cara memperoleh hak dan memenuhi kewajiban dalam lingkungan hidup sehari-hari.	Mempelajari keragaman interaksi sosial.	Mengembangkan pola-pola perilaku sosial berdasarkan prinsip kesamaan (<i>equality</i>).
2.	Akomodasi	Memahami hak dan kewajiban diri dan orang lain dalam lingkungan hidup sehari-hari.	Menghargai nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam hidup sehari-hari.	Menyadari nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam konteks keragaman interaksi sosial.	Menghayati nilai-nilai kesamaan (<i>equality</i>) sebagai dasar berinteraksi dalam hidup masyarakat luas.
3.	Tindakan	Berinteraksi dengan orang lain dalam suasana persahabatan.	Berinteraksi dengan orang lain atas dasar nilai-nilai persahabatan/keharmonisan hidup.	Berinteraksi dengan orang lain atas dasar kesamaan (<i>equality</i>).	Memelihara nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Aspek Perkembangan: Kesadaran Gender

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal diri sebagai laki-laki atau perempuan.	Mengenal peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan.	Mempelajari perilaku kolaborasi antar jenis dalam ragam hidup.	Memperkaya perilaku kolaborasi antar jenis dalam ragam hidup.
2.	Akomodasi	Menerima atau menghargai diri sebagai laki-laki atau perempuan.	Menghargai peran diri dan orang lain sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup sehari-hari.	Menghargai keragaman peran laki-laki atau perempuan sebagai aset kolaborasi dan keharmonisan hidup.	Menjunjung tinggi nilai-nilai kodrati laki-laki atau perempuan sebagai dasar dalam hidup sosial.
3.	Tindakan	Berperilaku sesuai dengan peran sebagai laki-laki atau perempuan.	Berinteraksi dengan lain jenis secara kolaboratif dalam memerankan peran jenis.	Berkolaborasi secara harmonis dengan lain jenis dalam keragaman peran.	Memelihara aktualisasi nilai-nilai kodrati gender dalam hidup sosial.

Aspek Perkembangan: Pengembangan Pribadi

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal keberadaan diri dalam lingkungan dekat.	Mengenal kemampuan dan keinginan diri.	Mempelajari keunikan diri dalam konteks hidup sosial.	Mempelajari berbagai peluang pengembangan diri.
2.	Akomodasi	Menerima keadaan diri sebagai bagian lingkungan	Menerima keadaan diri secara positif.	Menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.	Meyakini keunikan diri sebagai aset yang harus dikembangkan secara harmonis dalam hidup.
3.	Tindakan	Menampilkan perilaku sesuai dengan keberadaan diri dalam lingkungan.	Menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungan.	Menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman.	Mengembangkan aset diri secara harmonis dalam hidup.

**Aspek Perkembangan: Perilaku Kewirausahaan
(Kemandirian Perilaku Ekonomis)**

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam hidup sehari-hari di lingkungan dekatnya.	Mengenal nilai-nilai perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam hidup sehari-hari.	Mempelajari strategi dan peluang ber-perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam keragaman hidup.	Memperkaya strategi dan mencari peluang dalam berbagai tantangan hidup.
2.	Akomodasi	Memahami perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam hidup sehari-hari di lingkungan dekatnya.	Menyadari manfaat perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam hidup sehari-hari.	Menerima nilai-nilai hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif sebagai aset untuk mencapai hidup mandiri.	Meyakini nilai-nilai hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif sebagai aset untuk hidup mandiri dalam keragaman dan saling ketergantungan.
3.	Tindakan	Menampilkan perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam hidup sehari-hari di lingkungan.	Membiasakan diri hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam hidup sehari-hari.	Menampilkan hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif atas dasar kesadaran sendiri.	Memelihara perilaku ke-mandirian dalam keragaman dan saling ketergantungan hidup.

Aspek Perkembangan: Wawasan dan Kesiapan Karier

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenai ragam pekerjaan dan aktifitas orang dalam lingkungan hidup.	Mengekspresikan ragam pekerjaan, pendidikan dan aktifitas dalam kaitan dengan kemampuan diri.	Mempelajari kemampuan diri, peluang/ragam pekerjaan, pendidikan dan aktifitas yang terfokus pada pengembangan alternatif karier yang terarah.	Memperkaya informasi yang terkait dengan perencanaan dan pilihan karier.
2.	Akomodasi	Menghargai ragam pekerjaan dan aktifitas orang sebagai hal yang saling bergantung.	Menyadari keragaman nilai, persyaratan dan aktifitas yang menuntut pemenuhan kemampuan tertentu.	Internalisasi nilai-nilai yang melandasi pertimbangan pemilihan alternatif karier.	Meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam pilihan karier sebagai landasan pengembangan karier.
3.	Tindakan	Mengekspresikan ragam pekerjaan dan aktifitas orang dalam lingkungan hidup.	Mengidentifikasi ragam alternatif pekerjaan, pendidikan dan aktifitas yang relevan dengan kemampuan diri.	Mengembangkan alternatif perencanaan karier dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang dan ragam karier.	Mengembangkan dan memelihara penguasaan perilaku, nilai dan kompetensi yang mendukung pilihan karier.

Aspek Perkembangan: Kematangan Hubungan dengan Teman Sebaya

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal norma-norma dalam berinteraksi dengan teman sebaya.	Mempelajari norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang beragam latar belakang.	Mempelajari cara membina kerjasama dan toleransi dalam pergaulan dengan teman sebaya.	Mengembangkan strategi pergaulan yang lebih intensif sebagai upaya untuk menjalin persahabatan yang harmonis.
2.	Akomodasi	Menghargai norma-norma yang dijunjung tinggi dalam menjalin persahabatan dengan sebaya.	Menyadari keragaman latar belakang teman sebaya yang mendasari pergaulan.	Menghargai nilai-nilai kerjasama dan toleransi sebagai dasar menjalin persahabatan dengan sebaya.	Meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam persahabatan dengan teman sebaya.
3.	Tindakan	Menjalinkan persahabatan dengan teman sebaya atas dasar norma yang dijunjung tinggi bersama.	Bekerjasama dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya.	Mempererat jalinan persahabatan yang lebih akrab dengan memperhatikan norma yang berlaku.	Mengembangkan dan memelihara nilai-nilai pergaulan dengan teman sebaya yang lebih luas secara bertanggung jawab.

Aspek Perkembangan: Kesiapan Diri untuk Menikah dan Berkeluarga

No.	Tataran/ Internalisasi Tujuan	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	---	---	Mengenal norma-norma pernikahan dan berkeluarga.	Mengkaji secara mendalam tentang norma pernikahan dan hidup berkeluarga.
2.	Akomodasi	---	---	Menghargai norma-norma pernikahan dan berkeluarga sebagai landasan bagi terciptanya hidup masyarakat yang harmonis.	Meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam pernikahan dan berkeluarga sebagai upaya untuk menciptakan masyarakat yang bermartabat.
3.	Tindakan	---	---	Mengekspresikan keinginannya untuk mempelajari lebih intensif tentang norma pernikahan dan berkeluarga.	Memiliki kesiapan untuk menikah atau berkeluarga dengan penuh tanggung jawab.

BAB III

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING

Program bimbingan dan konseling mestinya menjangkau setiap siswa di sekolah dan berumpukan pada pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dibutuhkan bagi siswa agar sukses mencapai prestasi akademik, mengalami perkembangan karier dan bertumbuh-kembang secara pribadi dan sosial. Waktu kerja konselor sekolah diagihkan untuk memaksimalkan manfaat yang dapat dipetik siswa yang mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Hal yang dipentingkan adalah bahwa program bimbingan dan konseling mestinya memiliki skopa yang komprehensif, didesain untuk mencegah munculnya masalah serta bersifat mengembangkan siswa (*developmental*).

Tiap konselor sekolah mestinya memiliki semboyan bahwa tiap siswa berhasrat mencapai prestasi jika memperoleh dukungan yang sesuai, tiap siswa memiliki peluang untuk sukses secara akademik tanpa memandang suku, jenis kelamin, agama, status sosial ekonomi. Tiap siswa berharga/ bernilai serta memiliki martabat diri sehingga berhak memperoleh layanan bimbingan dan konseling dan terlibat dalam layanan sekolah lainnya. Seluruh siswa apapun latar belakang etnis, budaya, ras, jender dan siswa berkebutuhan khusus perlu dipertimbangkan untuk dimasukkan ke dalam perencanaan dan penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling. Orangtua siswa, siswa, warga masyarakat dan warga sekolah dapat bekerjasama menjamin agar tiap siswa dapat mewujudkan potensinya.

Program bimbingan dan konseling komprehensif mestinya bertolak dari data mengenai kebutuhan seluruh siswa di sekolah. Dengan demikian, tiap program yang diimplementasikan dalam program yang dikembangkan bertolak dari kebutuhan siswa. Data itu juga menunjukkan kemajuan

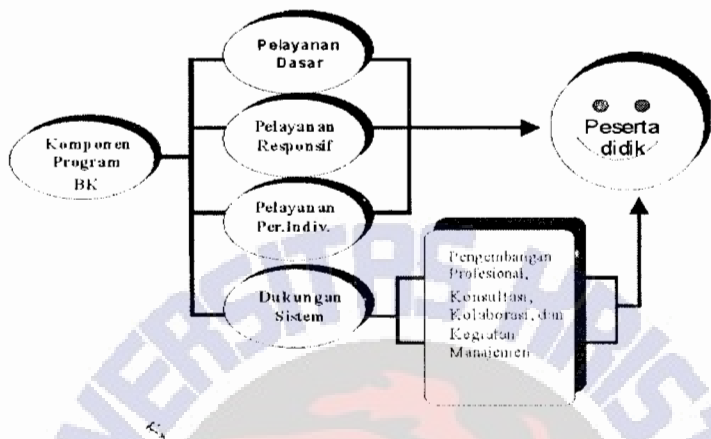
menuju pencapaian tujuan bimbingan sehingga program bimbingan dan konseling dapat disebut akuntabel. Akuntabilitas program ditunjukkan oleh:

- 1) Laporan Hasil Layanan (*Result Report*), laporan dirancang untuk menunjukkan perbedaan yang tampak setelah siswa memperoleh layanan bimbingan konseling. Laporan juga menunjukkan dampak program selewat periode waktu tertentu.
- 2) Baku Mutu Kinerja Bimbingan Konseling Sekolah (*School Counseling Performance Standards*): baku mutu kinerja konselor tersusun dari baku mutu esensial profesionalisme yang dituntut dari konselor. Baku mutu itu dirancang untuk mengevaluasi konselor sekolah secara akurat dalam bidang-bidang yang menjadi keahliannya.
- 3) Audit Program Bimbingan dan Konseling (*The Program Audit*): audit terhadap program bimbingan dan konseling dirancang untuk memungkinkan analisis dan peningkatan berkelanjutan dari program bimbingan dan konseling sekolah. Audit itu mengevaluasi tiap komponen program bimbingan dan konseling guna menetapkan bidang dan lingkup yang mengalami peningkatan.

Di dalam Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK - Depdiknas, 2007) dinyatakan bahwa Program Bimbingan dan Konseling mengandung empat komponen pelayanan, yaitu:

- 1) Pelayanan Dasar Bimbingan.
- 2) Pelayanan Responsif.
- 3) Perencanaan Individual.
- 4) Dukungan Sistem.

Keempat komponen program tersebut digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3. Komponen Program Bimbingan dan Konseling

Selanjutnya, dilakukan ancatan perkiraan alokasi waktu ke empat komponen pelayanan dalam Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK - Depdiknas, 2007) yang dirinci berikut:

Tabel 1. Perkiraan Alokasi Waktu Pelayanan

Komponen Pelayanan	Jenjang Pendidikan		
	SD/MI	SMP/MTs	SMA/MAN/SMK
1. Pelayanan Dasar	45 - 55 %	35 - 45 %	25 - 35 %
2. Pelayanan Responsif	20 - 30 %	25 - 35 %	15 - 25 %
3. Pelayanan Perencanaan Individual dan keluarga	5 - 10 %	15 - 25 %	25 - 35 % (Porsi SMK lebih besar
4. Dukungan Sistem	10 - 15 %	10 - 15 %	10 - 15 %

3.1 Pelayanan Dasar Bimbingan

3.1.1 Pengertian Pelayanan Dasar

Pelayanan Dasar yaitu proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai Standar Kompetensi Kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan konseli memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani hidupnya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini. Asesmen kebutuhan untuk landasan pengembangan pengalamar terstruktur, seyogyanya terjadwal secara mingguan, menyatu jadwal pelajaran sekolah.

3.1.2. Tujuan Pelayanan Dasar

Pelayanan Dasar bertujuan membantu semua konseli agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Secara rinci tujuan pelayanan ini dapat dirumuskan sebagai upaya untuk membantu konseli agar:

- 1) Memiliki kesadaran/ pemahaman tentang diri dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan agama).
- 2) Mampu mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi tanggung jawab atau seperangkat perilaku yang layak bagi penyesuaian diri dengan lingkungan.
- 3) Mampu menangani/ memenuhi kebutuhan dan masalahnya.
- 4) Mampu mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.

3.1.3 Fokus Pengembangan

Untuk mencapai tujuan tersebut, fokus perilaku yang dikembangkan menyangkut aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Semua ini berkaitan erat dengan upaya membantu konseli dalam mencapai tugas-tugas perkembangan (sebagai Standar Kompetensi Kemandirian). Materi Pelayanan Dasar dirumuskan dan dikemas berdasarkan pada Standar Kompetensi Kemandirian yang mencakup pengembangan:

- 1) *Self-esteem*.
- 2) Motivasi berprestasi.
- 3) Keterampilan pengambilan keputusan.
- 4) Keterampilan pemecahan masalah.
- 5) Keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi.
- 6) Penysadaran keragaman budaya.
- 7) Perilaku bertanggung jawab.

Segi-segi pengembangan kehidupan siswa yang menyeluruh/komprehensif terutama di tingkat SMP dan SMA perlu mencakup pengembangan:

- 1) Fungsi agama bagi kehidupan.
- 2) Pemantapan pilihan program studi.
- 3) Keterampilan kerja profesional.
- 4) Kesiapan pribadi (fisik-psikis, jasmaniah-rohaniyah) dalam menghadapi pekerjaan.
- 5) Perkembangan dunia kerja.
- 6) Iklim kehidupan dunia kerja.
- 7) Cara melamar pekerjaan.
- 8) Kasus-kasus kriminalitas.
- 9) Bahayanya perkelahian masal/ tawuran.
- 10) Dampak pergaulan bebas.

3.1.4 Strategi Implementasi Program Pelayanan Dasar

Di dalam Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK – Depdiknas, 2007) Strategi Implementasi Program Pelayanan Dasar diklasifikasikan sebagai berikut:

1) Bimbingan Kelas

Program yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para siswa di kelas. Secara terjadwal, konselor memberi pelayanan bimbingan kepada para siswa. Kegiatan bimbingan kelas ini berupa diskusi kelas atau *brainstorming* (curah pendapat).

2) Pelayanan Orientasi

Pelayanan ini merupakan kegiatan yang memungkinkan siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama lingkungan Sekolah, untuk memperlancar berperannya siswa di lingkungan baru. Pelayanan orientasi ini biasanya dilaksanakan pada awal program pembelajaran baru.

Materi pelayanan orientasi di Sekolah mencakup organisasi Sekolah, staf sekolah dan guru-guru, kurikulum, program bimbingan dan konseling, program ekstrakurikuler, fasilitas atau sarana prasarana, dan tata tertib Sekolah.

3) Pelayanan Informasi

Yaitu pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi siswa melalui komunikasi langsung, maupun melalui media cetak, elektronik, seperti buku, brosur, *leaflet*, majalah, dan bahan yang tersedia di *internet*.

4) Bimbingan Kelompok

Konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada siswa melalui kelompok kecil (5 s.d. 10 orang). Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat siswa. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok yaitu masalah umum (*common problem*) dan tidak rahasia, seperti cara belajar yang efektif, kiat-kiat menghadapi ujian dan mengelola stres.

5) Pelayanan Pengumpulan Data (Aplikasi Instrumentasi)

Merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi pribadi siswa dan lingkungan siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan berbagai instrumen tes dan non-tes.

Program Pelayanan Dasar sebaiknya direncanakan, dikembangkan dan diarahkan sebagai layanan bimbingan klasikal yang terstruktur dan terjadwal secara mingguan, yang dilayankan pada seluruh siswa guna mencapai kompetensi yang diinginkan dan mengorientasikan siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan taraf perkembangannya. Di Amerika Serikat, layanan ini disebut sebagai "*Guidance Curriculum*" yang bertolak dari baku mutu dan kompetensi tertentu. Layanan ini terintegrasi (atau diinfusikan) ke dalam kurikulum sekolah. Dalam perencanaan dan pelaksanaan layanan, konselor sekolah mendayagunakan berbagai data dan informasi untuk mengembangkan layanan dengan mengacu pada problematika lingkungan hidup yang sedang menjadi sorotan publik, menelaah catatan tentang perilaku siswa di sekolah, serta berbagai informasi tentang siswa seperti kemajuan belajar, hasil belajar dan data tes baku.

Warren (2003) melakukan *review* terhadap berbagai penelitian dalam kurun waktu sepuluh tahun tentang keefektifan konseling sekolah dalam aspek program pelayanan dasar sebagai berikut:

- 1) Bimbingan klasikal tentang perkembangan karier, belajar dan pribadi sosial secara positif berdampak pada pengetahuan siswa tentang keempat bidang layanan tersebut.
- 2) Pelatihan keterampilan sosial meningkatkan ketertarikan siswa pada siswa-siswa yang tergolong sebagai siswa berbakat dan siswa berkebutuhan khusus, tetapi tidak berdampak pada harga diri siswa dan perilaku siswa di sekolah.
- 3) Pendidikan penyelesaian konflik multikultural menyediakan siswa wawasan yang lebih positif tentang konflik dan dapat mengembangkan keterampilan yang serupa tetapi tidak berdampak pada pemahaman budayawi siswa.
- 4) Bimbingan klasikan tentang teknik pengurangan stres dapat meningkatkan konsep diri siswa, kendali diri siswa dan strategi penyesuaian diri yang tepat.
- 5) Bimbingan klasikal yang berpumpun pada hasil belajar mempengaruhi perilaku dan sikap siswa sekolah dasar terhadap sekolah, berdampak meningkatnya sikap positif siswa terhadap bersekolah dan meningkatkan pemahaman siswa tentang cara-cara sukses bersekolah, meski layanan ini tidak meningkatkan hasil belajar siswa.
- 6) Bimbingan klasikal yang dirancang untuk membimbing siswa sekolah menengah tentang penetapan tujuan, pemecahan masalah dan sumberdaya sekolah secara signifikan meningkatkan perilaku positif siswa, sikap dan pengetahuan siswa pada segi-segi tersebut. Asesmen yang dilakukan sebelum layanan bimbingan klasikal untuk menetapkan isi layanan konten membantu konselor sekolah berpumpun pada intervensi klasikal.

3.2 Pelayanan Responsif

3.2.1 Pengertian Pelayanan Responsif

Pelayanan responsif merupakan bantuan kepada konseli yang berkebutuhan dan bermasalah yang perlu pertolongan segera, sebab jika tidak segera dibantu menimbulkan gangguan proses pencapaian tugas-tugas perkembangan. Konseling individual, konseling krisis, konsultasi dengan orangtua, guru dan alih tangan kepada ahli lain itu ragam bantuan dalam pelayanan responsif.

3.2.2 Tujuan Pelayanan Responsif

Tujuan pelayanan responsif yaitu membantu konseli agar dapat memenuhi kebutuhan dan memecahkan masalah atau membantu konseli yang mengalami hambatan, kegagalan dalam mencapai tugas perkembangannya. Tujuan pelayanan ini dapat juga dikemukakan sebagai upaya untuk mengintervensi masalah atau kepedulian pribadi konseli yang muncul segera dan dirasakan saat itu, berkenaan dengan masalah sosial-pribadi, karier dan atau masalah pengembangan pendidikan.

3.2.3 Fokus Pengembangan Pelayanan Responsif

Fokus pelayanan responsif bergantung kepada masalah atau kebutuhan konseli. Masalah dan kebutuhan konseli berkaitan dengan keinginan memahami sesuatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya secara positif. Kebutuhan ini seperti kebutuhan untuk memperoleh informasi antara lain tentang pilihan karier dan program studi, sumber belajar, bahaya obat terlarang, minuman keras, narkotika dan pergaulan bebas.

Masalah lainnya yaitu yang berkaitan dengan berbagai hal yang mengganggu kenyamanan hidup atau menghambat perkembangan diri konseli, karena tidak terpenuhi kebutuhannya, atau gagal dalam

mencapai tugas-tugas perkembangan. Masalah konseli tidak mudah diketahui langsung tetapi dapat dipahami melalui gejala perilaku yang ditampilkannya.

Masalah (gejala perilaku bermasalah) yang kemungkinan dialami konseli yaitu:

- 1) Merasa cemas tentang masa depan.
- 2) Merasa rendah diri.
- 3) Berperilaku impulsif (kekanak-kanakan atau melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan matang.
- 4) Membolos (tidak masuk sekolah tanpa ijin/ keterangan lain).
- 5) Malas belajar.
- 6) Kurang memiliki kebiasaan belajar yang positif.
- 7) Kurang dapat bergaul.
- 8) Hasil belajar rendah.
- 9) Malas beribadah.
- 10) Masalah pergaulan bebas/ free sex.
- 11) Masalah tawuran.
- 12) Pengelolaan stres.
- 13) Masalah dalam keluarga.

Untuk memahami kebutuhan dan masalah konseli dapat ditempuh dengan cara asesmen dan analisis perkembangan konseli. Instrumentasi yang dapat digunakan konselor meliputi berbagai teknik, misalnya Inventori Tugas-Tugas Perkembangan (ITP), angket konseli, wawancara, observasi, sosiometri, daftar hadir konseli, leger, psikotes dan daftar masalah konseli atau Alat Ungkap Masalah (AUM).

3.2.4 Strategi Implementasi Program Pelayanan Responsif

Di dalam Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK - Depdiknas, 2007)

Strategi Implementasi Program Pelayanan Responsif diklasifikasikan sebagai berikut:

1) **Konseling Individual dan Kelompok**

Pemberian pelayanan konseling ini ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan/ hambatan dalam mencapai tugas-tugas perkembangan. Melalui konseling, siswa/ konseli dibantu mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, penemuan alternatif pemecahan masalah dan pengambilan keputusan secara lebih tepat. Konseling ini dilakukan secara individual maupun kelompok.

2) ***Referral* (Rujukan atau Alih Tangan)**

Apabila konselor merasa kurang memiliki kemampuan untuk menangani masalah konseli, maka sebaiknya mengalih tangankan konseli kepada pihak yang berwenang, seperti psikolog, psikiater, dokter dan kepolisian. Konseli yang sebaiknya dialih tangankan yang bermasalah depresi, tindak kejahatan/ kriminalitas, kecanduan narkoba dan penyakit kronis.

3) **Kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran atau Wali Kelas**

Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang siswa (hasil belajar, kehadiran dan pribadi siswa), membantu memecahkan masalah siswa dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan guru mata pelajaran.

Aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran:

- a) Menciptakan iklim sosio-emosional kelas yang kondusif bagi belajar siswa.
- b) Memahami karakteristik siswa yang unik dan beragam.

- c) Menandai siswa yang diduga bermasalah.
- d) Membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar melalui program *remedial teaching*.
- e) Merujuk/ mengalih-tangankan) siswa yang perlu layanan bimbingan dan konseling kepada konselor sekolah.
- f) Memberi informasi *up to date* tentang kaitan mata pelajaran dengan bidang kerja yang diminati siswa.
- g) Memahami perkembangan dunia industri/ usaha tentang tuntutan kerja, suasana kerja, persyaratan kerja dan prospek kerja sehingga siswa mendapat informasi yang sesuai.
- h) Menampilkan pribadi yang matang, baik dalam aspek emosional, sosial, maupun moral-spiritual yang penting dilayangkan karena guru yaitu "*central figure*" bagi siswa.
- i) Memberi informasi tentang cara-cara mempelajari mata pelajaran yang diberikannya secara efektif.

4) Kolaborasi dengan Orangtua Siswa

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orangtua siswa. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap siswa tidak hanya berlangsung di Sekolah/ Madrasah, tetapi juga oleh orangtua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian dan tukar pikiran antar konselor dan orangtua dalam upaya mengembangkan potensi siswa atau memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Untuk melakukan kerjasama dengan orangtua ini, dilakukan beberapa upaya, seperti:

- a) Kepala Sekolah atau Komite Sekolah mengundang orangtua siswa datang ke Sekolah (minimal satu semester sekali), yang pelaksanaannya bersamaan dengan pembagian rapor.
- b) Sekolah memberikan informasi kepada orangtua (melalui surat) tentang kemajuan belajar/ masalah siswa.
- c) Orangtua diminta melaporkan keadaan anak di rumah ke

Sekolah/ Madrasah, terutama menyangkut kegiatan belajar dan perilaku anak sehari-harinya.

5) Kolaborasi dengan pihak terkait di luar Sekolah/Madrasah

Yaitu berkaitan dengan upaya Sekolah/ Madrasah menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan. Jalinan kerjasama ini dengan pihak-pihak.

6) Konsultasi

Konselor menerima pelayanan konsultasi bagi guru, orangtua, atau pimpinan Sekolah/ Madrasah yang terkait dengan upaya membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para siswa, menciptakan lingkungan Sekolah yang kondusif bagi perkembangan siswa, melakukan alih tangan dan meningkatkan kualitas program bimbingan dan konseling.

7) Bimbingan Teman Sebaya (*Peer Guidance/ Peer Facilitation*)

Bimbingan teman sebaya ini yaitu bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lainnya. Siswa yang menjadi pembimbing sebelumnya diberi latihan/ pembinaan konselor. Siswa yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai *mentor/ tutor* yang membantu siswa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non-akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai *mediator* yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan atau masalah siswa yang perlu mendapat pelayanan bantuan bimbingan atau konseling.

8) Konferensi Kasus

Yaitu kegiatan membahas masalah siswa dalam pertemuan yang dihadiri pihak-pihak yang dapat memberi keterangan,

kemudahan, komitmen bagi terentaskannya masalah siswa itu. Konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

9) Kunjungan Rumah

Yaitu kegiatan untuk memperoleh data/keterangan tentang siswa tertentu yang sedang ditangani, dalam upaya mengentaskan masalah, melalui kunjungan ke rumah siswa.

Layanan responsif merupakan tugas tradisional konselor sekolah, berisi berbagai kegiatan yang dimaksudkan untuk menjawab kebutuhan mendesak para siswa yang biasanya bertolak dari situasi dan kondisi kehidupan siswa yang terdampak oleh tuntutan kehidupan keluarga dan lingkungan hidupnya. Layanan responsif menghendaki agar konselor sekolah menyelenggarakan konseling, konsultasi, layanan *referral*, layanan mediasi dan layanan informasi.

Warren (2003) melakukan *review* terhadap berbagai penelitian dalam kurun waktu sepuluh tahun tentang keefektifan konseling sekolah dalam aspek program pelayanan responsif sebagai berikut:

- 1) Konseling individual yang dilayankan konselor sekolah menunjukkan dampak nyata pada kesejahteraan psikologis siswa meskipun tidak nampak pengaruhnya pada hasil belajar siswa.
- 2) Konseling direktif dan konseling behavioral pada siswa *underachiever* berdampak positif pada hasil belajar siswa, sedangkan layanan konseling yang dipadukan dengan pelatihan keterampilan belajar meningkatkan efektifitas belajar siswa.
- 3) Konseling kelompok dapat memperbaiki perilaku bersekolah siswa sekolah dasar.
- 4) Pelatihan keterampilan sosial di dalam format kelompok berhasil mengembangkan keterampilan sosial remaja dan menurunkan perilaku agresif dan sikap permusuhan.
- 5) Layanan mediasi memberi keuntungan pada siswa yang dilatih sebagai mediator yang juga mentransfer pengetahuan dan

keterampilannya ke luar *setting* sekolah.

- 6) Layanan pelatihan keterampilan kelompok *cognitive-behavioral* dan relaksasi pada siswa sekolah menengah pertama ternyata menurunkan tingkat pelaporan dan alih tangan guru pada masalah-masalah disiplin.
- 7) Konseling kelompok meningkatkan konsep diri siswa sekolah menengah pertama.
- 8) Konsultasi perilaku dan konsultasi Adlerian kepada guru sekolah dasar dapat meningkatkan kinerja akademik siswa, kebiasaan belajar dan perilaku siswa di dalam kelas.
- 9) Konsultasi pada orangtua siswa secara Adlerian dan pelatihan efektifitas orangtua siswa dapat meningkatkan kinerja akademik siswa, motivasi belajar siswa dan kualitas relasi antara siswa dengan orangtuanya.

3.3 Perencanaan Individual

3.3.1 Pengertian Perencanaan Individual

Perencanaan individual diartikan sebagai bantuan kepada konseli agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman akan kelebihan dan kekurangan dirinya, serta pemahaman akan peluang dan kesempatan yang tersedia di lingkungan. Pemahaman konseli secara mendalam dengan segala karakteristiknya, penafsiran hasil asesmen dan penyediaan informasi yang akurat sesuai dengan peluang dan potensi konseli amat diperlukan sehingga konseli mampu memilih dan mengambil keputusan yang tepat dalam mengembangkan potensinya secara optimal, termasuk bakat dan kebutuhan khusus konseli. Orientasi, informasi, konseling individual, rujukan, kolaborasi dan advokasi perlu dalam implementasi pelayanan ini.

3.3.2 Tujuan Perencanaan Individual

Perencanaan individual bertujuan membantu konseli agar:

- 1) Memiliki pemahaman tentang diri dan lingkungannya.
- 2) Mampu merumuskan tujuan, perencanaan atau pengelolaan terhadap perkembangan diri menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karier.
- 3) Dapat melakukan kegiatan berdasarkan pemahaman, tujuan dan rencana yang telah dirumuskannya.

Tujuan perencanaan individual ini dapat juga dirumuskan sebagai upaya memfasilitasi konseli untuk merencanakan, memantau, mengelola rencana pendidikan, karier dan pengembangan sosial-pribadi oleh dirinya sendiri. Isi layanan perencanaan individual yaitu hal-hal yang menjadi kebutuhan konseli memahami secara khusus tentang perkembangan dirinya sendiri. Dengan demikian meskipun perencanaan individual ditujukan untuk memandu seluruh konseli, pelayanan yang diberikan lebih bersifat individual karena didasarkan atas perencanaan tujuan dan keputusan yang ditentukan oleh tiap konseli. Melalui pelayanan perencanaan individual, konseli diharapkan dapat:

- 1) Menyiapkan diri mengikuti pendidikan lanjutan, merencanakan karier dan mengembangkan kemampuan sosial-pribadi, yang didasarkan atas pengetahuan akan diri, informasi tentang Sekolah Madrasah, dunia kerja dan masyarakatnya.
- 2) Menganalisis kekuatan dan kelemahan diri dalam rangka pencapaian tujuannya.
- 3) Mengukur tingkat pencapaian tujuan dirinya.
- 4) Mengambil keputusan yang merefleksikan perencanaan diri.

3.3.3 Fokus Pengembangan Perencanaan Individual

Fokus pelayanan perencanaan individual berkaitan erat dengan pengembangan aspek akademik, karier dan sosial-pribadi. Cakupan foku

tersebut mencakup pengembangan aspek berikut:

- 1) Akademik meliputi memanfaatkan keterampilan belajar, pemilihan pendidikan lanjutan/ jurusan, kursus atau pelajaran tambahan yang tepat dan memahami nilai belajar sepanjang hayat.
- 2) Karier meliputi mengeksplorasi peluang-peluang karier, mengeksplorasi latihan-latihan pekerjaan, memahami kebutuhan untuk kebiasaan bekerja yang positif.
- 3) Sosial-Pribadi meliputi pengembangan konsep diri yang positif dan pengembangan keterampilan sosial yang efektif.

3.3.4 Strategi Implementasi Program Pelayanan Individual

Dalam Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK – Depdiknas, 2007) Strategi Implementasi Program Perencanaan Individual dikemukakan sebagai berikut:

Konselor membantu siswa menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, siswa akan memiliki pemahaman, penerimaan dan pengarahan dirinya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan pula melalui pelayanan penempatan (penjurusan dan penyaluran), untuk membantu siswa menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

Konseli menggunakan informasi tentang pribadi, sosial, pendidikan dan karier yang diperoleh untuk keperluan berikut:

- 1) Merumuskan tujuan dan merencanakan kegiatan (alternatif kegiatan) yang menunjang pengembangan diri atau kegiatan yang berfungsi untuk memperbaiki kelemahan dirinya.

- 2) Melakukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan atau perencanaan yang telah ditetapkan.
- 3) Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukannya.

Perencanaan individual bagi siswa menghendaki agar konselor sekolah mengkoordinasikan kegiatan yang sistematis yang sedang berlangsung yang dirancang untuk membantu siswa secara perorangan untuk mencapai tujuan-tujuan pribadi dan mengembangkan rencana bagi masa depan. Dalam layanan ini siswa berkesempatan mentelaah saling hubungan antara hasil belajar dengan tujuan hidupnya, rencana kariernya, peluang memperoleh pelatihan dan penempatan di sekolah. Siswa juga dibantu untuk menilai pasar kerja di masa kini dan menganalisis kecenderungan pasar kerja pada aras lokal/ kota-kabupaten setempat, pada aras propinsi, nasional, regional dan internasional. Hasil dari perencanaan individual yaitu siswa dapat mengajukan sejumlah opsi karier berdasarkan telah yang dilakukannya.

3.4 Dukungan Sistem

Ketiga komponen yang telah dibahas, yaitu pelayanan dasar bimbingan, pelayanan responsif dan perencanaan individual, merupakan pemberian bimbingan dan konseling kepada konseli secara langsung. Sedangkan dukungan sistem merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infrastruktur misalnya Teknologi Informasi dan Komunikasi, serta pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung memberi bantuan atau memfasilitasi kelancaran perkembangan konseli.

Program ini mendukung konselor memperlancar penyelenggaraan ketiga komponen pelayanan di atas. Bagi personel pendidik lainnya yaitu untuk memperlancar penyelenggaraan program pendidikan di Sekolah/ Madrasah. Dukungan sistem ini meliputi aspek: 1)

Pengembangan Jejaring/*Networking*, 2) Kegiatan Manajemen, 3) Riset dan Pengembangan.

3.4.1 Pengembangan Jejaring/*Networking*

Pengembangan jejaring menyangkut kegiatan konselor yaitu:

- 1) Konsultasi dengan guru-guru.
- 2) Menyelenggarakan program kerjasama dengan orangtua atau masyarakat.
- 3) Berpartisipasi dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan Sekolah/ Madrasah.
- 4) Bekerjasama dengan personel Sekolah/ Madrasah lainnya dalam rangka menciptakan lingkungan Sekolah yang kondusif bagi perkembangan konseli.
- 5) Melakukan penelitian tentang masalah-masalah yang berkaitan erat dengan bimbingan dan konseling.
- 6) Melakukan kerjasama atau kolaborasi dengan ahli lain terkait dengan pelayanan bimbingan dan konseling.

3.4.2 Kegiatan Manajemen

Kegiatan manajemen merupakan berbagai upaya untuk mempertahankan, memelihara dan meningkatkan mutu program bimbingan dan konseling melalui kegiatan 1) Pengembangan Program. 2) Pengembangan Staf. 3) Pemanfaatan Sumberdaya. 4) Pengembangan Penataan Kebijakan yang dirinci berikut:

- 1) Pengembangan Profesionalitas

Konselor secara berkelanjutan memutakhirkan pengetahuan/keterampilan melalui: a) *In-service training*. b) Aktif dalam organisasi profesi. c) Aktif dalam kegiatan ilmiah seperti seminar dan lokakarya. d) Melanjutkan studi ke program yang lebih tinggi (Pascasarjana).

2) Pemberian Konsultasi dan Berkolaborasi

Konselor perlu melakukan konsultasi dan kolaborasi dengan guru, orangtua, staf sekolah lainnya dan institusi luar sekolah, yaitu lembaga pemerintah/swasta guna memperoleh informasi dan umpan balik tentang pelayanan diberikan kepada konseli, menciptakan lingkungan kondusif bagi perkembangan konseli, melakukan alih-tangan serta meningkatkan kualitas program bimbingan dan konseling. Strategi ini berkaitan dengan upaya menjalin kerjasama dengan unsur masyarakat yang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan. Jaringan kerjasama ini dijalin dengan: 1) Instansi pemerintah dan swasta. 2) Organisasi profesi ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia). 3) Para ahli dalam bidang tertentu yang terkait: psikolog, psikiater, dokter dan orangtua konseli. 4) MGBK/Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling. 5) Depnaker (guna analisis bursa/lapangan kerja).

3) Manajemen Program

Program pelayanan bimbingan dan konseling takkan terselenggara dan tercapai bila tidak memiliki sistem manajemen yang bermutu, dilakukan secara jelas, sistematis dan terarah. Karenanya bimbingan dan konseling perlu ditempatkan sebagai bagian terpadu dari seluruh program Sekolah dengan dukungan wajar baik dalam aspek ketersediaan sumber daya manusia (konselor), sarana dan pembiayaan.

Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah menghendak terselenggarakannya administrasi dan manajemen untuk menciptakan memelihara dan mengembangkan keseluruhan program. Istilah manajemen dalam bimbingan dan konseling merupakan konsep yang relatif baru bagi administrator sekolah dan konselor sekolah yang secara tradisional tidak memandang konselor sekolah sebagai "*manager*".

Sistem manajemen bimbingan dan konseling sekolah sebenarnya terjalin dengan sistem pelayanan bimbingan dan konseling. Kini layanan bimbingan dan konseling mengintegrasikan proses-proses dan sarana organisasi untuk menjamin bahwa program bimbingan dan konseling diorganisasikan dengan tepat, diselenggarakan secara konkrit dan diselenggarakan pula secara jelas serta sungguh mencerminkan kebutuhan sekolah dan siswa, termasuk penganggaran untuk berlangsungnya program.

Konselor sekolah perlu memastikan ada perjanjian managerial (*management agreements*) diantara administrator sekolah dengan staf sekolah lainnya. Persetujuan ini meliputi: 1) Penjaminan terimplemen-tasikannya secara efektif layanan bimbingan dan konseling untuk menjawab kebutuhan siswa. 2) Layanan bimbingan dan konseling terorganisasikan dengan baik beserta tujuan-tujuan yang hendak dicapai. 3) Dinegoisasikan dengan kepala sekolah dan disetujui oleh kepala sekolah pada awal tahun pembelajaran.

Untuk lebih menjamin kemantapan program bimbingan dan konseling, sekolah perlu membentuk dewan penasehat bimbingan dan konseling, yang terdiri dari sejumlah pihak yang ditunjuk untuk me-review hasil-hasil program bimbingan dan konseling dan mengajukan rekomendasi mengenai siswa, orangtua siswa, para guru, konselor sekolah, administrator sekolah dan warga komunitas.

Program bimbingan dan konseling yang komprehensif mestinya disusun bertolak dari data. Penggunaan data perlu terintegrasikan guna memastikan bahwa tiap siswa memperoleh manfaat dari program bimbingan dan konseling, serta untuk menunjukkan bahwa tiap aktivitas yang diimplementasikan merupakan bagian dari program yang dikembangkan berdasarkan analisis seksama atas kebutuhan siswa, hasil belajar siswa dan data lainnya yang berhubungan.

Keterkaitan antar komponen pelayanan dan strategi penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dapat disimak pada bahasan kerangka kerja utuh bimbingan dan konseling.

3.5. Kerangka Kerja Utuh Bimbingan dan Konseling

Penyusunan program bimbingan dan konseling di Sekolah dimulai dari kegiatan asesmen, atau kegiatan mengidentifikasi aspek-aspek yang dijadikan bahan masukan bagi penyusunan program tersebut. Kegiatan asesmen ini meliputi:

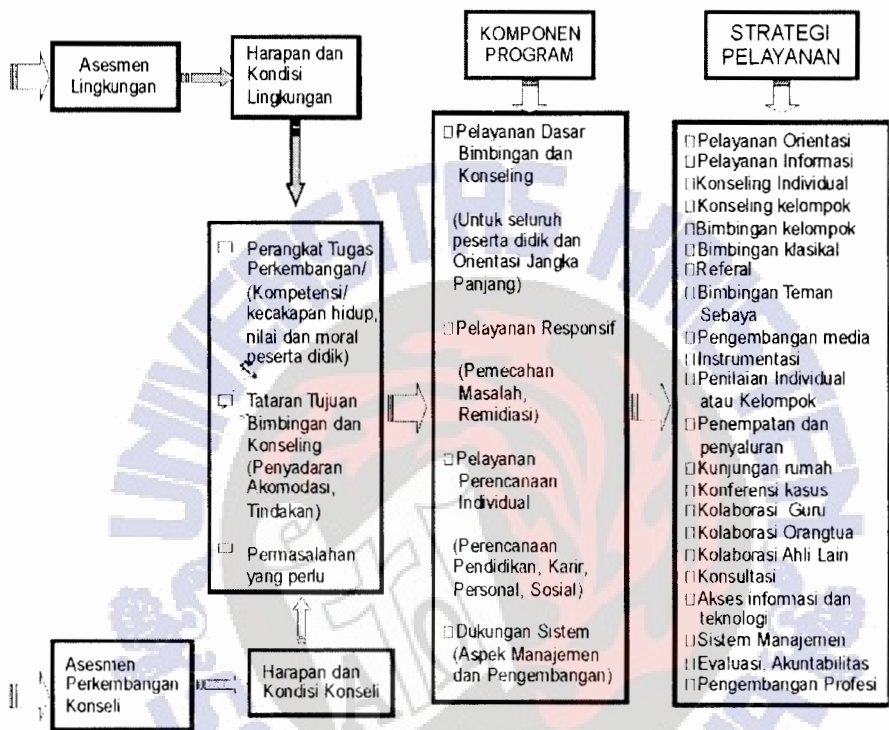
- 1) Asesmen lingkungan, yang terkait dengan kegiatan mengidentifikasi harapan Sekolah/ Madrasah dan masyarakat (orangtua peserta didik), sarana dan prasarana pendukung program bimbingan, kondisi dan kualifikasi konselor dan kebijakan pimpinan Sekolah/ Madrasah.

Asesmen kebutuhan atau masalah peserta didik, yang menyangkut karakteristik peserta didik, seperti aspek-aspek fisik (kesehatan dan keberfungsian), kecerdasan, motif belajar, sikap dan kebiasaan belajar, minat-minatnya (pekerjaan, jurusan, olah raga, seni dan keagamaan), masalah-masalah yang dialami, dan kepribadian; atau tugas-tugas perkembangannya, sebagai landasan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling. Program bimbingan dan konseling di Sekolah/ Madrasah dapat disusun secara *makro* untuk 3-5 tahun, *meso* 1 tahun dan *mikro* sebagai kegiatan operasional dan untuk memfasilitas kebutuhan-kebutuhan khusus.

Gambar 4. berikut menunjukkan bahwa seluruh pelayanan bimbingan dan konseling yang selama ini dilaksanakan di Sekolah/Madrasah dipayungi oleh dan terakomodasi ke dalam kerangka kerja tersebut. Berdasarkan kerangka kerja utuh dimaksud pelayanan bimbingan dan konseling harus dikelola dengan baik sehingga berjalan secara efektif dan produktif. Fungsi manajemen yang penting dijalankan dalam pelayanan bimbingan dan konseling meliputi: perencanaan, pelaksanaan

evaluasi, analisis dan tindak lanjut.

Secara utuh keseluruhan proses kerja bimbingan dan konseling digambarkan pada Gambar 4. Berikut:



Gambar 4. Kerangka Kerja Utuh Bimbingan dan Konseling

(Sumber: Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK - Depdiknas, 2007)

Berikut adalah struktur pengembangan program berbasis tugas-tugas perkembangan sebagai kompetensi yang harus dikuasai peserta didik. Dalam merumuskan program, struktur dan isi/ materi program ini bersifat fleksibel yang disesuaikan dengan kondisi atau kebutuhan peserta didik berdasarkan hasil penilaian kebutuhan di tiap Sekolah/ Madrasah.

1) Rasional

Rumusan dasar pemikiran tentang urgensi bimbingan dan konseling dalam keseluruhan program Sekolah. Ke dalam rumusan ini dapat menyangkut konsep dasar yang digunakan, kaitan bimbingan dan konseling dengan pembelajaran/ implementasi kurikulum, dampak perkembangan iptek dan sosial budaya terhadap gaya hidup masyarakat (termasuk para peserta didik), dan hal-hal lain yang dianggap relevan.

2) Visi dan Misi

Secara mendasar visi dan misi bimbingan dan konseling perlu dirumuskan ulang ke dalam fokus berikut:

2.1. Visi Membangun iklim Sekolah/ Madrasah bagi kesuksesan seluruh peserta didik

2.2. Misi: Memfasilitasi seluruh peserta didik memperoleh dan menguasai kompetensi di bidang akademik, pribadi-sosial, karier berlandaskan pada tata kehidupan etis normatif dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa

3) Deskripsi Kebutuhan

Rumusan hasil *needs assessment* (penilaian kebutuhan) peserta didik dan lingkungannya ke dalam rumusan perilaku-perilaku yang diharapkan dikuasai peserta didik. Rumusan ini tiada lain adalah rumusan tugas-tugas perkembangan, yakni Standar Kompetensi Kemandirian yang disepakati bersama.

4) Tujuan

Rumuskan tujuan yang akan dicapai dalam bentuk perilaku yang harus dikuasai peserta didik setelah memperoleh pelayanan bimbingan dan konseling. Tujuan hendaknya dirumuskan ke dalam

tataran tujuan:

- a) *Penyadaran*, membangun pengetahuan dan pemahaman peserta didik terhadap perilaku atau standar kompetensi yang harus dipelajari dan dikuasai.
 - b) *Akomodasi*, untuk membangun pemaknaan, internalisasi, dan menjadikan perilaku atau kompetensi baru sebagai bagian dari kemampuan dirinya, dan
 - c) *Tindakan*, yaitu mendorong peserta didik untuk mewujudkan perilaku dan kompetensi baru itu dalam tindakan nyata sehari-hari.
- 5) Komponen Program yang meliputi: (a) Komponen Pelayanan Dasar, (b) Komponen Pelayanan Responsif, (c) Komponen Perencanaan Individual dan (d) Komponen Dukungan Sistem (Manajemen).
- 6) Rencana Operasional (*Action Plan*)

Rencana kegiatan (*Action Plans*) diperlukan untuk menjamin peluncuran program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara efektif dan efisien. Rencana kegiatan adalah uraian detil dari program yang menggambarkan struktur isi program, baik kegiatan di Sekolah/ Madrasah maupun luar Sekolah/ Madrasah, untuk memfasilitasi peserta didik mencapai tugas perkembangan atau kompetensi tertentu.

Atas dasar komponen program di atas dilakukan:

- 1) Identifikasikan dan rumuskan berbagai kegiatan yang perlu dilakukan. Kegiatan ini diturunkan dari perilaku/ tugas perkembangan/ kompetensi yang harus dikuasai peserta didik.
- 2) Pertimbangkan porsi waktu yang diperlukan untuk melaksanakan tiap kegiatan. Apakah kegiatan itu dilakukan dalam waktu tertentu atau terus menerus. Berapa banyak waktu yang diperlukan untuk melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling dalam tiap

komponen program perlu dirancang dengan cermat. Perencanaan waktu ini didasarkan pada isi program dan dukungan manajemen yang dilakukan konselor.



BAB IV

TUJUAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Siswa perlu bantuan dalam mengambil keputusan tentang pendidikan karier dan menetapkan berbagai pilihan dalam studi dan hidupnya. Siswa juga perlu bantuan dalam menangani problematika minuman beralkohol dan salah guna zat terlarang (Napza), perilaku antisosial seperti kekerasan (*violence*) dan perundungan (*bullying*) atau kenakalan remaja yang mengarah ke pelanggaran hukum. Bimbingan dan konseling komprehensif dapat membantu sekolah dalam mengarahkan tujuan kependidikannya, membantu siswa menetapkan pilihan-pilihan yang cerdas dan positif dan menangani hambatan dalam menempuh studi sehingga masa depan kependidikan dan kariernya lebih terjamin.

Kebanyakan siswa dapat memetik manfaat dalam bidang-bidang bimbingan yang berkaitan dengan sekolahnya, yaitu dalam mengidentifikasikan tujuan bersekolah beserta langkah-langkah untuk mencapai jenjang pendidikan yang dicita-citakan untuk diraih. Siswa juga dapat dibantu menemukan tujuan karier, menangani problematika perkembangan pribadi dan sosialnya. Sebagian siswa juga perlu dilayani konseling guna menangani cemas atau perasaan tertekan. Apapun jenis layanan bimbingan dan konseling yang disediakan sekolah, siswa berpeluang secara optimal untuk terbantu meningkatkan kualitas kesehatan jasmaniah, emosional dan psikologisnya.

Kini, program bimbingan dan konseling komprehensif berupaya meraih seluruh siswa di sekolah maupun melayani siswa-siswa tertentu yang memerlukan bantuan mendesak. Konselor sekolah menanggapi kebutuhan siswa atas dasar alih tangan kasus atau rujukan dari guru ataupun atas permintaan siswa sendiri. Sebagian waktu konselor sekolah

digunakan untuk melayani bimbingan klasikal guna membimbing siswa agar memiliki kompetensi yang diorganisasikan ke dalam layanan konten untuk membantu siswa bertumbuh-kembang. Tujuan utama program bimbingan dan konseling komprehensif yaitu membantu seluruh siswa di sekolah agar melalui tahap-tahap perkembangannya secara lancar dan positif.

Isi dari program pelayanan dasar (di Amerika Serikat disebut kurikulum bimbingan) didasarkan pada asesmen kebutuhan siswa beserta data lainnya yang relevan yang diperoleh dari siswa, orangtua siswa, para guru dan administrator sekolah. Program pelayanan dasar terdiri dari pengalaman-pengalaman belajar yang terstruktur yang diselenggarakan secara sistematis melalui kegiatan kelas dan kegiatan kelompok. Tujuan program pelayanan dasar yaitu menyediakan bagi seluruh siswa di sekolah pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan siswa guna memfasilitasi perkembangan siswa dalam bidang akademik, karier, pribadi dan sosial. Dalam hal ini konselor sekolah membimbing kelas atau kelompok siswa melalui pengajaran bimbingan dan psikologi. Konselor dapat pula mengajar secara tim dengan guru kelas, guru bidang studi atau guru mata pelajaran.

Di jenjang SD, topik-topik memahami diri sendiri dan sesama teman, menghargai perorangan dan adanya perbedaan kelompok di komunitas, keterampilan keselamatan pribadi, sukses bersekolah, kesadaran dan eksplorasi karier, mediasi dan manajemen konflik dicakup ke dalam pelayanan dasar. Alokasi waktu untuk menyelenggarakan pelayanan ini mencakup 35% - 40% dari waktu guru pembimbing. Pelayanan dasar di SD dimungkinkan diselenggarakan secara terpadu ke dalam pembelajaran tematik.

Di SMP, topik sukses bersekolah, mediasi konflik atau keterampilan sosial, menghargai keaneka-ragaman, keterampilan keselamatan pribadi, eksplorasi dan perencanaan karier, rencana

kependidikan pribadi dapat dicakup ke dalam pelayanan dasar. Alokasi waktu untuk menyelenggarakan pelayanan ini mencakup 25% - 35% dari waktu konselor sekolah.

Di SMA, topik sukses bersekolah, rencana kependidikan pribadi, eksplorasi dan perencanaan karier, pilihan lanjutan studi di SMA/ SMK dan layanan kependidikan lainnya yang tersedia di komunitas, keterampilan sosial dan menghargai keaneka-ragaman dicakup ke dalam pelayanan dasar. Alokasi waktu untuk menyelenggarakan pelayanan ini mencakup 15% - 20% dari waktu konselor sekolah.

4.1 Tujuan Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek Pribadi-Sosial Konseli

Dalam Dokumen Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (Ditjen PMPTK-Depdiknas, 2007) dirumuskan tujuan bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- 1) Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karier serta kehidupannya di masa yang akan datang.
- 2) Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin.
- 3) Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya.
- 4) Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat dan lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan pelayanan bimbingan tersebut, konseli perlu mendapatkan kesempatan untuk:

- 1) Mengetahui dan memahami potensi, kekuatan dan tugas-tugas perkembangannya.
- 2) Mengetahui dan memahami potensi atau peluang di lingkungan.

- 3) Mengenal dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut.
- 4) Memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri.
- 5) Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat.
- 6) Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan lingkungan.
- 7) Mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara optimal.

4.2 Tujuan Khusus Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek-Aspek Konseli

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangan yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar/ akademik dan karier (Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Ditjen PMPTK - Depdiknas, 2007) yang dirinci dalam uraian pada butir-butir berikut:

4.2.1 Tujuan Khusus Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek Pribadi-Sosial Konseli

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial konseli dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, Sekolah, tempat kerja dan masyarakat.
- 2) Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, saling menghormati dan memelihara hak dan kewajiban masing-masing.
- 3) Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan/ anugerah dan yang tidak menyenangkan.

angkan/ musibah serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

- 4) Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif yang terkait dengan keunggulan dan kelemahan fisik maupun psikis.
- 5) Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat.
- 7) Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati/ menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat/ harga dirinya.
- 8) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen/ ketetapan hati terhadap tugas/ kewajibannya.
- 9) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial (*human relationship*), yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan/ *silaturahmi* dengan sesama manusia.
- 10) Memiliki kemampuan menyelesaikan konflik/ masalah internal/ dalam diri sendiri maupun dengan orang lain.
- 11) Memiliki kemampuan mengambil keputusan secara efektif.

4.2.2 Tujuan Khusus Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek Akademik/ Belajar Konseli

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek akademik/ belajar konseli dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
- 2) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar positif, kebiasaan membaca buku, disiplin belajar, perhatian terhadap semua pelajaran dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar.
- 3) Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.

- 4) Memiliki keterampilan/ teknik belajar efektif, keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran dan menyiapkan diri menghadapi ujian.
- 5) Memiliki keterampilan menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas, memantapkan diri memperdalam pelajaran tertentu dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam mengembangkan wawasan lebih luas.
- 6) Memiliki kesiapan mental dan mampu menghadapi ujian.

4.2.3 Tujuan Khusus Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Aspek Karier Konseli

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek karier dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
- 2) Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karier yang menunjang kematangan kompetensi karier.
- 3) Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, mau bekerja di bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri, asal bermakna bagi diri dan sesuai dengan norma agama.
- 4) Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan syarat keahlian/ keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karier masa depan.
- 5) Memiliki kemampuan membentuk identitas karier, mengenali ciri-ciri pekerjaan, syarat yang dituntut, lingkungan sosio-psikologis kerja, prospek kerja dan kesejahteraan kerja.
- 6) Memiliki kemampuan merencanakan masa depan, yaitu merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran yang sesuai minat, kemampuan dan kondisi kehidupan.

4.3 Kurikulum Bimbingan sebagai Wahana Mencapai Tujuan Pendidikan

Di dalam Modul PLPG - Bimbingan dan Konseling yang disusun oleh Universitas Negeri Surabaya (2013) dikemukakan bahwa kurikulum bimbingan ialah program bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dengan menggunakan basis kurikulum. Kurikulum yang dikembangkan mengacu pada: 1. *learning to learn*. 2. *learning to live*. 3. *learning to work*. Kurikulum bimbingan diharapkan mampu mempercepat siswa untuk menggunakan waktu belajar untuk belajar, belajar untuk hidup dan belajar untuk bekerja.

Ada tiga layanan bimbingan dan konseling di *setting* pendidikan, meliputi *pertama*, bimbingan belajar yang merupakan jenis bimbingan yang diberikan kepada semua peserta didik. Kegagalan peserta didik dalam menempuh studi tidak selamanya disebabkan oleh rendahnya kemampuan, tetapi karena siswa kurang memiliki keterampilan dalam belajar. *Kedua*, layanan bimbingan karier kepada peserta didik merupakan usaha mempersiapkannya menghadapi dunia kerja melalui perencanaan dan pemilihan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan, minat dan citanya serta membekali keterampilan yang relevan. Layanan bimbingan karier dibutuhkan oleh semua peserta didik. Bimbingan karier berkaitan dengan perencanaan karier dan pengembangan karier. Pemberian informasi karier berguna bagi siswa untuk mengetahui arah dan kecenderungan karier dan pekerjaannya. Bimbingan karier mengeksplorasi kemampuan, bakat dan cita-cita serta dunia kerja yang akan dipilihnya. Informasi tentang dunia pekerjaan akan memberikan pengetahuan posisi pekerjaan dan lapangan kerja, termasuk di dalamnya tugas-tugas dan tuntutan yang menjadi persyaratan masuk dan imbalan/gaji yang akan diperoleh. Hal ini berguna untuk memilih dan merencanakan karier bagi individu.

Layanan bimbingan pribadi berkaitan dengan usaha untuk membantu individu memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan yang sesuai dengan perkembangan individu. Layanan sosial berkaitan dengan usaha membantu individu untuk memiliki keterampilan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Dalam bidang layanan bimbingan dan konseling pribadi, standar kompetensi kemandirian peserta didik disesuaikan dengan tugas perkembangan. Kurikulum bimbingan yang standar untuk perkembangan peserta didik memiliki tujuan untuk memfasilitasi peserta didik mengembangkan kemampuan belajar untuk hidup (pribadi sosial), belajar untuk belajar dan belajar untuk bekerja.

Buku *The South Carolina Comprehensive Developmental Guidance and Counseling Program Model* (2008, dalam Unesa, 2013) merumuskan kompetensi kemandirian peserta didik sebagai berikut:

1. Belajar untuk Hidup: Pengembangan Pribadi Sosial

- 1) Siswa mampu memahami dan menghargai diri.
- 2) Siswa mampu menghargai orang lain.
- 3) Siswa mampu memahami dan menghargai rumah dan keluarga.
- 4) Siswa mampu mengembangkan kepekaan terhadap komunitas.
- 5) Siswa mampu membuat keputusan, menentukan tujuan dan membuat aksi.
- 6) Siswa mampu mengembangkan keterampilan bertahan hidup dan rasa aman.

Layanan bidang pribadi adalah membantu memberikan keterampilan untuk mengarahkan diri dan menyelesaikan permasalahan hidupnya. Layanan pribadi berkaitan dengan cara orang berpikir, bertindak dan bersikap yang sesuai dengan kondisi dan tuntutan hidupnya. Layanan pribadi mendorong orang untuk mengembangkan diri secara terus-menerus, meningkatkan kualitas hidup. Bimbingan sosial adalah usaha membantu siswa menghadapi keadaan dan pergumulan

batinnya sendiri, mengatur dan mengarahkan diri. Siswa membutuhkan keterampilan untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam membuat keputusan dan memecahkan masalah, keterampilan giat dalam belajar yang efektif, penyuluhan mengenai narkoba dan obat-obatan terlarang, berperan menjaga barang-barang yang ada di sekolah, mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah.

Masalah pribadi yang muncul dalam penelitian Naqiyah (2003, dalam Unesa, 2013) berkaitan dengan rasa rendah diri (*self-esteem*), rasa cemas, kurang dapat menyesuaikan diri, putus-asa dan lain-lain kesukaran. Topik pribadi yang dapat dikembangkan di sekolah meliputi: (1) keterampilan menyelesaikan masalah (2) Mendorong semangat belajar giat (3) Cara mengerti dan memahami diri dan orang lain (4) Cara mengembangkan rasa percaya diri dalam membuat keputusan (5) Informasi tentang narkoba dan obat-obatan terlarang.

Tujuan umum dari bimbingan pribadi ialah membantu siswa meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri, serta mengarahkan diri dan menghadapi situasi psikologisnya dengan baik. Sedangkan tujuan khususnya yaitu: (1) membantu siswa menguasai langkah-langkah untuk meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri, (2) membantu siswa mengarahkan dan mengendalikan diri, (3) membantu siswa mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah.

Layanan bimbingan pribadi dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok dan bimbingan individual. Untuk mencapai tujuan bimbingan pribadi konselor berkoordinasi dengan orang tua siswa dan bekerjasama dengan para guru. Bentuk koordinasinya yaitu: (1) Konselor mengadakan layanan konsultasi kepada orang tua tentang problem mendidik siswa, (2) Konselor melakukan bimbingan pengembangan potensi diri.

Prosedur penilaian terhadap proses bimbingan pribadi meliputi: (1) Apakah siswa menguasai langkah-langkah untuk meningkatkan

pengertian terhadap diri, (2) Apakah siswa mampu mengarahkan dan mengendalikan diri serta mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah. Teknik penilaian melalui tes, wawancara, atau observasi. Pelaksanaan penilaian dilakukan konselor.

(2) Bidang Layanan BK Sosial

Bimbingan sosial adalah bantuan kepada siswa dalam membina hubungan interpersonal dengan berbagai pihak dalam berbagai *setting* pergaulan. Apabila dimensi sosial yang telah dikembangkan pada diri siswa diharapkan siswa akan mampu mandiri. Layanan sosial perlu diberikan pada siswa sebagai bekal untuk berinteraksi dengan berbagai pihak dalam kehidupan sehari-hari. Problem dalam hubungan dengan keluarga juga menempati masalah sosial, seperti membangun hubungan dengan orang tua, kakak, adik dan anggota keluarga yang lain. Hubungan yang kurang serasi, yaitu hubungan yang berkaitan dengan masyarakat, mencakup kurang memiliki teman di sekitar rumah dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat.

Program yang direkomendasikan pada bidang layanan sosial ialah (1) Keterampilan interpersonal, (2) cara bergaul dengan teman sebaya. (3) bimbingan khusus bagi siswa yang kurang mampu beradaptasi. Layanan sosial diharapkan dapat mengarahkan dan membantu siswa membangun hubungan interpersonal dan teknik memecahkan masalah.

Tujuan umum dari bimbingan sosial ialah membantu siswa meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri, mengarahkan diri dan menghadapi situasi psikologisnya dengan baik, dan memahami syarat-syarat dan etika pergaulan. Sedangkan tujuan khususnya yaitu: (1) membantu siswa menguasai langkah-langkah untuk meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri dan orang lain, (2) membantu siswa dalam mengarahkan dan mengendalikan diri, (3) membantu siswa mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah, (4) membantu siswa agar

terampil melakukan hubungan interpersonal dengan berbagai pihak di lingkungan pendidikan, keluarga, dan lingkungan sosialnya.

Layanan bimbingan sosial dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok dan bimbingan individual. Untuk mencapai tujuan bimbingan sosial konselor berkoordinasi dengan orang tua siswa. Adapun bentuk koordinasinya sebagai berikut: (1) Konselor mengadakan layanan konsultasi kepada orang tua tentang problem mendidik siswa. (2) Konselor melakukan bimbingan pengembangan potensi diri. (3) Konselor melatih keterampilan sosial kepada pengurus OSIS dan pengurus kelas. Dengan latihan ini nanti peserta pelatihan ini dapat melatih siswa dalam kelompoknya.

Prosedur penilaian terhadap proses bimbingan sosial meliputi: (1) Apakah siswa menguasai langkah-langkah untuk meningkatkan pengertian terhadap diri dan orang lain, (2) Apakah siswa mampu mengarahkan dan mengendalikan diri serta mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah. Penilaian hasil yaitu siswa terampil melakukan hubungan interpersonal dengan berbagai pihak di lingkungan pendidikan, keluarga, dan lingkungan sosialnya. Teknik penilaian dapat melalui tes, wawancara, atau observasi. Pelaksanaan penilaian dilakukan oleh konselor.

(3) Bidang Layanan BK Belajar

Belajar untuk belajar berkaitan dengan pengembangan akademik, yang mencakup kemampuan untuk membuat keputusan, pemecahan masalah dan menentukan tujuan, berpikir kritis, berpikir logis, keterampilan-keterampilan komunikasi interpersonal. Standar bimbingan meliputi situasi belajar yang menumbuhkan siswa senang belajar. Siswa mengalami pengalaman sukses termasuk menumbuhkan potensi pendidikan melalui usaha dan komitmen untuk menjadi orang produktif dalam bekerja.

Belajar untuk Belajar: Pengembangan Akademik

- 1) Siswa mampu mengembangkan kualitas personal dan memberikan kontribusinya menjadi pembelajar yang efektif.
- 2) Siswa mampu mengembangkan strategi dan prestasi tinggi di sekolah.
- 3) Siswa mampu memahami hubungan antara hidup di sekolah, rumah, komunitas dan masyarakat serta dunia.

Bimbingan belajar ialah bagian integral dari program pendidikan yang ada di sekolah, yang bertujuan membantu siswa menemukan cara belajar yang tepat dan memberi kesempatan untuk memperoleh prestasi optimal. Tujuan umum dari bimbingan belajar ialah membantu meningkatkan kesadaran siswa untuk memperoleh dan menggunakan informasi belajar yang tepat, mengembangkan pandangan yang luas mengenai kesempatan belajar, meningkatkan pemahaman terhadap lingkungan pendidikan, dan memahami hal-hal yang dapat mempengaruhi proses studinya. Tujuan khususnya: (1) membantu siswa agar terampil memperoleh dan memanfaatkan informasi pendidikan yang dapat menunjang studinya, (2) memanfaatkan kesempatan belajar untuk meningkatkan prestasi belajarnya, (3) menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pendidikan, (4) memiliki keterampilan belajar untuk menunjang peningkatan hasil belajar, (5) mengarahkan diri untuk menghindari hal-hal yang dapat menghambat studinya.

Bimbingan belajar dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok dan bimbingan individual, seperti pemberian informasi dengan memakai metode ceramah, diskusi dan pemberian brosur. Konselor melakukan koordinasi dengan guru untuk memberikan informasi belajar. Koordinasi tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) konselor membuat surat kepada kepala sekolah untuk memberikan materi kepada guru agar disampaikan di dalam jam pelajarannya tentang cara belajar efektif di sekolah. Guru akan berdiskusi dengan konselor jika mengalami kesulitan dalam memahami materi.

Guru yang melaksanakan informasi belajar disesuaikan dengan mata pelajaran dan kelas masing-masing, (2) konselor membuat informasi belajar melalui media dengan memanfaatkan papan pengumuman, (3) konselor membuat brosur yang berisi informasi belajar yang diberikan kepada siswa dan orang tua.

Prosedur penilaian bimbingan belajar meliputi penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses meliputi, apakah siswa sudah memiliki kesadaran untuk memanfaatkan fasilitas pendidikan dengan tepat. Apakah siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Apakah siswa dapat menyelesaikan hambatan yang mengganggu dalam belajarnya. Sedangkan penilaian hasilnya meliputi siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran 90% kehadiran dalam satu semester. Teknik penilaiannya dapat melalui tes, wawancara, atau observasi. Pelaksanaan penilaian ini dilakukan oleh konselor.

(4) Bidang Layanan BK Karier

Dunia bisnis dan industri membutuhkan siswa yang sukses dari sekolah untuk siap bekerja. Siswa yang memilih untuk meneruskan pendidikan setelah lulus dari sekolah menengah memasuki dunia pekerjaan dengan meningkatkan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan. Belajar untuk bekerja mencakup pengembangan karier yang memiliki target memiliki sikap positif dalam bekerja. Area ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimulai sejak taman kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah untuk menyiapkan masa transisi dari sekolah ke dunia kerja, dari tugas ke tugas lain yang berhubungan pada kehidupan karier.

Belajar untuk Bekerja: Pengembangan Karier

- 1) Siswa mampu memahami relasi antara kualitas pribadi dan pendidikan serta latihan dan pekerjaan di dunia.

- 2) Siswa mampu mendemonstrasikan cara membuat keputusan, menentukan tujuan dan pemecahan masalah dan keterampilan komunikasi.
- 3) Siswa mengeksplorasi karier yang berhubungan dengan sekolah dan pekerjaan.
- 4) Siswa mampu mendemonstrasikan sikap yang positif bagi pekerjaan, kemampuan dan kerja bersama.
- 5) Siswa mampu memahami bagaimana kepekaan komunitas berhubungan dengan pekerjaan.

Bimbingan karier ialah bimbingan yang diberikan pada siswa untuk menyiapkan diri menghadapi dunia pekerjaan, merencanakan dan memilih lapangan pekerjaan, serta membekali siswa dengan keterampilan untuk memangku pekerjaan itu. Tujuan umum layanan bimbingan karier adalah membantu siswa untuk merencanakan karier dan mempersiapkan pekerjaan yang lebih realistis, yaitu sesuai dengan kemampuan, bakat, minat dan pengembangan dunia kerja. Sedangkan tujuan khususnya yaitu: (1) membantu siswa mengerti kekuatan dan kelemahannya, (2) mengidentifikasi jenis-jenis pekerjaan, syarat-syarat pendidikan yang dibutuhkan, kondisi pekerjaan dan imbalan yang diperoleh, (3) Menguasai tahap-tahap perencanaan karier, (4) merencanakan dan menetapkan pekerjaan yang sesuai dengan keadaan dirinya, (5) memiliki keterampilan yang relevan dengan pilihan kariernya. Konselor menyelenggarakan bimbingan karier dan pemberian informasi pendidikan dan jabatan. Penyusunan program disesuaikan dengan tahap perkembangan karier siswa, bekerja sama dengan tenaga sekolah, para orang tua, serta memanfaatkan sumber-sumber lingkungan dan menggunakan tes bakat dan minat.

Layanan bimbingan karier dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok dan bimbingan individual. Bimbingan kelompok dilakukan untuk mengidentifikasi jenis-jenis pekerjaan, syarat pendidikan yang dibutuhkan, kondisi pekerjaan dan imbalan yang

diperoleh siswa. Melakukan pelatihan untuk memperoleh keterampilan sebagai bekal dalam melamar pekerjaan, seperti komunikasi efektif, teknik presentasi, penggunaan komputer/internet. Sedangkan bimbingan individual untuk merencanakan dan menetapkan pilihan karier siswa pada tahap akhir studi.

Dalam melaksanakannya konselor bekerjasama dengan guru. Adapun caranya ialah: (1) konselor membuat surat kepada kepala sekolah untuk melaksanakan informasi karier melalui wali kelas. Konselor memberi pelatihan kepada wali kelas dalam diskusi kecil. Kemudian, wali kelas akan melakukan bimbingan kelompok kepada siswa sesuai dengan cakupan bimbingannya. (2) konselor bekerjasama dengan para guru untuk melatih siswa dengan komunikasi efektif dan teknik presentasi. Sedangkan penggunaan komputer/ internet, konselor berkoordinasi dengan guru komputer agar menyelenggarakan pelatihan komputer/ internet. (3) Konselor membuat paparan informasi karier yang didalamnya memuat tentang jenis pekerjaan, syarat-syarat pendidikan yang dibutuhkan, kondisi pekerjaan dan imbalan yang diperoleh. Setiap informasi baru segera ditempel di papan pengumuman agar memudahkan siswa untuk mendapatkan informasi pekerjaan.

Prosedur penilaian terhadap proses bimbingan karier meliputi, apakah sudah menginformasikan jenis pekerjaan yang sesuai. Apakah sudah tersedia latihan kerja sesuai dengan bakat dan minat siswa. Apakah siswa terampil dalam merencanakan pilihan kariernya. Penilaian hasilnya meliputi, siswa memperoleh pekerjaan sesuai dengan bakat dan minatnya setelah lulus. Teknik penilaian dapat dilakukan melalui tes, wawancara, atau observasi. Pelaksanaan penilaian ini dilakukan oleh konselor dan guru wali kelas.

4.4 Hasil Evaluasi Kurikulum Bimbingan Cesar Chavez Elementary San Diego Unified School District

Ann Pierce (2006) menyampaikan hasil evaluasinya tentang pelaksanaan Program Bimbingan Kelas sebagai berikut:

Standar Kompetensi: Siswa akan menguasai sikap-sikap, pengetahuan dan keterampilan yang memberikan sumbangan pada belajar efektif di sekolah dan sepanjang kehidupannya.

Kompetensi Dasar:

A1: Meningkatkan konsep diri akademik.

A2: Menguasai keterampilan untuk meningkatkan belajar

A2.1 Mendemonstrasikan upaya dan kegigihan secara positif berdampak positif pada belajar.

A2.2 Menggunakan keterampilan berkomunikasi untuk menentukan kapan dan cara meminta bantuan.

A3: Mencapai Sukses Belajar.

ASCA National Standard

Personal/ Social Standard A

Siswa akan menguasai pengetahuan, sikap-sikap dan keterampilan antar pribadi guna membantunya memahami dan menghargai diri sendiri dan sesamanya.

Personal/ Social Standard B

Siswa akan mampu mengambil keputusan, menetapkan tujuan dan menempuh tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Personal/Social Standard C

Siswa akan memahami keselamatan diri dan memiliki keterampilan bertahan hidup.

Selanjutnya kompetensi dasar yang dilayankan melalui kurikulum bimbingan meliputi:

Pribadi Sosial A1: Menguasai pengetahuan diri sendiri.

Pribadi Sosial A2: Menguasai keterampilan antar pribadi.

Pribadi Sosial B1: Menerapkan pengetahuan diri sendiri.

Pribadi Sosial C1: Siswa akan memahami keterampilan menyelamatkan diri dan keterampilan bertahan hidup.

Kurikulum bimbingan dilayankan melalui bimbingan kelas pada bulan Januari-Februari 2007 di kelas 5 dan 6 pada mata pelajaran IPS dan Bahasa melalui kegiatan penemuan diri dan eksplorasi, berbagi cerita, perkunjungan studi dan mengundang pembicara tamu.

Berdasarkan evaluasi layanan bimbingan kelas, diperoleh perbandingan berikut:

Apa yang Diketahui Siswa

Pre-test

28% siswa menyatakan menguasai keterampilan untuk menghindari dari tekanan negatif teman sebaya.

48% siswa menyatakan menguasai cara memelihara motivasi diri.

22% siswa menyatakan tahu adanya tiga orang yang akan dapat ditemuinya untuk memberi dukungan kepadanya.

1956

Post Test

82% siswa menyatakan menguasai keterampilan untuk menghindari dari tekanan negatif teman sebaya.

90% siswa menyatakan menguasai cara memelihara motivasi diri.

75% siswa menyatakan tahu adanya tiga orang yang akan dapat ditemuinya untuk memberi dukungan kepadanya.

Keterampilan yang Dipelajari Siswa

Pre-test

38% siswa menyatakan mampu mengendalikan perasaan-perasaan amarahnya.

38% siswa menyatakan mampu mengekspresikan permintaan pertolongan ketika membutuhkannya.

36% siswa menyatakan mampu menolak tekanan teman sebayanya.

Post Test

90% siswa menyatakan mampu mengendalikan perasaan-perasaan amarahnya.

90% siswa menyatakan mampu mengekspresikan permintaan pertolongan ketika membutuhkannya.

85% siswa menyatakan mampu menolak tekanan teman sebayanya.

Apa yang Dipercayai dan Diyakini Siswa

Pre-test

32% siswa menyatakan bersekolah amat penting baginya.

48% siswa menyatakan keyakinannya akan mampu menyelesaikan studi sampai dengan lulus SMA.

Post Test

90% siswa menyatakan bersekolah amat penting baginya.

86% menyatakan keyakinannya akan mampu menyelesaikan studi sampai dengan lulus SMA.

Sebelum kurikulum bimbingan dilayankan, pada siswa kelas 6 teridentifikasi adanya sejumlah label yang paling buruk sebagai berikut:

- 1) "Pemarah", ditemukan pada 18 dari 28 orang siswa.
- 2) "Contoh yang Buruk", ditemukan pada 17 dari 28 orang siswa.
- 3) "Pemalas", ditemukan pada 16 dari 28 orang siswa.
- 4) "Bodoh" ditemukan pada 16 dari 28 orang siswa.
- 5) "Pembohong", ditemukan pada 15 dari 28 orang siswa.

Berdasarkan telaah di atas, ditemukan bahwa kurikulum bimbingan berkontribusi pada sukses siswa. Masih ditemukan sejumlah kecil siswa yang memerlukan layanan bimbingan lanjutan. Layanan bimbingan kelas menerapkan strategi eksplorasi diri selaras dengan identitas budaya siswa yang dipandu dengan fasilitas audio visual ke dalam kurikulum. Pengalaman beklajar siswa diperluas dengan melakukan kunjungan studi dan mengundang pembicara tamu. Disimpulkan bahwa program bimbingan kelas ini berkontribusi dengan bermakna pada presdtasi belajar maupun pada kesejahteraan dan perkembangan pribadi dan sosial siswa.

4.5 Lingkup Tema Umum (*Common Thematic Areas*) Perkembangan Sosial-Pribadi, Perkembangan Akademik dan Perkembangan Karier Versi Lorna Martin

Lingkup tema-tema yang disarankan Lorna Martin (2005) agar dilayankan oleh sekolah kepada siswa dalam perkembangan sosial-pribadi yaitu:

- 1) Perkembangan emosi, managemen amarah, managemen perilaku, menanggapi problematika trauma, tragedi, stres, managemen dan mengorganisasikan waktu.
- 2) Penyadaran diri mengenai adanya ikatan keluarga, dukungan orang dewasa, sumber-sumber pribadi, gambaran diri ketubuhan/*body image*.
- 3) Problematika remaja seperti kematangan emosi, suasana hati, masa berkabung, bunuh diri dan depresi.
- 4) Salah guna minuman beralkohol dan obat terlarang.
- 5) Managemen konflik, penyelesaian konflik, mediasi dan penghargaan pada sesama.
- 6) Persahabatan dan relasi pergaulan mencakup tekanan sebaya, pengharapan realistik, tanggungjawab, relasi yang merugikan,

kekerasan dalam berpacaran.

- 7) Konseling sebaya, mediator sebaya, relasi sukarela/ *volunteerism*.
- 8) Mendengarkan secara aktif.
- 9) Gaya hidup/ *lifestyles* dalam segi pengambilan keputusan dan seksualitas.
- 10) Keaneka-ragaman/ *diversity* dalam segi kebutuhan khusus, kecerdasan majemuk, individualitas, kebudayaan khas siswa.
- 11) Pencegahan kekerasan, kecenderungan mengambil resiko, kesadaran akan adanya gang remaja, lingkungan sekitar yang aman/ *safe neighbourhoods*.
- 12) Keamanan pribadi/ *personal safety/internet safety*, tinggal sendiri di rumah.
- 13) Pelanggaran dengan kekerasan/ *harassment, intimidation, cyberbullying*.
- 14) *Bullying/manipulation*.

Lorna Martin (2005) menyarankan agar sekolah melayani kepada siswa dalam perkembangan akademik tema-tema berikut ini:

- 1) *Metacognition*: belajar berpikir tentang berpikir, keterampilan berpikir kritis.
- 2) Gaya belajar/ *learning styles* dan perbedaan tuntutan dalam belajar termasuk siswa berkebutuhan khusus dan *ADHD*.
- 3) Kebiasaan berpikir (*habits of mind*) dan bersikap/ *attitudes*.
- 4) Strategi pemecahan masalah.
- 5) Membuat hubungan-hubungan antara keterampilan berpikir dan transfer belajar.
- 6) Kerja kelompok dan *sharing*.
- 7) Mengidentifikasi dan mendaya-gunakan pusat-pusat layanan/ke pustakaan.
- 8) Belajar menulis *portfolio*.
- 9) Memanfaatkan jejaring web, *internet research/ plagiarism*.

- 10) Perilaku positif dalam belajar, keterampilan berkomunikasi, strategi meminta bantuan.
- 11) Keterampilan menyelenggarakan riset/ *research skills*.
- 12) Mengelola waktu belajar, keterampilan mengorganisasikan waktu dengan agenda.
- 13) Keterampilan belajar, strategi mengerjakan PR/ *homework*, menyiapkan diri menghadapi ujian, strategi mengurangi frustrasi dan menangani cemas menjelang ujian.
- 14) Curah pendapat/ *brainstorming, thinking aloud, critical thinking*.

Selanjutnya, Lorna Martin (2005) menyarankan agar sekolah melayankan kepada siswa dalam perkembangan karier tema-tema berikut ini:

- 1) Eksplorasi karier.
- 2) Memadukan/ *matching* bakat dan minat dengan pilihan karier.
- 3) Perencanaan karier, memilih jurusan studi, memahami persyaratan kelulusan, memahami persyaratan masuk pendidikan tinggi, magang/ *apprenticeship*.
- 4) Mengeksplorasi bakat, minat dan keunggulan/ kekuatan diri.
- 5) Menekuni pekerjaan sambil, *job shadowing, volunteerism*, kerja paroh waktu.
- 6) Menyetimbangkan kehidupan sekolah dengan kehidupan sehari-hari dan bekerja.
- 7) Keselamatan pribadi dan di tempat kerja (*personal safety – workplace safety*), baku mutu kesehatan kerja.
- 8) Keterampilan kerja, sertifikasi, *training, on-the-job training, entrepreneurship*.
- 9) Menulis *resume/ menulis portfolio*.
- 10) Menyusun lamaran kerja: *application forms/ cover letters/ interview skills*.

- 11) Membentuk sikap, pengharapan dan tanggungjawab kerja (*workplace attitudes, expectations, responsibilities*).
- 12) *Bullying* di tempat kerja.

Guna menjamin terselenggarakannya layanan bimbingan dan konseling, maka diperlukan dukungan dari berbagai pihak yang berkualitas bagus, bebas dan senantiasa siap membantu siswa (*good, free, available*) yaitu: pustakawan sekolah, konselor dan sekolah lainnya; dewan guru terutama guru biologi, ekonomi, psikologi dan prakarya. Di samping itu layanan bimbingan konseling di sekolah perlu menyediakan sumberdaya dan bahan bimbingan dan konseling. Diperlukan pula dukungan dari konsultan dari dinas-dinas pemerintahan. Sekolah dapat pula meminta dukungan sukarela dari kalangan yayasan yang berpengalaman menangani adiksi, lembaga kesehatan masyarakat/ Puskesmas.

BAB V

PELAYANAN BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL

Berikut ini di sajikan beberapa contoh kegiatan yang terkait dengan pelayanan bimbingan pribadi dan sosial.

LATIHAN 1: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

1. Topik Layanan : Bagaimana Anda Mampu Bertahan dan Mengatasi Kesulitan/ Tantangan Hidup.
2. Jenis Layanan : Pembelajaran.
3. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar, Karier .
4. Waktu : 3 X 45 menit.

Tujuan Layanan

Setelah mengikuti kegiatan ini, diharapkan peserta:

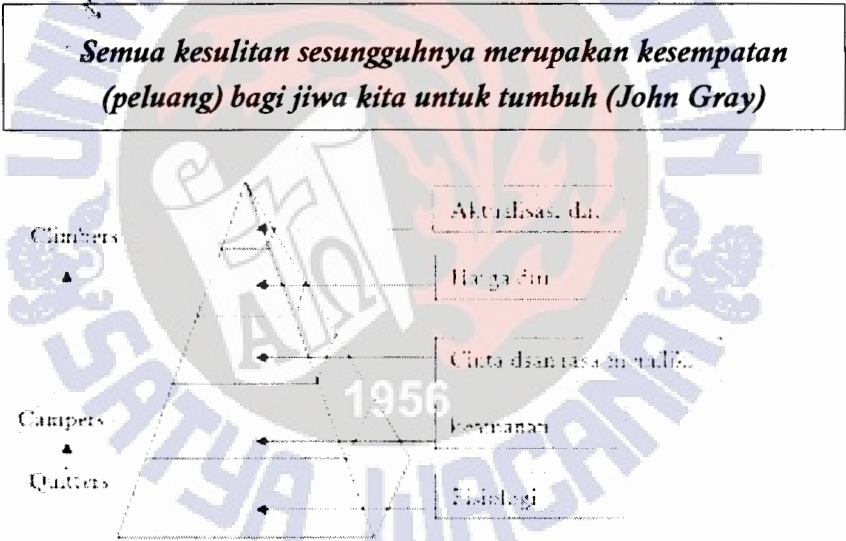
- 1) Memahami makna kemampuan (*Aversity Qoutient* = *AQ*)
- 2) Memahami karakteristik orang-orang yang sukses karena tingginya kemampuan untuk bertahan menghadapi dan memecahkan tantangan-tantangan hidup.
- 3) Menyadari penyebab kegagalan dalam menghadapi kesulitan hidup adalah proses belajar salah (belajar menjadi tidak berdaya).
- 4) Mengenal sikap-sikap penting untuk membangun kemampuan menghadapi kesulitan/ tantangan hidup.

Uraian Materi

ADVERSITY QOUTIENT (AQ)

Kemampuan untuk Bertahan Mengatasi Kesulitan/Tantang Hidup

Penelitian menunjukkan bahwa selain IQ dan EQ, penentu keberhasilan seseorang dalam hidupnya adalah juga kemampuan *Adversity Qoutient (AQ)*.Apakah *Adversity Qoutient* itu?*Adversity Qoutient* adalah kemampuan seseorang untuk seberapa jauh dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan dapat mengatasi kesulitan-kesulitannya.



Berikut ini akan dipaparkan lebih lanjut sari tulisan Paul G. Stoltz (2000) tentang *Adversity Qoutient* ini.

Ketika dihadapkan pada tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan yang teruji. Banyak orang yang mudah menyerah! Mengapa ada banyak orang yang berbakat (cerdas) namun gagal menunjukkan dan membuktikan potensi diri? Sebaliknya tidak sedikit orang yang hanya memiliki sepersekian saja

sumber daya (bakat dan kecerdasan) dan dengan kesempatan yang sama justru lebih unggul dan mempunyai prestasi melebihi yang diperkirakan. Manusia dilahirkan dengan dilengkapi satu dorongan inti manusiawi, yaitu dorongan untuk terus mendaki. Mendaki dalam arti luas adalah menggerakkan terus dan terus tujuan hidup ke depan. Misal: tujuan memperbaiki nilai rapor, menyelesaikan studi di SMA/Perguruan Tinggi, berwiraswasta yang sukses, menjadi pakar yang piawai, pengusaha yang berhasil, termasuk tujuan menjadi hamba yang dekat dengan Tuhan sehingga sukses dunia akhirat. Yang jelas orang yang sukses sama-sama memiliki dorongan yang mendalam/ kuat untuk berjuang, maju, meraih cita-cita dan mewujudkan impian. Inilah kekuatan yang disebut *Adversity* (*Adversity Qoutient*), kemampuan untuk mendaki kehidupan ini dan siap bertahan dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul.

Tipe – tipe dalam Pendakian

Dalam perjalanan pendakian hidup ini banyak ditemui tipe-tipe manusia. Ada tiga tipe besar manusia, yaitu:

- 1) Tipe "*Quitters*" (orang – orang yang berhenti). Individu berhenti dan memilih tidak mendaki lagi, keluar, mundur dan menghindari kewajiban, tidak memanfaatkan peluang/ kesempatan yang ditawarkan dan diberikan Tuhan.
- 2) Tipe "*Campers*" (orang-orang yang berkemah). Individu giat mendaki tetapi di tengah perjalanan bosan, merasa cukup dan mengakhiri pendakian dengan mencari tempat nyaman untuk membangun tanda perkemahan kehidupan ini.
- 3) Tipe "*Climbers*" (para pendaki sejati/ orang-orang yang seumur hidup membaktikan diri pada pendakian menuju kehidupan sesungguhnya di hari akhir nanti).

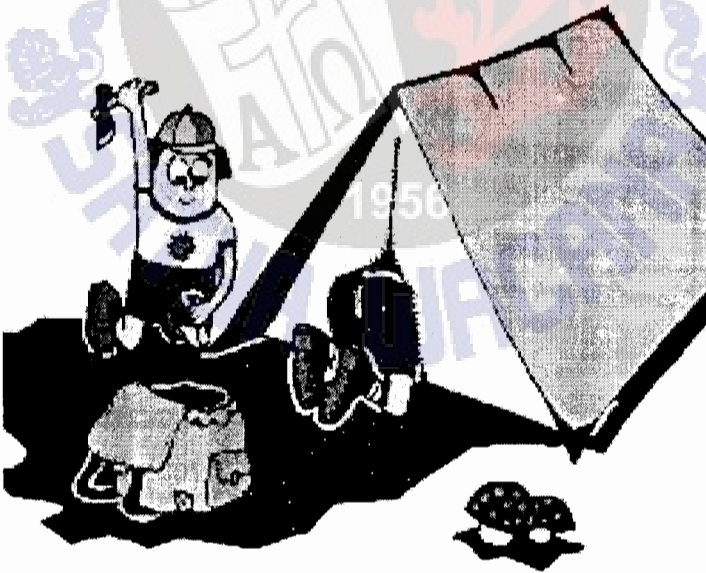
*Gaya Hidup Quitter,
Camper dan Climber*

- 1) *Quitter* (orang yang berhenti mendaki) memilih jalan hidup yang datar-datar dan mengambil yang lebih mudah saja. Ironisnya dengan cara itu, ia akan menderita pada saat yang memilukan adalah ketika ia menoleh ke belakang dan melihat bahwa ternyata kehidupannya tidak optimal, kurang bermakna, banyak peluang disia-siakan, sangat boros dalam waktu dan hidup. Akibatnya ia menjadi murung, sinis, pemarah, frustasi, menyalahkan semua orang di sekelilingnya dan membenci (iri hati) pada orang – orang yang terus mendaki kehidupan ini. “*Quitter*” mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikirannya meski semu belaka. Berlaku kiasan “Orang yang takut mati sesungguhnya tidak pernah benar-benar hidup.”



Gaya hidup quitter

- 2) Gaya hidup "*Campers*" (orang-orang yang berkemah). Pada mulanya kehidupannya penuh proses pendakian dan perjuangan, cukup jauh ia mendaki namun ia memilih berbelok membangun kemah di lereng gunung kehidupan. Karena lelah mendaki, menganggap prestasi ini sudah cukup. Ia senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada, tidak menengok apa yang masih mungkin terjadi. Gaya hidup "*Campers*" memfokuskan energinya pada kegiatan "mengukir-ukir" perkemahan dan mengisinya dengan barang yang membuat nyaman. Ia melepaskan peluang untuk maju. "*Campers*" menciptakan semacam "penjara yang nyaman" sebuah tenda kehidupan yang terlalu enak untuk ditinggalkan. Contoh tipe "*Campers*" adalah orang-orang yang sudah memiliki pekerjaan bagus, gaji dan tunjangan yang layak, namun ia telah melepas masa-masa penuh gairah, belajar dan tumbuh, energi kreatif. Ia puas dan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri/aktualisasi diri.



Gaya hidup Camper

3) Gaya Hidup "*Climbers*" (pendaki sejati)

Ia menjalani hidup secara lengkap, ia yakin bahwa langkah-langkah kecil saat ini akan membawa kemajuan dan manfaat jangka panjang. Pendaki sejati tidak lari dari tantangan dan kesulitan kehidupan. Kisah terkenal Thomas Edison, yang membutuhkan lebih dari 20 tahun dan 50.000 percobaan untuk menemukan baterai ringan, tahan lama, dan efisien sebagai catu daya mandiri. Seseorang pernah bertanya kepadanya "Mr. Edison, Anda telah gagal 50 kali apa yang membuat Anda tegar?" "Hasil!" jawab Edison. Edison seorang "*Climbers*" yakin akan hasil, ia optimistik. "*Climbers*" yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan bahwa jalan ini tidak mungkin ditempuh lagi. Meski sesuatu belum pernah dilakukan orang, bukan berarti tidak bisa dikerjakan. Ingat Mahatma Gandhi? Ia tokoh spiritual India yang tanpa kekuasaan resmi, tetapi mampu menggalang kekuatan bangsanya untuk menggulingkan kolonial Inggris. "*Climber*" tak kenal kata berhenti dalam kamus hidupnya. Saat batu besar menghadang atau menemui jalan buntu, ia akan mencari jalan alternatif lain. Saat kelelahan atau jatuh ia berintrospeksi diri dan terus bertahan "*Climbers*" memiliki kematangan dan kebijaksanaan, dalam memutuskan strategi mundur sejenak dalam rangka bergerak lebih maju lagi. Kamus hidupnya adalah tumbuh dan terus tumbuh dan belajar seumur hidup.



Gaya hidup climber

Belajar Menjadi tidak Berdaya

Dikabarkan, para pegawai di semua jenjang di perusahaan di Amerika, merasa makin lama semakin tidak berdaya menghadapi tugas. Apapun yang dilakukan tidak akan membuat perbedaan dari sebelumnya. Perasaan tidak berdaya seperti ini apabila dibiarkan saja akan meluas menjadi perasaan putus asa. Mengapa banyak orang menyerah, putus asa atau gagal ketika dihadapkan kepada tantangan – tantangan hidup?

Salah satu jawabnya adalah temuan tentang adanya Rasa Ketidakberdayaan yang dipelajari Orang Belajar Menjadi Tidak Berdaya! Aneh Bukan?

Peristiwa tidak penting, tetapi respon terhadap peristiwa itu adalah segala – segalanya. (I Ching)

Penelitian tentang bagaimana seseorang berproses belajar menjadi tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidupnya, telah banyak dilakukan. Sejumlah orang diberi teka – teki yang tidak dapat dipecahkan. Kelompok gagal ini belakangan menunjukkan kinerja prestasi yang buruk dibandingkan dengan kelompok yang diberi teka-teki yang bisa dipecahkan. Intinya adalah ketika orang dihadapkan pada kesulitan lalu gagal, maka akan merasa dan meyakini dirinya tak berdaya. Demikian, pada situasi kesulitan berikutnya pun terburu – buru meyakini dirinya akan tak berdaya.

Pada orang-orang itu terjadi proses yang salah, yaitu:

- 1) Menjadi tak berdaya.
- 2) Langsung menyerah.
- 3) Menerima saja penderitaan.
- 4) Tidak bereaksi dan pasrah.
- 5) Tidak mencoba untuk mengakhiri penderitaan.
- 6) Menanggap apa yang dilakukan tidak bermanfaat.

Perilaku – perilaku ini praktis menghancurkan dorongan untuk bertindak dan hilangnya kemampuan untuk mengendalikan peristiwa – peristiwa sulit.

Akibatnya Bisa Buruk dan Fatal

Orang – orang yang responnya buruk terhadap situasi – situasi sulit misalnya dengan langsung menyerah, tidak berdaya, ternyata menderita dalam segala segi kehidupannya.

Paul G. Stoltz dalam penelitiannya menemukan bahwa ketidakberdayaan yang telah dipelajari itu, mengurangi (merendahkan) kinerja prestasi, produktivitas, motivasi, energi, kemauan untuk belajar, perbaikan diri, keberanian mengambil resiko, kreativitas, kesehatan, vitalitas, keuletan, dan ketekunan. Ketidak berdayaan menciptakan orang – orang bertipe “*Campers* dan *Quitters*”.

Grace Ferrari telah meneliti isi siaran berita (media masa) lokal dan efeknya bagi masyarakat. Hasilnya, bahwa 71% isi berita menimbulkan sikap tak berdaya, misal seorang korban yang tak berdaya atas suatu tindak kriminal. Hanya 12% berupa berita yang menunjukkan orang-orang yang mampu mengatasi/ punya kendali atas situasi sulit yang dihadapi. Penelitian Seligman dkk. menunjukkan bahwa sikap tidak berdaya telah diajarkan kepada anak-anak sejak dini. Contohnya: orang tua yang maunya melakukan apa saja untuk anaknya, sehingga secara tidak sengaja, ia tidak memberi kesempatan kepada anaknya untuk belajar menghadapi tantangannya sendiri. Anak tidak punya pengalaman belajar menghadapi penderitaan dalam kesulitan hidup.

*Membangun Kemampuan
Menghadapi Kesulitan*

Sikap-sikap penting yang perlu dikembangkan dalam bertahan menghadapi kesulitan dan tantangan hidup antara lain:

1) Tahan Banting (*Hardiness*)

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tahan banting tidak terlalu menderita akibat negatif yang berasal dari kesulitan. Orang-orang yang tahan banting cenderung tidak terlalu menderita, dan walaupun menderita tidak terlalu lama. Sifat tahan banting merupakan peramal kesehatan dan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Penelitian lain melaporkan bahwa sifat tahan banting dapat dibangun, ditingkatkan dan dipacu, misal dengan diberi latihan berupa tugas-tugas dan tanggung jawab tertentu.

2) Keuletan

Orang yang pernah didera berbagai penderitaan/kesulitan hidup dan mampu memecahkannya, dapat tumbuh menjadi orang-orang ulet. Ia terbukti memiliki karakteristik sebagai perencana, mampu menyelesaikan masalah dan bisa memanfaatkan peluang.

Kita semua dilahirkan dengan sejumlah keuletan. Baru setelah diuji, kita mengenali kekuatan batiniahnya (Kwesi M Fume).



Keuletan adalah kemampuan yang dapat dipelajari/ dibentuk. Orang yang semasa kanak-kanak sudah pernah menghadapi dan mengatasi kesulitan, atau menjadi lebih ulet dan hidupnya lebih baik, dibandingkan ia yang semasa kanak-kanaknya hidup lebih enak.

3) Efektivitas Diri

Keyakinan bahwa Anda menguasai kehidupan dan kemampuan Anda untuk menghadapi tantangan yang muncul disebut efektivitas diri. Penelitian Albert Bandura, menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa efektifitas diri, bisa bangkit kembali dari kegagalan. Ia berfokus pada bagaimana menghadapi sesuatu, bukannya mencemaskan apa jadinya nanti jika salah bertindak.

Kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan Anda dalam mengendalikan atau menguasai kehidupan Anda sendiri.



Tugas Kelompok a 5 orang per Kelompok

Lengkapilah kolom berikut dengan mencermati makna materi di atas.

Tipe – Tipe Orang dalam Perjalanan Pendakikan Kehidupan		
No.	Tipe manusia	Ciri – ciri dan Gaya Hidupnya
1.	Tipe “Quitters”	
2.	Tipe “Campers”	
3.	Tipe “Climbers”	

Carilah tokoh – tokoh di dunia, seperti Gandhi dan Edison yang memiliki sifat dan gaya hidup “Climbers”.

No.	Nama Tokoh	Pengalaman Jatuh Bangun dalam Bertahan menghadapi Tantangan Hidupnya!

Belajar menjadi tidak berdaya, tanpa disadari banyak dialami orang termasuk diri Anda sendiri. Isilah kolom berikut dengan pengalaman Anda selama ini ketika menghadapi kesulitan dan tantangan hidup, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

No.	Bentuk Kesulitan/Tantangan Hidup	Cara Anda Merespon/Menyikapi
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Tugas Individual (maksimum 2 halaman kuarto, 1,5 spasi)

Buatlah suatu tulisan/karangan ringan bertema:

“Kiat Sederhana Bertahan Menghadapi dan Mengatasi Kesulitan/ Tantangan Hidup sebagai Mahasiswa.”

I. LATIHAN 2: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

Identitas Diri: Mempelajari Diri Sendiri dan Menemukan “Siapakah Aku?”



Menemukan Diri

Definisi yang dipilih mengenai “Siapakah Aku?” sangat dangkal, kurang memberi gambaran jernih mengenai segi-segi yang esensial pada diri sendiri, padahal di dalam pikiran sudah ada definisi yang konkret, objektif dan dapat diverifikasi. Deskripsi tentang “Siapakah Aku?” dapat sejenak mengurangi kekaburan tidak dikenalnya diri sendiri yang sebenarnya, tetapi deskripsi itu pada akhirnya dapat mengakibatkan kebingungan.

Di masa kanak-kanak, individu cenderung merasa “Aku yaitu perilakuku.” Jika gagal, Aku jelek; jika sukses Aku baik. Lambat laun seraya bertumbuh-kembang, mulai menyadari perilaku individu sekedar refleksi/cerminan sesuatu yang lebih dalam, yaitu kebutuhan dan taraf seberapa menyadari kebutuhan pribadi. Namun, kebutuhan dan kesadaran akan kebutuhan itu dinamis karena keduanya pada gilirannya mencerminkan berbagai variasi kecenderungan dan pengalaman hidup.

Kesadaran diri berkembang selaras dengan bertambahnya pengalaman hidup, disamping itu kebutuhan juga berubah. Esensi diri sendiri yang terdalam yang menentukan apakah individu berkembang dan berubah atau akan tetap terperangkap dalam kesadaran dirinya yang sekarang. Tetapi apa esensi diri/ kepribadian seseorang? Cara bagaimana seseorang dapat menemukan esensi diri?

Cara mengenali esensi kepribadian yang pertama yaitu melalui "Puisi", yang diharapkan dapat membawa ke dalam pemahaman secara intuitif mengenai "Siapakah Aku?" Cara kedua yaitu "Analisis Transaksional", sebagai sarana untuk memahami motif individu beserta asal-usul motif itu. Cara ketiga yaitu melalui "Kasus" yang dapat menunjukkan secara grafis hakekat upaya pribadi untuk menemukan identitas diri sendiri sebagai pribadi.

Puisi

Siapakah Aku?

Bagi anak-anakku, Aku yaitu ... "Bapak Tua yang memahamiku."

Tetapi Orang tuaku memandang Aku sebagai "Seorang Anak."

Siapakah Aku?

Ketika Aku bersama-sama dengan dosen-dosenku

Aku menjadi ... "Seorang Mahasiswa, Yang Agak Bandel."

Tetapi siapakah Aku?

Ketika Aku bergabung bersama para mahasiswa.

Para mahasiswa memandang Aku sebagai "Seorang Guru."

Lalu, siapakah sebenarnya Aku?

Haruskah Aku menjadi "Dosen Pekerja" yang tekun seperti para kolega mengharapkanku?

Atau Aku menjadi "Suami" seperti istriku sering memprotesku?

Tampaknya ada banyak "Aku" yang dapat kudefinisikan.

Aku yang bagaimanakah menurut Anda dapat menggambarkan "Aku Yang Sebenarnya?"

(Adaptasi dari Puisi Reed Mencke)

Waktu diminta mendeskripsikan diri sendiri, individu memasukkan informasi tentang kelompok yang mana seseorang jadi anggota di dalamnya. Pada puisi di atas, kuungkapkan diri sebagai: 1) Bapak, 2) Anak, 3) Mahasiswa, 4) Guru 5) Dosen, 6) Suami. Tampak bahwa keanggotaan dalam 6 kelompok itu membantu mendeskripsikan “Siapakah Aku?”

Seseorang dapat mendeskripsikan diri dengan berbagai cara. Tuliskan lima kalimat untuk menjawab pertanyaan “Siapakah Aku?” pada baris-baris berikut. Jawab dalam kerangka kelompok yang Anda menjadi anggota, ungkapkan pula iman-kepercayaan, peran dan tanggung jawab Anda!

Siapakah Aku?	Bubuhkan angka 1 s.d. 5 yang menunjukkan urutan dari 1 = yang paling Anda rasa paling penting sampai dengan 5 = yang paling Anda rasa kurang penting untuk mendeskripsikan diri sendiri!
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	

Bentuk kelompok yang terdiri dari 3 orang, saling berbagilah secara bergiliran deskripsi diri “Siapakah Aku?” Hitunglah jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan ketiga orang dalam kelompok Anda. Bahas peran kelompok itu bagi Anda! Kemudian hitunglah seluruh jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan oleh seluruh kelas!

Tiga Kepribadian Individu: Anak, Orang Dewasa, Orangtua

Siapakah sebenarnya Aku? Pertanyaan ini membingungkan, seolah ada banyak “Aku”. Pertanyaan ini makin membingungkan ketika “Aku” seolah saling berbicara dan berperilaku bertentangan. Seorang mahasiswi menulis dalam buku harian penggambaran diri yang dianggapnya tidak normal sebagai berikut:

“Sabtu malam keegoisanku tak terkendali ketika kuucapkan kata-kata kasar kepada suamiku yang kini masih sakit hati atas ucapanku. Aku terkejut ketika ada bagian dalam diriku yang dengan dingin mengamati bagian diriku yang lain sedang meneriaki suamiku: “Papa tak mencintaiku lagi, dari hari ke hari Papa mengecamku!” Aku berpikir perilaku ini tidak normal.”

Kejadian ini cukup mengganggu perasaan mahasiswi yang menuliskannya. Ia menemukan diri berperilaku dalam pola yang berkontradiksi dengan penggambarannya mengenai dirinya sendiri (*self image*). Ia mengekspresikan kemarahan, bahkan kebencian terhadap suaminya. Ahli psikologi menemukan pada konselinya ada kontradiksi pada pikiran, perasaan dan perilaku.

Kontradiksi atau “Diri yang Bertentangan” dibahas dalam Analisis Transaksional, yaitu salah satu prosedur untuk membantu individu menyadari Oknum Egonya, yang dinyatakan bahwa Pribadi atau Diri Anda yang utuh terdiri dari “Tiga Bagian atau Tiga Oknum”, yaitu Oknum Ego Kanak-kanak (K), Oknum Ego Orang Dewasa (D) dan Oknum Ego Orang Tua (O). Ketiga Bagian itu juga disebut Tingkatan Aku (*Ego States*) atau pola perasaan dan perilaku yang berbeda. Diagram berikut menggambarkan ketiga Tingkatan Aku.

O

D

K

Oknum Orang Tua (O) dalam diri Anda berperasaan dan berperilaku seperti Ibu dan Bapak atau siapapun yang mengasuh Anda semasa kecil. (O) bersifat suka mengecam (Oknum Orangtua yang Berprasangka), suka menolong (Oknum Orangtua yang Mengasuh) atau kedua-duanya, menolong dan mengecam.

Bersamaan waktu dengan kejadian yang berasal dari luar diri yang terekam ke dalam (O), serangkaian rekaman kedua juga dilakukan. Rekaman kedua ini mencakup seluruh respon pribadi terhadap Orangtua. Rekaman ini disebut Oknum Kanak-kanak (K) karena merekam kejadian sewaktu individu masih anak-anak. Oknum Kanak-kanak (K) memiliki perasaan dan cara berperilaku serupa ketika individu masih kecil. (K) Anda ini bersifat alami/ wajar artinya tidak di bawah pengaruh (O), atau bersifat adaptif karena berkeinginan untuk menyenangkan (O) dalam diri Anda sendiri.

Oknum Dewasa (D) yaitu bagian Anda yang mengamati segala sesuatu sebagai fakta. (D) yaitu pengamat, komputer dan pengambil keputusan, mampu mengamati kejadian dalam hidup tanpa diwarnai prasangka yang menjadi ciri Oknum Orangtua atau perasaan antik Oknum Kanak-kanak. Jadi Oknum Dewasa mampu memutuskan apa saja yang perlu diubah. Dalam diri individu, (D) pemegang kunci untuk melakukan perubahan pribadi.

Ketiga Orang Pribadi dalam diri Anda (bahasa tekniknyanya Oknum Ego) memiliki ciri-ciri khas. Ketika mendengar ada suara dari dalam diri yang menyalahkan, berkata Kau harus ... atau Jangan ... atau mendengar suara Kanak-anak harus diawasi dan jangan didengarkan, berarti (O) yang berbicara. Oknum Anak cenderung berkata Aku ingin ... , Cobalah dan buat saya ... atau Aku merasa ... dan berkata “Amboi.” Di lain pihak, Oknum Dewasa cenderung menangani fakta dan logika seperti: Cara paling efisien yaitu Kudengar Anda katakan Jon yaitu

Atas dasar pemahaman ini Anda dapat menetapkan segi-segi yang bertentangan pada ucapan mahasiswi dalam buku hariannya. Siapakah (Oknum yang manakah) yang berbicara ketika mahasiswi itu berkata suami tidak mencintainya lagi dan yang dilakukan suami hanya mengecam saja? Kemudian, Oknum mana pada mahasiswi ini yang terkejut? Yang mana Oknum yang mengamati perilaku itu dengan dingin?

Menyadari Oknum Ego Anda

Pada kasus mahasiswi di atas, Oknum Kanak-kanaknya tersinggung/ sakit hati, Oknum Orangtua terhenyak/ terkejut sedang Oknum Dewasa mengamati perilaku itu. Menerapkan gagasan ini ke perilaku sendiri cukup sulit. Anda salah mengartikan peringatan Oknum Orangtua atau rasa takutnya Oknum Kanak-kanak serta muncul kesadaran sejati mengenai realitas yang diamati Oknum Dewasa. Siapakah sebenarnya yang bertanggungjawab atas semua perilaku Anda? Apakah Si Anak yang Alami, atau Anak yang Adaptif? Si Komputer Dewasa, Si Orangtua yang suka mengecam? Atau Si Orangtua yang menolong?

Anda disarankan untuk mengamati Oknum dalam diri melalui postur tubuh, bahasa yang Anda dipakai, pergaulan Anda dengan orang-orang lain sebagai berikut:

- 1) Postur Tubuh: postur Oknum Orangtua yaitu marah, jari tangan bergemetaran (=buyuten); Anak spontan, Orang Dewasa postur tubuhnya terkendali.

- 2) Kata-kata: Oknum Orangtua lebih memilih kata-kata seperti: Menarik..., Baik..., Jelek ... atau Kekanak-Kanakan; Oknum Kanak-kanak memilih kata-kata: Amboi..., Hebat..., Tak akan..., Tak bisa. Oknum Dewasa condong memilih kata-kata: Cocok..., Praktis..., Betul... Menyadari pilihan kata-kata dalam pergaulan sangatlah perlu. Apakah kata-kata pilihan Anda itu merujuk ke Oknum Orangtua, Dewasa atau Kanak-kanak?
- 3) Relasi Bergaul: Amatilah cara orang lain bereaksi terhadap Anda. Jika orang sering berperilaku seperti anak yang sedang jengkel dengan Anda, periksalah Oknum Orangtua. Barangkali Anda sedang memainkan Oknum "Bos" dan merasa serba tahu. Jika teman-teman Anda nampak santai dan suka bergaul dengan Anda, nampaknya Anda sedang pada Oknum Kanak-kanak yang suka bersenang-senang, bermain dan bahagia. Jika orang lain sering mengecam dan membuat Anda tertekan, maka Oknum Kanak-kanak pada diri Anda sedang mengacau seperti *monster*. Akhirnya, jika tiap orang memperlakukan Anda dengan sikap menghargai dan menunjukkan pengendalian diri, maka Oknum Dewasa pada diri Anda memang sedang berperan.
- 4) Masa Kanak-Kanak: Ingat lagi ketika Anda dan Orangtua berbicara dan berperilaku ketika kanak-kanak. Periksa kejadian sekarang waktu Anda berbicara dan berbuat mirip dengan yang Orangtua Anda lakukan di masa kecil Anda.
- 5) Cek perasaan Anda: Anda akan mendapati diri sedang merasakan tiap peran, kapan Anda merasa seperti Oknum Kanak-kanak, seperti Oknum Orangtua atau seperti Oknum Dewasa.

Berdasarkan 5 butir karakteristik Oknum dalam diri individu, tetapkan hasil pengamatan, tanggapan teman Anda dan perenungan Anda sendiri. Bubuhkan jawaban Anda di kolom sebelah kanan!

1) Postur Tubuh	:
2) Kata-kata Yang Anda Pakai	:
3) Perlakuan Orang Terhadap Anda Dalam Relasi Bergaul	:
4) Perilaku Masa Kanak-kanak	:
5) Cek Perasaan Anda Ketika Memakai Peran Oknum O, D, A	:

Menjadikan Orang Dewasa Sebagai Pengambil Peran

Konsep “Orangtua - Dewasa – Kanak-kanak” yaitu sarana untuk menyadari siapa individu sebenarnya. Ketiga Oknum ini memiliki nilai sendiri-sendiri, namun agar dapat berfungsi penuh sebagai manusia yang mandiri yang memiliki tata nilai dan mampu mengambil keputusan sendiri, perlulah individu mengubah Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak. Pelaku perubahan yaitu Oknum Dewasa sebagai Pribadi Yang Masuk Akal.

Oknum Orangtua sumber prasangka dan “penuntut” yang didasarkan pada data antik dan ketinggalan jaman. Makin individu menyadari Oknum Ego Orangtua, akan ditemukan aturan-aturan yang kadang muncul sebagai slogan seperti: 1) Hanya bekerja dan kurang bersenang-senang yang membuat Pak Jon jadi orang “tolol!” 2) Bekerjalah agar kau sejahtera! 3) Jauhilah masalah! 4) Lihat segi positifnya!

Aturan-aturan Orangtua lainnya muncul dalam bentuk ungkapan halus yang terungkap sebagai berikut: 1) Kau orang yang sangat menyenangkan! 2) Jangan dekat-dekat padanya! 3) Seks itu menjijikkan!

Kadang Orang Tua menyampaikan pernyataan yang bertentangan melalui kata-kata: “Bekerja keraslah agar kau sukses!” seraya mengerjapkan mata melalui bahasa *non-verbal* yang maknanya: “Kau sebenarnya pecundang, he he!”

Oknum Kanak-kanak berisikan perasaan masa kecil yang tak lagi sesuai masa kini, misal ketika Orangtua mengabaikanmu, Oknum Kanak-kanak bereaksi berlebihan ketika pacar melupakan hari ulangtahunmu. Jika Anda waktu itu merasa takut kepada Kepala SD, barangkali sekarang Anda merasa cemas berhadapan dengan Profesor, atasan atau figur penguasa yang sebetulnya takkan mampu berbuat yang merugikan Anda. Atau jika Oknum Anda sebagai Anak Nakal, Anda kini masih mengharapkan orang lain menyelamatkan Anda, jika tidak terjadi maka Anda merasa kecewa atau marah jika tak seorangpun datang menolong.

Tugas Oknum Dewasa untuk mengidentifikasi Pesan Orangtua yang terasimilasikan ke dalam kepribadian Anda, yang menalarkan/ menolaknya jika tidak masuk akal. Penyadaran/ pemahaman seperti ini yang diikuti dengan keputusan sadar mengubah Oknum Orangtua dalam diri Anda yaitu langkah awal menjadi pribadi yang sepenuhnya mandiri.

Tujuan menganalisis Oknum "Orangtua - Dewasa - Kanak-kanak" yaitu: 1) Meningkatkan penyadaran atas Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak dalam kepribadian. 2) Menjadikan Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak dalam kendali Oknum Dewasa dalam sistem kepribadian. Jika Anda berhasil, maka muncul Oknum Orangtua yang bertanggungjawab penuh atas prasangka yang sudah lekat dengan sifat dasarnya, namun telah memiliki tata nilai yang masuk akal selaras dengan konteks kehidupan masa kini, memiliki pandangan yang selaras dengan tujuan hidup dan mendukung upaya Anda mengembangkan diri.

TUGAS: Dikerjakan di dalam Tiap Kelompok 4 Orang

1) Mengenali Oknum Orangtua dalam Diri Anda

Analisis Transaksional bertujuan menemukan keseimbangan antara Oknum Orangtua - Oknum Dewasa - Oknum Kanak-kanak. Tugas Orangtua dan Kanak-kanak membantu Anda, bukan melawan Anda sehingga perlu dalam kendali Oknum Dewasa dalam diri Anda. Meskipun demikian tetap ada ruang bagi Oknum Orangtua

dan Oknum Kanak-kanak dalam kepribadian Anda. Tugas berikut membantu Anda mengenali Oknum Orangtua, Oknum Dewasa dan Oknum Kanak-kanak serta memutuskan apakah Anda menggunakan Oknum itu sebaik-baiknya. Pertanyaan:

- a) Apakah Anda sering menggunakan Oknum Orangtua dengan cara yang salah?
- b) Apakah orang lain menuduh Anda sebagai orang yang memikirkannya, bersikap sebagai bos di hadapannya, menjadi orang yang serba tahu atau meng-lbui-nya?
- c) Apakah Oknum Orangtua memihak Anda? Mengapa, atau mengapa tidak?
- d) Apakah kelompok Anda bergantung kepada Anda untuk mengambil keputusan atas nama kelompok Anda?
- e) Apa gaya Anda dalam memimpin kelompok Anda? Apakah Anda:
(1) Memberitahukan kelompok Anda tentang apa yang seharusnya dilakukan? (2) Mendorong kelompok berpikir untuk kepentingannya sendiri? (3) Menyuruh kelompok menunggu seseorang memulai kegiatan?
- f) Tuliskanlah sesuatu yang mana Anda masih menirukan cara bagaimana Oknum Orangtua melakukan sesuatu.

2) Mengenali Oknum Ego Orang Dewasa dalam Diri Anda

- a) Apakah Anda sangat sering menggunakan Oknum Dewasa dengan cara salah?
- b) Pikirkan satu situasi ketika Anda sedang mengumpulkan fakta dan mengambil keputusan yang dianggap sebagai keputusan yang tepat.
- c) Apakah orang lain menggerutu karena Anda sangat rasional/banyak pikir dan sedikit memakai perasaan?
- d) Apakah Anda sedikit punya waktu untuk berekreasi?

- e) Apakah teman Anda semua mahasiswa? Apakah teman-teman Anda terutama se program studi di Universitas ini?
- f) Apakah Anda cenderung terlibat kegiatan penalaran dan belajar sehingga Anda kurang menyisihkan waktu bagi Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak untuk berperan dalam kepribadian Anda

3) Mengenali Oknum Ego Kanak-kanak dalam diri Anda

- a) Apakah Anda sering menggunakan Oknum Kanak-kanak dengan cara keliru?
- b) Apakah Anda membiarkan orang-orang lain menetapkan kekuasaan dan pengaruhnya pada diri Anda?
- c) Apakah orang-orang lain cenderung menyelamatkanmu? Apakah orang lain menjawabkan pertanyaan atas nama Anda? Apakah orang-orang lain menempatkan Anda pada posisi yang sebenarnya menjadi hak Anda?
- d) Apakah kelompok yang Anda ikuti memang terutama berhimpun untuk bersenang-senang? Ataukah kelompok Anda dibentuk untuk menentang pihak yang berkuasa dalam kehidupan Anda?
- e) Apakah Anda terbiasa berpaling kepada orang lain untuk mendapat persetujuan untuk bertindak?

4) Adakah Keseimbangan yang Sehat antara Oknum Orangtua - Oknum Dewasa - Oknum Kanak-kanak dalam diri Anda?

- a) Oknum manakah yang paling banyak Anda gunakan?
- b) Waktu berbicara dengan orang lain, atas dasar Oknum yang manakah yang Anda gunakan sebagai rujukan?
- c) Oknum manakah yang Anda gunakan itu memberi keuntungan terbesar bagi Anda?
- d) Pikirkan masalah yang sedang Anda hadapi dalam bergaul dengan orang lain. Oknum manakah yang Anda gunakan dalam situasi bermasalah ini?

- e) Apakah situasi masalah yang sedang Anda hadapi dapat diperbaiki jika Anda menggunakan Oknum yang lainnya?

Menjawab Pertanyaan: “Siapakah Aku?” dan “Mengapa Aku?”

Simaklah bahan berikut, praktikkan rincian kegiatan di sesuai instruksi yang terdapat pada bahan berikut!

“Siapakah Aku?” dan “Mengapa Aku?”

Lingkungan studi di universitas sangat berbeda dibandingkan dengan SMA/ SMK. Ratusan mahasiswa dengan latar belakang masing-masing berkumpul jadi satu **memperjuangkan** masa depan. Mahasiswa dihadapkan pada studi yang menuntut kompetensi dan kompetisi. Tiap mahasiswa perlu siap menghadapi tantangan lingkungan pergaulan yang baru, siap menghadapi perubahan peran dan tanggungjawab belajar yang makin menuntut kemandirian.

Mahasiswa dihadapkan pada persoalan menetapkan tata nilai pribadi, pilihan karier dan rasa beridentitas diri. Mahasiswa bimbingan dan konseling menyiapkan diri menjadi konselor, berarti siap membantu siswa bertumbuh dan berkembang untuk menjadi pintar dan baik. Bagaimana sebenarnya latar belakang mahasiswa bimbingan dan konseling? Inilah kisah mahasiswa bernama Djoko yang dikutip dari buku hariannya sebagai berikut:

Saya memilih jurusan bimbingan dan konseling karena inilah lapangan pekerjaan yang sangat menarik bagiku. Saya berharap dengan menjadi konselor saya percaya bidang bimbingan dan konseling menjadi panggilan yang paling sesuai untukku, dapat belajar terus, menjadi konselor yaitu pekerjaan mulia yaitu menyiapkan anak bangsa menjadi manusia yang cerdas dan baik.

Bagaimanakah latar belakang keluargaku? Ayahku petani dan Ibuku guru SD. Ibuku yang mendorongku memilih pekerjaan guru pembimbing. Di desa, Ibuku sangat dihargai, lebih daripada Ayah yang petani. Ibu sering mengatakan,

menjadi guru pembimbing yaitu pekerjaan mulia, terhormat dan disukai masyarakat. Guru pembimbing menjadi tempat bertanya untuk mendapatkan jawaban atas berbagai pertanyaan yang diajukan warga desa.

Aku melihat sendiri, Kepala Desa sering meminta pendapat dan pandangan dari Ibuku yang Guru SD. Tampak orang-orang sedesaku sangat mempercayai Ibuku, banyak persoalan mengenai kehidupan sehari-hari dibicarakan dengan Ibuku. Di lain pihak, Ayahku yang sukses dengan usaha taninya, disegani pula oleh orang se desa, tetapi tidak sebesar kekaguman orang-orang terhadap Ibuku. Di hati kecil Djoko, menjadi petani seperti ayahnya itu baik, tetapi tidak senyaman dan seaman kalau ia memilih menjadi guru pembimbing.

Ibuku berpikir, dengan aku melanjutkan pendidikan untuk menjadi calon guru pembimbing yaitu pilihan yang bagus dengan alasan 1) Ibuku ingin agar hidupku berbahagia, 2) Ibuku ingin agar aku dihormati, ketiga, agar aku aman dengan memiliki jabatan yang bagus di masyarakat, bergaji, menjadi pegawai negeri, melalui itu aku dapat memiliki rumah tangga yang layak.

Analisis terhadap motif-motif Djoko menunjukkan hal-hal yang menarik. Oknum Ego Orang Dewasanya termotivasi dalam pola *altruistik*, ingin berbuat baik bagi bangsa melalui dunia pendidikan. Ia lebih menyadari motifnya sebagai Orang Dewasa daripada motif Oknum Ego Orangtua atau Anak. Motif Oknum Ego Orangtua terkesan melalui kata-kata ibunya yaitu bergaji tetap merupakan jaminan hidup tenang. Di lain pihak, Oknum Ego Anak membawa Djoko pada kenangan ketika ayahnya yang petani menghadapi masa paceklik dengan bayang-bayang cemas kalau harga gabah jatuh. Melalui penulisan buku harian inilah Djoko melakukan introspeksi mendalam atas pilihannya menempuh pendidikan sebagai calon guru pembimbing.

Tahun pertama menjadi mahasiswa pondokan menyebabkan Djoko menyadari relasinya dengan orang tua lebih objektif. Ia tinggal di kota lain, tidak serumah dengan orang tuanya. Djoko sadar pilihan

kariernya menjadi konselor dimotivasi kebutuhan rasa aman, ada jaminan penghasilan menetap, beda dengan petani.

Sikap Keterbukaan terhadap Perubahan dan Tantangan Bertumbuh Kembang

Hal yang paling mendasar menjadi mahasiswa bimbingan dan konseling yaitu tiap mahasiswa memutuskan berani menghadapi perubahan sebagai hasil dari bertumbuh-kembang atau tetap ingin terbelenggu oleh kenangan masa kanak yang serba manis dan nyaman. Sikap ini digambarkan sebagai “Keterbukaan Psikologis,” yaitu taraf kesediaan menjadi terbuka terhadap pengalaman hidup beserta bereksperimentasi psikologis yang menyertai tiap pengalaman hidup. Melalui sikap keterbukaan ini, sungguh individu merasa menjadi bagian dari kehidupan. Makin bersikap terbuka terhadap pengalaman hidup, maka individu akan menyadari cara untuk makin akrab dengan sesama manusia dan sekeliling.

Selanjutnya, dengan bersikap terbuka individu makin memiliki identitas diri sebagai mahasiswa bimbingan dan konseling yang mana menjadi makin terbuka untuk menerima gagasan-gagasan baru sambil mengembangkan gaya hidup yang lebih selaras dengan tuntutan kepribadian sebagai calon konselor. Analisis mendalam melalui wawancara terhadap sejumlah mahasiswa menunjukkan adanya perbedaan orientasi terhadap sikap keterbukaan dalam perkembangan serta perubahan konsepsi mengenai “Siapakah Aku?”

1) Mahasiswa Tertutup secara Psikologis/*Psychically Foreclosed*

Kelompok mahasiswa ini berciri kecenderungan kuat menghindari perubahan pribadi. Mahasiswa memiliki tujuan karier yang sudah kaku, menghindari bergaul dengan sesama mahasiswa yang cara pandang pada kehidupan berbeda dengannya. Merasa nyaman tetap dengan pilihan hidupnya sangat didasarkan pada

pilihan karier atas dasar pertimbangan praktik semisal besaran gaji yang akan diterima terlepas ia meminati lapangan pekerjaan itu atau tidak. Tipe mahasiswa ini menghadapi perbedaan gaya hidup dan pandangan hidup sebagai ancaman sehingga sangat pemilih untuk bergaul.

2) Mahasiswa Tertutup secara Situasional/*Situationally Foreclosed*

Kelompok mahasiswa ini nampak kaku dan tertutup, setidaknya ketika pertama mengenalnya, tertutup karena kurang memiliki pajanan atas informasi berupa perbedaan gagasan atau perbedaan gaya hidup. Jika mendapatkan gagasan atau gaya hidup baru, mahasiswa menunjukkan kesiapan dramatis untuk berubah. Pada awalnya mahasiswa ini sangat kuno dan dogmatis. Setelah melalui diskusi hangat, ada argumentasi mengenai perbedaan cara menekuni kehidupan, mahasiswa ini mau menerima perubahan sikap dan cara pandang yang berbeda di antara teman-temannya.

3) Mahasiswa Yang *Moratorium*

Kelompok mahasiswa ketiga yaitu yang berkomitmen untuk melakukan eksplorasi diri. Istilah *moratorium* merujuk pada kecenderungan menunda komitmen akhir atas individu, gagasan atau gaya hidup selama ia sedang mengujikan dan mengeksplorasi alternatif. Kelompok ini bertolak belakang dengan kelompok mahasiswa yang secara psikologis tertutup. Kelompok mahasiswa *moratorium* mencari teman-teman yang bervariasi, pengalaman dan berpikir sangat aktif. Proses eksplorasi sangat meluas dan menyebabkan mahasiswa banyak membaca, mencari dosen yang gagasannya luar biasa serta sangat terlibat pada berbagai kegiatan. Mahasiswa melakukan introspeksi atas pengalaman dan motif hidupnya.

Menjadi Selaras dengan Lingkungan Sosial: Peran dan Identitas Diri

Untuk membahas “Siapakah Aku” digunakan istilah konsep diri (*self-concept*) dan identitas diri. Keduanya merujuk pada hal yang sama, yaitu persepsi seseorang mengenai diri sendiri. *Self* merujuk pada segala sesuatu yang dianggap sebagai “aku atau ...ku” Isi *self* bervariasi tetapi umumnya berisikan atribut fisik, kualitas pribadi, gagasan dan tata-nilai, tujuan hidup, rencana dan harapan.

Istilah identitas berguna untuk menegaskan batasan kepribadian melampaui ciri-ciri fisik dan psikologis. Identitas diri digunakan untuk menyatakan bahwa “Aku Ada” bukan dalam suatu kevakuman tetapi dalam lingkungan sosial tertentu. Identitas diri diartikan Madison sebagai “Suasana yang dirasakan selaras antara diri dan peran yang dimainkan di lingkungan terdekat.”

1) Peran-Peran Individu dan Mengapa Individu Memainkannya

Peran yaitu pola perilaku yang diharapkan dari individu. Sukar membayangkan seseorang tanpa peran, pasti orang yang hidup bersama cenderung saling mengharapkan satu dengan yang lainnya. Orang yang bebas yaitu orang yang mengembangkan peran-peran yang selaras dengan cara orang itu memandang diri sebagai manusia. Orang itu didorong menggunakan talenta daripada pura-pura menjadi orang yang tidak dikehendakinya.

Menjadi mahasiswa yaitu sebuah peran karena seperangkat pola perilaku diharapkan untuk dimainkan. Orangtua berharap mahasiswa belajar tekun, mencapai IP tinggi serta menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Dosen dan juga orangtua, memandang mahasiswa sebagai orang yang belajar dengan rajin. Cenderung lulusan pendidikan calon konselor memiliki kecakapan berpikir analitis yang mendalam dan suka menekuni pekerjaan yang berkenaan dengan pencurahan gagasan daripada memegang jabatan yang bagus. Perbedaan pengharapan antar orang tua, dosen dan

mahasiswa sendiri mengenai peran yang mesti dimainkan menyebabkan kebingungan di pihak mahasiswa sendiri.

2) Identitas: Mendekatkan Peran-Peran dengan “Diri Pribadi”

Peran yaitu pola-pola perilaku yang diharapkan dimainkan oleh seseorang. Merasakan ada keselarasan antara diri sendiri dengan peran-peran yang dimainkan sangat mungkin terjadi pada individu yang punya tujuan hidup jernih seperti hendak menjadi apa atau apa yang hendak diraih kelak (merujuk ke jabatan/ profesi atau kondisi kehidupan berkualitas). Identitas diri menunjuk pada perasaan bahwa “Aku sendirilah yang bertanggungjawab atas kehidupanku. Aku mampu mengarahkan segenap peristiwa yang berlangsung dalam hidupku.” Kampus pendidikan tinggi merupakan lingkungan yang secara unik sesuai untuk mendukung mahasiswa mencari identitas dirinya. Hasilnya yaitu mahasiswa tidak merasa terasing di lingkungan sosial kampus dan merasakan adanya perasaan sungguh menemukan arah untuk mencari jati diri.

3) Mencari dan Mencapai Rasa Diri Beridentitas

Rasa beridentitas mengandung makna ada keselarasan dan penerimaan yang dimulai dengan menerima diri sendiri. Waktu individu sampai pada kesadaran telah mengenali berbagai segi pada diri individu, yaitu ketiga Oknum Ego, perasaan-perasaan individu tujuan dan motif hidupnya dan seraya individu mampu menerima diri tanpa dibayangi rasa bersalah, secara bertahap individu menyadari telah mampu untuk akrab dengan orang-orang lain.

Seirama dengan perasaan tersebut, makin seseorang berani memikul tanggungjawab untuk meraih tujuan hidup beserta motif motif yang membentuknya, individu mulai mengembangkan peran peran sosial yang menjadi pencerminan sejati perasaan, tujuan dan motif hidup individu. Rasa adanya keselarasan antara diri sendiri

orang-orang penting dalam hidup individu dan peran-peran sosial inilah yang disebut sebagai rasa diri beridentitas.

Peran Hidup Anda Kini

Coba bayangkan Anda sebagai Panggung Sandiwara dan Anda sebagai Primadonanya. Apa sajakah peran-peran yang Anda mainkan? Siapakah yang menghendaki Anda memainkan tiap peran? Sekarang buatlah daftar 5 peran dan pikirkan apa makna tiap peran itu bagi Anda. Kemudian gambarkan seberapa banyak energi dan waktu yang Anda curahkan pada tiap peran!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Di sebelah kiri tiap nomor kalimat yang Anda tulis, bubuhkan angka 1 s.d. 5 yang menunjukkan urutan 1 = yang paling Anda rasa paling penting sampai dengan 5 = yang paling Anda rasa kurang penting untuk mendeskripsikan diri sendiri!

Bentuk kelompok yang terdiri dari 3 orang, saling berbagilah secara

bergiliran deskripsi diri “Siapakah Aku?” Hitunglah berapa jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan ketiga orang dalam kelompok Anda. Bahas peran kelompok-kelompok itu bagi Anda sehingga Anda cantumkan dalam deskripsi Anda!

Hitunglah berapa jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan oleh seluruh kelas!

Mengisi Lembar Gaya Hidup

Simaklah bahan berikut, pikirkan dengan seksama butir-butir pendeskripsian situasi dan kondisi Anda kini. Kerjakan rincian kegiatan sesuai instruksi yang terdapat pada bahan berikut!

Lembar Gaya Hidupku

Dimensi Situasi Kehidupanku	Situasi Hidupku Kini		Perubahan yang Kurencanakan	
	Deskripsi	Respon	Alternatif	Rencana Tindakan
Perkuliahan				
Kondisi Kehidupan				
Kesehatan				
Minat dan Hobi				
Keahlian Khusus				
Pengalaman Kerja				

Pengaruh Keluarga				
Kondisi Keuangan				
Nilai-nilai Anutan				
Ciri-ciri Kepribadian				
Lainnya, tulis sudah menikah, rencana menikah, cari pasangan hidup/ <i>soul-mate</i>				

Bahaslah hasil isian Anda dengan dua orang di kelas ini menurut perasaan Anda dapat diajak bertukar-pikiran! Silakan catat tanggapan kedua rekan Anda untuk bahan introspeksi pribadi.

II. LATIHAN 3: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

Pengembangan Kompetensi Sosial: Pengelolaan Diri Dan Komunikasi Antar Pribadi



The honor of one is the honor of all.

The hurt of one is the hurt of all.

Creek Indian Creed

Individu adalah kunci bagi manajemen yang efektif termasuk juga *self-management*. Manajemen Kesiswaan yang efektif terwujud terutama dengan mendorong partisipasi siswa, mengembangkan talenta dan keterampilan pribadi yang sangat bervariasi pada siswa yang menjadi anggota tim, kelompok atau organisasi kesiswaan. Dengan demikian disadari faktor manusia merupakan elemen utama sukses organisasi. Melalui individu yang bertindak mengubah lingkungannya sendiri sajalah yang membuka peluang berlangsung perubahan nyata di lingkungan. Tujuan moral ini menghendaki tampilnya individu bertindak sebagai agen perubahan yang mahir menciptakan perubahan nyata pada lingkungan melalui bekerjasama dengan individu dan kelompok yang saling peduli untuk menghasilkan perbaikan lingkungan bergaul dan belajar yang mengasyikkan.

Melalui kegiatan ini siswa akan mengupayakan agar dapat:

- 1) Mengidentifikasi dan mendaya-gunakan keterampilan kunci yang perlu untuk mengelola diri dan orang-orang lain.
- 2) Menyadari pentingnya pengelolaan diri dan mengidentifikasi keterampilan khusus yang memungkinkan individu mengelola diri dan menangani tekanan/ ketegangan dalam bertumbuh-kembang.

Ikatan Tata Nilai Kehidupan/ Value Whip

Pikirkan masak-masak pertanyaan berikut. Tuliskan pada selembar kertas. Dengan 2 orang di sebelah kanan kiri Anda, pertahankan jawaban Anda atas pertanyaan itu:

- 1) Apakah sesuatu yang Anda banggakan dalam hidup ini?
- 2) Pendapat apakah yang Anda pertahankan habis-habisan di depan teman-teman sekelas Anda akhir-akhir ini?
- 3) Sesuatu tentang apakah yang Anda sungguh percaya kini?

Kesimpulan: Renungkan dan tulislah reaksi 2 teman Anda atas jawaban yang Anda telah kemukakan di atas! Kesimpulan saya yaitu:

Orientasi terhadap Saling Kebergantungan Sosial

- 1) Selesaikan seluruh pernyataan berikut sendirian.
- 2) Pada tabel penilaian, tetapkan jumlah nilai tiap skala.
- 3) Bahas dalam kelompok kecil (3 - 5 orang) orientasi saling kebergantungan sosial antar anggota kelompok.

Untuk tiap pernyataan berikut, tetapkan persepsi Anda. Di kolom sebelah kanan tiap nomor, tulislah angka yang paling dapat menggambarkan tindakan Anda!

1=Jarang Sekali; 2=Kadang-Kadang; 3=Sering; 4=Hampir Selalu!

1)	[]	Siswa suka membandingkan diri dengan orang lain untuk mengetahui siapa yang terbaik.
2)	[]	Siswa menggunakan banyak waktu belajar sendiri-sendiri.
3)	[]	Para siswa saling berbagi gagasan dan informasi.
4)	[]	Para siswa termotivasi mengetahui siswa mana yang terbaik dalam mengerjakan tugas-tugas.
5)	[]	Siswa suka bekerja dan belajar sendiri-sendiri.
6)	[]	Siswa banyak saling belajar tentang soal-soal penting.
7)	[]	Siswa ingin berprestasi lebih unggul daripada temannya.
8)	[]	Siswa merasa terganggu bila dituntut bekerjasama.
9)	[]	Siswa saling tolong agar tugas selesai dengan baik.
10)	[]	Siswa didorong mengungguli satu dengan lainnya.
11)	[]	Siswa memilih bekerja sendiri daripada bekerjasama.
12)	[]	Siswa berpendapat siswa lebih produktif/berprestasi ketika bekerjasama dan belajar bersama.

Skala: Hitunglah skor untuk setiap nomor ke dalam format berikut kemudian jumlahkan tiap aspek berikut:

Kompetitif	Individualistis	Kooperatif
1. ____	2. ____	3. ____
4. ____	5. ____	6. ____
7. ____	8. ____	9. ____
10. ____ +	11. ____ +	12. ____ +
Total = ____	Total = ____	Total = ____

Kesimpulan diskusi kelompok saya yaitu:

Penyesuaian Psikologis dan Kompetensi Sosial

(1) Penyesuaian dan Kesejahteraan Psikologis

Yaitu kemampuan mengembangkan, memelihara dan mengubah secara selaras hubungan saling-bergantung dengan teman bagi sukses pencapaian tujuan bersama. Untuk mengelola saling-bergantung secara sosial siswa musti mengamati benar ada-tidaknya saling-bergantung itu, bermotivasi dan bertindak selaras norma yang diharapkan.

Hasil penelitian pada siswa SMA (Johnson & Norem-Hebeisen, 1977) menunjukkan adanya hubungan antara saling-bergantung sosial dan kesejahteraan psikologis sebagai berikut: 1) Bekerjasama kooperatif dengan teman-sebaya dan menghargai kerjasama membuahkan kesejahteraan psikologis daripada siswa yang bersaing atau bekerja mandiri. 2) Sikap kooperatif sangat berkorelasi tinggi dengan indikator kesejahteraan psikologis siswa; persaingan siswa kadang positif dan kadang negatif korelasinya dengan indikator itu; sedang sikap individualistis berkorelasi negatif dengan indikator itu.

Selanjutnya ditemukan pula, sikap kooperatif berkorelasi positif dengan indikator kesejahteraan psikologis seperti kematangan emosi, relasi sosial yang sehat/ berpenyesuaian positif, identitas pribadi yang kokoh, cakap menangani kesulitan, kompetensi sosial, mempercayai sesamanya dan optimis pada orang lain. Ditambahkan, kekokohan pribadi, percaya diri, mandiri dan berinisiatif berkembang melalui tindakan kooperatif.

Di lain pihak, sikap individualistis cenderung berhubungan dengan indikator gangguan jiwa seperti tidak-matang emosi, salah-suai sosial, kenakalan remaja, mengasingkan diri dan menolak diri sendiri. Sikap suka bersaing berhubungan dengan campuran ciri-ciri kepribadian positif dan negatif. Namun, sikap suka bersaing bergabung dengan individualistis dan tindakan yang dilakukannya menghasilkan siswa terasing dari teman sebaya. Berarti tumbuh-kembang siswa yang sehat

bergantung pada makin sadarnya siswa akan cara-cara bekerjasama yang lebih efektif dengan orang-orang lain. Bekerjasama bukanlah kemewahan, justru perlu bagi perkembangan pribadi yang sehat!

Saling bergantung secara sosial berdampak pada pembentukan harga diri. Proses penerimaan diri berlangsung atas dasar:

- 1) Menjadikan hasil pengamatan “Aku dikenal sebayaku sebagai bagian utuh pribadiku!”
- 2) Menjadikan “saling-sukses” bagian utuh pribadiku!
- 3) “Membandingkan diri sendiri secara positif dan beruntung” dengan teman-teman sebayaku!

Sayang proses penolakan pada diri sendiri bermula dari:

- 1) Tidak ingin dikenal oleh teman sebaya.
- 2) Prestasi rendah secara akademik dan dalam pergaulan.
- 3) Melebih-lebihkan penilaian pada diri sendiri.
- 4) Disanggah dan dijauhi teman sebaya.

Temuan penelitian menunjukkan pengalaman bekerjasama dengan sebaya sangat condong berhubungan dengan pendapat pribadi tentang diri sendiri seperti pernyataan berikut:

“Saya sungguh berharga!

“Teman-teman memandangku secara positif!”

“Sifat dan sikap kepribadianku selaras dengan teman sebayaku!”

“Aku mampu, kompeten, aku orang yang sukses!”

Dalam suasana bekerjasama dan belajar-bersama, siswa menemukan hal-hal berikut:

- 1) Sadar dirinya dikenali, diterima dan disukai teman sebaya.
- 2) Mengetahui dirinya sendiri telah berkontribusi bagi sukses diri, teman-teman dan kelompoknya.
- 3) Memandang diri sendiri dan teman lainnya dalam pola yang realistis dan berbeda yang memberi peluang saling membandingkan serta

menghargai kemampuan pribadi dan teman, menggabungkannya bagi sukses kelompok.

Kesimpulan: Berdasarkan bahan pada butir “Penyesuaian dan Kesejahteraan Psikologis” lakukan refleksi atas pengalaman Anda. Anda pasti pernah dituntut untuk mengembangkan, memelihara dan mengubah secara selaras hubungan saling-bergantung dengan teman bagi sukses pencapaian tujuan bersama, misalnya ketika sedang berupaya mendirikan kemah Pramuka!

Refleksi saya:

(2) Kompetensi Sosial

Kompetensi dan keterampilan sosial cenderung lebih meningkat dalam situasi kooperatif daripada suasana kompetitif atau individualistik. Bekerja bersama untuk menyelesaikan tugas meningkatkan kemampuan siswa menyediakan kepemimpinan, membangun dan memelihara saling percaya, berkomunikasi secara efektif serta mengelola konflik secara konstruktif. Sesungguhnya kemampuan mempertahankan sukses dan perkembangan karier sangat bergantung pada kompetensi sosial.

Pekerjaan modern berlangsung dalam suasana *team-work*. Kecerdasan dan kecanggihan teknik tidak bermanfaat jika orang tidak mampu bertindak sebagai anggota kelompok yang terampil. Kecakapan sosial yang dipelajari dalam kelompok belajar kooperatif menyediakan landasan bagi terbentuk dan terpelihara persahabatan sepanjang hayat, rumah tangga yang saling mengasihi dan peduli serta bertetangga yang kompak.

Manfaat Ikhtiar Bekerja dan Belajar dalam Kelompok

Tiap ikhtiar kelompok dalam bekerja dan belajar berbuah upaya mencapai sukses, meningkatnya kualitas hubungan antar pribadi anggota

kelompok serta terbinanya kesejahteraan psikologis. Penalarannya dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Persahabatan berkualitas saling berketetapan hati/ komitmen muncu dari rasa saling-dukung dalam berprestasi, saling membanggakan karya-bersama serta ikatan-erat ikhtiar bersama. Makin tiap siswa peduli satu dengan yang lain, makin keras ikhtiar individu bekerja mencapai tujuan bersama.
- 2) Ikhtiar gabungan guna mencapai tujuan bersama meningkatkan harga-diri, efisiensi-pribadi, kendali-diri dan percaya pada kompetensi pribadi dan kelompok. Makin sehat/ sejahtera kondisi psikologi siswa, akan makin mampu siswa saling bekerjasama mencapai tujuan kelompok.
- 3) Kesejahteraan psikologis terbentuk melalui dijadikannya kepedulian dan penghargaan yang diterima dari teman dan orang-orang yang mengasihi. Persahabatan bernilai mengembangkan sehingga harga diri, efektifitas pribadi dan penyesuaian psikologis meningkat. Siswa yang lebih sejahtera secara psikologis, artinya bebas dari patologi psikologis (seperti depresi, paranoia, cemas, takut gagal, marah yang tertekan, putus asa, dan merasa tiada berarti), makin peduli dan menunjukkan komitmen dalam relasi antar pribadinya.

What Kind of A Person Would You Like To Be?

dari 1 (tidak penting) sampai ke 10 (penting sekali) karakteristik pribadi yang ingin Anda miliki. Di kolom sebelah kanan tiap nomor, tuliskan angka yang paling dapat menggambarkan karakteristik pribadi yang ingin Anda kembangkan melalui kerja/ kegiatan kelompok di sekolah!

Dalam kelompok terdiri atas 5 orang, bahaslah pilihan tiap orang dalam kelompok Anda. Di kolom paling kanan, tuliskan tanggapan dan teman kelompok Anda atas pilihan tersebut!

No.	Skala	Karakteristik Pribadi Saya adalah ...	Tanggapan Kelompok
1.	[]	percaya diri	
2.	[]	bertanggungjawab, dapat dipercaya	
3.	[]	ingin tahu, berhasrat terus belajar	
4.	[]	mandiri, cakap mengarahkan-diri	
5.	[]	cakap bekerjasama dengan siswa lain	
6.	[]	peka pada sesama teman se sekolah	
7.	[]	baik hati dan peduli pada teman	
8.	[]	suka kerja keras	

Lanjutan:

No.	Skala	Karakteristik Pribadi Saya adalah ...	Tanggapan Kelompok
9.	[]	Berupaya meraih prestasi unggul	
10.	[]	rendah hati, ramah	
11.	[]	cerdas dan cekatan	
12.	[]	disukai banyak teman	
13.	[]	mantap bergaul, tidak pemalu	
14.	[]	menjadi pemimpin	
15.	[]	menjadi atlit sekolah	

I am afraid to tell you who I am, because, if I tell you who I am, you may not like who I am, and it's all that I have.

John Powell

LATIHAN 4: KOMUNIKASI *NON-VERBAL*

Apakah Komunikasi *Non-Verbal* Itu?

Komunikasi *Non-Verbal* menunjuk pada tindakan yang mengekspresikan makna tanpa ataupun melalui kombinasinya dengan kata-kata. Misal ekspresi wajah, tersenyum, menganggukkan kepala, mengerinyitkan alis, gerakan tubuh, sikap badan dan bahkan pakaian yang dikenakan. Komunikasi *non-verbal* juga meliputi *subvocals* berupa suara, *uh ha, um* dan nada suara, volume suara dan kecepatan berbicara di pihak pengirim pesan.

Beberapa penelitian menunjukkan komunikasi *non-verbal* bahkan lebih penting daripada komunikasi *verbal* dalam situasi komunikasi bersimuka. Penelitian Mehrabian (1971) menunjukkan sekitar 7% pesan dapat diekspresikan melalui kata-kata, sedangkan 38%-nya diutarakan melalui *subvocals* dan sampai 55% yang diungkapkan melalui bahasa *non-verbal*. Dilanjutkannya, 93% pesan seseorang sudah terkomunikasikan melalui nada suara dan ekspresi wajah dalam komunikasi bersimuka.

Koda/code merupakan rangkaian simbol yang disepakati, sehingga sejumlah tindakan *non-verbal* tertentu memiliki makna yang disepakati oleh sejumlah orang dalam kelompok budaya tertentu. Di Indonesia menganggukkan kepala dimaknai sebagai "ya" sedang gerakan mengangkat bahu biasanya dimaknai bahwa Anda tidak tahu-menahu.

Komunikasi *non-verbal* dapat disengaja, misal tersenyum maupun gerakan tubuh berupa memeluk atau mengacungkan jari serta pilihan jenis pakaian. Namun banyak diantara komunikasi *non-verbal* juga terlangsung tidak disadari/ terjadi secara spontan/ *involuntary* seperti hilir-mudik karena tak tahu harus berbuat apa/ gelisah, bertindak lambat-lambat, atau gemetaran. Sering orang tidak sadar bahwa posisi tubuh, gerakan dan gerak-gerik tubuh dapat berbicara banyak, padahal kata-kata yang diucapkannya bermakna lain.

Komunikasi *non-verbal* dapat dibedakan ke dalam beberapa kategori, yaitu:

- 1) Gerakan Tubuh.
- 2) Penampilan/ Pilihan Berpakaian.
- 3) Ekspresi Wajah/ Kontak Mata.
- 4) Posisi Tubuh.
- 5) *Sub-Vocals*.
- 6) Sentuhan Tubuh.
- 7) Jarak Pribadi.
- 8) Orientasi.

Perlu diingat, sangatlah menggoda untuk hanya memperhatikan satu jenis gerak tubuh secara terpisah pada suatu ketika dan hanya mendasarkan respon pada isyarat tunggal ini tanpa memperhitungkan keseluruhan situasi komunikasi yang sedang berlangsung. Sebelum Anda mulai menafsirkan komunikasi *non-verbal* seperti itu, Anda harus sangat teliti menyadari konteks keseluruhan komunikasi. Sangatlah bijak mengamati komunikasi non-verbal dalam batasan “kelompok” gerak tubuh yang menekankan keseluruhan pesan yang disampaikan daripada memperhatikan satu kejadian sempit saja.

1) Gerakan Tubuh

Gerakan tubuh/ *gestures* adalah seluruh gerakan pada bagian tubuh. Waktu diamati pada konteks keseluruhan, kebanyakan gerak tubuh yang digunakan membawa “koda” yang bermakna di masyarakat seperti gerakan anggukan kepala atau mengangkat bahu. Pengamatan umum menunjukkan, seseorang menggunakan tubuh untuk melindungi diri sewaktu sedang cemas. Perlindungan fisik dibuat untuk melindungi organ tubuh bagian dalam seperti jantung, saluran pencernaan dan paru-paru. Orang juga melindungi organ seksual yang pribadi.



BODY LANGUAGE



Gerakan tangan yang disentuhkan ke pipi atau ke dagu mengungkapkan reaksi terhadap apa yang sedang dikatakan orang lain. Waktu penerima pesan mengelus pipi atau dagunya sendiri, berarti ia sedang menilai pesan yang Anda sampaikan. Sama seperti tikus, manusia menegakkan tubuh atau dagu ketika lawan jenis yang menarik perhatian muncul di dekatnya. Barangkali pakaiannya dirapikan, rambut disisir dengan tangan dan posisi tubuh diubah sepatutnya agar tampak sebaik-baiknya. Allan Pease dalam bukunya *"Body Language"* (1981) menemukan sekelompok gerak tubuh cenderung mengekspresikan suasana emosi tertentu, misalnya: (a) Gerak Tubuh Menunjukkan Suka: Postur tubuh santai, tubuh condong ke depan, melakukan kontak mata, menyentuh tubuh lawan bicara, anggukkan kepala. (b) Gerak Tubuh Menunjukkan Rasa Percaya Diri: Posisi tubuh tegak, mengadakan kontak mata, posisi jari tangan lurus ke atas, tangan dimasukkan ke kantung jas/ jaket dengan posisi ibu jari di luar, bersandar ke kursi dengan melipat tangan di belakang kepala. (c) Gerak Tubuh Menunjukkan Cemas: Tangan menyentuh jari tangan yang bercincin, kaki digerak-gerakkan, gerakan mata cepat,

duduk kaku di kursi, menekan keras bagian tangan. (d) Gerak Tubuh Menunjukkan Melindungi Diri: Melipat lengan, mata melihat ke arah lain, tangan dilipat, jari tangan ditekuk, ibu jari ditekan ke telapak tangan, duduk dengan posisi kaki terbuka lebar, telapak tangan diletakkan ke leher bagian belakang. Inilah sebagian bahasa tubuh *non-verbal* yang perlu kita pahami sebagai bagian dari komunikasi.

2) Penampilan/ Pilihan Berpakaian

Inilah bidang komunikasi *non-verbal* yang mengandung muatan “koda” yang memaknai kepribadian, peran, pekerjaan dan status. Misalnya, karakter dalam iklan atau pemain komedi di TV berpakaian dengan tipe khusus agar mudah diidentifikasi. Seorang yang *ekstrovert*/ bersikap terbuka diberi berpakaian gagah, rambut diwarnai cerah dengan motif pakaian aneh/ *eksentrik*. Di lain pihak seorang pialang saham diberi berpakaian jas warna hitam gelap dan berdasi.

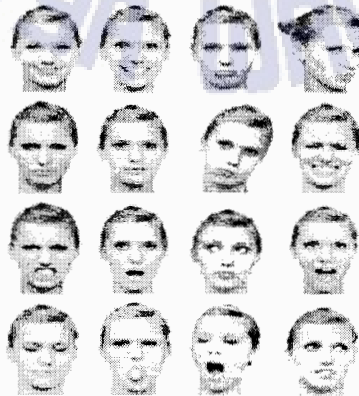
Pakaian yang dikenakan juga bermakna sebagai identitas keanggotaan pada satu sub-budaya tertentu. Bayangkan pakaian khas *cowboy* atau montir mobil.



3) Ekspresi Wajah/ Kontak Mata

Ekspresi wajah dan terutama perilaku gerak mata merupakan sarana komunikasi *non-verbal* yang utama. Gerak mulut, mata, hidung dan alis mata menampung khasanah pesan yang berbeda-beda. Kontak mata adalah kunci penting ekspresi wajah. Kontak mata langsung membantu menciptakan komunikasi terbuka melalui menunjukkan kepada pihak kedua Anda berminat dan memperhatikannya. Di lain pihak, kurangnya kontak mata disikapi dengan rasa curiga, sering ditafsirkan sebagai kurang berminat atau kurang percaya diri di pihak pengirim pesan. Ketika kita membahas berbicara di depan publik, sangatlah penting mempertahankan kontak mata ke seluruh *audience*.

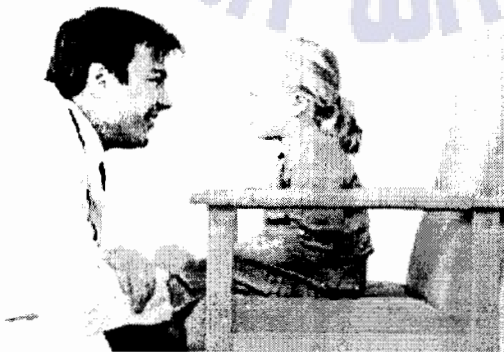
Banyak pesan dikirim melalui lamanya menatap mata, dibukanya kelopak mata dan lirikan maupun gerakan seputar mata. Ada cara melihat yang berbeda-beda pula. Anda melihat pada akhir penyampaian pesan, sejenak saja, atau melihat dengan tajam, melihat dengan melotot atau seintas pandang saja atau justru tanpa melihat ke arah orang yang dikirim pesan. Sekali lagi berhati-hatilah untuk menilai cara melihat seperti itu beserta ekspresi wajah maupun kelompok gerak tubuh yang menyertainya dalam konteks keseluruhan situasi.



4) Postur Tubuh

Keseluruhan postur tubuh dapat memperkaya pesan *non-verbal*. Orang menggunakan tubuh melalui memposisikan lengan, paha dan kaki. Kepala dapat diposisikan dalam banyak bentuk seperti berputar atau membentuk sudut tertentu. Seseorang memposisikan tubuh dengan sudut tertentu ke arah orang lain atau membelakangi orang lainnya lagi, yang maknanya memasukkan orang itu dalam konteks menerima atau menolaknya. Kadang sekelompok orang tidak akan mengijinkan orang yang lain masuk ke dalam pembicaraan dan memposisikan tubuhnya sedemikian rupa sehingga sulit bagi orang itu untuk masuk ke dalam lingkungan fisik yang dibentuk ini. Pada kelompok lainnya, orang bergerak dan mengirim pesan melalui posisi tubuh yang berarti mengundang pendatang baru masuk ke dalam lingkungan pembicaraan.

Ketika tidak sedang merasa terancam, postur tubuh menunjukkan individu mempercayai orang yang sedang diajak berkomunikasi. Individu bersimuka dengan orang itu, ada kontak mata langsung, kaki dan tangan tidak disilangkan dan sedikit membungkuk ke arahnya. Selama berada dalam pembicaraan, jika dua orang saling suka dan menghargai, keduanya juga saling membalas gerak-gerik dan postur tubuhnya.



5) *Sub-Vocals*

Suara-suara *sub-vocals* adalah kunci lain komunikasi *non-verbal*, dapat berupa suara mengguman, berdehem atau seperti batuk kecil. Suara ini dipakai ketika individu sedang berupaya menemukan kata-kata, mendorong, menunjukkan penerimaan atau penolakan.

Komunikasi *sub-vocals* juga berkaitan dengan kualitas, *ritme*, pengucapan, getaran suara, *volume* dan kesan keraguan dalam suara ketika berkomunikasi. Berikut sejumlah cara yang menunjukkan jenis suara yang dipakai dalam komunikasi: (a) Intonasi: yaitu nada suara menunjukkan gembira, sedih, marah, tulus sepenuh hati. (b) *Volume*: kuat atau lembut, orang yang berbicara sangat kuat atau sangat lembut agaknya menunjukkan rasa tidak aman. (c) Stabilitas suara: ketika orang sedang cemas, marah atau jengkel, suaranya sering bergeombang. (d) Kecepatan bersuara: pembicara yang melambat agaknya sedang mencari kata-kata yang tepat, sedangkan bicara yang disampaikan cepat-cepat agaknya menandakan stres. (e) Suara makin melemah: yaitu kegagalan menyelesaikan kalimat atau melengkapi kalimat sehingga akhir kalimat tidak terdengar, dapat menunjukkan ia tidak merasa pasti dengan diri sendiri ataupun pesan yang dikomunikasikan. (f) Salah suara dan salah bicara: menunjukkan sedang stres.



6) Sentuhan Tubuh

Sentuhan atau kontak tubuh adalah bentuk komunikasi *non-verbal* yang kuat. Individu mengkomunikasikan kelemahan-lembutan, amarah, penghargaan dan variasi emosi lain melalui sentuhan tubuh. Sayangnya sentuhan tubuh merupakan pokok pikiran yang sangat mengesankan! Orang-orang berbeda-beda dalam kesediaan menyentuh dan disentuh, di lain pihak juga ada tabu/pamali budayawi yang berkaitan dengan bentuk komunikasi ini.

Orang saling bersentuhan atau bersandar ke tubuh orang lainnya untuk menunjukkan kerinduan dan keakraban serta men-siratkan *wilayah teritorial* yang khas bersifat pribadi. Pasangan kekasih saling bergandeng tangan atau saling menempelkan lengan ke tubuh pasangannya dalam situasi publik atau sosial untuk menunjukkan kepada orang lain pernyataan bahwa mereka satu dan saling memiliki.



7) Jarak Pribadi

Setiap orang punya “zona pertahanan” di sekelilingnya yang dipandang sebagai *teritori* sangat pribadi. Kita tak ingin orang masuk ke dalam bidang pribadi ini dan segera bereaksi begitu seseorang makin mendekatkan ke “jarak ancaman” ini, kecuali seseorang menunjukkan isyarat mengundang masuk. Penelitian menunjukkan bahwa manusia dan hewan berkebutuhan melindungi dan memelihara jarak aman pribadi ini. Zona pertahanan ini bervariasi selaras budaya, jenis relasi antar pribadi dengan orang lain dan motif kita terhadap satu sama lain. Dengan tetap mengindahkan variasi ini, dapat dibedakan ada 4 zona pertahanan sebagai “jarak aman antar tubuh”:

- (a) Zona Intim (jarak 15 cm - 45 cm atau lebih dekat lagi): Inilah zona yang orang pandang sebagai jarak rasa aman yang menjadi haknya. Hanya orang-orang yang secara emosional akrab dengan orang ini yang diijinkan memasukinya. Diantaranya: kekasih, pasangan hidup, orang tua kandung, anak kandung, hewan peliharaan, sahabat kental dan keluarga yang amat dekat.
- (b) Zona Pribadi (sekitar 46 cm - 1,22 m): Inilah jarak yang dijaga dalam pembicaraan bersimuka yang akrab dengan rekan dalam suasana kerja/ sosial.
- (c) Zona Sosial (sekitar 122 m - 3,6 m): Individu mengambil jarak fisik dari orang-orang asing yang tidak dikenal baik.
- (d) Zona Publik (sekitar 3 m - 6 m): Ketika berbicara di hadapan sekelompok orang, inilah jarak fisik yang nyaman. Aktris, politikus dan guru/ dosen dapat mengkirakan jarak ini. Jika jarak aman ini terancam, biasanya seseorang mengambil langkah bergerak menyamping, mundur, berbalik arah atau melipat tangan dan kaki pada waktu duduk.



Jadi perlulah menyadari kebutuhan sendiri akan jarak pribadi, perhatikan kebutuhan orang lain. Mengamati orang dapat jadi kegiatan yang menarik.

8) Orientasi

Sangat dekat dengan jarak pribadi adalah orientasi karena inilah cara kita mengambil posisi dalam bergaul dengan orang lain. Benda seperti meja kursi diletakkan sedemikian rupa guna menegaskan sikap kesediaan dan keterbukaan hati untuk berkomunikasi. Ada orang yang justru menggunakan meja kursi sebagai tempat menjaga rasa aman.

Mengendalikan Komunikasi *Non-Verbal*

“Bertolak dari ucapannya, saya tahu ia berbohong,” atau “Aku yakin ia sangat serius.” Sedemikian banyak komunikasi *non-verbal* tidak disadari. Individu sering tidak sadar pesan *non-verbal* yang dikirim atau diterima. Jika banyak dari antara emosi dan perasaan terkomunikasikan secara *non-verbal* di luar kesadaran, maka sulit bersikap tulus hingga

menjebak individu berbohong. Alan Pease menyatakan tak mungkin dapat sering-sering mencurangi komunikasi *non-verbal*.

Jadi, jika individu sadar akan dampak perilaku *non-verbal*-nya sendiri dan orang lain, maka individu harus waspada dengan wujud yang lebih disadari, misalnya: (1) Menghindari gelisah saat berkomunikasi. (2) Memelihara kontak mata ketika berbicara. (3) Berupaya memelihara postur/ posisi tubuh santai dalam pembicaraan.



Rangkuman

Komunikasi *non-verbal* menampung tiga perempat informasi dalam pesan, terutama berkaitan dengan perasaan atau emosi orang yang sedang berkomunikasi. Komunikasi *non-verbal* melingkupi segi: 1) Gerakan Tubuh. 2) Tampilan/Pilihan Berpakaian. 3) Ekspresi Wajah/Kontak Mata. 4) Posisi Tubuh. 5) *Sub-Vocals*. 6) Sentuhan Tubuh. 7) Jarak Pribadi. 8) Orientasi.

Komunikasi *non-verbal* berlangsung secara tak disadari sehingga sering merefleksikan perasaan sejati orang yang berkomunikasi. Agar memahami komunikasi *non-verbal*, sadari konteks keseluruhan komunikasi yang berlangsung dan mengamati perilaku lawan bicara selaras kelompok perilakunya daripada hanya memperhatikan satu jenis perilaku secara terbatas.

Tugas Berpasangan

- 1) Berbicaralah berpasangan dengan rekan kanan kiri Anda. Anda diminta berdiri, ukur jarak aman pribadi dengannya. Berbicara apa saja. Sambil bicara, bergerak mendekati lawan bicara Anda sampai jarak rasa aman Anda terancam. Tetap berbicara, sekarang mundur beberapa langkah sampai muncul rasa tidak nyaman karena jarak menjauh. Lakukan hal serupa dengan orang yang Anda belum kenal dengan baik!
- 2) Secara bergantian laporkan pengalaman Anda di depan kelas. Jawab pertanyaan berikut: 1) Pada jarak berapa *centimeter* Anda merasa berbicara dengan jarak aman, terlalu dekatkah? 2) Pada jarak berapa meter Anda merasa hilang kontak sehingga ingin bergerak lebih mendekat?

LATIHAN 5: CARA MEMAHAMI ORANG LAIN

“Makin sering kita berinteraksi dengan orang lain dan makin sering kita berupaya memahami orang lain, berarti makin kita mendekati pemahaman terhadap diri kita sendiri. “Orang yang memahami orang lain berarti dia juga memahami dirinya sendiri!”

Beberapa keputusan untuk bisa memahami orang lain:

- 1) Memahami orang lain: mengenal lebih dekat dan mencoba memahami sifat, apa yang menjadi pikiran serta keinginan orang lain
- 2) Empati pribadi: ulurkan tangan kepada orang lain dengan tangan yang kuat, tetapi dengan hati yang lembut. Hal itu menunjukkan bahwa kita peduli dan perhatian kepada orang lain.
- 3) Merespon dengan cara positif dan sikap positif terhadap orang lain memperlakukan tiap orang yang dijumpai dengan senyum dan perhatian seolah-olah orang itu paling penting sedunia.

CARA UNTUK MENGHARGAI DIRI SENDIRI:

- 1) Kenali diri sendiri dengan memahami potensi/ kemampuan, kelebihan, kekurangan, bakat dan minat yang dimiliki oleh diri.
- 2) Menghargai Diri sebagai Ciptaan Tuhan, manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain. Manusia juga mempunyai nafsu dan dilengkapi dengan akal yang bisa memilih mana yang baik dan yang buruk, yang bisa dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan, dan itulah yang menyebabkan manusia menjadi sempurna dibanding makhluk yang lainnya dan inilah yang patut kita syukuri.
- 3) Sadari bahwa kita ini unik. Tiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda-beda dan unik. Manusia di dunia ini tidak ada yang sama, meskipun dia lahir kembar, pasti ada ciri khas dari tiap individu dan itulah yang menyebabkan bahwa diri kita ini adalah unik.
- 4) Atasi Kelemahan Anda. Setelah kita mengetahui kelemahan/ kekurangan diri kita sekaligus kita juga mengerti kelebihan kita, setelah itu kita analisis penyebab kelemahan kita dan mencoba untuk mengatasi dan berubah.
- 5) Kembangkan Diri Anda. Tiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dan perlu dikembangkan untuk mencapai perkembangan individu yang optimal.

“Satu-satunya orang yang akan menghabiskan seluruh hidup bersama Anda adalah diri Anda sendiri, jadi jika Anda ingin bahagia seumur hidup Anda, waktu Anda untuk berdamai dengan diri sendiri adalah saat ini, dan tersenyum pada diri sendiri. Sudahkah Anda tersenyum untuk diri Anda sendiri?”

Komunikasi

=Menjalin Hubungan Dengan Orang Lain=

Tujuan Pokok Komunikasi

- 1) Menemukan diri
- 2) Berhubungan dengan orang lain
- 3) Meyakinkan agar mengubah sikap dan perilaku
- 4) Bermain dan menghibur diri

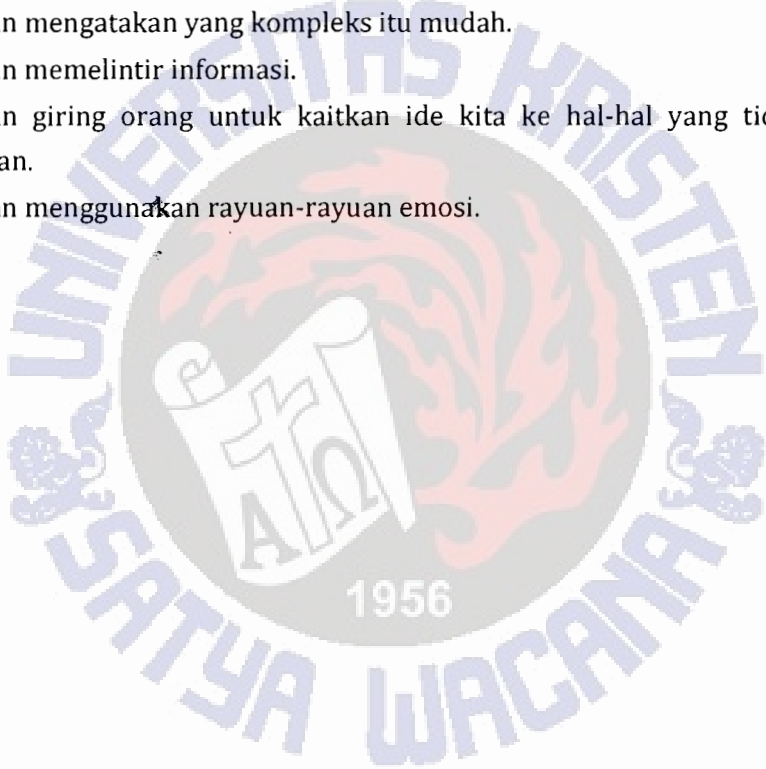
Keterampilan Mengirimkan Pesan

- 1) Bicara dengan jelas
- 2) Deskripsikan tingkah laku
- 3) Sampaikan pesan yang mudah dipahami, sesuai dengan perspektif komunikasi
- 4) Gunakan contoh spesifik yang jelas dan sederhana
- 5) Pikirkan dan konstruksikan pesan sebelum dikirimkan
- 6) Lakukan kontak mata
- 7) Buatlah isyarat non verbal sesuai dengan pesan
- 8) Check pemahaman pesan komunikan, mintalah umpan balik
- 9) Ulangi pesan dengan cara lain
- 10) Mengajukan pertanyaan klarifikasi untuk menyamakan pemahaman

Etika Komunikasi

- 1) Jangan menggunakan penjelasan yang terlalu umum, usahakan yang khusus dan spesifik.
- 2) Jangan mengemukakan dan menggunakan bukti palsu.
- 3) Jangan mengaku pakar pada suatu bidang padahal tidak.

- 4) Jangan berdalih yang tidak relevan demi perhatian orang, seperti menggunakan kiasan dan sindiran.
- 5) Jangan mendusta dengan menyembunyikan niat sebenarnya.
- 6) Jangan berikan pendapat yang kita sendiri tidak yakin, artinya apa yang Anda katakan harus Anda ketahui dan harus bisa Anda pertanggung jawabkan.
- 7) Jangan berlagak yakin sesuatu itu tepat padahal tidak.
- 8) Jangan mengatakan yang kompleks itu mudah.
- 9) Jangan memelintir informasi.
- 10) Jangan giring orang untuk kaitkan ide kita ke hal-hal yang tidak relevan.
- 11) Jangan menggunakan rayuan-rayuan emosi.



DAFTAR PUSTAKA

- Arsitun.2004. PengembanganBimbingandanKonseling Standar dan Analisis Kompetensi Siswadalam BK. *Makalah disampaikan pada In Service Training Persiapan Implementasi KBK Bimbingan Konseling SMU dan Pembekalan di LPMP JawaTimur*. Surabaya: Depdiknas.
- Depdiknas RI. 2008. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*, di perbanyak oleh Jurdi PPB-FIP-UPI Bandung untuk Lingkungan Terbatas ABKIN. DepDikNas RI. Bandung: UPI.
- Ditjen PMPTK, Depdiknas. 2007. *Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal* .Jakarta: Ditjen PMPTK, Depdiknas.
- Farwell, Gail F. 1963. The counselor's role and function: conceptions and conflicts. *Theory into Practice*, 2(1), 10-16.
- Geiser, Dorothy. 8 Mei 2009. The Universal Education Foundation, Reflections on Education and Well Being: *Well_being_and_education.ppt*.Diunduh 15 Desember 2010.
- Martin, Lorna. 2005. *Building A Comprehensive Guidance And Counselling Program*. Manitoba, Canada: Manitoba Education Citizenship and Youth, lormartin@gov.mb.ca.
- Mcfarlane, Renee Adenike. July 2010. The relationship between selected independent variables and the level of job satisfaction of school counselors implications for administrators and policy makers. *Dissertation at Atlanta Department of Educational Leadership*. Atlanta, Georgia.

- Pierce, Ann. 2006. *Flashlight: Why Try.pptx.School Counseling & Guidance Program Classroom Guidance*. San Diego: Cesar Chavez Elementary San Diego Unified School District.
- Prayitno.2001. *PanduanKegiatanPengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno & Amti, Erman, 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling dan Konseling*. Jakarta: Pusat Perbukuan Depdiknas & Rineka Cipta.
- RahasiaWanita. 2008. *Program Bimbingan Pribadi Sosial.html*.[Http://www.yuyunwibawa.blogspot.com/2008/11/26](http://www.yuyunwibawa.blogspot.com/2008/11/26).
Diunduh 21 Desember 2009.
- Ridwan. 2004. *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soedarmadji, Boy. September 2008. *Pelaksanaa nBimbingan dan Konseling pada Setting Sekolah*. [Http://karyaboy.blogspot.com](http://karyaboy.blogspot.com).
Diunduh 21 Desember 2009.
- Sukardi, DewaKetut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwangsih. 2007. Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Mengatasi Permasalahan Emosi-Sosial Siswa Kelas Unggulan, Penelitian Deskriptif terhadap Siswa Kelas X Unggulan SMA Negeri 1 Soreang Tahun Ajaran 2006/2007. *Skripsi*. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI-Bandung. [Http://digilib.upi.edu/etd-1030107-105013](http://digilib.upi.edu/etd-1030107-105013).Diunduh 1 Juni 2009.
- Syamsu, Yusuf dan A. Juntika Nurihsan.2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. 2010.*Kesmen arah-dan-perspektif-baru-bk-baru.pptx*.

- Tinus, Dominicus. 1993. Relevansi antara Pelaksanaan Bimbingan di Sekolah dengan kebutuhan Siswa: Studi Kasus mengenai Kegiatan BP dalam Melayani Kebutuhan Siswa pada SMA Aloysius Bandung. **Tesis**. Magister Pendidikan-Pendidikan IPA, UPI-Bandung. [Http://digilib.upi.edu/etd-1215106-092945](http://digilib.upi.edu/etd-1215106-092945). Diunduh 1 Juni 2009.
- Tim BK UNESA. 2013. *Modul PLPG: Materi Bimbingan Konseling*. Surabaya: Konsorsium Sertifikasi Guru.
- Undang-undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Nomor 14 tahun 2006 tentang Guru dan Dosen.
- Wahab, Rochmat. 2003. Bimbingan sosial-pribadi berbasis model perkembangan, studi pengembangan pedoman umum penyusunan program bimbingan bagi anak berbakat akademik. *Disertasi*. Bandung: PPS-UPI. Cukil_riki@yahoo.co.id. Diunduh 21 Desember 2009.
- Warren, Barbara. May, 6, 2003. What the research says about school counseling effectiveness: A 10 year review of outcome studies. *MASCA Annual Conference*. Hyannis, MA.