

# BIMBINGAN & KONSELING DI SEKOLAH



# MATERI

- Prolog tentang BK
- Sejarah
- Pengertian dan perbedaan B & K
- Tujuan, fungsi dan bidang BK
- Prinsip-prinsip BK
- Asas-Asas BK
- Landasan BK
- Ruang lingkup layanan BK
- Jenis Layanan
- Metode pengumpulan data
- Permasalahan yang ditangani BK
- Langkah penyelesaian masalah
- *Self*
- Keterampilan konseling
- Teknik dan pendekatan BK
- BK Sebagai profesi



# PROLOG

- Awalnya BK dikenal dengan BP.
- BK identik dengan masalah.
- BK dianggap sebagai polisi sekolah.
- Masyarakat memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap BK untuk mengubah perilaku individu dalam jangka waktu pendek.
- Saat ini, kemandirian dan pencapaian tugas perkembangan individu menjadi fokus layanan.
- Lingkungan (keluarga, masyarakat) seringkali menjadi dilema bagi konselor dalam upaya penuntasan masalah.



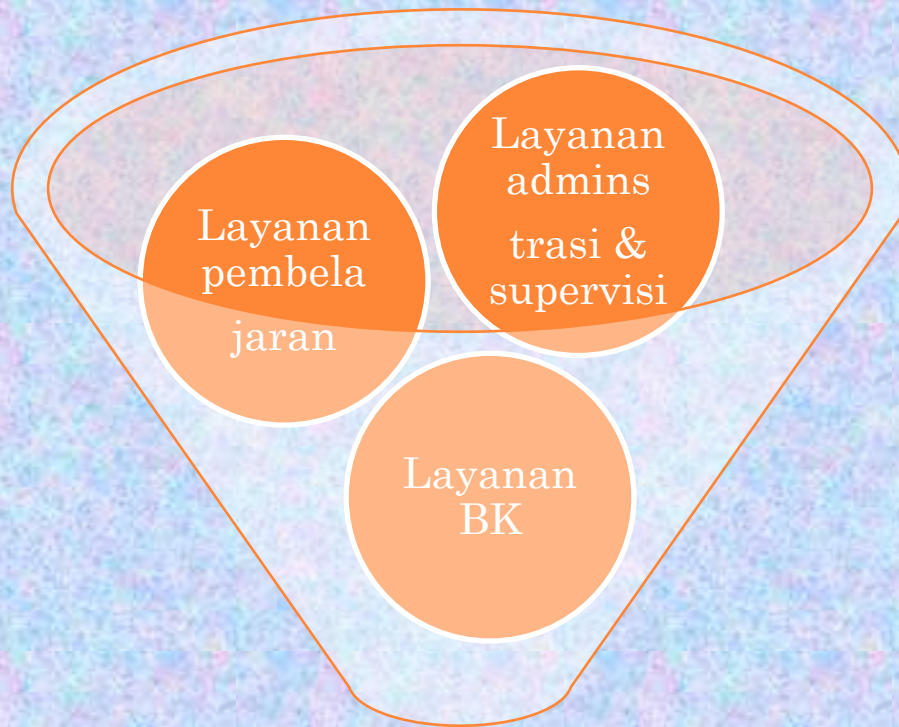


# MENGAPA BK PENTING?

- Tantangan dan kompleksitas zaman.
- Latar belakang sosio budaya, psikologis, dsb.
- BK sebagai sahabat yang dapat membantu individu menghadapi masalahnya.
- BK dapat membantu individu mengenali, memahami dan mengaktualisasikan diri.
- BK dapat membantu individu mencapai tugas perkembangannya.
- BK merupakan bagian integral proses pendidikan.



# KEDUDUKAN BK



Pendidikan



# SEJARAH

- ❖ Berawal dengan *career guidance* --- Frank Parson
- ❖ Selanjutnya BK berkembang sesuai kebutuhan. Tidak hanya bimbingan karir, tapi juga meluas sampai ranah pendidikan.
- ❖ Bahkan saat ini, runag lingkup konseling semakin luas seperti konseling pernikahan, konseling keluarga, konseling pastoral dsb.



## BIMBINGAN (*GUIDANCE*)

- Upaya pemberian bantuan psikologis dari konselor kepada konseli, baik secara langsung maupun tidak langsung, secara individu maupun kelompok dalam rangka membantu konseli mencapai tugas perkembangan.
- Tugas perkembangan ---- menyelesaikan masalah, mencapai *life welfare* dsb.





# KONSELING (*COUNSELING*)

- Upaya pemberian bantuan kepada konseli secara *face to face*/langsung dalam rangka membantu menyelesaikan masalah.





# PERBANDINGAN B DAN K

Bimbingan	Konseling
langsung dan tidak langsung	langsung
preventif, preservatif	kuratif
individu dan kelompok	Individu dan kelompok
tidak harus konselor	orang profesional (konselor)



# TUJUAN BK

- Mampu menyesuaikan diri.
- Mampu menyelesaikan masalah.
- Mengembangkan *life skills*.
- Mengembangkan sikap positif.
- Memiliki rasa tanggung jawab.
- Merencanakan masa depan.
- Mampu mencapai tugas perkembangan.
- Mampu meraih *life welfare*.



# FUNGSI

- Pemahaman
- Pencegahan/preventif
- Penyembuhan/pengentasan/perbaikan/  
pengobatan/kuratif/korektif
- Pemeliharaan & pengembangan/preservatif





# BIDANG BK

- Pribadi
- Sosial
- Belajar
- Karir



# PRINSIP-PRINSIP BK

- BK diperuntukkan untuk semua.
- Bimbingan merupakan proses yang menyatu dalam semua kegiatan pendidikan.
- Bimbingan harus berpusat pada anak yang dibimbing.
- Kegiatan bimbingan mencakup seluruh kemampuan perkembangan individu.
- Layanan bimbingan harus diberikan secara berkelanjutan.
- Harus dijaga kerahasiaan data tentang anak yang dibimbing.
- Hendaknya pandai-pandai menggunakan berbagai pendekatan yang tepat sesuai dengan pribadi anak yang dibimbing.
- Sebaiknya bekerjasama dengan lembaga-lembaga lain berhubungan dengan layanan bimbingan dan konseling



# ASAS-ASAS

- Kerahasiaan
- Keterbukaan
- Kesukarelaan
- Kekinian
- Kemandirian
- Kegiatan
- Kedinamisan
- Kenormatifan
- Keterpaduan
- Keahlian
- Alih tangan
- Tut wuri handayani





# LANDASAN BK

- Filosofis
- Religius
- Psikologis
- Sosial Budaya
- Ilmiah dan teknologis
- Pedagogis



# RUANG LINGKUP BK

- Sekolah
- Luar sekolah (keluarga



# JENIS LAYANAN

- Orientasi
- Informasi
- Penempatan dan penyaluran
- Bimbingan belajar
- Bimbingan individual
- Bimbingan & konseling kelompok
- Kegiatan penunjang





# METODE PENGUMPULAN DATA

- Observasi (*anecdotal record, check list, catatan berkala, rating scale, dsb*)
- Wawancara
- Kuosioner/angket
- Sosiometri
- Tes
- Studi Kasus



# PERMASALAHAN YANG DITANGANI BK

- Masalah pribadi
- Masalah sosial
- Masalah belajar
- Masalah karir



# LANGKAH PENYELESAIAN MASALAH

- Identifikasi
- Diagnosis
- Prognosis
- Treatment
- Evaluasi & tindak lanjut



# *EGO DEFENCE MECHANISM*

## Escapism

- berbuat sesuatu yang dianggap wajar oleh umum agar kelemahan-kelemahannya tidak diketahui oleh umum

## Ngalamun

- melaksanakan segala yang kita inginkan di alam imajiner

## Introjectie (Internalisasi)

- individu berusaha menghisap nilai-nilai norma sekitar yang dimiliki oleh golongan lain dengan maksud beradaptasi, namun dilakukan secara berlebihan





# LANJUTAN

## Projectie

- menempatkan kesalahan/ kelemahan diri sendiri pada orang/ objek lain


## Rasionalisasi

- usaha untuk membenarkan perbuatan diri sendiri untuk mengurangi kekecewaan

## Represi

- individu menjadi tidak sadar karena tidak kuat menghadapi penderitaan batinnya

## Displacement

- memindahkan objek yang ditentang karena tidak mampu menghadapi objek yang sebenarnya
- 

# LANJUTAN

## Regresi

- bertingkah seperti anak-anak agar keinginannya dituruti

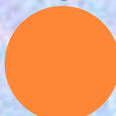
## Sympatisme

- menarik simpati orang lain agar mau mengerti penderitaan yang dialaminya & ikut merasakannya

## Sublimasi

- penyaluran ganti yang masih bisa diterima masyarakat umum

## Kompensasi

- mengganti objek dari sesuatu yang berat untuk dipecahkan ke arah yang lebih bisa dilaksanakan
- 

# LANJUTAN

## Acting Out (melibatkan)

- melakukan hal-hal yang kurang diinginkan karena tidak kuat menerima tekanan pihak lain

## Dissociate

- melarikan diri dari hal-hal yang tidak menyenangkan dengan cara yang tidak masuk akal

## Identifikasi

- usaha menyamakan diri dari pihak yang lebih kuat/ tinggi dari dirinya

## Negativisme

- dengan sengaja menolak keadaan nyata baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan



## *SELF ACCEPTANCE*

- Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap dirinya sendiri yang berupa dapat menerima keadaan dirinya secara tenang dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, dapat menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain, serta menerima keadaan emosionalnya (depresi, marah, takut, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain.





## CIRI-CIRI INDIVIDU DENGAN PENERIMAAN DIRI :

- Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan dirinya
- Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain,
- Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya
- Mengenali kelebihan-kelebihan dirinya dan bebas memanfaatkannya dan mengenali kelemahan-kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan diri.



## LANJUTAN

- Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri
- Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka
- Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan
- Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu
- Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.



# KOMPONEN PENERIMAAN DIRI

- Memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan
- Menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan individu lain dan menempatkan dirinya sebagaimana manusia yang lain sehingga individu lain dapat menerima dirinya
- Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya
- Bertanggung jawab atas segala perbuatannya, menerima pujian atau celaan atas dirinya secara objektif, mempercayai prinsip-prinsip atau standar-standar hidup tanpa harus diperbudak oleh opini orang lain
- Tidak mengingkari atau merasa bersalah atas dorongan-dorongan dan emosi-emosi yang ada pada dirinya.





## *SELF CONCEPT*

- Konsep diri berhubungan dengan suatu gagasan tentang diri seseorang.
- Konsep diri adalah cara pandang individu secara menyeluruh tentang dirinya, yang bersumber dari pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri maupun dari cara pandang orang lain tentang diri individu tersebut.
- *Self-concept* didefinisikan sebagai bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya, dibentuk melalui pengalaman penting yang diperoleh dari lingkungan dirinya atau orang lain.





# FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

- Penampilan fisik
- Kemampuan fisik
- Hubungan dengan orang tua
- Hubungan sesama jenis
- Hubungan lawan jenis
- Kestabilan emosi
- Kepercayaan diri



## *SELF AWARENESS*

- Keadaan dimana Anda bisa memahami diri Anda sendiri dengan setepat-tepatnya.
- Jika Anda sadar mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri yang ada dalam diri Anda.
- Orang sedang berada dalam kesadaran diri memiliki kemampuan memonitor diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya. Kalau orang lain mengharapkan Anda bicara, maka Anda bicara. Kalau orang lain mengharapkan Anda diam, maka Anda diam.



## UPAYA UNTUK MENINGKATKAN

1. Mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi.
2. Melatih kepekaan untuk memahami situasi.
3. Belajar berkonsentrasi dan bersikap fokus.
4. Selalu mengevaluasi diri dan kondisi di sekitar kita.
5. Memiliki nilai-nilai pribadi sebagai tolak ukur kehidupan.



# SELF-ENHANCEMENT

- Adalah kecenderungan untuk mempertahankan sesuatu hal yang positif yang ada pada dirinya.





## *SELF-EFFICACY*

- Menurut Bandura sebagaimana dikutip oleh Siagian (2004:71-81), *self efficacy* merupakan suatu bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kapabilitas masing-masing untuk meningkatkan prestasi kehidupannya.
- *Self efficacy* (efikasi diri) adalah persepsi / keyakinan tentang kemampuan diri sendiri.



## LANJUTAN

- *Self efficacy* dapat berupa bagaimana perasaan seseorang, cara berpikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu.
- Indikator dari *self efficacy* adalah keyakinan untuk dapat memecahkan beragam permasalahan, keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalah berkaitan dengan orang lain, dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dengan solusi yang benar.



# PENGALAMAN KEBERHASILAN (MASTERY EXPERIENCES)

- Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan self efficacy yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan self efficacy-nya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan self efficacy. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan self efficacy-nya.





# PENGALAMAN ORANG LAIN (VICARIOUS EXPERIENCES)

- Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan self efficacy seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Self efficacy tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan modeling. Namun self efficacy yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.





# PERSUASI SOSIAL (SOCIAL PERSUATION)

- Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.



## KEADAAN FISIOLOGIS DAN EMOSIONAL (PHYSIOLOGICAL AND EMOTIONAL STATES)

- Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatic lainnya. Self efficacy yang tinggi biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya self efficacy yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.



# DAMPAK *SELF-EFFICACY*

- Kognitif
- Motivasi
- Afektif
- Seleksi



## *SELF ESTEEM*

- *Self esteem* dapat dikatakan sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang mesti dihargai dan dikembangkan.





## *SELF REGULATED* (PENGATURAN DIRI)

- *Self-regulated learning* merupakan belajar yang terjadi atas inisiatif siswa yang memiliki kemampuan belajar untuk menggunakan pemikirannya, perasaannya, strategi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan.
- Menurut Zimmerman (1989: 329), mahasiswa dikatakan telah menerapkan *Self-Regulated Learning* apabila mahasiswa tersebut telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi dan tingkah laku dalam proses belajar.
- Lebih lanjut dijelaskan bahwa *Self-Regulated Learning* adalah pengetahuan potensial yang dimiliki individu untuk meningkatkan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan belajar serta mengevaluasi keberhasilan dan kekurangan yang diperoleh.



## *SELF DEMANDINGNESS*

- suatu ide yang mengharuskan individu untuk selalu berpenampilan baik dan mendapatkan kemenangan, jika tidak melakukannya maka menunjukkan bahwa individu tersebut tidak kompeten, tidak layak mendapatkan sesuatu dan layak untuk menderita, membenci diri sendiri, gelisah, dan terlalu berkeinginan (Dryden, DiGiuseppe and Neenan, 2003 dalam Capuzzi, Gross, 2007; christner, stewart and freeman, 2007).
- *Demandingness* juga berarti kekalahan secara emosional yang meninggi bagi diri sendiri dan orang lain yang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak realistis, *setting* ekspektasi yang tidak realistis.



# KETERAMPILAN KONSELING

- Bagaimana memulai pembicaraan?
- Apa saja yang perlu saya tanyakan?
- Bagaimana sebaiknya posisi badan saya?
- Apa yang harus saya lakukan kalau konseli hanya diam?
- Apa yang harus saya lakukan kalau konseli menangis?
- Apa yang harus saya lakukan kalau konseli terlalu mendramatisir masalah?
- Apa yang harus saya lakukan kalau konseli berkata tidak konsisten?





# KETERAMPILAN KONSELING

- Menghargai orang lain.
- Mengajak orang lain berbicara.
- Mendorong orang lain melanjutkan pembicaraan.
- Membantu orang lain merasa lebih baik.
- Fokus pada inti masalah.
- Mengeksplorasi berbagai solusi.
- Membangun hubungan baik.

(Kathryn Geldard, 2008)





# KETERAMPILAN KONSELING

- Membuka
- Mendengarkan
- Paraphrasing
- Refleksi
- Konfrontatif
- Menutup

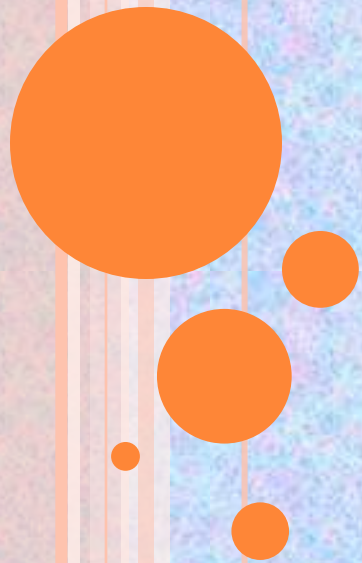


# PENDEKATAN BK

- Psikoanalisis
- Behavioral
- Kognitif
- Spiritual
- Multikultural



# KONSELING BEHAVIORAL



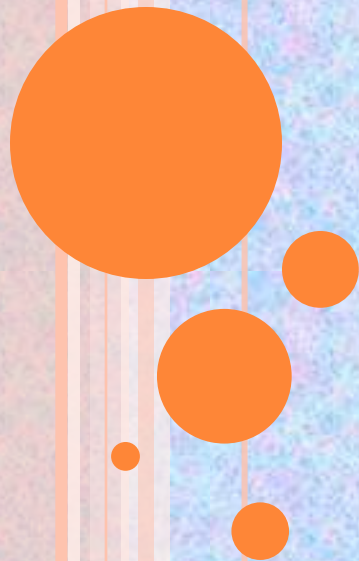
# TEKNIK KONSELING

- *Systematic Desensitisation* (desensitisasi sistematis)
- *Relaxation* (teknik relaksasi)
- Teknik *Flooding*
- *Reinforcement Technique*
- *Modelling*
- *Cognitive Restructuring*
- *Assertive Training*
- *Self Management*
- *Behavioral rehearsal*
- *Behavior contract* (kontrak perubahan tingkahlaku)
- *Homework assignment* (Pekerjaan Rumah)
- *Role Playing* (bermain peran)





# KONSELING REBT



## KONSEP DASAR

Tiga Pilar ABC dari Albert Ellis :

- *Antecedent event (A)*
- *Belief (B)*
- *Emotional consequence ©*



# TEORI A-B-C-D-E-F

**A** (*activating event*)



**B** (*belief*)  $\longrightarrow$  **C** (*emotional and behavioral consequences*)



**D** (*disputing*)  $\longrightarrow$  **E** (*effect*)  $\longrightarrow$  **F** (*new feeling*)



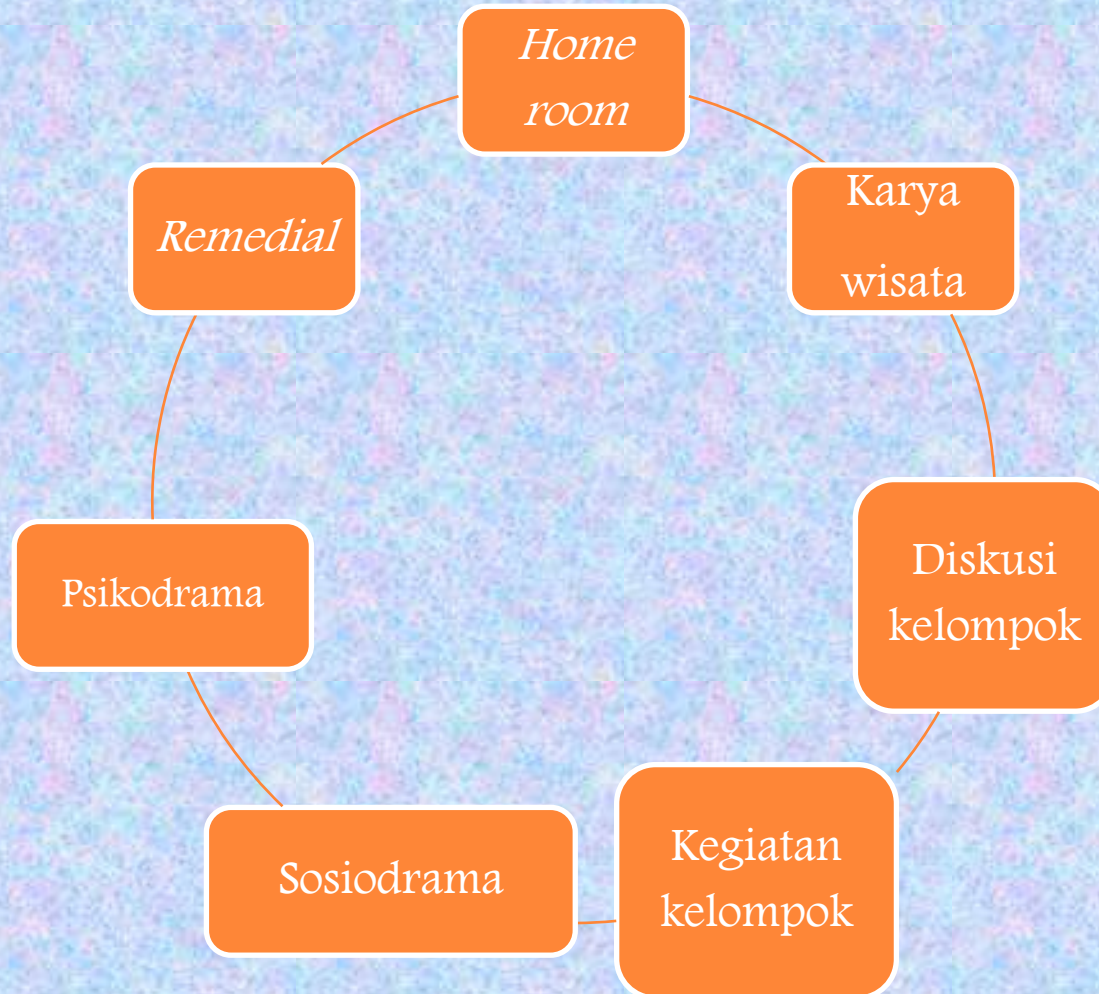
# TEKNIK KONSELING

- Teknik-teknik *emotif-eksperiensial/evokatif* (asertif, sosiodrama, imitasi dan simulasi)
- Teknik-teknik kognitif (*homework assignment, biblioterapy* dan diskusi).
- Teknik-teknik behavioristik (asertif, sosiodrama, imitasi dan simulasi)

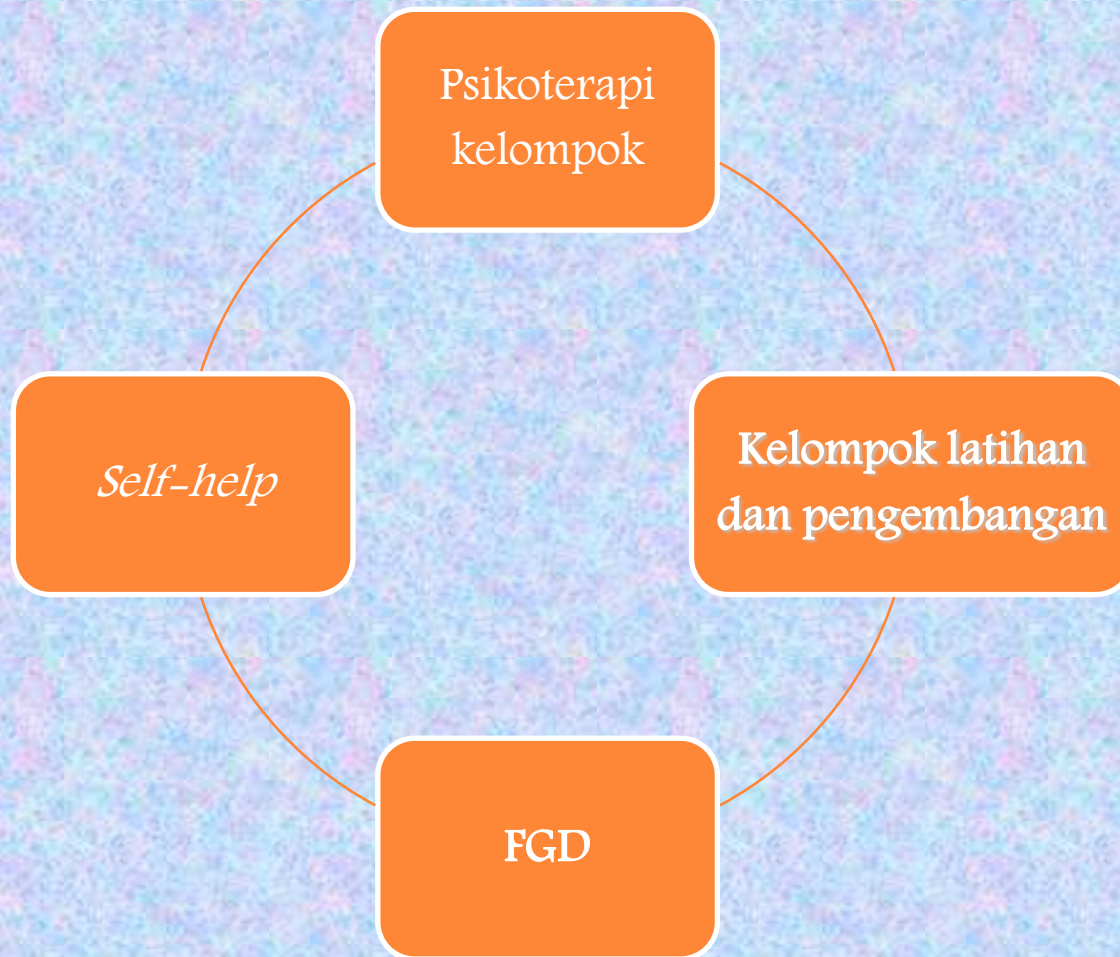




# METODE BK



## LANJUTAN METODE



## METODE

- Bimbingan individu
- Konseling individu
- Konseling kelompok
- Papan bimbingan
- *Role playing*
- Video edukatif
- Terapi pustaka
- Terapi musik
- Terapi gerak
- Bedah film
- Kartu pikiran



# KEGIATAN PENDUKUNG LAYANAN BK

- Aplikasi instrumen
- Himpunan data
- Kerjasama dengan wali, orang tua dan pihak lain yang terkait
- *Home visit*
- *Referral*
- Buletin atau leaflet
- Pertemuan parenting
- Konferensi kasus





## BK SEBAGAI PROFESI

- Profesi adalah suatu jabatan atau pekerjaan yang menuntut keahlian dari petugasnya.
- Memiliki kode etik dan standarisasi unjuk kerja profesional.
- Memiliki sertifikasi dan lisensi.
- Memiliki organisasi profesi misalnya ABKIN

