

HASIL CEK_PPA 1 DALJAB 2023.

by Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 34

Submission date: 09-Nov-2023 11:38AM (UTC+0700)

Submission ID: 2222454357

File name: PPA_1_DALJAB_2023.pdf (4.68M)

Word count: 23654

Character count: 161864



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

PPG Pendidikan
Profesi
Guru

PPG Dalam Jabatan

Tahun 2023

Bahan Bacaan



Bahan bacaan pada modul ini diambil dari topik-topik pada modul mata kuliah PPG Prajabatan cetakan I dan II tahun 2023 yang dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan langkah Identifikasi Masalah, Eksplorasi Penyebab Masalah, dan Penentuan Penyebab Masalah.

TOPIK 1

LAYANAN RESPONSIF

Eksplorasi Konsep

Setelah melakukan kegiatan "Mulai Dari Diri" dengan refleksi pengalaman selama PPL 1. Selanjutnya, pada alur kegiatan "Eksplorasi Konsep" ini akan dipaparkan tentang teori-teori konseling. Teori-teori konseling yang akan Anda pelajari merupakan teori yang dapat diaplikasikan dalam konseling individu maupun kelompok. Pada PPA 1 Anda telah mempelajari konsep dasar konseling individu dan kelompok dan tahapan konseling. Pada PPA 2 Anda akan mempelajari teori-teori konseling untuk memberikan kerangka berpikir dalam perencanaan dan pelaksanaan konseling individu dan kelompok. Teori yang akan dipelajari adalah:

1. Terapi Berpusat pada Manusia (*Person centered therapy*)
2. Terapi/Konseling Perilaku (*Behavior Therapy*)
3. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
4. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

PENDEKATAN PERSON CENTERED

Pendekatan *person-centered* dikembangkan oleh Dr. Carl Rogers (1902-1987) pada tahun 1940-an. Pada awal perkembangannya Carl Roger menamakan *non-directive counseling* sebagai reaksi kontra terhadap pendekatan psikoanalisa yang bersifat direktif dan tradisional. Pada tahun 1951 Rogers mengganti nama pendekatan non-direktif menjadi *client-centered*. Setelah itu, Rogers mengembangkan aplikasi pendekatan ini pada area yang lebih luas dan menjangkau populasi yang lebih bervariasi seperti konseling pasangan dan keluarga, kelompok minoritas, kelompok antar ras dan antar kultur serta dalam hubungan internasional (Corey, 2016; Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2016)

Pandangan tentang manusia

Pendekatan *person-centered* memiliki keyakinan bahwa individu pada dasarnya baik dan memiliki tendensi untuk berkembang secara positif dan konstruktif realistis, dan dapat dipercaya. Selanjutnya setiap manusia memiliki dorongan dari dalam (*inner directed*) untuk mengembangkan strategi yang membuat dirinya berfungsi penuh (Corey, 2016). Menurut Rogers, manusia melangkah maju menuju aktualisasi diri seiring dengan maju ke arah penyesuaian psikologis (*psychological adjustment*). Hal ini disebabkan karena manusia memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya.

Konsep dasar

Pendekatan *person-centered* dibangun atas dua hipotesis dasar, yaitu: (1) setiap orang memiliki kapasitas untuk memahami keadaan yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan mengatur kembali kehidupannya menjadi lebih baik, dan (2) kemampuan seseorang untuk menghadapi keadaan ini dapat terjadi dan ditingkatkan jika konselor menciptakan kehangatan, penerimaan, dan dapat memahami relasi (proses konseling) yang sedang dibangun (Corey, 2016). Untuk itu, Rogers mengemukakan konsep kepribadian yang terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- *Organism*, merupakan individu itu sendiri, mencakup aspek fisik maupun psikologis.
- *Phenomenal Field*, yaitu pengalaman-pengalaman hidup yang bermakna secara psikologis bagi individu, dapat berupa pengetahuan, pengasuhan orangtua, dan hubungan pertemanan.
- *Self*, yaitu interaksi antara organisme atau individu dengan *phenomenal field* akan membentuk *self* ("I"/"me"/saya). Kesadaran tentang *self* akan membantu seseorang membedakan dirinya dari orang lain. Dalam hal ini, untuk menemukan *self* yang sehat (*the real self*), maka individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat. Akan tetapi, jika seseorang akan merasa berharga hanya bila bertingkah laku sesuai dengan yang dikehendaki orang lain, maka yang akan terbentuk adalah *ideal self*. Dalam pandangan ini, masalah muncul karena adanya ketidaksesuaian antara *ideal self* dengan *real self* (Corey, 2016).

Tujuan konseling

Tujuan dasar pendekatan *person-centered* adalah agar Individu yang dapat mengaktualisasikan diri dapat terlihat dari karakteristik yaitu:

- Memiliki keterbukaan terhadap pengalaman (*openess to experience*).
- Kepercayaan pada diri sendiri (*self-trust*)
- Sumber internal evaluasi (*internal source of evaluation*)
- Keinginan yang berkelanjutan untuk berkembang (*willingness to continue growing*).

Tiga kondisi utama

Dalam proses konseling, konselor berperan mempertahankan tiga kondisi inti (*core condition*) yang menghadirkan iklim kondusif untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan konseli. Peran tersebut adalah konselor menunjukkan sikap yang selaras selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat (*accurate empathic understanding*).

- Kongruen (*congruence*) atau keaslian (*genuineness*)

Congruence berarti bahwa konselor menampilkan dirinya sebenarnya, asli, terintegrasi dan otentik. Seorang konselor harus dapat menampilkan kongruen antara perasaan dan pikiran yang ada di dalam dirinya (*inner*) dengan perasaan, pandangan dan tingkah laku yang diekspresikan (*outer*). Konselor yang otentik menampilkan diri yang

spontan dan terbuka baik perasaan dan sikap yang ada dalam dirinya serta dapat berkomunikasi secara jujur dengan konseli (Corey, 2016).

- **Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*)**

Unconditional positive regard berarti bahwa konselor dapat berkomunikasi dengan konseli secara mendalam dan jujur sebagai pribadi. Hal ini berarti bahwa konselor tidak melakukan penilaian dan penghakiman terhadap perasaan, pikiran dan tingkah laku konseli berdasarkan standar norma tertentu. Sedangkan *acceptance* adalah menunjukkan penghargaan yang spontan terhadap konseli, dan menerimanya sebagai individu yang berbeda dengan konselor. Perbedaan antara konselor dapat terjadi pada nilai-nilai, persepsi diri, maupun pengalaman-pengalaman hidupnya. Penerimaan ini bertujuan membangun hubungan terapeutik menjadi lebih konstruktif (Corey, 2016).

Penelitian Rogers (1977) mengindikasikan bahwa semakin besar derajat perhatian (*caring*), pemberian (*prizing*), penerimaan, dan penghargaan terhadap konseli dengan cara yang tidak posesif, akan semakin besar pula kesempatan untuk mencapai kesuksesan konseling (dalam Corey, 2016).

- **Pemahaman yang empatik dan akurat (*Accurate empathic understanding*)**

Empathy atau *deep understanding* adalah kemampuan konselor untuk memahami permasalahan konseli, melihat melalui sudut pandang konseli, peka terhadap perasaan-perasaan konseli, sehingga konselor mengetahui bagaimana konseli merasakan perasaannya. Dalam hal ini konselor diharapkan dapat memahami permasalahan konseli tidak hanya pada permukaan, tetapi lebih dalam pada kondisi psikologis konseli (Corey, 2016).

Teknik-teknik konseling

Konselor harus memperlihatkan berbagai keterampilan interpersonal yang dibutuhkan dalam proses konseling. Keterampilan-keterampilan tersebut merupakan Teknik yang digunakan dalam person centered therapy. Keterampilan tersebut antara lain:

- **Mendengar aktif (*active listening*)**

Yaitu memperhatikan perkataan konseli, sensitif terhadap kata atau kalimat yang diucapkan, intonasi dan bahasa tubuh konseli.

- **Mengulang kembali (*restating/paraphrasing*)**

Yaitu mengulang perkataan konseli dengan kalimat yang berbeda.

- **Memperjelas (*clarifying*)**

Adalah merespons pernyataan atau pesan konseli yang membingungkan dan tidak jelas dengan memfokuskan pada isu-isu utama dan membantu individu tersebut untuk menemukan dan memperjelas perasaan-perasaannya yang bertolak belakang.

- **Menyimpulkan (*summarizing*)**

Merupakan keterampilan konselor untuk menganalisis seluruh elemen-elemen penting yang muncul dalam seluruh atau bagian sesi konseling. Kemampuan ini sangat dibutuhkan pada saat proses transisi dari satu topik ke topik lainnya.

- **Bertanya (*questioning*)**

Teknik ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari konseli. Dalam bertanya terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu: pertanyaan tertutup yang hanya memberi peluang jawaban ya atau tidak dan pertanyaan terbuka dengan menggunakan kata tanya seperti: apa (*what*), di mana (*where*), kapan (*when*), mengapa (*why*), dan bagaimana (*how*).

- **Menginterpretasi (*interpreting*)**

Yaitu kemampuan konselor dalam menginterpretasi pikiran, perasaan, atau tingkah laku konseli yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif dan baru. Menginterpretasi membutuhkan keterampilan yang tinggi karena konselor harus dapat menyampaikan interpretasi bukan dogma. Selain itu, konselor juga harus dapat menentukan waktu yang tepat untuk melakukan interpretasi dan memberikan kesempatan bagi konseli untuk melakukan refleksi atas pernyataan interpretasi konselor.

- **Mengkonfrontasi (*confronting*)**

Merupakan cara yang kuat untuk menantang konseli untuk melihat dirinya secara jujur. Konfrontasi adalah cara yang efektif untuk membuka mata anggota kelompok, akan tetapi bila dilakukan secara tidak berhati-hati akan memberikan efek yang buruk dan merusak.

- **Merefleksikan perasaan (*reflecting feelings*)**

Adalah kemampuan untuk merespons terhadap esensi perkataan konseli. Merefleksikan perasaan bukan sekedar memantulkan perasaan konseli tapi termasuk pula ekspresinya.

- **Memberikan dukungan (*supporting*)**

Adalah upaya memberikan penguatan kepada konseli, terutama ketika mereka berhasil membuka informasi-informasi personal. Konselor memberikan dukungan dengan memberikan perhatian penuh kepada konseli tersebut dengan cara mendengar aktif terhadap apa yang konseli katakan, mendekatkan diri secara psikologis, dan merespons dengan penuh dukungan. Namun, teknik ini dapat menjadi kontra produktif karena konselor memberikan dukungan yang terlalu berlebihan.

- **Berempati (*empathizing*)**

Inti dari keterampilan empati adalah kemampuan pemimpin kelompok untuk sensitif terhadap hal-hal subyektif konseli. Untuk dapat melakukan empati, konselor harus memiliki perhatian dan penghargaan kepada konseli.

- **Memfasilitasi (*facilitating*)**

Teknik ini bertujuan memberdayakan konseli untuk mencapai tujuan-tujuannya. Terdapat beberapa cara yang spesifik yang dapat dilakukan konselor dalam memfasilitas konselinya, antara lain:

- Memfokuskan pada resistensi dalam diri konseli membantu konseli untuk menyadarinya
- Mengajarkan konseli untuk memfokuskan pada dirinya dan perasaan-perasannya
- Mengajarkan konseli untuk berbicara secara langsung dan jujur
- Menciptakan situasi yang aman yang memberikan keberanian bagi konseli untuk mengambil risiko
- Memberikan dukungan kepada konseli ketika mereka mencoba tingkah laku baru
- Membantu konseli untuk memiliki sikap terbuka terhadap konflik
- Membantu konseli untuk mengatasi hambatan untuk berkomunikasi secara langsung
- Membantu konseli untuk mengintegrasikan apa yang mereka pelajari dalam proses konseling dan strategi untuk mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

- **Memulai (*initiating*)**

Keterampilan untuk memulai kegiatan dalam proses konseling, seperti diskusi, menentukan tujuan, mencari alternatif solusi dan sebagainya.

- **Menentukan tujuan (*setting goals*).**

Keterampilan untuk menentukan tujuan konseling, di sini konselor harus dapat menstimulasi konselinya menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling.

- **Mengevaluasi (*evaluating*).**

Keterampilan untuk mengevaluasi keseluruhan proses konseling, karena evaluasi merupakan kegiatan yang berkelanjutan. Setiap selesai sesi konseling, konselor harus dapat mengevaluasi apa saja yang terjadi termasuk respons, pesan, dan perasaan dirinya sendiri.

- **Memberikan umpan balik (*giving feedback*).**

Merupakan keterampilan konselor untuk memberikan umpan balik yang spesifik, deskriptif, dan jujur atas dasar observasi dan reaksi terhadap tingkah laku konseli.

- **Menjaga (*protecting*)**

Yaitu upaya konselor untuk menjaga konselinya dari kemungkinan risiko-risiko psikologis dan fisik yang tidak perlu.

- **Mendekatkan diri (*disclosing self*).**

Kemampuan membuka informasi-informasi personal dengan tujuan membuat konseli menjadi lebih terbuka.

- **Mencontoh model (*modeling*).**

Konseli belajar dari mengobservasi tingkah laku konselor. Untuk itu, konselor harus dapat menampilkan nilai-nilai kejujuran, penghargaan, keterbukaan, mau mengambil risiko, dan asertif.

- **Mengakhiri (*terminating*).**

Yaitu keterampilan konselor untuk menentukan waktu dan cara mengakhiri kegiatan konseling. Keterampilan ini dibutuhkan untuk menutup sesi konseling dan mengakhiri konseling dengan sukses (Gladding, 2017).

KONSELING PERILAKU

Konseling perilaku didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen-eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh behaviorisme yang terpercaya.

Pandangan tentang manusia

Rosjidan (1994) menyatakan bahwa konseling perilaku berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar (dalam Komalasari et al., 2016). Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Konsep Dasar

Konseling perilaku dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Modifikasi perilaku dapat pula diartikan sebagai usaha menerapkan prinsip-prinsip belajar maupun prinsip-prinsip psikologi hasil eksperimen lain pada perilaku manusia (Sukadji (1933) dalam Komalasari et al., 2016).

Modifikasi perilaku memiliki kelebihan dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh individu, yaitu:

- Langkah-langkah dalam modifikasi perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu. Rencana ini dapat dibicarakan bersama konseli.
- Perincian pelaksanaan dapat diubah selama konseling disesuaikan dengan kebutuhan konseli.
- Bila berdasarkan evaluasi sebuah teknik gagal memberikan perubahan pada konseli, teknik tersebut dapat diganti dengan teknik lain.

- Teknik-teknik konseling dapat dijelaskan dan diatur secara rasional serta dapat diprediksi dan dievaluasi secara objektif.
- Waktu yang dibutuhkan lebih singkat (Sukadji (1933) dalam Komalasari et al., 2016).

Tujuan konseling

Tujuan Konseling perilaku berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, di antaranya untuk:

- Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau mal adaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).
- Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang mal adaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
- Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor
- Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat.

Tahap-Tahap Konseling

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* seperti; terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dikonseling dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *defisit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.

Rosjidan (1994) Konseling perilaku memiliki empat tahap yaitu (Komalasari et al., 2016):

- Melakukan asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan pada aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Kanfer dan Saslow (1969) mengatakan terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu:

- Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.

- Analisis situasi yang di dalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
- Analisis motivasi
- Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
- Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga
- Analisis lingkungan fisik-sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.

Dalam kegiatan asesmen ini konselor melakukan analisis ABC

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

Tipe tingkah laku

Frekuensi tingkah laku

Durasi tingkah laku

Intensitas tingkah laku

Data tingkah laku ini menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

- **Menetapkan tujuan (*Goal setting*)**

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Burks dan Engelkes (1978) mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu: (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan (3) memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan (dalam Komalasari et al., 2016).

- **Implementasi teknik (*Technique implementation*)**

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam

implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* data dengan data intervensi

- **Evaluasi dan penghiran (*Evaluation – termination*)**

Evaluasi konseling behavioural merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Setelah evaluasi, konselor melakukan terminasi yang lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

- Menguji apa yang konseli lakukan terakhir
- Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli
- Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.

Teknik-Teknik Konseling

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Namun, dalam modul ini hanya dibahas beberapa Teknik yang banyak digunakan di sekolah.

- **Penguatan positif (*positive reinforcement*)**

Penguatan positif (*positive reinforcement*) adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat dan menetap di masa akan datang. Reinforcement positif, yaitu peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang diulang karena bersifat disenangi (Martin & Pear, 2014).

Untuk mempelajari penguatan positif dapat lebih jauh mengikuti pelatihan mandiri

28 melalui platform merdeka mengajar pada topik disiplin positif

<https://guru.kemdikbud.go.id/pelatihan-mandiri/topik/2>

- **Pembuatan kontrak (*Contingency contracting*)**

Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor

Langkah-langkah pembuatan kontrak

- Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisa ABC
- Tentukan data awal (*baseline data*) (tingkah laku yang akan diubah)
- Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan

- Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
- Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap

Contoh kontrak

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Jumlah
Datang tepat waktu						

Contoh kontrak 2

KONTRAK TINGKAH LAKU

Tingkah laku yang bermasalah

.....
.....

Tingkah laku yang diinginkan

.....
.....

Sangsi

.....

Hadiah

.....

Tanda tangan

Siswa :

Guru :

Pihak lain yang terlibat:

Contoh kontrak 3

KONTRAK TINGKAH LAKU

Saya,pada tanggalmenyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal di bawah ini :

.....
.....

.....
Tanda tangan Siswa

.....
Tanda tangan Guru

Usaha saya dianggap berhasil bila:

.....
.....

Bila saya telah berhasil melakukan hal di atas, maka saya akan mendapatkan

.....
.....

Tanggal berakhirnya kontrak,

.....
Tanda tangan Siswa

.....
Tanda tangan Guru

Pengelolaan diri (*self management*)

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Sukadji (1983) dalam Komalasari et al., 2016).

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) di antaranya adalah:

- Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.

- Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi (Sukadji (1983) dalam Komalasari et al., 2016)

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Sukadji (1983) dalam Komalasari et al., 2016)

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseling. Misalnya diberlakukan aturan pemberian sanksi pada orang yang merokok di tempat umum
- Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Sukadji (1983) dalam Komalasari et al., 2016). Misalnya disediakan tempat-tempat khusus untuk merokok.

Tahap-tahap pengelolaan diri

Pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

- Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinu (Sukadji dalam Komalasari et al., 2016).

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

24 *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku (Corey, 2016). Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational-Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational-Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational-Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) (Nelson-Jones, 2005). *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavior. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavior. *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus treatmentnya adalah pemikiran individu.

Pandangan tentang manusia

pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
- Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan rasional.

Konsep Dasar

Menurut Nelson-Jones (2005) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berpikir dari teori ini, yaitu:

- Pikiran dan emosi saling berkaitan

- Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat, dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
- Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Proses berpikir

Menurut pandangan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), individu memiliki tiga tingkatan berpikir, yaitu berpikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti-bukti (*inferences*), mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti (*evaluation*), dan keyakinan terhadap proses inferences dan evaluasi (*core belief*) (Froggatt, 2005). Ellis berpendapat bahwa yang menjadi sumber terjadinya masalah-masalah emosional adalah *evaluative belief* yang dikenal dalam istilah *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah *irrational beliefs* yang dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu

- *Demands* (tuntutan) adalah tuntutan atau ekspektasi yang tidak realistis dan absolut terhadap kejadian atau individu yang dapat dikenali dengan kata-kata seperti, harus, sebaiknya, dan lebih baik.
- *Awfulising* adalah cara melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrem sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi kejadian yang sangat menyakitkan.
- *Low frustration tolerance* (LFT) adalah kelanjutan dari tuntutan untuk selalu berada dalam kondisi nyaman dan merefleksikan ketidaktoleransian terhadap ketidaknyamanan.
- *Global evaluations of human worth*, yaitu menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain. Hal ini bermakna bahwa individu dapat dirangking yang berimplikasi bahwa pada asumsi beberapa orang lebih buruk atau tidak berharga dari yang lain.

Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial

- Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya
- Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan
- Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan
- Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri
- Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran
- Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya
- Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar
- Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah
- Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain
- Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana (Gladding (1992) dalam Komalasari et al., 2016).

Ellis berpendapat bahwa individu secara natural berpikir irasional dan memiliki kecenderungan merusak diri sendiri (*self-defeating behavior*), oleh karena itu individu memerlukan bantuan untuk berpikir sebaliknya. Namun, Ellis juga mengatakan bahwa individu memiliki cinta dan menolong orang lain selama mereka tidak berpikir irasional. Untuk menjelaskannya dalam lingkaran berpikir irasional (*the circle of irrational thinking*). Berpikir irasional mengarah kepada kebencian terhadap diri (*self-hate*) yang mengarah pada tingkah laku yang merusak diri sendiri (*self-destructed behavior*) kemudian individu akan membenci orang lain sehingga pada akhirnya menyebabkan bertindak irasional kepada orang lain dan secara terus menerus mengikuti lingkaran tersebut (Thompson, Rudolph, & Henderson, 2004).

Teori ABC

Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), kemudian ditambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan

tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu :

- G: (*goals*) atau tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental
- A: (*activating events in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu
- B: (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irasional
- C: (*consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku
- D: (*disputing irrational belief*) atau melakukan *dispute* pikiran irasional
- E: (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif

Contoh episode emosional yang cenderung salah menginterpretasikan kejadian dan mengakibatkan masalah.

Activating event – apa yang terjadi

- A1 “Saya bertemu teman di jalan, tetapi ia tidak menyapa saya”

Inferences about what happened

- A2 “Dia mengacuhkan saya, dia membenci saya”

Belief about A

- B “Saya tidak berharga sebagai teman, maka saya adalah orang yang tidak berharga (evaluasi)”

Reaksi:

- C Emosi: depresi

Tingkah laku: menghindari orang-orang (Froggatt, 2005).

4
Selanjutnya, Ellis menegaskan bahwa *irrational thinking* (berpikir irasional) menjadi masalah bagi individu karena:

- Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri.
- Menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat)
- Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain dan lingkungan sekitar (Froggatt, 2005)

Tujuan konseling

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

Tahap-Tahap Konseling

4
Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

- Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

- Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling

Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

- **Tahap 3**

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional .

Teknik-Teknik Konseling

- **Teknik kognitif**

- ***Dispute kognitif (Cognitive disputation)***

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, Socratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

● Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute* logik:

Apakah itu logis? Apa benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa... Mengapa itu harus begitu? Di mana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita liat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?

● Pertanyaan untuk *reality testing*:

Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau? Mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menakutkan/menyakitkan

● Pertanyaan untuk *pragmatic disputation*

Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi bila kamu berpikir demikian?.

- **Teknik imageri**

- ***Dispute imajinasi (Imaginal disputation)***

Strategi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Setelah melakukan *dispute* secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses di atas. Bila belum maka keyakinan irasionalnya masih ada.

- **Teknik behavioral**

- ***Dispute tingkah laku (Behavioral disputation)***

- Behavioral dispute* atau *risk taking*, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut. Contoh, bila konseli memiliki keyakinan bahwa ia harus sempurna mengerjakan tugas, maka konseli diminta untuk mengerjakan tugas seadanya.

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

CBT dikembangkan pada awal 1960 oleh Dr. Aaron Beck dari University of Pennsylvania yang merupakan gelombang ke 2 dari pendekatan kognitif behavior (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). CBT didasarkan pada teori bahwa cara individu memandang suatu situasi terkait erat dengan reaksi mereka daripada situasi itu sendiri. Persepsi individu sering terdistorsi, terutama ketika mereka tertekan. Terapi Perilaku Kognitif membantu individu mengidentifikasi pikiran mereka yang terdistorsi dan mengevaluasi seberapa realistis pikiran itu. Kemudian konseli belajar mengubah yang terdistorsi (<https://beckinstitute.org/about/understanding-cbt/>)

Pandangan tentang manusia

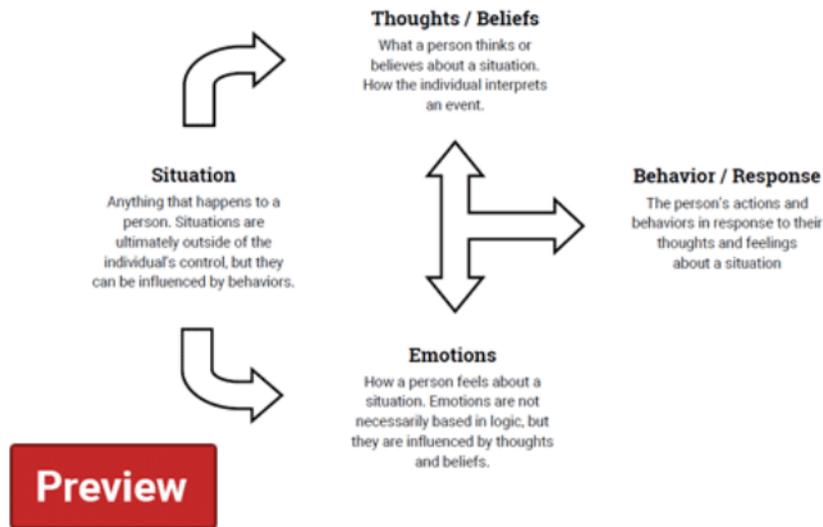
Individu dipandang memiliki potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Pemikiran ini menghasilkan perilaku yang diidentifikasi sebagai masalah atau isu yang dihadapi oleh individu. Apa yang dipikir (kognisi), apa yang dirasa (emosi) dan bagaimana individu berperilaku (behavior) saling berinteraksi. Apa yang individu pikir, menentukan perasaan dan perilaku (Corey, 2016).

Konsep dasar

Model kognitif

Model kognitif menggambarkan bagaimana pikiran dan persepsi individu mempengaruhi cara mereka merasa dan berperilaku. Model kognitif adalah inti dari CBT, dan memainkan peran penting dalam membantu konselor mengonseptualisasikan dan mengatasi masalah konseli (<https://beckinstitute.org/about/understanding-cbt/>). Dalam model kognitif, situasi mendorong munculnya pikiran atau keyakinan yang mendorong munculnya reaksi berupa respons emosi dan perilaku.

The Cognitive Behavioral Model



© 2012 Therapist Aid LLC

Provided by TherapistAid.com

Teori ABC

ABC berarti antecedent, belief dan consequences

- **Antecedent (penyebab/situasi)**
 - Identifikasi kejadian atau penyebab munculnya pikiran/keyakinan yang salah
 - Berupa 1 kejadian, kejadian yang berulang, orang lain yang mengalami kejadian tertentu
 - Dapat berupa kejadian aktual. Pengalaman, ingatan, emosi, khayalan, gambaran yang dapat membentuk pikiran atau keyakinan
- **Belief/keyakinan (keyakinan yang salah/terdistorsi)**
 - Mengidentifikasi *automatic thoughts*
 - Berisi (Pikiran yang "pops up" yang membentuk emosi dan perilaku) (bisa lebih dari 1) yang mengandung distorsi kognitif
 - Mengidentifikasi *intermediate belief*

- Berisi sikap (ini menakutkan)/aturan (saya harus selalu mendapat nilai bagus)/asumsi untuk semua situasi (Bila X, maka Y) yang mengandung distorsi kognitif
- Mengidentifikasi *core belief*
 - Berisi *unconditional beliefs* yang menjadi dasar untuk menyeleksi, mengategorikan dan menginterpretasi semua pengalaman misalnya saya jelek, orang lain tidak bisa dipercaya. *Core belief* terbentuk pada masa kecil dan diperkuat melalui pengalaman
- Mengidentifikasi *schema*
 - Kumpulan *core belief* yang sudah terbentuk secara stabil (saya bodoh), keyakinan kondisional (bila saya mendapat nilai jelek, maka orang akan mengetahui saya dan menolak saya), strategi interpersonal (saya memperlihatkan kepintaran saya untuk menyembunyikan kekurangan) dan asumsi (bila tugas saya jelek, berarti saya akan dianggap bodoh oleh dosen)

Consequences (konsekuensi)

Konsekuensi dapat berupa emosi, pikiran dan respon fisiologis

Distorsi kognitif

Distorsi kognitif adalah kesalahan logika dalam berpikir, serta kecenderungan berpikir yang berlebihan serta tidak rasional

- **Filter mental (Mental filter)**
 - Memilih yang ingin dilihat saja, seperti memakai kacamata hitam untuk memandang dunia
 - tidak suka pelajaran Matematika di sekolah, maka menyimpulkan sekolah itu menyebalkan, dan mengabaikan fakta bahwa banyak hal lain yang positif tentang sekolah selain matematika.
- **Black and white thinking**
 - berpikir hanya di dua titik ekstrem.

- berbuat kesalahan dalam ujian misalnya, kita akan langsung berpikir bahwa kita adalah siswa yang buruk dan segalanya akan rusak.
- **Pemberian cap atau label (*Labelling*)**
 - Memberi label pada siapa pun; orang lain, ataupun kita sendiri
 - mendapat kritik dari guru, lalu langsung mencap diri sendiri bodoh dan tidak kompeten, membuat tidak bersemangat saat belajar, padahal kritik yang didapat hanya tentang satu bagian kecil dari keseluruhan tanggung jawab di sekolah. Atau, saat kita mencap seseorang bodoh, maka segala yang ia lakukan akan salah bahkan walaupun sebenarnya tidak begitu.
- **Over generalisasi (*Overgeneralizing*)**
 - Terlalu menggeneralisasi sesuatu
 - Seseorang pernah gagal dalam berpacaran padahal sudah akan menikah. Lalu ia menggeneralisasi bahwa semua lawan jenis memang jahat, serta timbul trauma dalam hubungan romantis karena distorsi pikiran yang menempatkan satu pengalaman buruk sebagai norma untuk pengalaman di masa depan.
- **Loncat ke simpulan (*Jumping to conclusions*)**
 - membuat kesimpulan tanpa memiliki bukti yang mendukung
 - saat akan ada ujian, kita beranggapan akan gagal. Hal ini tentu tidak baik karena ujian belum terlaksana, hasil ujian belum keluar, dan sebenarnya masih banyak waktu untuk mempersiapkan materi ujian. Pikiran seperti ini malah akan membuat kita merasa bahwa hal negatif sudah terjadi dan menghalangi kita melakukan persiapan yang maksimal.
- **Membaca pikiran (*Mind reading*)**
 - memprediksi apa yang orang lain pikirkan tanpa adanya bukti yang mendukung

- suatu hari kamu berpapasan dengan seorang teman, tapi ia tidak menyapa. Kamu langsung berpikir hal negatif tentangnya (Wah, dia sombong sekali tidak menyapa; Apakah dia tidak mau berteman lagi denganku?: Apakah aku tidak dia anggap teman?). Padahal, bisa saja asumsi negatif yang kita pikirkan tidak sesuai dengan apa yang dia pikirkan atau apa yang sebenarnya terjadi. Atau bisa saja temanmu memang sedang tidak fokus dan banyak hal yang ada di pikirannya saat berpapasan denganmu.

- **Pemikiran “Harus”**

- Terjebak dalam suatu ideal yang menurut kita harus orang lain atau kita sendiri lakukan.
- *“Semua orang **harus** mengerti perasaanku, dong!”*, *“**Seharusnya** dia lebih ramah sama orang lain,”* atau *“**Harusnya** aku lebih berani berpendapat, jadi aku ga bakal dipandang buruk oleh teman-teman”*

- **Personalisasi (*Personalizing*)**

- merasa bersalah atau bertanggungjawab secara personal atas sesuatu yang mungkin bukan sepenuhnya kesalahan
- saat pertandingan olahraga dan tim kalah, individu menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab kekalahan tim, padahal yang bermain di pertandingan tersebut tidak hanya sendiri.

- **Penalaran emosional (*Emotional reasoning*)**

- Fokus pada emosi dan memberikan porsi yang terlalu banyak pada sisi emosional saat memandang atau memutuskan sesuatu
- saat kita merasa tidak yakin, tidak nyaman atau tidak mampu menghadapi sesuatu, kita lalu beranggapan bahwa kita tidak akan bisa melakukannya. Kata-kata “Saya merasa tidak bisa..”, “Saya kayaknya tidak mampu,” menjadi berbahaya karena sebenarnya pemikiran berlandaskan emosi negatif ini dapat mempengaruhi keputusan dan tindakan yang diambil.

- **Pembesaran atau pengecilan (*Magnifying* atau *Minimising*)**

Memandang sesuatu tidak sesuai dengan porsinya.

- **Standar ganda (*Double standard*)**
 - memiliki standar yang berbeda untuk kita dan orang lain
 - satu kesalahan yang sama, saat dilakukan oleh kita menjadi sangat negatif namun saat dilakukan orang lain
 - kita berpikir "Ah, hal itu dapat terjadi ke siapa saja," ataupun sebaliknya. Distorsi ini membuat kita melihat sesuatu tidak sesuai dengan apa yang terjadi dan nantinya akan muncul kecenderungan untuk menyalahkan orang lain ataupun diri sendiri (Corey, 2016).

Tujuan konseling

Tujuan CBT adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Prinsip dasar CBT menekankan kepada konseli dalam menemukan diri sendiri dan mengubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.

Tahap konseling

- **Tahap awal**
 - Identifikasi masalah / kekhawatiran
 - Menggunakan alat asesmen yang berbentuk untuk mengidentifikasi masalah konseli (misalnya beck depression inventory)
 - Membuat daftar masalah
 - Menilai kognisi (dengan model kognitif)
 - Melakukan asesmen perilaku dan situasi dengan model abc
 - Menegakkan hipotesis masalah
 - Mengidentifikasi Kemungkinan Teknik yang dapat digunakan dan Hambatannya
- **Tahap tengah**
 - Hubungan terapeutik yang kolaboratif
 - Melanjutkan hubungan terapeutik kolaboratif
 - melanjutkan umpan balik dan dorongan positif
 - Proses model kognitif

- Mengubah pikiran negatif menjadi moderat
- Mengedukasi konseli tentang penerimaan diri
- Membantu konseli mengatasi masalah dan mengakhiri konseling
 - memberikan tanggung jawab untuk mengatasi masalah secara mandiri pada konseli
 - mendorong konseli menjadi konselor bagi dirinya
 - mendorong konseli melanjutkan tugas di antara sesi.
- **Tahap Akhir**
 - mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling
 - mempertimbangkan isu ketergantungan konseli

Teknik konseling

- Socratic questioning
- The Dysfunctional Thought Record (DTR)
- Developing Balanced Thinking
- *Diari pikiran*
- *Scaling beliefs*
- *Behavioural methods*
- *Belief change chart (BCC) and cognitive conceptualization chart (CCC)*
- *Cognitive restructuring*
- *Journaling*
- *Thought stopping*
- *Relaxation*
- *Self monitoring and recording*

TOPIK 2

Asesmen Dalam Bimbingan dan Konseling

Eksplorasi Konsep

Setelah melakukan kegiatan “Mulai Dari Diri” dengan merefleksikan perasaan dan pengalaman selama orientasi dan observasi yang berkaitan dengan pengembangan asesmen, selanjutnya, dalam alur kegiatan "Eksplorasi Konsep" pada konteks Bimbingan dan Konseling (BK), terdapat tiga konsep asesmen yang akan dibahas, yaitu:

1. Asesmen Kebutuhan Peserta Didik
2. Area Layanan Bimbingan dan Konseling
3. Asesmen Layanan BK melalui Teknik Non Tes

Untuk lebih memahami topik *need assessment* dan pengembangan program bimbingan dan konseling, kita akan melakukan aktivitas analisis teoritik yang akan mengeksplorasi konsep tersebut.

Sekarang kita akan mempelajari apa itu *need assessment*, arah dan fokus dalam kegiatan *need assessment*, serta tujuan melakukan *need assessment*. Keseluruhan informasi tersebut dapat kita rujuk pada buku rambu-rambu penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan formal (Depdiknas, 2007), berikut penjelasannya.

1. Asesmen Kebutuhan Peserta Didik

Asesmen kebutuhan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menemukan kondisi nyata peserta didik, dimana hal tersebut akan dijadikan dasar dalam merencanakan program bimbingan dan konseling. Hasil asesmen kebutuhan peserta didik/konseli dijabarkan dalam bentuk narasi sebagai dasar empirik bagi guru

bimbingan dan konseling atau konselor dalam merencanakan program bimbingan dan konseling.

Kegiatan asesmen ini meliputi; (1) asesmen lingkungan, yang terkait dengan kegiatan mengidentifikasi harapan Sekolah/Madrasah dan masyarakat (orang tua peserta didik), sarana dan prasarana pendukung program bimbingan, kondisi dan kualifikasi konselor, dan kebijakan pimpinan Sekolah/Madrasah; dan (2) asesmen kebutuhan atau masalah peserta didik, yang berkaitan dengan karakteristik, seperti aspek-aspek fisik, seperti tubuh berfungsi dengan sempurna dan sehat, kecerdasan, motif belajar, sikap dan kebiasaan belajar, minat-minatnya (pekerjaan, jurusan, olah raga, seni, dan keagamaan), masalah-masalah yang dialami, dan kepribadian; atau capaian dimensi profil pelajar pancasila sebagai landasan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Langkah-langkah asesmen: (1) mengidentifikasi data yang dibutuhkan untuk penyusunan program bimbingan dan konseling; (2) memilih instrumen yang akan digunakan; dan (3) mengumpulkan, mengolah, menganalisis, serta menginterpretasi data hasil asesmen kebutuhan. Berikut penjelasan dari ketiga langkah tersebut.

- (1) Mengidentifikasi data yang dibutuhkan untuk penyusunan program layanan merupakan langkah awal dalam asesmen kebutuhan dengan menentukan data yang akan diukur/diungkap untuk kepentingan penyusunan program layanan bimbingan dan konseling. Data yang perlu diungkap antara lain adalah data tentang tugas-tugas perkembangan, permasalahan dan prestasi peserta didik/konseli.
- (2) Memilih instrumen sesuai kebutuhan instrumen pengumpulan data yang dapat digunakan dalam asesmen kebutuhan, diantaranya ; (a) instrumen dengan pendekatan masalah, seperti Alat Ungkap Masalah Umum (AUM-U), Alat Ungkap Masalah Belajar (AUM-PTSDL), Daftar Cek Masalah (DCM), (b) instrumen dengan pendekatan SKKPD yaitu Inventori Tugas Perkembangan (ITP), (c) instrumen dengan pendekatan tujuan bidang layanan (pribadi, sosial, belajar, dan karir) dapat berupa angket, pedoman observasi, pedoman wawancara, dan angket sosiometri. Instrumen-instrumen tersebut dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan kegiatan perencanaan program bimbingan dan konseling.

(4) Mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menginterpretasi data hasil asesmen Kebutuhan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dipilih. Pengumpulan, pengolahan, analisis dan interpretasi hasil analisis data dilakukan sesuai dengan standar manual. Bila instrumen yang digunakan adalah instrumen yang belum standar maka pengolahan, analisis, dan interpretasi hasil analisis data menggunakan manual yang disusun secara mandiri.

2. Area Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan mencakup empat area layanan yang memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Pada hakikatnya perkembangan tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan dalam setiap diri individu peserta didik/konseli. Materi layanan bimbingan dan konseling disajikan secara proporsional sesuai dengan hasil asesmen kebutuhan empat area layanan.

(1) Pribadi

Proses pemberian bimbingan dari guru BK (Bimbingan Konseling) atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadi peserta didik, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadi yang optimal dan mencapai kemandirian, kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya. Aspek perkembangan peserta didik/konseli yang dikembangkan meliputi: (a) memahami potensi diri dan memahami kelebihan dan kelemahannya, baik kondisi fisik maupun psikis; (b) mengembangkan potensi untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya; (c) menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik; (d) mencapai keselarasan perkembangan antara cipta-rasa-karsa; (e) mencapai kematangan/ kedewasaan cipta-rasa-karsa secara tepat dalam kehidupannya sesuai nilai-nilai luhur, dan (f) mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan potensi diri secara optimal berdasarkan nilai-nilai luhur budaya dan agama.

(2) Sosial

Proses pemberian bimbingan dari guru BK atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk memahami lingkungannya dan dapat melakukan interaksi sosial

secara positif, terampil berinteraksi sosial, mampu mengatasi masalah sosial yang dialaminya, mampu menyesuaikan diri dan memiliki keserasian hubungan dengan lingkungan sosialnya sehingga mencapai kebahagiaan dan kebermaknaan dalam kehidupannya. Aspek perkembangan peserta didik/konseli yang dikembangkan meliputi: (a) berempati terhadap kondisi orang lain, (b) memahami keragaman latar sosial budaya, (c) menghormati dan menghargai orang lain, (d) menyesuaikan dengan nilai dan norma yang berlaku, (e) berinteraksi sosial yang efektif, (f) bekerjasama dengan orang lain secara bertanggung jawab, dan (g) mengatasi konflik dengan orang lain berdasarkan prinsip yang saling menguntungkan.

(3) Belajar

Proses pemberian bantuan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/ konseli antara lain adalah mengenali potensi diri untuk belajar, memiliki sikap dan keterampilan belajar, terampil merencanakan pendidikan, memiliki kesiapan menghadapi ujian, memiliki kebiasaan belajar teratur dan mencapai hasil belajar secara optimal sehingga dapat mencapai kesuksesan, kesejahteraan, dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Aspek perkembangan yang dikembangkan meliputi; (a) menyadari potensi diri dalam aspek belajar dan memahami berbagai hambatan belajar; (b) memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif; (c) memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat; (d) memiliki keterampilan belajar yang efektif; (e) memiliki keterampilan perencanaan dan penetapan pendidikan lanjutan; dan (f) memiliki kesiapan menghadapi ujian.

(4) Karir

Proses bimbingan guru BK atau konselor kepada peserta didik/ konseli untuk memahami pertumbuhan, perkembangan, eksplorasi, aspirasi dan pengambilan keputusan karir sepanjang rentang hidupnya secara rasional dan realistis berdasar informasi potensi diri dan melihat kesempatan yang tersedia di lingkungan hidupnya untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupannya. Aspek perkembangan yang dikembangkan meliputi; (a) memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan; (b) memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir; (c) memiliki sikap positif terhadap dunia kerja; (d) memahami relevansi kemampuan

menguasai pelajaran dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita karir di masa depan; (e) memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir, dengan cara mengenali ciri-ciri pekerjaan, persyaratan kemampuan yang dituntut, lingkungan sosio-psikologis pekerjaan, prospek kerja dan kesejahteraan kerja; (f) memiliki kemampuan merencanakan masa depan, berupa kemampuan merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi; membentuk pola-pola karir dan mengenal keterampilan; (g) memiliki kemampuan atau kematangan untuk mengambil keputusan karir.

3. Asesmen Layanan BK melalui Teknik Non Tes

Asesmen dalam BK pada hakikatnya berfungsi untuk mengidentifikasi kebutuhan konseli dalam melihat menilai tingkah laku, kecakapan mental, dan karakteristik kepribadian seseorang dalam rangka membantu mereka dalam membuat keputusan, peramalan, dan keputusan (West & Aiken, 1997). Asesmen memberikan manfaat dalam konseling karena dapat memberikan informasi bagi guru BK maupun konseli sehingga guru BK dapat memahami, memberikan tanggapan, membuat perencanaan serta melakukan evaluasi yang tepat.

Teknik non tes merupakan teknik untuk memahami individu dengan menggunakan instrumen yang terstandar dan tidak standar. Teknik asesmen non tes yang sering digunakan untuk keperluan bimbingan dan konseling antara lain: (a) observasi, (b) wawancara (c) angket, (d) sosiometri, (e) dokumentasi, (f) biografi ataupun autobiografi. Instrumen pengumpul data yang sering digunakan untuk mengenali masalah serta kebutuhan layanan bantuan antara lain: (a) daftar cek masalah (DCM), (b) alat ungkap masalah (AUM), (c) inventori tugas perkembangan (ITP).

Guru bimbingan dan konseling atau konselor dapat menggunakan instrumen yang dikembangkan sendiri dengan langkah-langkah sebagaimana pengkonstruksian instrumen tes. Adapun langkah-langkah pengembangan meliputi: menetapkan tujuan pengungkapan data pribadi, menentukan aspek dan atau dimensi yang diukur, merumuskan definisi operasional, memilih cara pengukuran yang digunakan,

instrumen dan lembar jawaban, merumuskan manual penggunaan instrumen, penyekoran dan pengolahan, serta interpretasinya.

a. Observasi (pengamatan)

Apakah anda memahami bahwa observasi penting dilakukan sebelum memberikan layanan bimbingan kepada siswa? Ketika jawaban Anda adalah “iya” mengapa kegiatan observasi begitu penting? Observasi dalam arti sempit mengandung arti pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti. Sedangkan dalam arti luas observasi mengandung arti pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti. Istilah “pengamatan” dari aspek psikologi tidak sama tidak sama dengan melihat, hal itu karena melihat hanya dengan menggunakan penglihatan (mata); sedang dalam istilah “pengamatan” mengandung makna bahwa dalam melakukan pemahaman terhadap subyek yang diamati dilakukan dengan menggunakan panca indra yaitu dengan penglihatan, pendengaran, penciuman, bahkan bila dipandang perlu dengan menggunakan pengecap dan peraba.

Kegiatan observasi dilakukan dengan menggunakan panca indera karena tidak semua gejala yang diamati bisa dikenali hanya dengan penglihatan. Untuk meyakinkan hasil penglihatan kadang perlu dikuatkan dengan data dari penciuman, pendengaran, pengecap dan peraba. Ketika seorang guru BK ingin meyakinkan bahwa murid yang sedang dilayaninya baru saja merokok, atau tidak, guru BK bisa melihat pada perubahan wajahnya dan atau sekaligus mencium bau rokok yang keluar dari mulut siswa. Bahkan ketika observasi digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian kualitatif, maka pengamatan yang dilakukan guru BK bukan hanya sebatas gejala yang nampak saja, tetapi harus mampu menembus latar belakang mengapa gejala itu terjadi.

Selain proses pengamatan, dalam melakukan observasi harus dilakukan dengan penuh perhatian. Tidak cukup melibatkan proses fisik saja, tetapi juga proses psikis. Pada saat guru BK melakukan observasi, maka tidak sebatas kegiatan melihat, mendengar, mencium saja yang berjalan; tetapi melihat, mendengar, dan mencium yang disertai dengan pemusatan perhatian, aktivitas

dan kesadaran terhadap obyek atau gejala-gejala tertentu yang sedang diobservasi.

Menurut (Rahardjo & Gudnanto, 2022) observasi perlu dilakukan secara sistematis dan bertujuan. Dapat dimaknai bahwa dalam melakukan observasi, observer tidak bisa melakukan hanya secara tiba-tiba dan tanpa perencanaan yang jelas, harus jelas apa tujuannya, bagaimana karakteristiknya, gejala-gejala apa saja yang perlu diamati, model pencatatannya, analisisnya, dan pelaporan hasilnya. Selain itu, (Gall et al., 1996) memandang observasi sebagai salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati perilaku dan lingkungan (sosial dan atau material) individu yang sedang diamati. Observasi dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta tentang tingkah laku siswa baik dalam mengerjakan suatu tugas, proses belajar, berinteraksi dengan orang lain, maupun karakteristik khusus yang tampak dalam menghadapi situasi atau masalah (SUNARYA, 2011).

Dengan demikian observasi merupakan kegiatan mengenali objek tertentu menggunakan pancaindra yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan tertentu sehingga diperoleh kesimpulan tentang fakta terkait. Observasi yang dilakukan secara baik memungkinkan guru BK dapat memahami siswa yang dibimbing, dididik dan dilayaninya dengan cara terbaik. Dengan begitu akan muncul inisiatif model perlakuan terbaik dan tepat sesuai kebutuhan siswa. Hasil observasi yang menjadi bagian asesmen kebutuhan dapat menjadi dasar dalam menyusun program bimbingan dan konseling.

Bentuk-bentuk Observasi

Dalam perspektif keterlibatan subyek terhadap obyek yang sedang diamati, observasi dapat dibedakan menjadi tiga bentuk, yaitu: (1) observasi partisipan, yaitu pengamat turut serta atau terlibat langsung dalam kegiatan yang sedang dilakukan oleh pihak yang diobservasi. Kelebihan observasi partisipan yaitu pihak yang diamati bisa jadi tidak mengetahui bahwa mereka sedang diobservasi, sehingga perilaku yang nampak diharapkan wajar atau tidak dibuat-buat. Di sisi lain, kelemahan dari observasi partisipan berkaitan dengan kecermatan dalam melakukan pengamatan dan pencatatan, sebab ketika

pengamat terlibat langsung dalam aktifitas yang sedang dilakukan pihak yang diamati, sangat mungkin pengamat tidak bisa melakukan pengamatan dan pencatatan secara detail. (2) Observasi non-partisipan, yaitu pengamat tidak terlibat secara langsung atau tidak berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang dilakukan oleh pihak yang diamati. Pada observasi non-partisipan, pengamat dapat melakukan pengamatan dan pencatatan secara detail dan cermat terhadap segala aktivitas yang dilakukan pihak yang diamati. Namun, apabila pihak yang diamati mengetahui sedang ada proses pengamatan, maka sangat mungkin perilaku yang dimunculkan tidak antri atau dibuat-buat. Akibatnya pengamat tidak mendapatkan data yang asli. (3) Observasi quasi-partisipan, yaitu observer terlibat pada sebagian kegiatan yang sedang dilakukan oleh observee, sementara pada sebagian kegiatan yang lain observer tidak melibatkan diri dalam kegiatan *observee*. Bentuk ini merupakan jalan tengah untuk mengatasi kelemahan kedua bentuk observasi di atas dan sekaligus memanfaatkan kelebihan dari kedua bentuk tersebut. Menurut penulis, persoalan utama tetap terletak pada tahu atau tidaknya *observee* bahwa mereka sedang diamati, jika mereka mengetahui bahwa mereka sedang diamati, maka sangat mungkin perilaku yang muncul masih ada kemungkinan tidak wajar.

Dilihat dari segi situasi lingkungan di mana subyek diobservasi, (Schoepp, 2003) membedakan observasi menjadi dua: (1) Observasi naturalistik (*naturalistic observation*), yakni: observasi yang dilakukan secara alamiah atau dalam kondisi apa adanya. Misalnya seorang peneliti mengamati perilaku binatang di hutan atau kebun binatang; dan (2) Observasi eksperimental (*experimental observation*) jika observasi itu dilakukan terhadap subyek dalam suasana eksperimen atau kondisi yang diciptakan sebelumnya. Misalnya, guru BK melakukan pengamatan terhadap dampak intervensi yang diberikan teknik desensitisasi sistematis terhadap siswa yang phobia.

Berdasarkan pada tujuan dan lapangannya, (Djumhana, 1983) mengelompokkan observasi menjadi berikut: (a) *Finding observation* yaitu kegiatan observasi dengan tujuan penjajagan. Dalam melakukan observasi ini observer belum mengetahui dengan jelas apa yang harus diobservasi, observer

hanya mengetahui bahwa dia akan menghadapi suatu situasi saja. Selama berhadapan dengan situasi observer bersikap menjajaki saja, kemudian mengamati berbagai variabel yang mungkin dapat dijadikan bahan untuk menyusun observasi yang lebih terstruktur. (b) ¹³ *Direct observation* yaitu observasi dengan menggunakan “daftar isian” sebagai pedomannya. Daftar ini dapat berupa ceklis kategori tingkah laku yang diobservasi. Pada umumnya pembuatan daftar isian ini didasarkan pada data yang diperoleh dari *finding observation* dan atau penjabaran dari konsep dalam teori yang dipandang sudah mapan.

Dalam situasi konseling, kedua bentuk observasi ini dapat diterapkan. *Finding observation* diterapkan bila guru BK merasa tidak perlu menggunakan berbagai daftar isian serta ingin mendapatkan kesan mengenai tingkah laku konseli yang spontan atau apa adanya. Oleh sebab itu guru BK seharusnya benar-benar kompeten dalam masalah ini. Sedangkan *direct observation*, guru BK menyediakan sebuah daftar berupa penggolongan tingkah laku atau rating. Selama konseling berlangsung atau segera setelah konseling berakhir, guru BK mengisi daftar tersebut dengan cara memberi tanda pada penggolongan tingkah laku yang sesuai dengan tingkah laku konseli selama proses konseling. Cara ini lebih mudah dibanding cara *finding observation*, tetapi kelemahannya adalah sering terjadi tingkah laku yang lain dari pada yang digolongkan pada daftarnya, sehingga ada kecenderungan untuk menggolongkannya secara paksa atau mengabaikannya.

Kelebihan dan keterbatasan observasi.

Kelebihan	Keterbatasan
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan tambahan informasi yang mungkin tidak didapat dari teknik lain ▪ Dapat menjangar tingkah laku nyata bila observasi tidak diketahui 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Keterbatasan manusia menyimpan hasil pengamatan ▪ Cara pandang individu terhadap obyek yang sama belum tentu sama antar individu yang satu dengan yang lain; ▪ Mengandung kecenderungan pada manusia dalam menilai sesuatu hanya berdasarkan pada ciri-ciri yang menonjol

-
- Observasi tidak tergantung pada kemauan objek yang diobservasi untuk melaporkan atau menceritakan pengalamannya
-

Alat Bantu Observasi

Dalam melakukan kegiatan observasi, ada beberapa alat bantu yang dapat dimanfaatkan oleh observer dalam menggunakan metode observasi, yaitu: *anecdotal record* atau daftar riwayat kelakuan, catatan berkala, checklist atau daftar cek, skala penilaian, dan alat-alat mekanik/ elektrik; seperti: *tape recorder, handphone, handycam, camera CCTV*. Daftar cek masalah juga dapat membantu dalam observasi. Daftar cek masalah merupakan daftar yang berisi sejumlah kemungkinan masalah yang pernah atau sedang dihadapi oleh individu atau sekelompok individu. Daftar cek yang digunakan untuk mengungkapkan masalah lazim dikenal dengan sebutan "Daftar Cek Masalah" (DCM). Daftar cek masalah berfungsi untuk (a) membantu individu menyatakan masalah yang pernah dan atau sedang dihadapi, (b) mensistematisasi masalah yang dihadapi individu atau kelompok, dan (c) memudahkan analisis dan pengambilan keputusan dalam penyusunan program bimbingan lantaran jelas mana masalah yang menonjol dan perlu mendapat prioritas, (d) memberi kemudahan bagi guru BK dalam menetapkan individu-individu yang perlu mendapat perhatian khusus.

b. Wawancara

Interview dipandang sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya-jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya interview dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data (*interviewer*) pihak yang lain sebagai sumber data (*interviewee*) dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.

Sebagai pemburu informasi, *interviewer* mengajukan pertanyaan-pertanyaan, menilai jawaban-jawaban, meminta penjelasan, melakukan *paraphrase*, mencatat atau mengingat-ingat jawaban, dan melakukan penggalian keterangan lebih mendalam atas jawaban *interview*. Di sisi lain, sebagai informan atau sumber

data, *interviewee* menjawab pertanyaan-pertanyaan, memberikan penjelasan-penjelasan, dan kadang-kadang juga membalas mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada *interviewer*. Adanya dua pihak yang kedudukannya tidak sama itu menjadi pembeda antara metode *interview* dengan diskusi. Hubungan antara *interviewer* dengan *interviewee* adalah hubungan sepihak, bukan hubungan yang timbal balik.

Gall dkk. (2003) membandingkan *interviewee* dengan kuesioner, *interview* berisi pertanyaan-pertanyaan lisan yang ditanyakan oleh *interviewer* dan dijawab oleh *interviewee*, sedang kuesioner dalam bentuk tertulis; *interview* berhubungan dengan manusia secara individual, namun demikian dalam perkembangannya juga bisa dilakukan untuk kelompok, sedang pada kuesioner untuk responden dalam jumlah banyak; responden dalam *interview* menjawab dalam bahasa mereka sendiri, sedang dalam kuesioner jawaban responden kadang sudah disiapkan oleh peneliti; *interview* bisa dimanfaatkan untuk menggali tentang keyakinan, sikap, dan pengalaman *interviewee* secara mendalam, sedang kuesioner hanya bersifat kulit luar.

Kelebihan dan keterbatasan wawancara.

Kelebihan	Keterbatasan
<p>Sebagai salah satu metode yang terbaik untuk menilai keadaan pribadi. Bila dibandingkan dengan metode observasi, metode ini lebih mampu mengungkap gejala-gejala psikis yang mendasari perilaku individu yang nampak seperti motif-motif, perasaan, pemahaman, persepsi, dan proyeksi seseorang tentang masa depannya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak cukup efisien, karena penggunaan metode ini membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya yang lebih banyak. Untuk mengatasi kelemahan ini bisa dilakukan penambahan jumlah <i>interviewer</i> yang terlatih, dan pedoman observasi yang mudah digunakan. ▪ Tergantung pada kesediaan, kemampuan, dan waktu yang tepat

Tidak dibatasi oleh tingkatan umur dan tingkatan pendidikan subyek yang sedang diselidiki. Terhadap individu usia berapapun, asal ia mampu berbicara dan mampu memahami pertanyaan yang diajukan *interviewee*, maka *interview* bisa dilakukan. Namun demikian dalam keadaan tertentu (misal : *interviewee* ketakutan karena berhadapan dengan orang asing, atau tidak memahami bahasa yang digunakan *interviewer*, maka bisa dimanfaatkan pendamping yang bisa membantu menciptakan rasa aman bagi *interviewee* dan sekaligus penerjemah.

Dalam riset-riset sosial, metode ini hampir tidak bisa ditinggalkan sebagai metode pelengkap, bahkan dalam beberapa kasus difungsikan sebagai metode utama (primer). Hal ini adalah sangat wajar, mengingat dalam penelitian sosial lazim mengungkap masalah-masalah yang berhubungan dengan tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, motivasi, dan proyeksi seseorang tentang masa depannya. Sedang yang lebih mengetahui tentang hal

dari *interviewee*, sehingga informasi tidak dapat diperoleh dengan seteliti-telitinya. Untuk mengatasi kelemahan ini, maka diseyogyakan sebelum melakukan *interview* kepada pihak tertentu dilakukan kesepakatan terlebih dahulu tentang materi *interview*, tempat dan waktu. Dengan demikian diharapkan kedatangan *interviewer* bisa disambut dengan baik lantaran sudah ada kesepakatan sebelumnya.

- Jalan dan isi wawancara sangat mudah dipengaruhi oleh keadaan-keadaan sekitar yang memberikan tekanan-tekanan yang mengganggu. Untuk mengatasi masalah ini, guru BK atau peneliti bisa memberitahukan sebelumnya tentang maksud dan tujuan *interview*, dan menjelaskan pula arti pentingnya informasi yang disampaikan oleh *interviewer*.
- Membutuhkan *interviewer* yang benar-benar menguasai bahasa *interviewee*. Bagi orang-orang yang masih "asing" amat sulit menggunakan *interview* sebagai metode penelitian. Untuk mengatasi

tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, motivasi, dan proyeksi seseorang seseorang adalah orang itu sendiri.

Dengan unsur fleksibilitas/keluwesannya yang dikandungnya, ia cocok sekali untuk digunakan sebagai alat verifikasi (kriterium) terhadap data yang diperoleh dengan cara observasi, kuesioner dan lain-lain. Metode ini bisa digunakan kepada *interviewee* yang masih buta huruf, dewasa, dan atau kanak-kanak. Di samping itu, metode ini bisa digunakan sekaligus untuk mengecek kebenaran jawaban *interviewee* dengan mengajukan pertanyaan lebih jauh, mengamati bahasa tubuh dan atau realitas yang ada pada subjek yang diwawancarai. Misal : seorang *interviewee* dengan pakaian bersih dan rapi, ketika ditanya mengaku sebagai Guru BK sebuah perguruan tinggi terkenal di suatu provinsi, tetapi ketika ditanya fakultas, jurusan, dan angkatan tahun berapa dia tidak bisa menjawab. Belakangan diketahui ternyata ia seorang karyawan pabrik yang sedang di-PHK, sementara sedang mencari pekerjaan.

masalah ini, maka dalam penambahan anggota peneliti seyogianya memperhatikan penguasaan bahasa dan budaya masyarakat di mana *interviewee* hidup dan dibesarkan.

- Jika pendekatan "sahabat-karib" dilaksanakan untuk meneliti masyarakat yang sangat heterogen, maka diperlukan *interviewer* yang cukup banyak. Misalnya jika masyarakat yang diteliti dari beberapa kelompok yang saling bertentangan, maka diperlukan *interviewer* yang masing-masing melayani satu golongan. Untuk mengatasi masalah ini, diharapkan *interviewer* lebih bisa beradaptasi terhadap hal-hal yang bersifat khas pada *interviewer*, kemudian berupaya sekuat tenaga untuk menghormatinya.
- Sulit untuk menciptakan situasi yang terstandar sehingga kehadiran *interviewer* tidak mempengaruhi responden dalam memberikan jawaban. Di sisi lain, dalam *interview* sulit dihindari responden tidak mencantumkan jati dirinya, atau responden harus

Dapat diselenggarakan sambil mengadakan observasi. Tidak semua data bisa digali dengan metode observasi, misalnya seorang guru BK melakukan observasi di depan pintu gerbang untuk mengetahui siapa-siapa di antara siswa yang rajin dan siapa pula sering terlambat sekolah. Sekedar untuk mengetahui siapa-siapa yang rajin dan terlambat datang ke sekolah bisa dilakukan dengan cara observasi, tetapi ketika ingin mengetahui mengapa ia terlambat atau mengapa pula ada siswa yang rajin, maka perlu digali dengan metode observasi.

mencantumkan identitasnya untuk kepentingan analisis dan laporan hasil *interview*. Untuk mengatasi kelemahan ini, diharapkan agar interviewer menciptakan hubungan baik sebelumnya agar *interviewee* merasa aman, dan jika dipandang mengganggu sebaiknya identitas responden dalam laporan diubah dengan nama samaran, meski identitas aslinya tetap harus disimpan oleh *interviewer*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam bimbingan dan konseling adalah proses pengumpulan, pemilihan, pengolahan dan penyimpanan dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan baik misalnya berupa catatan transkrip nilai atau rapor, daftar riwayat hidup, riwayat pendidikan, kartu pribadi siswa, rekaman konseling, keadaan ekonomi keluarga siswa, riwayat keluarga siswa, dan lain sebagainya. Fungsi dari dokumentasi adalah untuk memberikan informasi terkait isi dokumen bagi pihak-pihak yang memerlukan; sebagai penjamin keutuhan dan keotentikan informasi yang dimuat dalam dokumen, menjaga agar dokumen tidak rusak, sebagai alat bukti dan data mengenai keterangan dokumen. Tujuan dokumentasi adalah mempermudah pencarian data siswa, sebagai alat pendukung untuk memahami masalah pada siswa yang diteliti, dapat membantu menemukan solusi masalah siswa yang diteliti dan bukti nyata dalam proses

penelitian untuk membandingkan data yang diperoleh dari metode pengumpulan data lain.

Data tentang siswa yang dikumpulkan harus digabung dengan secara sistematis, diklasifikasikan jenisnya kemudian disimpan menurut sistem tertentu. Untuk memenuhi maksud ini diperlukan buku data pribadi siswa/*cumulative record*. Semua data tentang murid dimasukkan kedalam buku data pribadi siswa/*cumulative record*. Buku data pribadi siswa/*cumulative record* dapat bermanfaat bagi pengajaran maupun bagi kepentingan layanan bimbingan dan konseling. Manfaat dan kegunaan buku data pribadi siswa.

Cumulative Record meliputi: (1) upaya mendapatkan informasi tentang pengalaman masa lalu siswa sebagai individu; (2) upaya menyediakan informasi untuk kegiatan kelompok; (3) penyusunan rencana pelajaran dan pengalaman bimbingan yang diperlukan; (4) penilaian tentang perkembangan siswa; (5) penilaian tentang rencana pekerjaan; (5) penyelenggaraan prosedur administrasi; (6) pencatatan pengalaman siswa saat ini; (7) pengelompokan siswa kedalam kelas, kelompok, kegiatan, dalam layanan penempatan.

d. Sosiometri

Sosiometri bertujuan untuk meneliti hubungan antara anggota kelompok dengan anggota lainnya dalam suatu kelompok. Dengan kata lain, sosiometri banyak digunakan untuk mengumpulkan data tentang dinamika kelompok. Sosiometri juga dapat digunakan untuk mengetahui popularitas seseorang dalam kelompoknya, menyelidiki kesukaan seseorang terhadap teman sekelompoknya, baik dalam pekerjaan, sekolah maupun teman bermain, menyelidiki ketidaksukaan terhadap teman sekelompoknya. Manfaat Penggunaan hasil sosiometri memberikan manfaat buat guru BK. Menurut Komalasari (2016), yaitu: (1) Memperbaiki struktur hubungan sosial kelompok, (2) Memperbaiki penyesuaian sosial individu, (3) Menemukan norma pergaulan antara peserta didik yang diinginkan dalam kelompok. Kelebihan sosiometri yaitu guru BK mempunyai peluang untuk memahami bentuk hubungan sosial yang terjadi diantara peserta didik yang

dibimbing. Kelemahan sosiometri meliputi: (1) hanya dapat diterapkan pada peserta didik yang sudah saling mengenal, (2) akurasi data penggunaan sosiometri yang sesuai tujuan sangat ditentukan oleh kemampuan guru BK dalam menyusun angket sosiometri.

Sosiometri memuat sejumlah pertanyaan pilihan yang berisi mengenai siapa yang disenangi (dipilih) dan siapa yang tidak disenangi (ditolak) dari anggota kelompoknya. Daftar pertanyaan yang digunakan untuk mendapatkan materi sosiometri dinamakan angket sosiometri. Adapun jawaban yang diberikan oleh responden tentang siapa yang disenangi ataupun siapa yang tidak disenangi tersebut dapat terdiri dari satu, dua, tiga orang atau lebih.

e. Alat Ungkap Masalah (AUM)

Alat ungkap masalah merupakan instrumen yang digunakan untuk mengungkapkan aspek-aspek permasalahan yang sedang dihadapi individu atau konseli. Pada perkembangannya, kondisi permasalahan individu atau konseli pada kehidupan sehari-harinya secara umum dapat diungkapkan melalui AUM Umum dan kondisi-kondisi permasalahan khusus yang dialami individu terutama tentang masalah kegiatan belajar yang dilakukannya dapat diungkapkan dengan AUM PTSDL. Keseluruhan AUM yaitu AUM Umum dan AUM PTSDL sepenuhnya dimanfaatkan untuk pelaksanaan kegiatan pelayanan BK oleh Guru BK atau Guru BK.

Beberapa manfaat dari AUM sebagaimana diungkap oleh (Riksa Yustiana & Komalasari, 2016) yakni: (1) Guru BK lebih mengenal peserta didiknya yang membutuhkan bantuan segera; (2) Guru BK memiliki peta masalah individu maupun kelompok; (3) Hasil AUM dapat digunakan sebagai landasan penetapan layanan BK yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik; (4) Peserta didik dapat memahami apakah dirinya memerlukan bantuan atau tidak.

Kekuatan dan Keterbatasan AUM

Kekuatan	Keterbatasan
<p style="text-align: center;">36</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelaksanaan AUM bisa dilakukan secara individual, kelompok maupun klasikal. ▪ Instrumen AUM memiliki validitas dan reliabilitas tinggi. ▪ Memudahkan peserta didik mengenali masalah yang sedang atau pernah dialaminya dan ▪ Adanya software AUM mempermudah dan mempercepat guru BK mengolah data. 	<p>Membutuhkan waktu yang banyak untuk pengolahan hasil, sebagai konsekuensi dari banyaknya jumlah bidang masalah dan jumlah butir pernyataan masalah yang tersedia.</p>

f. Inventori Tugas Perkembangan (ITP)

Inventori Tugas Perkembangan (ITP) merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat perkembangan individu. ITP dikembangkan oleh tim pengembangan dari Universitas Pendidikan Indonesia yang diketuai oleh Prof. Sunaryo Kartadinata, M. Pd, dkk. Instrumen ITP ini telah distandarisasi (baku) yang dikembangkan dengan tujuan membantu guru BK menyusun suatu program layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik di tingkat SD, SMP, SMA dan PT.

Inventori tugas perkembangan yang dikembangkan oleh Prof Sunaryo, dkk. memiliki tujuh tingkat perkembangan (Nurhudayana, 2013), Yaitu:

- 1) Tingkat Impulsif (Imp) dengan ciri kemandirian: menempatkan identitas diri sebagai bagian yang terpisah dari orang lain, pola perilaku menuntut dan bergantung pada lingkungan sebagai ganjaran dan hukuman, berorientasi sekarang, tidak menempatkan diri sebagai faktor penyebab perilaku.
- 2) Tingkat Perlindungan Diri (PlD) dengan ciri kemandirian: peduli terhadap kontrol dan keuntungan yang dapat diperoleh dan berhubungan dengan orang lain, mengikuti aturan secara oportunistik dan hedonistic, berpikir tidak logis dan stereotipe, cenderung menyalahkan dan mencela orang lain dan lingkungan.

- 3) Tingkat Konformistik (Kof) dengan ciri kemandirian: peduli penampilan diri dan penerimaan sosial, cenderung berpikir stereotip dan klise, peduli terhadap aturan eksternal, bertindak dengan motif yang dangkal, menyamakan diri dalam ekspresi emosi, kurang introspeksi, perbedaan kelompok didasarkan atas ciri-ciri eksternal, takut tidak diterima kelompok, tidak sensitif terhadap aturan, merasa berdosa jika melanggar aturan (terutama aturan kelompok)
- 4) Tingkat Sadar Diri (Sdi) dengan ciri kemandirian: mampu berfikir alternatif, melihat harapan dan berbagai kemungkinan dalam situasi, peduli untuk mengambil manfaat dari kesempatan yang ada, orientasi pemecahan masalah, memikirkan cara hidup, serta penyesuaian terhadap situasi dan peranan.
- 5) Tingkat Saksama (Ska) dengan ciri kemandirian : bertindak atas dasar nilai internal, mampu melihat diri sebagai pembuat pilihan dan pelaku tindakan, mampu melihat keragaman emosi, motif, dan perspektif diri, peduli akan hubungan mutualistik, memiliki tujuan jangka panjang, cenderung melihat peristiwa dalam konteks sosial, dan berpikir lebih kompleks dan atas dasar analisis.
- 6) Tingkat Individualistik (Ind) dengan ciri kemandirian: peningkatan kesadaran individualitas, kesadaran akan konflik emosional antara kemandirian dengan ketergantungan, menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, mengenal eksistensi perbedaan individual, mampu bersikap toleran terhadap pertentangan dalam kehidupan, membedakan kelompok internal dan kehidupan luar dirinya, mengenal kompleksitas diri dan peduli akan perkembangan dan masalah-masalah sosial.
- 7) Tingkat Otonomi (Oto) dengan ciri kemandirian: memiliki pandangan hidup sebagai suatu keseluruhan, cenderung bersikap realistis dan objektif terhadap diri sendiri maupun orang lain, peduli akan paham abstrak seperti keadilan sosial, mampu mengintegrasikan nilai-nilai yang bertentangan, peduli kan self fulfillment(pemuasan kebutuhan diri), ada keberanian untuk menyelesaikan konflik internal, respek terhadap kemandirian orang lain,

sadar akan adanya saling ketergantungan dengan orang lain, dan mampu mengekspresikan perasaan dengan penuh keyakinan dan keceriaan.

Tingkat perkembangan di atas merupakan struktur perkembangan diri dari yang sederhana sampai kompleks. Umumnya tingkat perkembangan anak usia SD berkisar antara tingkat I dan IV, untuk anak usia SMP antara II dan V, anak usia SMA antara III dan VI dan tingkat usia mahasiswa antara IV dan VII. Dalam ITP terdapat 10 aspek yang diukur untuk peserta didik SD dan SMP, sementara untuk siswa SMA dan PT ada 11 aspek perkembangan. 11 aspek perkembangan ini yang kita kenal dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD). 11 aspek perkembangan itu adalah : landasan hidup religius, landasan perilaku etis, kematangan emosional, kematangan intelektual, kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria dan wanita (gender), penerimaan diri dan pengembangannya, kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan persiapan karir, kematangan hubungan dengan teman sebaya, dan persiapan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga.

g. Angket atau Skala Psikologis

Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Skala psikologis menurut (Azwar, 2005) sebagai alat ukur yang memiliki karakteristik khusus (1) cenderung digunakan untuk mengukur aspek afektif – bukan kognitif. (2) stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, (3) jawabannya lebih bersifat proyektif, (4) selalu berisi banyak item berkenaan dengan atribut yang diukur, (5) respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”, semua jawaban dianggap benar sepanjang sesuai keadaan yang sebenarnya, jawaban yang berbeda diinterpretasikan berbeda pula. Dari rumusan pengertian angket dan skala psikologis di atas dapat dipahami, dilihat dari bentuknya yang sama-sama tertulis memang hampir tidak ada perbedaan antara angket dengan

psikologis. Tetapi jika dilihat dari segi aspek yang diungkap, atribut yang diukur, sifat jawaban, dan skoring nya; bisa dipahami bahwa terdapat perbedaan yang mendasar antara angket dan skala psikologis.

Secara lebih detail, perbedaan angket dan skala psikologis itu ditunjukkan oleh Azwar (2005) sebagai berikut.

- 1) Data yang diungkap angket berupa data faktual atau yang dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui oleh subjek, sedangkan data yang diungkap oleh skala psikologis berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.
- 2) Pertanyaan dalam angket berupa pertanyaan langsung yang terarah kepada informasi mengenai data yang hendak diungkap, yaitu mengenai data atau opini berkenaan dengan diri responden. Sedang pada skala psikologis, pertanyaan tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari responden.
- 3) Responden pada angket biasanya tahu apa yang ditanyakan dalam angket dan informasi apa yang dikehendaki. Sedangkan responden terhadap skala psikologis, meskipun responden memahami isi pertanyaannya, biasanya mereka tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan simpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.
- 4) Jawaban terhadap angket tidak bisa diberi skor (dalam arti harga atau nilai) melainkan diberi angka atau coding sebagai identifikasi atau klasifikasi jawaban. Respon terhadap skala psikologi diberi skor melalui proses penskalaan.
- 5) Satu angket dapat mengungkap informasi mengenai banyak hal, sedangkan satu skala psikologis hanya diperuntukkan guna mengungkap suatu atribut tunggal (unidimensional)
- 6) Data dari hasil angket tidak perlu diuji lagi reliabilitasnya, reliabilitas angket terletak pada terpenuhinya asumsi bahwa responden akan menjawab dengan jujur apa adanya. Sedangkan hasil ukur skala psikologi harus teruji reliabilitasnya secara psikometris, karena relevansi isi dan konteks kalimat

yang digunakan sebagai stimulus pada skala pada skala psikologi lebih terbuka terhadap eror.

- 7) Validitas angket lebih ditentukan oleh kejelasan tujuan dan lingkup informasi yang hendak diungkap, sedang validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologi yang hendak diukur dan operasionalisasinya.

Mc Millan (2001) memandang kuesioner sebagai teknik yang banyak digunakan untuk menggali informasi dari subyek. Kuesioner dipandang relatif ekonomis, sebab dalam waktu singkat sejumlah pertanyaan atau pernyataan bisa dijawab oleh responden dalam jumlah yang banyak pula. Penggunaan angket atau kuesioner dengan skala psikologi tidak dapat disamakan. Namun, angket dan skala psikologis dimungkinkan bisa digunakan secara bersama-sama, artinya ketika mengungkap data-data faktual yang diketahui subyek bisa digunakan angket. Ketika mengungkap konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu, digunakan skala psikologis. Namun demikian perlu diingat, bahwa skoringnya perlu dipisahkan lantaran jawaban angket tidak bisa diberi skor, sedang skoring terhadap respon skala psikologis diberi skor melewati proses penskalaan.

TOPIK 3 Layanan Dasar

Eksplorasi Konsep

Sekarang kita akan mempelajari konsep layanan dasar yang mencakup konsep dan strategi pada bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Sebelum membahas konten dan strategi layanan dasar lebih jauh, penting mengkaji Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) dan Dimensi Profil Pelajar Pancasila sebagai basis perkembangan peserta didik. Berikut penjelasan dan keterkaitan antara SKPD dan Profil Pelajar Pancasila. Keterkaitan antara SKPD dengan Profil Pelajar Pancasila dapat digambarkan melalui Tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1 Integrasi SKKPD Dengan Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila	SKKPD
³⁰ Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia	Landasan hidup religius
Berkebhinekaan global	landasan perilaku etis, kesadaran tanggung jawab sosial dan kematangan hubungan dengan teman sebaya, kesadaran gender
Bergotong royong	kesadaran tanggung jawab sosial dan kematangan hubungan dengan teman sebaya
Mandiri	kesadaran tanggung jawab sosial, wawasan dan kesiapan karier, pengembangan diri dan perilaku

	kewirausahaan (kemandirian perilaku ekonomis).
Bernalar kritis	Kematangan intelektual, pengembangan diri
Kreatif	kematangan intelektual, pengembangan diri
	Wawasan kesiapan karir, kesiapan diri untuk menikah dan berkeluarga

Secara lebih detail, substansi antara SKPD dan Profil Pelajar Pancasila dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik

Aspek Perkembangan : Landasan Hidup Religius

No	TATARAN/ INTERNALISASI TUJUAN	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal bentuk-bentuk dan tata cara ibadah sehari-hari.	Mengenal arti dan tujuan ibadah.	Mempelajari hal ihwal ibadah.	Mengkaji lebih dalam tentang makna kehidupan beragama.
2.	Akomodasi	Tertarik pada kegiatan ibadah sehari-hari.	Berminat mempelajari arti dan tujuan setiap bentuk ibadah.	Mengembangkan pemikiran tentang kehidupan beragama.	Menghayati nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam 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 kehidupan.
----	----------	---	--	--	---

Aspek Perkembangan : **Landasan Perilaku Etis**

No	TATARAN/ INTERNALISASI TUJUAN	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenali patokan baik-buruk atau benar-salah dalam berperilaku.	Mengenali alasan perlunya mentaati aturan/norma berperilaku.	Mengenal keragaman sumber norma yang berlaku di masyarakat.	Menelaah lebih luas tentang nilai-nilai universal dalam kehidupan manusia.
2.	Akomodasi	Menghargai aturan-aturan yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari.	Memahami keragaman aturan/patokan dalam berperilaku alam 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-cara mengekspresikan perasaan secara wajar.	Mempelajari cara-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 mempertimbangan kemungkinan-kemungkinan konsekuensi atas ekspresi perasaan.
3	Tindakan	Mengekspresikan perasaan secara wajar.	Mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual.	Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.	Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik dan mampu berpikir positif terhadap kondisi 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-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.	Mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif.	Mengembangkan cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah berdasarkan informasi/data yang akurat.
2.	Akomodasi	Menyenangi berbagai aktivitas perilaku belajar.	Menyadari adanya resiko dari pengambilan keputusan	Menyadari akan keragaman alternatif keputusan dan konsekuensi yang dihadapinya.	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 dirinya 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 kehidupan sehari-hari.	Mempelajari cara-cara memperoleh hak dan memenuhi kewajiban dalam lingkungan kehidupan 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 kehidupan sehari-hari.	Menghargai nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam kehidupan sehari-hari.	Menyadari nilai-nilai persahabatan dan keharmonisan dalam konteks keragaman interaksi sosial.	Menghayati nilai-nilai kesamaan (<i>equality</i>) sebagai dasar berinteraksi dalam kehidupan masyarakat luas.
3.	Tindakan	Berinteraksi dengan orang lain dalam suasana persahabatan	Berinteraksi dengan orang lain atas dasar nilai-nilai persahabatan dan 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	SLT P	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal diri sebagai laki-laki atau perempuan.	Mengenal peran- peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan.	Mempelajari perilaku kolaborasi antar jenis dalam ragam kehidupan.	Memperkaya perilaku kolaborasi antar jenis dalam ragam kehidupan.
2.	Akomodasi	Menerima atau menghargai diri sebagai laki-laki atau perempuan	Menghargai peranan diri dan orang lain sebagai laki-laki atau perempuan dalam kehidupan 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 kehidupan 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 kehidupan sosial.

Aspek Perkembangan : **Pengembangan Pribadi**

No	TATARA N/ INTERNALISASI TUJUAN	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal keberadaan diri dalam lingkungan dekatnya.	Mengenal kemampuan dan keinginan diri.	Mempelajari keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial.	Mempelajari berbagai peluang pengembangan diri.
2.	Akomodasi	Menerima keadaan diri sebagai bagian dari 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 kehidupan.
3.	Tindakan	Menampilkan perilaku sesuai dengan keberadaan diri dalam lingkungannya.	Menampilkan perilaku yang merefleksikan keragaman diri dalam lingkungannya.	Menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman.	Mengembangkan aset diri secara harmonis dalam kehidupan.

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 kehidupan sehari-hari di lingkungan dekatnya.	Mengenal nilai-nilai perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari.	Mempelajari strategi dan peluang untuk berperilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam keragaman kehidupan.	Memperkaya strategi dan mencari peluang dalam berbagai tantangan kehidupan.
2.	Akomodasi	Memahami perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan dekatnya.	Menyadari manfaat perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan 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 mencapai hidup mandiri dalam keragaman dan saling ketergantungan.
3.	Tindakan	Menampilkan perilaku hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan sehari-hari di	Membiasakan diri hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif dalam kehidupan	Menampilkan hidup hemat, ulet, sungguh-sungguh, dan kompetitif atas dasar kesadaran sendiri.	Memelihara perilaku kemandirian dalam keragaman dan saling ketergantungan kehidupan.

		lingkungannya	sehari-hari.		
--	--	---------------	--------------	--	--

Aspek Perkembangan : **Wawasan dan Kesiapan Karir**

No.	TATARAN / INTERNALISASI TUJUAN	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	Mengenal ragam pekerjaan dan aktivitas orang dalam lingkungan kehidupan .	Mengekspresikan ragam pekerjaan, pendidikan dan aktivitas dalam kaitan dengan kemampuan	Mempelajari kemampuan diri, peluang dan ragam pekerjaan, pendidikan dan aktivitas yang terfokus pada pengembangan alternatif karir yang	Memperkaya informasi yang terkait dengan perencanaan dan pilihan karir.
2.	Akomodasi	Menghargai ragam pekerjaan dan aktivitas orang sebagai hal yang saling bergantung.	Menyadari keragaman nilai dan persyaratan dan aktivitas yang menuntut pemenuhan kemampuan tertentu.	Internalisasi nilai-nilai yang melandasi pertimbangan pemilihan alternatif karir.	Meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam pilihan karir sebagai landasan pengembangan karir.

3	Tindakan	Mengekspresikan ragam pekerjaan dan aktivitas orang dalam lingkungan kehidupan.	Mengidentifikasi ragam alternatif pekerjaan, pendidikan dan aktivitas yang mengandung relevansi dengan kemampuan diri.	Mengembangkan alternatif perencanaan karir dengan mempertimbangkan kemampuan, peluang dan ragam karir .	Mengembangkan dan memelihara penguasaan perilaku, nilai dan kompetensi yang mendukung pilihan karir.
---	----------	---	--	---	--

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 belakangnya.	Mempelajari cara-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 teman sebaya.	Menyadari keragaman latar belakang teman sebaya yang mendasari pergaulan.	Menghargai nilai-nilai kerjasama dan toleransi sebagai dasar untuk menjalin persahabatan dengan teman sebaya.	Meyakini nilai-nilai yang terkandung dalam persahabatan dengan teman sebaya.

3.	Tindakan	Menjalin 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/ INTERNALISA SI TUJUAN	SD	SLTP	SLTA	PT
1.	Pengenalan	-	-	Mengenal norma-norma pernikahan dan berkeluarga.	Mengkaji secara mendalam tentang norma pernikahan dan kehidupan berkeluarga.
2.	Akomodasi	-	-	Menghargai norma-norma pernikahan dan berkeluarga sebagai landasan bagi terciptanya kehidupan 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.
----	----------	---	---	---	---

(Depdiknas, 2007)

Profil pelajar pancasila sebagai capaian layanan (KEMENTERIAN PENDIDIKAN, 2022)

Profil pelajar Pancasila merupakan bentuk penerjemahan tujuan pendidikan nasional. Profil pelajar Pancasila berperan sebagai referensi utama yang mengarahkan kebijakan-kebijakan pendidikan termasuk menjadi acuan untuk para pendidik dalam membangun karakter serta kompetensi peserta didik. Profil pelajar Pancasila harus dapat dipahami oleh seluruh pemangku kepentingan karena perannya yang penting. Profil ini perlu sederhana dan mudah diingat dan dijalankan baik oleh pendidik maupun oleh pelajar agar dapat dihidupkan dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan pertimbangan tersebut, profil pelajar Pancasila terdiri dari enam dimensi, yaitu: 1) beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) mandiri, 3) bergotong-royong, 4) berkebhinekaan global, 5) bernalar kritis, dan 6) kreatif.

Keenam dimensi profil pelajar Pancasila perlu dilihat secara utuh sebagai satu kesatuan agar setiap individu dapat menjadi pelajar sepanjang hayat yang kompeten, berkarakter, dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila. Pendidik perlu mengembangkan keenam dimensi tersebut secara menyeluruh sejak pendidikan anak usia dini. Selain itu, untuk membantu pemahaman yang lebih menyeluruh tentang dimensi-dimensi profil pelajar Pancasila, maka setiap dimensi dijelaskan maknanya dan

diurutkan perkembangannya sesuai dengan tahap perkembangan psikologis dan kognitif anak dan remaja usia sekolah. Selanjutnya, setiap dimensi profil pelajar Pancasila terdiri dari beberapa elemen dan sebagian elemen dijelaskan lebih konkrit menjadi suplemen. Berikut uraian terkait profil pelajar Pancasila.

1. Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak

Pelajar Indonesia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia adalah pelajar yang berakhlak dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa. Ia memahami ajaran agama dan kepercayaannya serta menerapkan pemahaman tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Ada lima elemen kunci beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia: (a) akhlak beragama; (b) akhlak pribadi; (c) akhlak kepada manusia; (d) akhlak kepada alam; dan (e) akhlak bernegara.

a. Akhlak beragama

Pelajar Pancasila mengenal sifat-sifat Tuhan dan menghayati bahwa inti dari sifat-sifat-Nya adalah kasih dan sayang. Ia juga sadar bahwa dirinya adalah makhluk yang mendapatkan amanah dari Tuhan sebagai pemimpin di muka bumi yang mempunyai tanggung jawab untuk mengasihi dan menyayangi dirinya, sesama manusia dan alam, serta menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Pelajar Pancasila senantiasa menghayati dan mencerminkan sifat-sifat Ilahi tersebut dalam perilakunya di kehidupan sehari-hari. Penghayatan atas sifat-sifat Tuhan ini juga menjadi landasan dalam pelaksanaan ritual ibadah atau sembahyang sepanjang hayat. Pelajar Pancasila juga aktif mengikuti acara-acara keagamaan dan ia terus mengeksplorasi guna memahami secara mendalam ajaran, simbol, kesakralan, struktur keagamaan, sejarah, tokoh penting dalam agama dan kepercayaannya serta kontribusi hal-hal tersebut bagi peradaban dunia.

b. Akhlak pribadi

Akhlak yang mulia diwujudkan dalam rasa sayang dan perhatian pelajar kepada dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa menjaga kesejahteraan dirinya penting dilakukan bersamaan dengan menjaga orang lain dan merawat lingkungan sekitarnya. Rasa sayang, peduli, hormat, dan menghargai diri sendiri terwujud dalam sikap integritas, yakni menampilkan tindakan yang konsisten dengan apa yang dikatakan dan dipikirkan. Karena menjaga kehormatan dirinya, Pelajar Pancasila bersikap jujur, adil, rendah

hati, bersikap serta berperilaku dengan penuh hormat. Ia selalu berupaya mengembangkan dan mengintrospeksi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya. Sebagai wujud merawat dirinya, Pelajar Pancasila juga senantiasa menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritualnya dengan aktivitas olahraga, aktivitas sosial, dan aktivitas ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Karena karakternya ini, ia menjadi orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan, serta berkomitmen untuk setia pada ajaran agama dan kepercayaannya serta nilai-nilai kemanusiaan.

c. Akhlak kepada manusia

Sebagai anggota masyarakat, Pelajar Pancasila menyadari bahwa semua manusia setara di hadapan Tuhan. Akhlak mulianya bukan hanya tercermin dalam rasa sayangnya pada diri sendiri tetapi juga dalam budi luhurnya pada sesama manusia. Dengan demikian ia mengutamakan persamaan dan kemanusiaan di atas perbedaan serta menghargai perbedaan yang ada dengan orang lain. Pelajar Pancasila mengidentifikasi persamaan dan menjadikannya sebagai pemersatu ketika ada perdebatan atau konflik. Ia juga mendengarkan dengan baik pendapat yang berbeda dari pendapatnya, menghargainya, dan menganalisisnya secara kritis tanpa memaksakan pendapatnya sendiri. Pelajar Pancasila adalah pelajar yang moderat dalam beragama. Ia menghindari pemahaman keagamaan dan kepercayaan yang eksklusif dan ekstrim, sehingga ia menolak prasangka buruk, diskriminasi, intoleransi, dan kekerasan terhadap sesama manusia baik karena perbedaan ras, kepercayaan, maupun agama. Pelajar Pancasila bersusila, bertoleransi dan menghormati penganut agama dan kepercayaan lain. Ia menjaga kerukunan hidup sesama umat beragama, menghormati kebebasan menjalankan ibadah sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing, tidak memberikan label negatif pada penganut agama dan kepercayaan lain dalam bentuk apapun, serta tidak memaksakan agama dan kepercayaannya kepada orang lain. Pelajar Pancasila juga senantiasa berempati, peduli, murah hati dan welas asih kepada orang lain, terutama mereka yang lemah atau tertindas. Dengan demikian, ia selalu berupaya aktif menolong orang-orang yang membutuhkan dan mencari solusi terbaik untuk mendukung keberlangsungan kehidupan mereka. Pelajar Pancasila juga senantiasa mengapresiasi kelebihan orang

lain dan mendukung mereka dalam mengembangkan kelebihan itu.

d. Akhlak kepada alam

Sebagai bagian dari lingkungan, Pelajar Pancasila mengejawantahkan akhlak mulianya dalam tanggung jawab, rasa sayang, dan peduli terhadap lingkungan alam sekitar. Pelajar Pancasila menyadari bahwa dirinya adalah salah satu di antara bagian-bagian dari ekosistem bumi yang saling mempengaruhi. Ia juga menyadari bahwa sebagai manusia, ia mengemban tugas dalam menjaga dan melestarikan alam sebagai ciptaan Tuhan. Hal tersebut membuatnya menyadari pentingnya merawat lingkungan sekitar sehingga ia menjaga agar alam tetap layak dihuni oleh seluruh makhluk hidup saat ini maupun generasi mendatang. Ia tidak merusak atau menyalahgunakan lingkungan alam, serta mengambil peran untuk menghentikan perilaku yang merusak dan menyalahgunakan lingkungan alam. Pelajar Pancasila juga senantiasa reflektif, memikirkan, dan membangun kesadaran tentang konsekuensi atau dampak dari perilakunya terhadap lingkungan alam. Kesadarannya ini menjadi dasar untuk membiasakan diri menerapkan gaya hidup peduli lingkungan, sehingga ia secara aktif berkontribusi untuk menjaga kelestarian lingkungan.

e. Akhlak bernegara

Pelajar Pancasila memahami serta menunaikan hak dan kewajibannya sebagai warga negara yang baik serta menyadari perannya sebagai warga negara. Ia menempatkan kemanusiaan, persatuan, kepentingan, dan keselamatan bangsa dan negara sebagai kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi. Akhlak pribadinya mendorong Pelajar Pancasila untuk peduli dan membantu sesama, untuk bergotong-royong. Ia juga mengutamakan musyawarah dalam mengambil keputusan untuk kepentingan bersama, sebagai dampak dari akhlak pribadinya dan juga akhlaknya terhadap sesama. Keimanan dan ketakwaannya juga mendorongnya untuk aktif menghadirkan keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia sebagai wujud cinta yang dimilikinya untuk negara.

Adapun alur dari perkembangan dimensi beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia sebagai berikut.

Tabel 1. Alur Perkembangan Dimensi Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia

Sub element	Di Akhir Fase PAUD	Di Akhir Fase A (Kelas 1-II, usia 6-8 tahun)	Di Akhir Fase B (Kelas III-IV, usia 8-10 tahun)	Di Akhir Fase C (Kelas V-VI, usia 10-12 tahun)	Di Akhir Fase D (Kelas VII - IX, usia 13-15 tahun)	Di Akhir Fase E (Kelas X - XII, usia 16-18 tahun)
Elemen akhlak beragama						
Mengenal dan Mencintai Tuhan Yang Maha Esa	Mengenal sifat-sifat utama Tuhan Yang Maha Esa bahwa Dia adalah Sang Pencipta yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang dan mengenali kebaikan dirinya sebagai cerminan sifat Tuhan	Memahami sifat-sifat Tuhan utama lainnya dan mengaitkan sifat-sifat tersebut dengan konsep dirinya dan ciptaan-Nya	Memahami berbagai kualitas atau sifat-sifat Tuhan Yang Maha Esa yang diutarakan dalam kitab suci agama masing-masing dan menghubung kan kualitas-kual itas positif Tuhan dengan sikap pribadinya, serta meyakini firman Tuhan sebagai	Memahami kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari serta mengaitkan pemahamannya tentang kualitas atau sifat-sifat Tuhan dengan konsep peran manusia di bumi sebagai makhluk Tuhan yang bertanggung jawab.	Menerapkan pemahamannya tentang kualitas atau sifat-sifat Tuhan dalam ritual ibadahnya baik ibadah yang bersifat personal maupun sosial.	

Pemahaman Agama/Kepercayaan	Mengenal simbol-simbol dan ekspresi keagamaan yang konkret	Mengenal unsur-unsur utama agama/kepercayaan (ajaran, ritual keagamaan, kitab suci, dan orang suci/utusan Tuhan YME).	Mengenal unsur-unsur utama agama/kepercayaan (simbol-simbol keagamaan dan sejarah agama/kepercayaan)	Memahami unsur-unsur utama agama/kepercayaan dan mengenali peran agama/kepercayaan dalam kehidupan serta memahami ajaran moral agama.	Memahami makna fungsi, unsur-unsur utama agama/kepercayaan dalam konteks Indonesia, membaca kitab suci, serta memahami ajaran agama/kepercayaan terkait hubungan sesama manusia dan alam semesta.	Memahami struktur organisasi, unsur-unsur utama agama/kepercayaan dalam konteks Indonesia, memahami kontribusi agama/kepercayaan terhadap peradaban dunia.
Pelaksanaan Ritual Ibadah	Mulai mencontohkan kebiasaan pelaksanaan ibadah sesuai agama/kepercayaan lainnya	Terbiasa melaksanakan ibadah sesuai ajaran agama/kepercayaannya	Terbiasa melaksanakan ibadah wajib sesuai tuntunan agama/kepercayaannya	Melaksanakan ibadah secara rutin dengan tuntunan agama/kepercayaan, berdoa mandiri, merayakan, dan memahami	Melaksanakan ibadah secara rutin dan mandiri sesuai dengan tuntunan agama/kepercayaan, serta berpartisipasi pada perayaan	Melaksanakan ibadah secara rutin dan mandiri serta menyadari arti penting ibadah tersebut dan berpartisipasi aktif pada kegiatan keagamaan atau

	kesehariannya	a.	kesehariannya			
Elemen akhlak kepada manusia						
Mengutamakan persamaan dengan orang lain dan menghargai perbedaan	Mengetahui hal-hal yang sama dan berbeda yang dimiliki dan temannya dalam berbagai hal. Membiasakan mendengarkan pendapat temannya, baik itu sama ataupun berbeda dengan pendapatnya dan mengekspresikannya secara wajar.	Mengetahui hal-hal yang sama dan berbeda yang dimiliki diri temannya dalam berbagai hal, serta memberikan respons secara positif.	Terbiasa mengidentifikasi hal-hal yang sama dan berbeda yang dimiliki diri dan temannya dalam berbagai hal serta memberikan respons secara positif.	Mengidentifikasi kesamaan dengan orang lain sebagai perekat hubungan sosial mewujudkannya dalam aktivitas kelompok. Mulai mengenal berbagai kemungkinan interpretasi dan cara pandang yang berbeda ketika dihadapkan dengan dilema.	Mengetahui perspektif dan emosi/perasaan dari sudut pandang orang atau kelompok lain yang tidak pernah dijumpai atau dikenalnya. Mengutamakan persamaan dan menghargai perbedaan sebagai alat pemersatu dalam keadaan konflik atau perdebatan.	Mengidentifikasi hal yang menjadi permasalahan bersama, memberikan alternatif solusi untuk menjabarkan perbedaan dengan mengutamakan kemanusiaan.

Berempati kepada orang lain	Mengenali emosi, minat, dan kebutuhan orang-orang terdekat dan membiasakan meresponsnya secara positif.	Mengidentifikasi emosi, minat, dan kebutuhan orang-orang terdekat dan meresponsnya secara positif.	Terbiasa memberikan apresiasi di lingkungan sekolah dan masyarakat	Mulai memandang sesuatu dari perspektif orang lain serta mengidentifikasi asi kebaikan dan kelebihan orang sekitarnya.	Memahami perasaan dan sudut pandang orang dan/atau kelompok lain yang tidak pernah dikenalnya.	Memahami dan menghargai perasaan dan sudut pandang orang dan/atau kelompok lain.
Elemen akhlak kepada alam						
Memahami Keterhubungan dan Ekosistem Bumi	Mengenal berbagai ciptaan Tuhan	Mengidentifikasi berbagai ciptaan Tuhan	Memahami keterhubungan antara satu ciptaan dengan Tuhan yang lainnya	Memahami konsep harmoni dan mengidentifikasi adanya saling kebergantungan antara berbagai ciptaan Tuhan	Memahami konsep sebab-akibat di antara berbagai ciptaan Tuhan dan mengidentifikasi asi berbagai sebab yang mempunyai dampak baik atau buruk, langsung maupun tidak langsung, terhadap alam semesta.	Mengidentifikasi masalah lingkungan hidup di tempat tinggal dan melakukan langkah-langkah konkret yang bisa dilakukan untuk menghindari kerusakan dan menjaga keharmonisan ekosistem yang ada di lingkungannya.

Elemen akhlak bernegara						
Melaksanakan Hak dan Kewajiban sebagai Warga Negara Indonesia	Mengenali hak dan tanggung jawabnya di rumah dan sekolah, serta kaitannya dengan keimanan kepada Tuhan YME.	Mengidentifikasi hak dan tanggung jawabnya di rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar serta kaitannya dengan keimanan kepada Tuhan YME.	Mengidentifikasi hak dan tanggung jawab orang-orang di sekitarnya serta kaitannya dengan keimanan kepada Tuhan YME dan secara sadar mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.	Menganalisis peran, hak, dan kewajiban sebagai warga negara, memahami perlunya mengutamakan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi sebagai wujud keimanannya kepada Tuhan YME.	Menganalisis peran, hak, dan kewajiban sebagai warga negara, memahami perlunya mengutamakan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi sebagai wujud keimanannya kepada Tuhan YME.	Menggunakan hak dan melaksanakan kewajiban kewarganegaraan dan terbiasa mendahulukan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi sebagai wujud dari keimanannya kepada Tuhan YME.

(BESKAP, 2022)

2. Dimensi Berkebhinekaan Global

Pelajar Indonesia ³ mempertahankan budaya luhur, lokalitas dan identitasnya, dan tetap berpikiran terbuka dalam berinteraksi dengan budaya lain, sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai dan kemungkinan terbentuknya budaya baru yang positif dan tidak bertentangan dengan budaya luhur bangsa. Elemen kunci dari berkebhinekaan global meliputi mengenal dan menghargai budaya, kemampuan komunikasi interkultural dalam berinteraksi dengan sesama, dan refleksi dan tanggung jawab terhadap ⁵ pengamalan kebhinekaan.

a. ⁵ Menenal dan menghargai budaya

Pelajar Pancasila mengenali, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan berbagai macam kelompok berdasarkan perilaku, jenis kelamin, cara komunikasi, dan budayanya, serta mendeskripsikan pembentukan identitas dirinya dan kelompok, juga menganalisis bagaimana menjadi anggota kelompok sosial di tingkat lokal, regional, nasional, dan global.

b. Komunikasi dan interaksi antar budaya

⁵ Pelajar Pancasila berkomunikasi dengan budaya yang berbeda dari dirinya secara setara dengan memperhatikan, memahami, menerima keberadaan, dan menghargai keunikan setiap budaya sebagai sebuah kekayaan perspektif sehingga terbangun kesalingpahaman dan empati terhadap sesama.

c. ⁵ Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengamalan kebhinekaan

Pelajar Pancasila secara reflektif memanfaatkan kesadaran dan pengalaman kebhinekaannya agar terhindar dari prasangka dan stereotip terhadap budaya yang berbeda, termasuk perundungan, intoleransi dan kekerasan, dengan mempelajari keragaman budaya dan mendapatkan pengalaman dalam kebhinekaan. Hal ini membuatnya menyelaraskan perbedaan budaya agar tercipta kehidupan yang setara dan harmonis antar sesama.

d. Berkeadilan Sosial

Pelajar Pancasila peduli dan aktif berpartisipasi dalam mewujudkan keadilan sosial di tingkat lokal, regional, nasional, dan global. Ia percaya akan kekuatan dan potensi dirinya sebagai modal untuk menguatkan demokrasi, untuk secara aktif-partisipatif membangun masyarakat yang damai dan inklusif, berkeadilan sosial, serta berorientasi pada pembangunan yang berkelanjutan.

3. Dimensi Bergotong Royong

Pelajar Indonesia memiliki kemampuan bergotong-royong, yaitu kemampuan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama dengan sukarela agar kegiatan yang dikerjakan dapat berjalan lancar, mudah dan ringan. Elemen-elemen dari bergotong royong adalah kolaborasi, kepedulian, dan berbagi

a. Kolaborasi

Pelajar Pancasila memiliki kemampuan kolaborasi, yaitu kemampuan untuk bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang ketika berada bersama dengan orang lain dan menunjukkan sikap positif terhadap orang lain. Ia terampil untuk bekerja sama dan melakukan koordinasi demi mencapai tujuan bersama dengan mempertimbangkan keragaman latar belakang setiap anggota kelompok. Ia mampu merumuskan tujuan bersama, menelaah kembali tujuan yang telah dirumuskan, dan mengevaluasi tujuan selama proses bekerja sama. Ia juga memiliki kemampuan komunikasi, yaitu kemampuan mendengar dan menyimak pesan dan gagasan orang lain, menyampaikan pesan dan gagasan secara efektif, mengajukan pertanyaan untuk mengklarifikasi, dan memberikan umpan-balik secara kritis dan positif. Pelajar Pancasila juga menyadari bahwa ada saling-ketergantungan yang positif antar-orang. Melalui kesadaran ini, ia memberikan kontribusi optimal untuk meraih tujuan bersama. Ia menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya semaksimal mungkin dan mengapresiasi upaya yang telah

dilakukan anggota lain dalam kelompoknya.

b. Kepedulian

Pelajar Pancasila memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi di lingkungan fisik dan sosial. Ia tanggap terhadap kondisi yang ada di lingkungan dan masyarakat untuk menghasilkan kondisi yang lebih baik. Ia merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain, memahami perspektif mereka, dan menumbuhkan hubungan dengan orang dari beragam budaya yang menjadi bagian penting dari kebhinekaan global. Ia memiliki persepsi sosial yang baik sehingga ia memahami mengapa orang lain bereaksi tertentu dan melakukan tindakan tertentu. Ia memahami dan menghargai lingkungan sosialnya, serta menghasilkan situasi sosial yang sejalan dengan pemenuhan kebutuhan berbagai pihak dan pencapaian tujuan.

c. Berbagi

Pelajar Pancasila memiliki kemampuan berbagi, yaitu memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama, serta mau dan mampu menjalani kehidupan bersama yang mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat. Melalui kemampuan berbagi, ia mampu dan mau memberi serta menerima hal yang dianggap berharga kepada/dari teman sebaya, orang-orang di lingkungan sekitarnya, dan lingkungan yang lebih luas. Ia mengupayakan diri dan kelompoknya untuk memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan baik di lingkungannya maupun di masyarakat yang lebih luas (negara dan dunia).

4. Dimensi Mandiri

Pelajar Indonesia merupakan pelajar ³ mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya. Elemen kunci dari mandiri terdiri dari kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi serta regulasi diri.

a. Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi

Pelajar Pancasila yang mandiri senantiasa melakukan refleksi terhadap kondisi dirinya dan situasi yang dihadapi mencakup refleksi terhadap kondisi diri, baik kelebihan maupun keterbatasan dirinya, serta situasi dan tuntutan perkembangan yang dihadapi. Hal ini akan membuat ia mengenali dan menyadari kebutuhan pengembangan dirinya yang sesuai dengan perubahan dan perkembangan yang terjadi. Kesadaran tersebut akan membantunya untuk dapat menetapkan tujuan pengembangan diri yang sesuai dengan kondisi diri dan situasi yang dihadapi, memilih strategi yang sesuai, serta mengantisipasi tantangan dan hambatan yang mungkin terjadi.

b. Regulasi diri

Pelajar Pancasila yang mandiri mampu mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya baik di bidang akademik maupun non akademik. Ia mampu menetapkan tujuan pengembangan dirinya serta merencanakan strategi untuk mencapainya dengan didasari penilaian atas kemampuan dirinya dan tuntutan situasi yang dihadapinya. Pelaksanaan aktivitas pengembangan diri dapat dikendalikan olehnya sekaligus menjaga perilaku dan semangat agar tetap optimal untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Ia senantiasa memantau dan mengevaluasi upaya yang dilakukan dan hasil yang dicapainya. Ketika menemui permasalahan dalam belajar, ia tidak mudah menyerah dan akan berusaha mencari strategi atau metode yang lebih sesuai untuk menunjang keberhasilan pencapaian tujuannya.

5. Dimensi Bernalar Kritis

Pelajar yang bernalar kritis mampu secara objektif memproses informasi baik kualitatif maupun kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi dan menyimpulkannya. Elemen-elemen dari bernalar kritis adalah memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, menganalisis dan mengevaluasi

penalaran, refleksi pemikiran dan proses berpikir dalam pengambilan keputusan.

a. Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan

Pelajar Pancasila memproses gagasan dan informasi, baik dengan data kualitatif maupun kuantitatif. Ia memiliki rasa keingintahuan yang besar, mengajukan pertanyaan yang relevan, mengidentifikasi dan mengklarifikasi gagasan dan informasi yang diperoleh, serta mengolah informasi tersebut. Ia juga mampu membedakan antara isi informasi atau gagasan dari penyampainya. Selain itu, ia memiliki kemauan untuk mengumpulkan data atau fakta yang berpotensi menggugurkan opini atau keyakinan pribadi. Berbekal kemampuan tersebut, Pelajar Pancasila dapat mengambil keputusan dengan tepat berdasarkan informasi dari berbagai sumber yang relevan dan akurat.

b. Menganalisis dan mengevaluasi penalaran.

Pelajar Pancasila menggunakan nalarnya sesuai dengan kaidah sains dan logika dalam pengambilan keputusan dan tindakan dengan melakukan analisis serta evaluasi dari gagasan dan informasi yang ia dapatkan. Ia mampu menjelaskan alasan yang relevan dan akurat dalam penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan. Akhirnya, ia dapat membuktikan penalarannya dengan berbagai argumen dalam mengambil suatu kesimpulan atau keputusan.

c. Merefleksikan dan mengevaluasi pemikirannya sendiri.

Pelajar Pancasila melakukan refleksi dan evaluasi terhadap pemikirannya sendiri (metakognisi) dan berpikir mengenai bagaimana jalannya proses berpikir tersebut sehingga ia sampai pada suatu simpulan. Ia menyadari proses berpikirnya beserta putusan yang pernah dihasilkannya, dan menyadari perkembangan serta keterbatasan daya pikirnya. Hal ini membuatnya menyadari bahwa ia dapat terus mengembangkan kapasitas

dirinya melalui proses refleksi, usaha memperbaiki strategi, dan gigih dalam menguji coba berbagai alternatif solusi. Selain itu, ia memiliki kemauan untuk mengubah opini atau keyakinan pribadi tersebut jika memang bertentangan dengan bukti yang ada.

6. Dimensi Kreatif

Pelajar yang kreatif mampu memodifikasi dan menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat, dan berdampak. Elemen kunci dari kreatif terdiri dari menghasilkan gagasan yang orisinal serta menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal serta memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan.

a. Menghasilkan gagasan yang orisinal

Pelajar yang kreatif menghasilkan gagasan atau ide yang orisinal. Gagasan ini terbentuk dari yang paling sederhana seperti ekspresi pikiran dan/atau perasaan sampai dengan gagasan yang kompleks. Perkembangan gagasan ini erat kaitannya dengan perasaan dan emosi, serta pengalaman dan pengetahuan yang didapatkan oleh pelajar tersebut sepanjang hidupnya. Pelajar yang kreatif memiliki kemampuan berpikir kreatif, dengan mengklarifikasi dan mempertanyakan banyak hal, melihat sesuatu dengan perspektif yang berbeda, menghubungkan gagasan-gagasan yang ada, mengaplikasikan ide baru sesuai dengan konteksnya untuk mengatasi persoalan, dan memunculkan berbagai alternatif penyelesaian.

b. Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal

Pelajar yang kreatif menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal berupa representasi kompleks, gambar, desain, penampilan, luaran digital, realitas virtual, dan lain sebagainya. Ia menghasilkan karya dan melakukan tindakan didorong oleh minat dan kesukaannya pada suatu hal, emosi yang ia rasakan, sampai dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu, pelajar yang kreatif cenderung berani mengambil risiko dalam menghasilkan karya dan tindakan.

c. Memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan

Pelajar yang kreatif memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan yang dihadapi. Ia mampu menentukan pilihan ketika dihadapkan pada beberapa alternatif kemungkinan untuk memecahkan permasalahan. Ia juga mampu mengidentifikasi, membandingkan gagasan-gagasan kreatifnya, serta mencari solusi alternatif saat pendekatan yang diambilnya tidak berhasil. Pada akhirnya, pelajar kreatif mampu bereksperimen dengan berbagai pilihan secara kreatif Ketika menghadapi perubahan situasi dan kondisi. Untuk memperdalam pemahaman tentang profil pelajar pancasila dapat melakukan pelatihan mandiri melalui <https://guru.kemdikbud.go.id/pelatihan-mandiri/topik/18>.

Selanjutnya, SKKPD dan Profil Pelajar pancasila yang merupakan landasan atau cantolan guru BK, diimplementasikan ke dalam layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Pada topik kedua ini, kita akan mengkaji konsep layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan layanan lintas kelas pada layanan dasar.

1. Pengertian Layanan Dasar

Layanan dasar diartikan sebagai 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-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan untuk menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini. Asesmen kebutuhan diperlukan untuk dijadikan landasan pengembangan pengalaman terstruktur yang dimaksudkan.

Layanan dasar hendaknya diberikan kepada semua peserta didik/konseli yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Materi layanan dasar dirumuskan atas dasar hasil asesmen kebutuhan, asumsi teoritik yang diyakini berkontribusi terhadap kemandirian, dan kebijakan pendidikan yang harus diketahui oleh peserta didik/konseli. Adapun strategi layanan dasar dapat dilaksanakan melalui bimbingan klasikal, kelas besar/lintas kelas dan bimbingan kelompok. Penggunaan media dalam layanan bimbingan klasikal, lintas kelas maupun bimbingan kelompok sangat dianjurkan. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah tercapainya tujuan layanan.

Topik-topik dalam layanan dasar dapat diambil dari hasil asesmen melalui asesmen yang berbasis pada masalah maupun potensi munculnya masalah. Alat ungkap masalah dapat dikembangkan oleh guru BK dengan merujuk pada kebutuhan. Guru BK juga dapat menggunakan instrumen yang telah dikembangkan, seperti: ITP.

Dalam kurikulum merdeka, terdapat isu yang menjadi perhatian yaitu tiga dosa pendidikan yang juga dapat menjadi alternatif topik layanan dasar. Selain itu juga dapat melalui video inspirasi tentang Keterampilan sosial emosional <https://guru.kemdikbud.go.id/video-inspirasi/playlists/?id=74>, Memahami lingkungan belajar <https://guru.kemdikbud.go.id/video-inspirasi/playlists/?id=39>, pendidikan seksual <https://guru.kemdikbud.go.id/video-inspirasi/playlists/?id=51>, memahami kebutuhan murid <https://guru.kemdikbud.go.id/video-inspirasi/playlists/?id=57> (minat bakat, tanggung jawab, hak anak dan gaya belajar) dan pembelajaran sosial emosional : mengajar berkesadaran <https://guru.kemdikbud.go.id/video-inspirasi/playlists/?id=2>.

Tiga Dosa Besar Pendidikan Sebagai Alternatif Topik Layanan Dasar (Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, 2022), yakni: perundungan, kekerasan

seksual, dan intoleransi (Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kemdikbud Ristek, 2022). Ketiganya ialah tindak kekerasan yang didefinisikan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanganan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (Permendikbud No 82, 2015) sebagai: “perilaku yang dilakukan secara fisik, psikis, seksual, dalam jaringan (daring), atau melalui buku ajar yang mencerminkan tindakan agresif dan penyerangan yang terjadi di lingkungan satuan pendidikan dan mengakibatkan ketakutan, trauma, kerusakan barang, luka/cedera, cacat, dan atau kematian.” Tidak hanya menghambat proses belajar peserta didik, tiga hal tersebut juga menimbulkan trauma besar dan jangka panjang pada peserta didik yang mengalaminya. Pendidik, tenaga kependidikan, hingga peserta didik perlu mengenali definisi dan bentuk dari setiap kekerasan tersebut.

Tabel 1.3 Deskripsi tiga dosa besar pendidikan

No.	Jenis	Definisi	Jenis dan Bentuk
1.	Perundungan	<p>Perundungan atau <i>bullying</i> merupakan perilaku agresif yang dilakukan seseorang atau kelompok ke orang atau kelompok lain</p> <p>Tiga pemeran utama dalam aksi perundungan, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pelaku – orang yang melakukan aksi perundungan Korban – orang yang menjadi target aksi 	<p>Secara umum, terdapat 4 (empat) jenis bentuk perundungan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Perundungan verbal, artinya: mengatakan atau menuliskan sesuatu kepada korban yang sifatnya memperlakukan atau merendahkan Perundungan sosial atau relasional, artinya: merusak reputasi atau hubungan seseorang di lingkungan sosial tertentu

		<p>perundungan</p> <p>3. Penonton (<i>bystander</i>) – orang yang menyaksikan aksi perundungan terjadi.</p>	<p>3. Perundungan fisik, artinya: tindakan yang dilakukan dengan menyakiti korban secara fisik</p> <p>4. Perundungan daring (<i>cyberbullying</i>), artinya: penggunaan media sosial, pesan singkat, <i>e-mail</i>, atau media digital untuk merendahkan atau mengucilkan seseorang</p>
2.	<p>Kekerasan Seksual²² (Permendikbud Ristek No.30 Tahun 2021)</p>	<p>Definisi mendalam mengenai kekerasan seksual di lingkungan pendidikan dapat mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi no. 30 tahun 2021 mengenai Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Lingkungan Perguruan Tinggi (Permendikbud Ristek No.30/2021). Hal ini dikarenakan Permendikbud No.82/2015 mendefinisikan tindak kekerasan secara umum.</p> <p>Menurut Permendikbud Ristek No.30/2021, Kekerasan Seksual adalah setiap perbuatan seksual</p>	<p>Dalam Permendikbud Ristek No.82/2015, tindak kekerasan yang dapat dikategorikan dalam kekerasan seksual, yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pelecehan; 2. pencabulan; dan 3. pemerkosaan. <p>Melalui Permendikbud Ristek No.30/2021 beberapa jenis kekerasan seksual juga diakui berdasarkan cara, yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. verbal⁶ dengan contoh berperilaku atau mengutarakan ujaran bernuansa seksual yang mendiskriminasi atau melecehkan penampilan fisik, tubuh ataupun identitas gender

		<p>yang bertujuan untuk</p> <ul style="list-style-type: none"> • merendahkan, • menghina, • melecehkan, • ⁶ dan/atau menyerang tubuh, • dan/atau fungsi reproduksi seseorang <p>karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan dengan aman dan optimal.</p>	<p>orang lain (misal: lelucon bernuansa seksual, siulan, dan panggilan yang bernuansa rayuan, intim, atau personal);</p> <p>2. non fisik dengan contoh</p> <ul style="list-style-type: none"> - ⁶ membujuk, menjanjikan, menawarkan sesuatu, atau mengancam seseorang untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual yang sudah tidak disetujui oleh orang tersebut; - memandang bagian tubuh orang lain secara terus menerus sehingga membuat orang tersebut tidak nyaman; - menunjukkan atau memperlihatkan bagian alat kelamin kepada seseorang tanpa persetujuan. <p>3. fisik dengan contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ⁶ menyentuh, mengusap, meraba, memegang, dan/atau menggosokkan bagian tubuh pada area pribadi seseorang; dan • ⁶ memaksakan orang untuk melakukan aktivitas seksual atau melakukan percobaan
--	--	---	---

			<p>pemeriksaan.</p> <p>4. dalam jaringan/daring atau melalui teknologi informasi dan komunikasi (TIK), dengan contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mengirimkan teks, foto, video, audio atau materi lainnya yang bernuansa seksual tanpa persetujuan penerimanya dan/atau meskipun penerima materi sudah menegur pelaku
3.	Intoleransi	<p>Definisi toleransi:</p> <p>Sikap saling menghormati, saling menerima dan saling menghargai di tengah keragaman budaya, berekspresi dan karakter manusia (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO))</p> <p>Definisi intoleransi:</p> <p>Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan</p>	

		<p>Satuan Pendidikan, tindak kekerasan atas dasar diskriminasi terhadap suku, agama, ras, dan/atau antar golongan (SARA) merupakan segala bentuk perbedaan, pengecualian, pembatasan, atau pemilihan berdasarkan pada SARA yang mengakibatkan pencabutan atau pengurangan pengakuan, perolehan, atau pelaksanaan atas hak asasi manusia dan kebebasan dasar dalam suatu kesetaraan</p>	
--	--	--	--

(sumber : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, 2022)

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang penguatan karakter dapat dilihat pada (<https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id>).

Selanjutnya strategi layanan dasar melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan layanan lintas kelas, beberapa konsepnya dapat kita telaah sebagaimana dalam panduan operasional layanan BK di sekolah (Ditjen Guru dan Tenaga kependidikan, 2016) sebagai berikut.

a. Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta

didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menyusun RPL dan laporan pelaksanaan bimbingan klasikal. Contoh format RPL bimbingan klasikal dan laporan pelaksanaan bimbingan klasikal terdapat pada Lampiran.

Tujuan kegiatan layanan bimbingan klasikal bertujuan membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir, serta mencapai keselarasan antara pikiran, perasaan dan perilaku.

b. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-10 peserta didik/konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan nyata anggota kelompok. Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok atau dirumuskan sebelumnya oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor berdasarkan pemahaman atas data tertentu. Topik bimbingan kelompok bersifat umum (common problem) dan tidak rahasia, seperti: cara-cara belajar yang efektif, kiat-kiat menghadapi ujian, pergaulan sosial, persahabatan, penanganan konflik, mengelola stress.

Langkah-langkah Umum Dalam Bimbingan Kelompok

Pra Bimbingan: (1) Menyusun RPL bimbingan kelompok; (2) Pembentukan kelompok.

Pelaksanaan: (1) Pembukaan: (a) Menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks; (b) Menjelaskan tujuan dan manfaat bimbingan kelompok secara singkat; (c) Menjelaskan peran masing-masing anggota dan pembimbing pada proses bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan; (d) Menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota untuk berperan

penuh dalam kegiatan kelompok; (e) Memotivasi anggota untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka; (f) Memotivasi anggota untuk mengungkapkan harapannya dan membantu merumuskan tujuan bersama.

Transisi: (1) Melakukan kegiatan selingan berupa permainan kelompok; (2) *Mereview* tujuan dan kesepakatan bersama; (3) Memotivasi anggota untuk terlibat aktif dan mengambil manfaat dalam tahap inti; (4) Mengingatkan anggota bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti.

Inti : (1) Mendorong tiap anggota untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas; (2) Menetapkan topik yang akan dibahas sesuai dengan kesepakatan bersama; (3) Mendorong tiap anggota untuk terlibat aktif saling membantu; (4) Melakukan kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan mungkin perlu diadakan; (5) *Mereview* hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan selanjutnya, apabila dibutuhkan.

Penutupan: (1) Mengungkap kesan dan keberhasilan yang dicapai oleh setiap anggota, (2) Merangkum proses dan hasil yang dicapai, (3) Mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, (4) Menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, (5) Menyampaikan pesan dan harapan.

Pasca Bimbingan guru BK atau konselor hendaknya melakukan beberapa langkah berikut, yakni; (1) Mengevaluasi perubahan yang dicapai, (2) Menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan, (3) Menyusun laporan bimbingan kelompok. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, guru bimbingan dan konseling atau konselor menyusun kelengkapan berupa RPL dan laporan pelaksanaan. Alternatif contoh format RPL bimbingan kelompok dan laporan pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat pada lampiran.

Beberapa teknik bimbingan kelompok yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling atau konselor antara lain diskusi kelompok, bermain peran, *home room* program, dan teknik lain yang relevan. Waktu yang dibutuhkan pada setiap sesi (jika dibutuhkan lebih dari satu sesi) antara 45

menit sampai 90 menit sesuai kesepakatan bersama, begitu pula jeda antar sesi tergantung pada kesempatan yang dimiliki para anggota.

1. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah interaksi komunikasi antar anggota kelompok dalam memahami topik atau mengembangkan keterampilan tertentu secara bersama-sama dengan cara mengutarakan masalah, ide-ide, saran, dan saling menanggapi satu sama lain. Pada diskusi kelompok semua anggota diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi, notulis, dan peserta atau anggota, sehingga semua anggota memiliki tanggung jawab masing-masing dan bertanggung jawab atas penyelesaian masalah yang menjadi topik diskusi.

Beberapa tujuan dari diskusi kelompok, diantaranya: (a) Memfasilitasi anggota kelompok belajar dari pengalaman anggota lain dalam memahami suatu topik atau pengembangan keterampilan hidup tertentu; (b) Memfasilitasi anggota menyadari bahwa setiap orang mempunyai masalah sendiri-sendiri; (c) Memfasilitasi anggota agar terampil berpendapat.

Dalam implementasinya, langkah-langkah penyelenggaraan diskusi kelompok dapat ditempuh melalui tahapan: (a) Membuat RPL Diskusi Kelompok, (b) Mempersiapkan ruang diskusi lengkap dengan sarana yang diperlukan, (c) Menyiapkan anggota kelompok antara 2-10 peserta didik/konseli, (d) Perkenalan antar anggota masing-masing, (e) Membuat suatu kesepakatan bersama untuk saling membantu, (f) Mendiskusikan topik permasalahan kelompok, (g) Mengakhiri diskusi dengan penguatan dan tindak lanjut, dan (h) Melaporkan hasil diskusi kelompok.

Konselor juga dapat menggunakan beberapa teknik dalam diskusi kelompok, seperti: (a) diskusi panel, merupakan interaksi komunikasi antar 3 – 6 panelis yang disaksikan beberapa pendengar dan diatur oleh seorang moderator dengan tujuan membahas tuntas pemahaman topik dan pengembangan keterampilan tertentu. Panelis adalah peserta didik/konseli

atau pihak lain yang dianggap lebih mengetahui topik yang didiskusikan. Moderator adalah peserta didik/konseli atau pihak lain yang mengatur proses diskusi panel; (b) Lokakarya, merupakan pertemuan untuk membahas masalah praktis atau yang bersangkutan dengan pelaksanaan dalam kegiatan tertentu untuk menghasilkan produk tertentu; (c) diskusi terfokus, merupakan interaksi komunikasi kelompok yang diarahkan pada pembahasan topik tertentu oleh seorang moderator. Diskusi terfokus bertujuan agar peserta didik/konseli memperoleh masukan atau informasi mengenai pemahaman topik dan pengembangan keterampilan tertentu.

2. Bermain Peran

Bermain peran (*role playing*) adalah dramatisasi tingkah laku untuk memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan dan menafsirkan suatu peran tertentu. Tujuan bermain peran untuk memfasilitasi peserta didik/konseli memahami, melaksanakan, dan menafsirkan peran tertentu sebagai wahana memahami topik dan pengembangan keterampilan tertentu.

Langkah-langkah dalam bermain peran, yakni: (a) Membuat RPL bermain peran, (b) Memilih peran dan menulis skenario, (c) memilih partisipan, (d) menyiapkan pengamat (*observer*), (e) menata panggung, (f) latihan pendahuluan, (g) Pelaksanaan peragaan, (h) mendiskusikan kesimpulan, (i) refleksi dan tindak lanjut. Bermain peran yang dapat dijadikan teknik bimbingan kelompok diantaranya psikodrama dan sosiodrama.

a. Psikodrama

Psikodrama merupakan upaya memfasilitasi peserta didik/konseli memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya sendiri, menemukan konsep diri, menyatakan kebutuhan, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan diri melalui penghayatan situasi dramatis yang diperankannya. Tujuan psikodrama adalah membantu peserta didik/konseli memperoleh pengertian yang baik tentang diri sendiri sehingga dapat menemukan konsep

diri, kebutuhan- kebutuhan, dan reaksi-reaksi yang tepat terhadap tekanan yang dialaminya.

Beberapa komponen yang diperlukan dalam penyelenggaraan sosiodrama, yakni: (1) Panggung, yakni tempat tiruan atau simbolis yang mewakili adegan-adegan masalah yang dialami peserta didik/konseli, yang cukup luas untuk memainkan peran psikodrama berlangsung; (2) Pemimpin psikodrama, yakni guru bimbingan dan konseling atau konselor atau orang yang dipandang kompeten, yang berperan sebagai sutradara untuk membantu pemegang peran utama, merencanakan pelaksanaan, mengamati dengan cermat perilaku pemain utama selama psikodrama berlangsung, membantu peserta didik/konseli mengungkapkan perasaan secara bebas dan membuat interpretasi apa yang harus dilakukan pemeran utama; (3) Pemeran utama (*protagonist*), yakni subjek utama dalam pemeran psikodrama yang bertugas memainkan kembali kegiatan penting yang dialami waktu lampau, sekarang, dan situasi yang diperkirakan akan terjadi, menentukan kejadian atau masalah yang akan dimainkan, dan melakukan peran secara spontan; (4) Pemeran pembantu (*auxiliary egos*), yakni orang lain yang berarti dalam permainan psikodrama bertugas membantu menggambarkan peranan-peranan tertentu yang mempunyai hubungan dekat dengan protagonis dalam kehidupan sebenarnya; (5) Audien, yakni anggota kelompok yang tidak menjadi pemeran utama atau pemeran pembantu, yang bertugas memberi dukungan atau umpan balik setelah proses psikodrama berlangsung, bahkan membantu pemeran utama (*protagonist*) dalam memahami akibat perilakunya.

Adapun langkah-langkah Penyelenggaraan Psikodrama, yakni: (1) Pra Psikodrama, dengan aktivitas (a) membuat RPL psikodrama, dan (b) mengembangkan skenario; (2) Pelaksanaan, dengan aktivitas: (a) menguraikan secara singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama; (b) mewawancarai anggota kelompok tentang kejadian-kejadian pada saat ini

atau lampau; (c) meminta anggota membentuk kelompok-kelompok kecil dan mendiskusikan pemahaman diri sendiri untuk dikembangkan melalui psikodrama; (d) *protagonist* dan peran pembantu memainkan peranannya dalam psikodrama; (e) lama pelaksanaan tergantung pada penilaian guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap tingkat keterlibatan emosional *protagonist* dan pemain lainnya; (f) meminta para anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan *brainstorming* terhadap permainan pemeran *protagonist*; (f) memimpin diskusi dan mendorong sebanyak mungkin anggota kelompok memberikan umpan balik; (g) menetralsir umpan balik yang bersifat menyerang atau menjatuhkan *protagonist*.

Pasca Psikodrama, konselor dapat melakukan: (a) mengevaluasi perubahan perilaku peserta didik/konseli yang terlibat dalam kegiatan psikodrama; (b) menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan; (c) menyusun laporan bimbingan kelompok.

b. Sosiodrama

Sosiodrama merupakan upaya ⁹ membantu peserta didik/konseli lebih memahami dan mengantisipasi permasalahan sosial yang timbul dari hubungan antar manusia melalui bermain peran. Permasalahan sosial yang dapat dituntaskan ⁹ melalui sosiodrama seperti pertentangan dengan teman sebaya, kesalahpahaman dalam berkomunikasi, dan lain-lain.

Tujuan sosiodrama adalah membantu peserta didik/konseli memperoleh pemahaman yang tepat tentang permasalahan sosial yang dialaminya dan dapat mengembangkan keterampilan interaksi sosial yang efektif.

Langkah-langkah Penyelenggaraan Sosiodrama, yakni: (1) Perencanaan: (a) Identifikasi kebutuhan peserta didik/konseli, mencakup sikap dan keterampilan yang perlu dipelajari peserta didik/konseli dalam berinteraksi dengan orang lain pada kehidupan mereka sehari-hari; (b)

Perumusan tujuan layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik/konseli; (c) Identifikasi materi berdasarkan kebutuhan dan tujuan, yang akan dikembangkan ke dalam skenario sosiodrama; (d) Pengembangan skenario sosiodrama; (e) merencanakan strategi pelaksanaan sosiodrama; (f) merencanakan evaluasi dan diskusi pelaksanaan sosiodrama.

Pelaksanaan sosiodrama dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut: (a) guru bimbingan dan konseling atau konselor menginformasikan (secara klasikal) bahwa dalam permainan sosiodrama peserta didik/konseli akan berperan sebagai kelompok pemain dan observer; (b) guru bimbingan dan konseling atau konselor membacakan garis besar cerita sosiodrama sesuai dengan skenario yang telah disiapkan, dilanjutkan dengan pembacaan rambu-rambu pemain dari setiap pemegang peran; (c) guru bimbingan dan konseling atau konselor menentukan kelompok pemain, yang terdiri dari individu-individu yang memerankan peran-peran tertentu sesuai dengan tuntutan skenario. Penentuan pemain ini bisa melalui penawaran, didiskusikan di kelas, atau ditunjuk oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor; (d) guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan proses permainan adegan-demi adegan seperti dalam skenario dan kelompok pemain diberi waktu sejenak untuk mempelajari skenario; (e) guru bimbingan dan konseling atau konselor memberi penjelasan kepada kelompok *observer*/penonton tentang tugas yang harus mereka lakukan dalam mengamati proses sosiodrama; (f) guru bimbingan dan konseling atau konselor memimpin diskusi setelah pelaksanaan sosiodrama.

Terakhir adalah penutup. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor menyimpulkan hasil sosiodrama dan dilakukan penguatan terhadap aspek tertentu dari hasil sosiodrama sebagai upaya untuk meningkatkan perolehan belajar peserta didik/konseli dan dilanjutkan dengan evaluasi.

c. *Home Room*

Home room merupakan upaya menciptakan suasana rumah pada adegan kelompok peserta didik/konseli, sehingga tercipta suasana informal, penuh dengan rasa kekeluargaan, dan interaksi alamiah untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran, kegiatan sosial, tata tertib, moral, cara berpakaian atau masalah-masalah lain di luar sekolah. Penciptaan suasana rumah ini penting untuk membuat peserta didik/konseli senang berada dalam kelompok sehingga memungkinkan terjadinya dialog yang ekspresif antar anggota kelompok.

Tujuan utama *home room* adalah guru bimbingan dan konseling atau konselor dapat mengenal peserta didik/konseli lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efektif dan efisien.

Langkah pelaksanaan teknik *home room*, yakni: (a) Penyiapan ruangan; (b) Pengumpulan peserta didik/konseli yang mengikuti kegiatan *home room*; (c) Penjelasan tujuan kegiatan *home room*; (d) Dialog terbuka antar anggota *home room*; (e) Penyimpulan dan tindak lanjut kegiatan *home room*.

2. Tujuan Layanan Dasar

Layanan dasar bertujuan untuk membantu semua konseli agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu konseli agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Secara rinci tujuan pelayanan ini dapat dirumuskan sebagai upaya untuk membantu konseli agar (a) memiliki kesadaran (pemahaman) tentang diri dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan agama), (b) mampu mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi tanggung

jawab atau seperangkat tingkah laku yang layak bagi penyesuaian diri dengan lingkungannya, (c) mampu menangani atau memenuhi kebutuhan dan masalahnya, dan (d) mampu mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.

3. Fokus Pengembangan

Untuk mencapai tujuan tersebut, fokus perilaku yang dikembangkan menyangkut aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Semua ini berkaitan erat dengan upaya membantu konseli dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya (sebagai standar kompetensi kemandirian). Materi pelayanan dasar dirumuskan dan dikemas atas dasar standar kompetensi kemandirian antara lain mencakup pengembangan: (a) *self-esteem*, (b) motivasi berprestasi, (c) keterampilan pengambilan keputusan, (d) keterampilan pemecahan masalah, (e) keterampilan hubungan antar pribadi atau berkomunikasi, (f) kesadaran keragaman budaya, dan (g) perilaku bertanggung jawab. Hal-hal yang terkait dengan perkembangan karir (terutama di tingkat SMP/SMA) mencakup pengembangan: (a) fungsi agama bagi kehidupan, (b) pemantapan pilihan program studi, (c) keterampilan kerja profesional, (d) kesiapan pribadi (fisik-psikis, jasmaniah-rohaniyah) dalam menghadapi pekerjaan, (e) perkembangan dunia kerja, (f) iklim kehidupan dunia kerja, (g) cara melamar pekerjaan, (h) kasus-kasus kriminalitas, (i) bahayanya perkelahian masal (tawuran), dan (j) dampak pergaulan bebas.

TOPIK 4

Layanan Responsif

1. Konseling Individual

Konseling individu dapat dimaknai sebagai aktivitas layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor kepada konseli dalam rangka pengentasan masalah (Prayitno & Amti, 2004). Sementara itu (Sofyan, 2007) mendefinisikan konseling individual sebagai pertemuan antara konselor dengan konseli secara langsung dengan tujuan memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konselor agar dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Dalam pandangan Hansen tujuan dari konseling individual untuk membantu konseli memahami masalah mereka sendiri sehingga mampu mengambil keputusan; *“assists individual in learning about themselves, their environment, although the individual experience problems..., assists an individual with the decision making process in educational, vocational matters as well as resolving interpersonal concerns”* (Hansen James, 1977). Secara lebih detail Lawrence melihat tujuan dari konseling individual, yakni untuk mengubah perilaku konseli melalui pendekatan pemecahan masalah dengan jalan melepaskan hal yang menyenangkan dan menerima atau menghargai nilai-nilai yang menyakitkan. *“to teach problem solving procedures to clients with the data that already exist, change the client behaviors, change means giving up dear- comfortable habits, cherish values or even painful feelings”* (Lawrence, 1982).

Menurut (Carkhuff, 2000) untuk dapat menjalankan konseling secara efektif dan produktif, konselor perlu menguasai beberapa teknik dasar konseling, yakni:

a. Attending

Carkhuff (2000) menyatakan bahwa melayani konseli secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada konseli. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah. Menurut (Sofyan, 2007) *Attending* yang baik ini sangat dibutuhkan karena dapat: (1) meningkatkan harga diri konseli, sikap dan perilaku *attending* memungkinkan konselor menghargai

konseli karena konseli dihargai, maka harga dirinya akan meningkat; (2) menciptakan suasana yang sama: melalui *attending* konseli merasa ada orang yang bisa dipercayai, teman untuk berbicara, dan merasa terlindungi secara emosional, (3) mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas, karena memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konselor merupakan tempat yang mudah untuk mencurahkan segala isi hati dan perasaannya. Perilaku *attending* dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang menampakkan komponen-komponen perilaku nonverbal, bahasa lisan, dan kontak mata. Karena komponen-komponen tersebut tidak mudah, perlu dilatihkan bertahap dan terus-menerus.

32

b. Empati

Empati merupakan kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan konseli, merasa dan berpikir, bersama konseli dan bukan untuk atau tentang konseli. Empati mesti dihadirkan sejak dilakukannya atau bersamaan dengan *attending*, meskipun dalam teknik keterampilan dasar yang lain juga dapat menghadirkan perilaku empati. Akan tetapi *attending* sebagai tahap awal dalam konseling sangat penting konselor juga menghadirkan perasaan empati dalam tahap awal konseling. Keterampilan empati ini dapat ditunjukkan oleh konselor dalam memahami perasaan, pikiran dan keinginan konseli dengan tujuan agar dapat terlibat dan terbuka. Selain itu empati yang tinggi dapat melibatkan konseli merasa lebih tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi hati yang terdalam, berupa perasaan, pikiran, pengalaman termasuk penderitaannya.

c. Refleksi

Refleksi merupakan keterampilan konselor dalam memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman konseli sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbal. Refleksi ada tiga yaitu refleksi perasaan, refleksi pengalaman dan refleksi pikiran.

d. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan teknik untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Dalam melakukan eksplorasi konselor dapat terfokus pada eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman dan eksplorasi pikiran.

e. Menangkap pesan utama (*Paraphrasing*)

Merupakan teknik untuk menyatakan kembali esensi atau inti yang diungkapkan oleh konseli dengan teliti, mendengarkan pesan utama konseli, mengungkapkan kalimat yang mudah dan sederhana.

f. Bertanya untuk membuka percakapan (*Open Question*)

Strategi menstimulasi konseli agar secara sukarela dapat berbicara secara terbuka untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman dan pemikirannya. Stimulasi dapat diberikan berupa pertanyaan terbuka. Pertanyaan terbuka dapat dimulai dengan kata-kata; apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dan dapatkah. Hal penting lainnya pertanyaan yang diajukan menghindari kesan mengintrogasi.

g. Dorongan minimal

Teknik untuk memberikan suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikemukakan konseli. Dorongan minimal dapat berupa kata-kata seperti: 'Oh...Ya, kemudian..., terus..., lalu..., selanjutnya..., atau dapat pula berupa gestur seperti mengangguk-anggukan kepala maupun menepuk-nepuk pundak tanda menguatkan.

h. Intepretasi

Teknik untuk mengulas pemikiran, perasaan dan pengalaman konseli. Dimaksudkan untuk memberikan rujukan pandangan agar konseli mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

i. *Lead/* mengarahkan

Yaitu teknik untuk mengarahkan pembicaraan dalam proses konseling yang mengarah pada ketercapaian tujuan konseling.

j. Konfrontasi

Teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan atau diskrepansi antara ide awal dengan ide berikutnya.

k. Menyimpulkan sementara (*Summarizing*)

Yaitu teknik untuk menyimpulkan sementara pembicaraan sehingga arah pembicaraan semakin jelas.

Selain menguasai keterampilan dasar konseling, tahapan dalam konseling individual juga penting dipahami oleh konselor. Meskipun langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling akan sangat bergantung dengan pendekatan yang digunakan, namun secara umum terdapat 3 tahapan dalam proses konseling individual, yakni: (1) tahap awal; (2) tahap pertengahan (kerja), dan (3) tahap akhir (Depdiknas, 2007). Prosedur pelaksanaan dalam setiap tahapan tersebut dapat dijelaskan lebih detail sebagai berikut.

(1) Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan pada tahap awal konseling ini, yakni:

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli. Hubungan konseling akan bermakna jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan "*a working relationship*", yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: keterbukaan konselor, keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai; Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering kali konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin konseli merasakan tidak nyaman dan mengetahui gejala yang dialaminya. Karena itu peran konselor sangat penting dalam membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula kadangkala konseli tidak memahami potensi yang ada pada dirinya, maka tugas konselor lah untuk

membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalah konseli secara bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan pengembangan isu atau masalah. Selain itu konselor juga perlu merancang bantuan yang mungkin dilakukan dengan melihat kekuatan dan potensi yang ada pada diri konseli.

d. Menegosiasikan kontrak

kontrak dapat dimaknai sebagai komitmen bersama. beberapa hal penting yang perlu menjadi perhatian dalam negosiasi kontrak ini, yakni: kontrak waktu, perlu disepakati berapa lama waktu yang diperlukan untuk konseling, baik yang diinginkan oleh konseli maupun waktu konselor dalam melayani konseli. Selanjutnya kontrak tugas, yakni menyepakati peran dan tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan konseli. Terakhir, kontrak kerjasama dalam proses konseling. Maksudnya, dalam proses konseling perlu dibangun komitmen bersama. Bahwa proses konseling merupakan kebutuhan bersama yang saling membutuhkan dan saling menunjang. Meskipun konselor sebagai ahli, namun bukan berarti konselor dapat menentukan sekehendak hati. Demikian sebaliknya, konseli juga harus memiliki tanggung jawab untuk bekerjasama dalam proses konseling.

(2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Tahap pertengahan, aktivitas terfokus pada penjelajahan masalah konseli dan memperkirakan jenis bantuan yang tepat untuk diberikan berdasarkan hasil diagnosis dan prognosis atau penilaian awal masalah konseli. Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru dan alternatif baru. Data ini penting sebagai rujukan dan pertimbangan dalam mengambil atau menentukan keputusan dan tindakan. Perspektif baru akan menjadi pintu pembuka bagi konselor untuk melakukan perubahan perilaku.

Tahapan kerja memiliki beberapa tujuan, yakni: (a) menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konselor lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli mempunyai perspektif dan

alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Konseli akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif; (b) menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Konselor dituntut secara lebih kreatif dalam membantu konseli melalui keterampilan yang variatif, memelihara keramahan, berempati, mengedepankan kejujuran dan ikhlas dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor juga diarahkan pada upaya memberikan perspektif baru terhadap masalah konseli sehingga konseli menemukan *new insight* untuk menyusun rencana penyelesaian masalah dan pengembangan dirinya; (c) proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak hendaknya dinegosiasikan secara baik agar proses konseling berjalan lancar. Maka, konselor dan konseli penting agar berkomitmen menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya.

Pada tahap pertengahan konseling, ada 2 hal yang penting diperhatikan konselor, yakni: (a) mengkomunikasikan nilai-nilai inti, hal ini dilakukan agar konseli selalu jujur dan terbuka sehingga masalah konseli dapat tergalai secara optimal dan mendalam; dan (b) menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru sebagai alternatif untuk menyelesaikan masalahnya.

(3) Tahap Akhir Konseling

²⁵ Tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal berikut: (a) menurunnya kecemasan konselor; (b) adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis; (c) adanya program/rencana tindakan yang lebih jelas dan terarah; (d) adanya perubahan sikap positif, yakni: adanya penerimaan diri, introspeksi diri, berpikir realistis, dan citra diri positif.

Adapun tujuan tahap akhir dalam konseling individu, yakni: (a) memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. Konseli dapat melakukan

keputusan dengan baik karena sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor. Pertimbangan keputusan dari konseli tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa konseli sudah berpikir realistis dan tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang di inginkan; (b) terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli. Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mampu memaknai dan mengambil hikmah dari hubungan konseling untuk membuat perubahan; (c) melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling, konseli diharapkan dapat memiliki kesadaran penuh untuk merubah sikap dan perilakunya; (d) mengakhiri hubungan konseling. Ketika konselor hendak mengakhiri konseling, maka harus atas persetujuan konseli. Sebelum diakhiri, konseli sebaiknya diberikan beberapa tugas, diantaranya: bersama konselor membuat kesimpulan hasil konseling, bersama konselor mengevaluasi proses konseling, bersama konselor menyepakati jika akan ada pertemuan berikutnya.

2. Konseling Kelompok

Dalam Panduan Operasional Layanan Bimbingan dan Konseling (Dirjen GTK, 2016) secara eksplisit dijelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah.

RPL konseling kelompok disiapkan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor bagi sejumlah peserta didik/konseli yang diundang. Adapun laporan konseling kelompok dibuat guru bimbingan dan konseling atau konselor baik bagi sejumlah peserta didik/konseli yang diundang maupun yang datang sendiri. Keberhasilan proses konseling terhadap pemecahan masalah sejumlah peserta didik/konseli dievaluasi oleh

guru bimbingan dan konseling atau konselor melalui pengungkapan kepuasan konseli

terhadap proses konseling.

Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

Adapun langkah-langkah dalam konseling kelompok dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

Pra Konseling

- Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 peserta didik/konseli yang memiliki masalah relatif sama. Mereka adalah peserta didik/konseli yang: (1) merasa memiliki masalah dan secara perorangan datang sendiri sesuai tawaran bantuan atas masalah tertentu yang diumumkan guru bimbingan dan konseling atau konselor; (2) secara bersama merasa memiliki masalah yang sama atau masalah individu dalam kelompok (datang sendiri) yang memerlukan bantuan guru bimbingan dan konseling atau konselor, dan (3) diundang oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor karena berdasarkan hasil *assessment*, observasi perilaku pada saat layanan, dan atau referal dari guru bidang studi, wali kelas, petugas piket, pimpinan sekolah, komisi disiplin, pustakawan, laboran, petugas tata usaha, orang tua, yang diprediksi memiliki masalah (menunjukkan indikator masalah) yang relatif sama.
- Menyusun RPL konseling kelompok.

Pelaksanaan Konseling

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut.

- Tahap Awal (*beginning stage*). Tahap ini merupakan salah satu tahap kunci yang akan mempengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk: (1) Membangun hubungan baik (*raport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting* dan *attending*), (2) membangun understanding antara lain dengan memfasilitasi masing-masing anggota kelompok untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok, (3) mendorong semua anggota kelompok untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing anggota kelompok, (4) membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas, (5) mengembangkan interaksi positif antar anggota kelompok sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok, (6) mengatasi kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul diantara para anggota kelompok, (7) menutup sesi konseling. Tahap awal (*beginning stage*) membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif, kekhawatiran-kekhawatiran dan prasangka-prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

- Tahap transisi (*transition stage*)

Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. Jika tahap initial di atas ditempuh dengan baik, maka

konseli akan merasa nyaman dan bebas di dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran dan tindakannya.

Tugas utama guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan mengelola perbedaan-perbedaan. Tugas utama yang harus ditunjukkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut: (1) Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya; topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima; (2) Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri; membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan; (3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan; (4) Memberi contoh bagaimana mengekspresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain; (5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

- Tahap kerja (*working stage*)

Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini yakni: (1) membuka pertemuan konseling, (2) memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok, (3) mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok, (4) memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya

(d disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan), (5) memandu kelompok meringkas poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok. (6) memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata, (7) menutup sesi konseling. Tahap kerja (*working stage*) berlangsung dalam beberapa sesi konseling

(tergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengatasan masalah anggota kelompok).

- Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantung pada kebutuhan). Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah *working stage* yang terakhir. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap pengakhiran (*terminating stage*) adalah: (1) memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari; (2) bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan. Setiap sesi diperlukan waktu antara 45 sd 90 menit menurut kesepakatan bersama antara anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok.

Pasca Konseling Kelompok

Setelah seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok dilakukan, kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor yakni:

- mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah peserta didik/konseli betul-betul terentaskan.

- menyusun laporan konseling kelompok

34

TOPIK 5

Kompetensi Sosial Emosional Berdasar Kerangka Collaborative For Academic, Social, And Emotional Learning (Casel)

20

Definisi Pembelajaran Sosial Emosional

Pembelajaran emosional adalah bagian penting dalam pendidikan dan dalam relasi sosial manusia. Casel.org menjelaskan bahwa pembelajaran sosial emosional adalah proses untuk membantu individu (anak dan dewasa) mengembangkan kemampuan dasar untuk hidup dengan baik. Dalam hal ini individu tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun hanya pada keterampilan, kompetensi, tetapi juga pada relasi yang baik dengan orang lain dan lingkungan.

Elias dkk (1997), Elias & Arnold (2006) mendefinisikan bahwa proses belajar sosial emosional (*social-emotional learning*) adalah proses belajar mengenali dan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, mengembangkan relasi sosial yang baik, dapat berempati, membuat keputusan yang tepat, dan bertanggung jawab. Pembelajaran sosial emosional, merupakan pengembangan dari teori kecerdasan emosi dari Goleman (2001) dan *multiple intelligence* (kecerdasan majemuk) dari Gardner (1990).

2 Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk program preventif dan promotif (peningkatan). Preventif artinya mencegah masalah perilaku dengan meningkatkan kompetensi sosial emosional. "Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning" (CASEL) mengelompokkan komponen pembelajaran sosial emosional menjadi 5 komponen yaitu:

- a. **Self-awareness (Kesadaran diri)**
Kemampuan untuk memahami emosi, pemikiran, dan nilai-nilai yang mempengaruhi perilaku dalam berbagai situasi.
- b. **Self-management (Manajemen diri)**
Kemampuan untuk mengatur emosi, pemikiran dan perilaku secara efektif pada situasi yang berbeda.
- c. **Responsible decision making (Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab)**
Membuat pilihan yang tepat dan konstruktif pada situasi tertentu
- d. **Social awareness (kesadaran sosial)**

Kemampuan memahami perspektif yang berbeda termasuk berempati terhadap kondisi individu dengan latar belakang yang berbeda.

e. **Relationship skills (keterampilan sosial)**

Kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan/relasi yang sehat dan efektif dengan individu dari latar belakang yang berbeda.

Kaitan kelima dimensi ini dengan lingkungan sekolah dan masyarakat dapat dilihat pada gambar



Gambar 1. Kerangka Pembelajaran Sosial Emosional dari CASEL

2 Pembelajaran sosial dan emosional adalah pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif pada komunitas sekolah. Pembelajaran sosial dan emosional dapat diajarkan:

1. Secara rutin: situasi atau kondisi ditentukan kemudian. Biasanya dilakukan di luar jam belajar akademik.
2. Terintegrasi dalam mata pelajaran tertentu: Pembelajaran sosial emosional juga dapat terintegrasi pada pelajaran tertentu. Siswa dapat berdiskusi dengan kasus tertentu, kerja kelompok, *role play*, atau aktivitas lainnya.

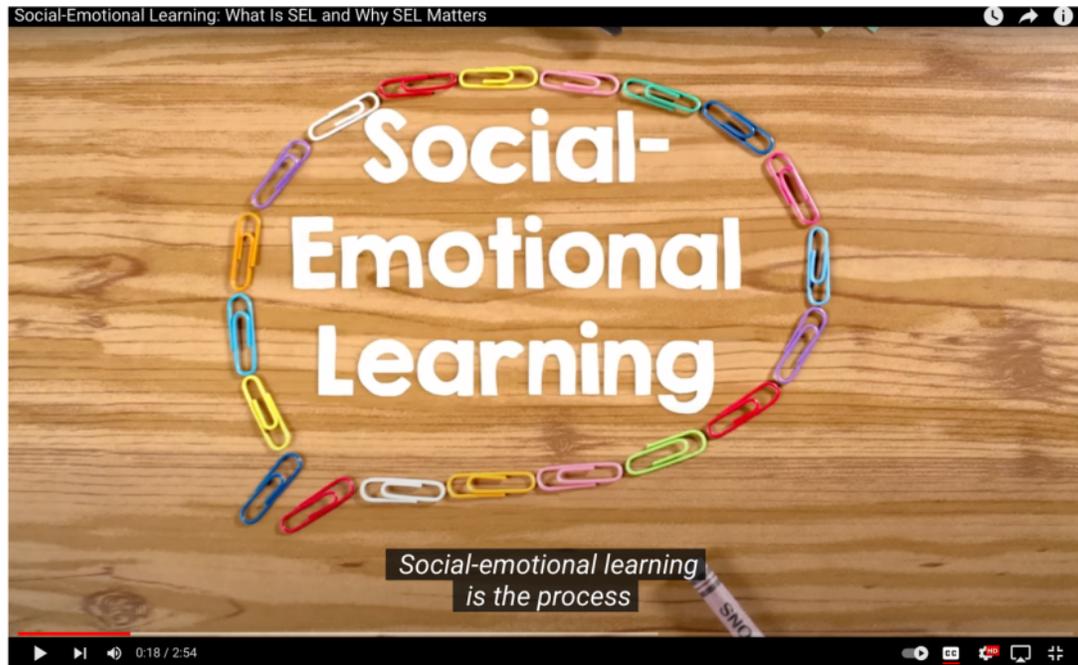
3. Budaya: menjadi budaya dalam lingkungan sekolah, misalnya membiasakan untuk menyelesaikan masalah dengan damai, menghargai pendapat orang lain, dan lain sebagainya.

Materi 1 :

14

Mari kita tonton video berikut ini dan jawablah pertanyaan di bawah ini!

Video 1 :



<https://www.youtube.com/watch?v=ikehX9o1Jbl>



Peran Guru Sebagai Teladan Pembelajaran Keterampilan Sosial Emosional (Case)

Eksplorasi Konsep

Mengapa guru memerlukan pembelajaran sosial emosional? Novick, Kress, & Elias (2002) menjelaskan tiga hal yang perlu diingat oleh guru sebagai pendidik dan agen perubahan:

1. **Kepedulian (*caring relationship*) sebagai dasar pembelajaran.** Selama pembelajaran, hubungan antara siswa dengan guru, mentor, instruktur adalah hal yang penting. Hubungan ini akan membuat siswa bisa mengeksplorasi, berani bertanya, mengemukakan pendapat bahkan mengekspresikan diri.
2. **Emosi mempengaruhi suasana belajar dan bagaimana pembelajaran dapat diterima siswa.** Siswa yang belajar dengan situasi yang menyenangkan, merasakan lingkungan kelas yang menyenangkan dan kondusif akan cenderung bisa menikmati kelasnya,
3. **Tujuan yang mau dicapai dan pemecahan masalah mengarahkan individu (guru atau siswa) dan juga memberikan motivasi/energi untuk melakukan pembelajaran.** Adanya tujuan dan pemecahan masalah yang terjadi kelas dan lingkungan sekolah akan membantu guru dan siswa untuk mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan dengan tepat. Misalnya guru mengetahui tujuan pembelajaran dan mengetahui fungsi aktivitas yang dilakukan, maka guru dapat menikmati proses mengajar. Begitu juga siswa yang mengetahui tujuan pembelajaran dan aktivitas yang ada akan lebih termotivasi karena mengetahui tujuan aktivitas tersebut.

Definisi EMC² (*Empathy, Mindfulness, Compassion, Critical Inquiry*) dalam pembelajaran Sosial-Emosional

¹ UNESCO dan Mahatma Gandhi Institute of Education menjelaskan empat kompetensi yang diperlukan dalam pendidikan dan relasi sosial yaitu EMC² atau *Empathy, Compassion, Mindfulness, dan Critical Inquiry*. Program pendidikan yang didasari oleh kerangka kerja EMC² terbukti membangun situasi belajar yang positif (Parry, 2020).

Keempat kompetensi tersebut perlu diasah oleh seorang guru agar proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. *Empathy* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki dalam memahami siswa secara mendalam baik dalam situasi pribadi maupun sosial serta peduli dan perhatian terhadap emosi yang dimiliki oleh siswa yang ditunjukkan melalui perilaku mereka (Meyers et al., 2019). Goleman (2007) dalam Hoerr (2010) menjelaskan tiga kategori *Empathy*:

a. **Cognitive empathy**

Kemampuan individu dalam mengetahui dan memahami perasaan yang dimiliki oleh orang lain. Cognitive empathy diperoleh melalui receptive learning (pembelajaran yang terbuka, bersahabat) melalui information gathering dan mempelajari situasi serta perspektif orang lain.

b. **Emotional empathy**

Kemampuan individu dalam merasakan apa yang orang lain rasakan. Hal ini biasanya diperoleh dari interaksi dengan orang lain sehingga dapat memahami dan menghargai perasaan orang lain.

c. **Actionable empathy**

Kemampuan individu dalam memberikan respon atau tindakan sesuai dengan perasaan orang lain. Goleman menyebut empathy ini sebagai compassionate empathy.

Perlu diketahui bahwa keterampilan *empathy* juga dapat menyebabkan *burn out* apabila individu tidak memiliki keterampilan untuk membatasi diri dari emosi atau perasaan negatif. Oleh karena itu perlu diimbangi dengan *compassion* yaitu

kemampuan individu dalam merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain namun tetap dengan batasan tertentu.

Compassion (welas asih) merupakan keterampilan yang terkait erat dengan kompetensi empati. Terkadang, empati saja tidak cukup. Anda mungkin merasakan rasa sakit seseorang karena Anda berempati, tetapi Anda mungkin tidak memiliki kemampuan untuk meringankannya karena Anda tidak memiliki belas kasih. *Compassion* melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang non-defensif dan tidak menghakimi. *Compassion* sulit untuk ditunjukkan dan membutuhkan seseorang untuk mengevaluasi situasi dengan hati-hati. Ini membutuhkan seseorang untuk sepenuhnya sadar dan terlibat secara kognitif dan emosional. Seseorang yang memiliki *compassion* tinggi mempunyai ciri:

- 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan diri
- 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain
- 3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu

MacBeth & Gumley (2012) menjelaskan bahwa jarak yang terbentuk akibat *compassion* justru membuat individu fokus dalam membantu orang lain secara objektif namun juga bisa mundur untuk mengobservasi dari situasi dari jauh sehingga dapat menentukan cara terbaik dalam menghadapi tantangan tersebut. Melalui *compassion* seorang individu dapat membatasi perasaannya terhadap orang lain sehingga dapat mengurangi *personal distress* akibat respon yang berlebihan terhadap perasaan orang lain (Barton & Garvis, 2019).

Gilbert melihat *compassion* sebagai kemampuan yang ditunjukkan melalui enam atribut (Strauss et al., 2016), yaitu :

- a. **Sensitivity**, sikap individu yang responsif terhadap perasaan orang lain sehingga mampu memahami bantuan apa yang dibutuhkan.
- b. **Sympathy**, kemampuan individu dalam menunjukkan kepedulian terhadap orang lain
- c. **Empathy**, kemampuan individu untuk memahami perspektif orang lain.

- d. **Motivation/caring**, mampu menunjukkan respon peduli yang memberikan motivasi terhadap orang lain
- e. **Distress tolerance**, kemampuan untuk menoleransi emosi yang dimiliki ketika dihadapkan dengan penderitaan orang lain tanpa merasa kewalahan.
- f. **Non-judgement**, kemampuan untuk menerima kondisi atau perasaan orang lain tanpa menunjukkan rasa frustrasi, marah, atau jijik.



Gambar 3 Elemen EMC2 berdasarkan UNESCO

Mindfulness

¹⁶ *Mindfulness* dapat diartikan sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang memberikan perhatian secara sengaja pada kondisi saat sekarang diAndasi rasa ingin tahu dan kebaikan. ⁸ *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi.

Mindfulness mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Konsep dasar mindfulness adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak

dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar objektif dan efektif.

Terkadang, sebuah pembelajaran tidak selalu berjalan dengan mulus.

Mindfulness diperlukan dalam proses mengajar. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk sadar akan pengalaman yang dimiliki sehingga mau menerima situasi apapun tanpa menghakimi diri sendiri (Keng et al., 2011). Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan perilaku meditasi atau menenangkan diri yang dianggap dapat mengurangi bias dan perilaku negatif dalam menghadapi sesuatu (Lueke & Gibson, 2015). Terdapat beberapa teknik *mindfulness* yang dapat dilakukan (Conden & Gonchar, 2017), yaitu :

- a. ***Two feet one breath***, mengambil nafas dalam sembari berdiam di satu posisi.
- b. ***Set intentions***, mengingatkan kembali tujuan dan niat utama sehingga tetap positif dalam situasi yang dimiliki.
- c. ***"I am aware" technique***, kemampuan individu untuk selalu sadar dan mengingatkan diri terkait apa yang dilakukan.

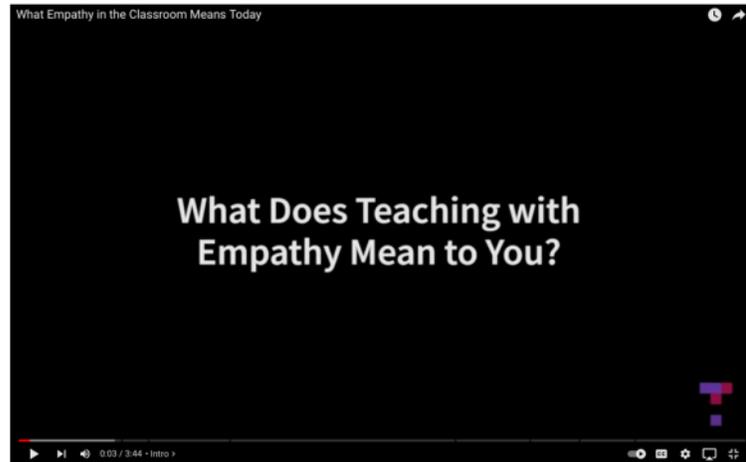
Melalui ketiga kompetensi tersebut, tentu diperlukan *critical inquiry*. UNESCO.org mendefinisikan *critical inquiry* sebagai kemampuan individu dalam memperoleh sebuah informasi melalui pengamatan, pengalaman, pemikiran, penalaran, dan penilaian diri sendiri kemudian dianalisis untuk dipahami.

Materi 1:

Mari kita tonton video berikut ini dan jawablah pertanyaan pada bagian selanjutnya

Video 1 (*Empathy*) :

Video ini memberikan contoh, bagaimana seorang guru/pendidikan dapat berempati di kelas.



17

<https://www.youtube.com/watch?v=rhx05tvnoUA>

Video 2 (*Compassion*) :

Video menjelaskan mengapa welas asih (*compassion*) sangat penting termasuk welas asih terhadap diri sendiri. Guru dapat menjadi individu yang memiliki compassion, namun juga harus bisa memaklumi bahwa mereka juga individu yang memiliki keterbatasan.



17

<https://www.youtube.com/watch?v=9ylsG5zx6Mo>

Video 3 (Mindfulness) :

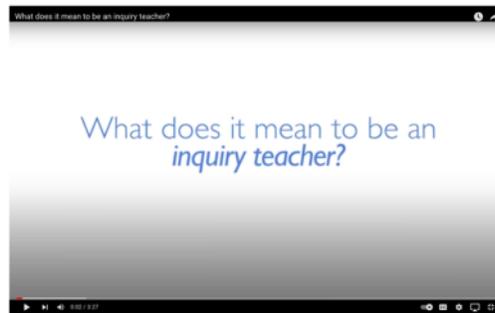
Video ini menjelaskan mengenai mindfulness, ¹ bagaimana individu mampu menghayati, menyadari secara utuh peran dan profesinya, juga keadaan sekitarnya.



¹⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=1L69DBtwQk4>

Video 4 (Critical Inquiry) :

Pada video ini Anda akan memperoleh sebuah informasi ¹ melalui pengamatan, pengalaman, pemikiran, penalaran, dan penilaian diri sendiri kemudian dianalisis untuk dipahami.



⁴² https://www.youtube.com/watch?v=xIX32gB_e-w

Pertanyaan Refleksi

Pertanyaan	Respon
Apakah fungsi pembelajaran EMC ² secara umum?	
Mengapa penting bagi guru untuk memahami dan menerapkan EMC ² ?	
Tuliskan empat kompetensi EMC ² !	
Tuliskan hal-hal yang sudah Anda ketahui sebelumnya tentang empat kompetensi EMC ² !	
Tuliskan hal-hal baru yang Anda pelajari dari video (link youtube) yang diberikan sebelumnya!	
Apa hal-hal yang ingin Anda pelajari lebih lanjut berkenaan dengan konsep EMC ² ?	
Kesimpulan	
Apa yang bisa Anda simpulkan sebagai Mahasiswa?	

Materi 2

Mari kita tonton video berikut ini dan jawablah pertanyaan pada bagian selanjutnya

Video 1

Pada video ini, Karl menjelaskan bahwa guru dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan sekolah. Ia percaya bahwa sekolah dan pendidik harus fokus untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan pemahaman siswa. Siswa harus didorong untuk berperan aktif dan bersemangat ketika berada di sekolah. Dalam hal ini guru memiliki peranan penting.

<https://www.youtube.com/watch?v=n5n3Zo5T8BY>

Video 2:

Pada video ini dijelaskan bahwa pembelajaran sosial emosional (*Social Emotional Learning*) memberikan dasar bagi pembelajaran positif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa. Dalam hal ini guru atau instruktur merupakan agen yang dapat memberikan contoh atau mengajarkan kemampuan sosial emosional.

<https://www.youtube.com/watch?v=ww40dqJByzY>

Pertanyaan Refleksi

Pertanyaan	Respon
Mengapa ketika guru memiliki kemampuan sosial emosional yang baik, ia dapat menjadi agen perubahan di sekolah? Jelaskan!	
Seberapa penting keterampilan sosial dalam proses pembelajaran? Apa fungsinya?	
Apa yang bisa Anda simpulkan?	

HASIL CEK_PPA 1 DALJAB 2023.

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.kompasiana.com Internet Source	1%
2	mail.jbasic.org Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Mahasaraswati Denpasar Student Paper	1%
4	Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo Student Paper	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	1%
6	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1%
8	text-id.123dok.com Internet Source	<1%

9

Nopi Asri Widiyanti. "Teknik Sosiodrama Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Konformitas Teman Sebaya", Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2021

Publication

<1 %

10

Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Student Paper

<1 %

11

Galang Surya Gumilang. "IDENTIFICATION OF SELF POSITION AND BASIC ATTITUDE OF COUNSELORS BY SEMAR TEXT (Study Analysis OF Hermeneutik Gadamerian)", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2016

Publication

<1 %

12

Muya Barida, Sutamo Sutamo. "Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation" dan "Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual di Sekolah bagi Konselor", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2016

Publication

<1 %

13

trioctafiany.blogspot.com

Internet Source

<1 %

14

brahmskustik.blogspot.com

Internet Source

<1 %

15 Jetty Martje Patty. "Tindak Kekerasan Terhadap Anak di Lingkungan Satuan Pendidikan dan Peranan Keluarga Sebagai Upaya Non-Penal Dalam Pencegahan", JURNAL BELO, 2020

Publication

<1 %

16 uttary.blogspot.com

Internet Source

<1 %

17 www.coursehero.com

Internet Source

<1 %

18 eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

19 "Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Approaches to Child and Adolescent Mental Health: Theory, Practice, Research, Applications", Springer Science and Business Media LLC, 2020

Publication

<1 %

20 read.bookcreator.com

Internet Source

<1 %

21 Imron Mustofa, Moch. Kalam Mollah. "Bimbingan Konseling dalam Peningkatan Kualitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi

<1 %

Islam Negeri", Indonesian Journal of Islamic
Education Studies (IJIES), 2019

Publication

22

Submitted to Universitas Pamulang

Student Paper

<1 %

23

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

24

Dian Setyowati, Suwarjo Suwarjo. "Konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2021

Publication

<1 %

25

Fatmala Eva Saroh, Mahmudah Mahmudah, Hasyim Hasanah. "Cyber Counseling Kesehatan Reproduksi bagi Remaja di Youth Center Griya Muda", Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health, 2022

Publication

<1 %

26

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

27

Submitted to Universitas Negeri Surabaya
The State University of Surabaya

Student Paper

<1 %

28

anyflip.com

Internet Source

<1 %

29

Fuqoha Fuqoha, Fitria Agustin. "Pengenalan Hukum Pidana Tentang Tindak Kekerasan Kepada Pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Kota Cilegon", Bantenese - Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2020

Publication

<1 %

30

Juwanto Juwanto. "PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING TERHADAP PENGGUNAAN HANDPHONE OLEH SISWA DI SMA IPEMBANGUNAN KOTA PADANG", Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2020

Publication

<1 %

31

Ridho Siregar, Ella Wardani, Nova Fadilla, Ayu Septiani. "Toleransi Antar Umat Beragama Dalam Pandangan Generasi Milenial", Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, 2022

Publication

<1 %

32

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

33

Marzuki Noor, Hadi Pranoto, Devita Putri Noviasari. "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal menggunakan Media Film terhadap Pemahaman Jurusan di Perguruan Tinggi", Counseling Milenial (CM), 2022

Publication

<1 %

34

www.studocu.com

Internet Source

<1 %

35

Radhiya Bustan, Emmalia Sutiasasmitha.
"Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan
Konseling Individu dan Kelompok pada Warga
Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita
Tangerang", JURNAL AL-AZHAR INDONESIA
SERI HUMANIORA, 2018

Publication

<1 %

36

[Submitted to UIN Raden Intan Lampung](#)

Student Paper

<1 %

37

[Submitted to Universitas Islam Indonesia](#)

Student Paper

<1 %

38

hmps.bk.uad.ac.id

Internet Source

<1 %

39

journal.iainlangsa.ac.id

Internet Source

<1 %

40

Martin J. Turner. "Proposing a rational
resilience credo for use with athletes", Journal
of Sport Psychology in Action, 2016

Publication

<1 %

41

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

42

www.moboces.org

Internet Source

<1 %

43 abdimasku.lppm.dinus.ac.id

Internet Source

<1 %

44 repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

45 lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On