

**RAGAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
BERDASARKAN JENIS MASALAH, TAHAP PERKEMBANGAN
DAN JUMLAH KONSELING**

Thasya angraini imamah¹, Herliza syafira amelia², Fitri zakiatun nisak³, Eny aulia
rohma⁴, Fitriyana⁵, Rusmiyati⁶

UNIVERSITAS PGRI SUMENEP

Alamat e-mail

¹⁾anggrainitasya10@gmail.com, ²⁾enyauliarohma@gmail.com,

³⁾fitrifitriyana66@gmail.com, ⁴⁾firaamelia024@gmail.com,

⁵⁾fitrinisak44@gmail.com, ⁶⁾rusmiyati@stkippggrisumenep.ac.id

ABSTRACT

Abstrac. This study aims to examine the variety of guidance and counseling services based on the type of problem, stage of development, and number of counseling sessions provided. The research method used is a literature study by collecting data from various literature sources such as books, journals, and relevant scientific articles. The results of the study show that guidance and counseling play an important role in helping individuals, especially students, to understand themselves, adapt to their environment, and overcome various problems they face. Based on the type of problem, guidance and counseling services include personal, social, learning, and career guidance. Based on the stage of development, services are provided according to the needs of children, adolescents, young adults, and older adults. Meanwhile, based on the number of counseling sessions, services are divided into individual counseling, group counseling, group guidance, and classical counseling. With the implementation of appropriate and continuous services, guidance and counseling can help individuals develop optimally in emotional, social, academic, and career aspects, as well as improve their overall quality of life.

Keywords. Guidance counseling, Problems, Developmental stages

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ragam layanan bimbingan dan konseling berdasarkan jenis masalah, tahap perkembangan, dan jumlah konseling yang diberikan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu individu, khususnya peserta didik, agar mampu memahami diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan jenis masalahnya, layanan bimbingan dan konseling mencakup bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Berdasarkan tahap perkembangannya, layanan diberikan sesuai dengan kebutuhan masa anak, remaja, dewasa awal, hingga dewasa lanjut. Sedangkan berdasarkan jumlah konseling, layanan dibedakan menjadi konseling individual, konseling

kelompok, bimbingan kelompok, dan konseling klasikal. Dengan penerapan layanan yang tepat dan berkesinambungan, bimbingan dan konseling mampu membantu individu berkembang secara optimal baik dari aspek emosional, sosial, akademik, maupun karier, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci. Bimbingan konseling, Masalah, Tahap perkembangan

A. Pendahuluan

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri dan selalu memerlukan kehadiran orang lain, terutama ketika menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. Setiap individu pasti mengalami kesulitan, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Umumnya, seseorang akan berusaha mencari solusi dengan berbagi cerita kepada keluarga, guru, teman, atau tokoh agama, meskipun tidak semua masalah dapat terselesaikan dengan mudah. Terkadang, seseorang juga dihadapkan pada beberapa masalah sekaligus sehingga merasa kewalahan dan akhirnya menyerah pada keadaan hingga terjerumus dalam keputusan.

Dalam situasi seperti itu, dibutuhkan proses pemulihan melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling merupakan salah satu upaya yang efektif untuk membantu individu yang sedang menghadapi satu atau beberapa

permasalahan. Konseling sendiri adalah proses pemberian bantuan secara langsung melalui interaksi tatap muka antara dua pihak, yaitu konselor sebagai pihak yang memiliki kemampuan dan kualifikasi tertentu, serta klien atau konseli sebagai individu yang tengah mengalami masalah (Andriyani et al., 2022). Melalui proses ini, konselor berperan dalam membantu klien menemukan solusi dan arah yang tepat agar mampu menyelesaikan masalahnya, menata kembali kehidupannya, serta berkembang ke arah yang lebih positif. Dengan demikian, klien diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya dan menjalani kesehariannya secara lebih efektif.

Selain itu, dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dikenal berbagai ragam layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Ragam bimbingan konseling meliputi bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Bimbingan pribadi berfokus pada upaya membantu

individu memahami dan mengembangkan dirinya secara positif, sedangkan bimbingan sosial membantu individu dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar. Bimbingan belajar berperan dalam mengatasi kesulitan belajar serta meningkatkan motivasi dan prestasi, sementara bimbingan karier membantu peserta didik mengenali potensi, minat, dan arah masa depannya.

Melalui keempat ragam tersebut, konselor dapat memberikan pelayanan yang menyeluruh agar individu mampu mencapai keseimbangan dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan kariernya. Setiap jenis bimbingan dan konseling memiliki tujuan dan metode yang berbeda, namun saling berkaitan untuk mendukung perkembangan peserta didik secara optimal. Dengan pemahaman terhadap ragam bimbingan dan konseling, diharapkan proses pelayanan yang diberikan dapat lebih efektif, sesuai dengan kebutuhan individu, serta mendorong tercapainya kehidupan yang lebih berkualitas dan bermakna

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini penulis memilih Penelitian studi pustaka adalah jenis penelitian yang mengandalkan pengumpulan data dari berbagai sumber informasi, seperti buku, artikel, jurnal, media daring, serta dokumen-dokumen lainnya

(Saefullah, 2024). Penelitian studi pustaka dilakukan melalui beberapa tahap utama. Pertama, identifikasi masalah penelitian dengan menentukan topik, tujuan, dan pertanyaan penelitian yang jelas. Kedua, tetapkan kata kunci yang relevan untuk mempermudah pencarian literatur. Ketiga, kumpulkan data dari berbagai sumber terpercaya seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, atau database akademik seperti Google Scholar. Keempat, analisis data dengan menilai validitas, relevansi, dan kontribusi setiap literatur terhadap penelitian. Terakhir, simpulkan hasil kajian literatur untuk menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan rekomendasi atau pemahaman baru

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengertian ragam dan bimbingan konseling

Bimbingan konseling adalah proses memberikan bantuan atau

interaksi antara konselor atau konseli, baik secara langsung maupun tidak langsung (Nurhayati et al., 2025). Bimbingan konseling adalah proses terstruktur untuk memberikan dukungan oleh seorang profesional (konselor) kepada individu (konseli) dalam mengembangkan potensi diri, memahami diri dan lingkungan, serta mencapai kemandirian dalam menyelesaikan masalah pribadi, pendidikan, sosial, dan karier.

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam dunia pendidikan sebagai upaya membantu individu mencapai perkembangan optimal sesuai potensi yang dimiliki. Menurut pandangan para ahli, bimbingan konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan diri agar peserta didik dapat memahami kekuatan dan kelemahannya serta mampu mengambil keputusan secara mandiri. Melalui proses ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli mencapai keseimbangan emosional, sosial, dan intelektual. Dengan demikian, bimbingan dan konseling menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan

mencetak individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

Ragam bimbingan dan konseling adalah berbagai bidang layanan yang diberikan konselor untuk membantu perkembangan peserta didik secara menyeluruh, meliputi bimbingan akademik, pribadi sosial, dan karier. Ragam ini menjamin agar layanan bimbingan konseling tidak hanya reaktif terhadap masalah tetapi juga proaktif dalam pengembangan potensi dan perencanaan individu. Komponen perencanaan individual dalam program bimbingan konseling komprehensif dalam membantu siswa merancang dan melaksanakan rencana pribadi, sosial, belajar, dan karier untuk menjembatani standar kompetensi yang diharapkan dengan kemampuan nyata siswa (Yuningsih & Herdi, 2021).

Ragam bimbingan dan konseling mencerminkan keberagaman kebutuhan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam praktiknya, konselor memberikan layanan yang mencakup bimbingan akademik untuk membantu siswa mengembangkan strategi belajar efektif, bimbingan pribadi-sosial untuk membangun

hubungan interpersonal yang sehat, serta bimbingan karier untuk mempersiapkan masa depan pekerjaan dan pendidikan lanjutan. Setiap jenis layanan memiliki tujuan yang saling melengkapi dalam membantu individu mencapai kesejahteraan dan kemandirian. Selain itu, komponen perencanaan individual menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam merancang arah hidupnya, sehingga layanan bimbingan konseling berfungsi bukan hanya sebagai solusi terhadap masalah yang muncul, tetapi juga sebagai upaya pencegahan dan pengembangan diri secara berkelanjutan.

Bimbingan dan konseling berdasarkan masalah

1. Bimbingan Pribadi

Bimbingan pribadi merupakan bimbingan yang ditujukan kepada peserta didik untuk membantu mereka mengenali, menghadapi, serta menyelesaikan permasalahan yang bersifat pribadi (Mahaly, 2021). Bimbingan pribadi merupakan suatu bentuk bantuan kepada siswa agar mampu menangani sendiri

persoalan pribadinya, menyesuaikan diri dengan baik, serta melakukan aktivitas rekreatif yang bermanfaat. Selain itu, bimbingan ini juga mendorong siswa untuk berinisiatif dalam mencari solusi atas permasalahan pribadi, rekreasi, maupun sosial yang dihadapinya (Yunus, 2019). Bimbingan pribadi ditujukan untuk menguatkan jati diri peserta didik serta membantu mereka dalam mengatasi berbagai persoalan yang muncul dalam kehidupannya, perilaku ini dilakukan dengan tetap memperhatikan keistimewaan karakter masing-masing individu serta beragam permasalahan yang mereka alami (Salma, 2020). Menurut (Lesamana et al., 2024) Jenis-jenis masalah pribadi yang sering dialami individu antara lain :

1. Kurangnya kesadaran dalam melaksanakan kewajiban beribadah seperti salat, puasa, maupun amalan kebaikan lainnya
2. Lemahnya kemampuan untuk bersabar menghadapi ujian hidup serta bersyukur atas nikmat yang diterima

3. Masih adanya kebiasaan melakukan tindakan tidak jujur seperti menyontek
4. Rendahnya motivasi dalam mendalami ajaran agama
5. Munculnya tekanan psikologis seperti stres, putus asa, hingga gangguan mental ringan
6. Serta belum terbentuknya sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bimbingan Sosial

Bimbingan sosial adalah bimbingan yang ditujukan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan berhubungan dengan orang lain secara sehat, harmonis, dan bertanggung jawab. Bimbingan sosial merupakan layanan atau bentuk bantuan yang diberikan untuk membantu individu dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai persoalan sosial, seperti kesulitan dalam pergaulan, penyelesaian konflik dengan teman, maupun penyesuaian diri dengan lingkungan (Rihansyah & Sunusi, 2021). Masalah-masalah sosial yang sering terjadi pada siswa meliputi kendala dalam membangun interaksi dengan

teman sebaya maupun guru, kesulitan dalam mengenali karakter serta kemampuan diri, serta hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan pendidikan maupun masyarakat tempat peserta didik hidup dan berkembang (Setiyadi et al., 2024).

Masalah-masalah sosial yang terjadi pada peserta didik sekolah dasar antara lain :

1. Kesulitan bergaul dengan teman sebaya
Beberapa siswa menunjukkan perilaku menyendiri, kurang percaya diri, atau enggan berinteraksi sehingga sulit menjalin pertemanan.
2. Konflik antar teman
Pertengkaran kecil sering muncul, misalnya karena berebut tempat duduk, permainan, atau perbedaan pendapat dalam kerja kelompok.
3. Kurangnya kemampuan bekerja sama
Ada siswa yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan kelompok, lebih suka mendominasi, atau justru

bergantung penuh pada teman lain.

4. Sikap tidak menghargai orang lain

Bentuknya dapat berupa mengejek, memberi julukan yang tidak pantas, membedakan teman, hingga kurangnya penghormatan kepada guru.

5. Kurang disiplin dalam lingkungan sosial

Misalnya tidak mematuhi tata tertib sekolah, mengabaikan aturan kelas, atau tidak menghargai giliran dalam kegiatan bersama.

6. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru
Siswa pindahan atau siswa kelas awal sering merasa canggung, minder, bahkan menolak berinteraksi dengan lingkungan barunya.

7. Rendahnya kepedulian sosial

Siswa cenderung mementingkan diri sendiri, tidak membantu teman

yang kesulitan, dan kurang menunjukkan sikap empati.

3. Bimbingan Belajar

Bimbingan dan Konseling Belajar merupakan rangkaian layanan yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengoptimalkan potensi fisik, psikologis, serta lingkungan belajarnya. Melalui bimbingan ini, siswa diarahkan agar mampu menciptakan kondisi belajar yang efektif sehingga perkembangan dirinya dapat berlangsung secara maksimal (Setyaputri, 2021). Bimbingan Belajar adalah layanan yang berfungsi membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan dan kemampuan belajarnya, sehingga mereka mampu mengikuti proses pendidikan di sekolah atau madrasah dengan baik serta terlatih untuk belajar secara mandiri (Neza Suci Mardia, 2024).

Masalah belajar dapat dipahami sebagai situasi tertentu yang menimbulkan hambatan bagi siswa dalam menjalani proses belajar, sehingga perkembangan perilaku baru yang seharusnya dicapai tidak berlangsung secara optimal

(Naimah, 2023). Kesulitan belajar muncul ketika siswa tidak mampu menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki dengan informasi baru, sehingga mengakibatkan kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran dan berujung pada rendahnya hasil belajar (Auliya et al., 2021). Permasalahan ini dapat dipicu oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar, maupun faktor internal yang bersumber dari dalam diri siswa, seperti sikap dan motivasi. Kedua aspek tersebut, terutama motivasi dan sikap belajar, memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan proses belajar siswa.

4. Bimbingan Karir

Bimbingan karir disusun dengan tujuan memberikan dukungan kepada siswa agar mampu menentukan pilihan karir secara tepat, bijaksana, dan penuh tanggung jawab. Dengan demikian, profesi yang dipilih nantinya selaras dengan minat, bakat, keterampilan, pengalaman, serta kapasitas yang dimilikinya (Nuraini, 2022). Bimbingan karir dirancang untuk membantu siswa

dalam membuat keputusan karir yang bijaksana dan bertanggung jawab sehingga profesi pekerjaan yang dipilih akan sesuai dengan minat, keterampilan, pengalaman, dan kemampuannya .

Adapun permasalahan bimbingan karir pada Sekolah Dasar berikut ini :

1. Kurangnya kesadaran akan cita-cita
Banyak peserta didik belum mampu membayangkan profesi yang ingin dicapai di masa depan, sehingga tidak memiliki arah yang krang jelas.
2. Belum mengenal potensi diri
Siswa seringkali belum memahami minat, bakat, serta kemampuan yang dimilikinya, sehingga kesulitan menghubungkannya dengan pilihan karir.
3. Masalah dalam pengelolaan waktu
Peserta didik masih mengalami hambatan dalam membagi waktu antara belajar, bermain, dan beristirahat secara seimbang (Permadi, 2016).
4. Pengaruh lingkungan yang kuat

Cita-cita siswa sering terbentuk hanya karena meniru pekerjaan orang tua, saudara, atau tokoh idola, tanpa pertimbangan sesuai potensi diri.

5. Kurangnya motivasi belajar
Sebagian siswa belum memiliki dorongan kuat untuk belajar dengan sungguh-sungguh, padahal motivasi merupakan faktor penting dalam mencapai cita-cita.

Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Tahap Perkembangan

1. Masa Anak (SD)

Masa anak adalah periode perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 6 - 12 tahun, yaitu saat anak mulai memasuki sekolah dasar hingga menjelang masa pubertas. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan yang pesat baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Dalam proses tumbuh kembang tersebut, setiap anak memiliki tantangan dan permasalahan yang berbeda-beda. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah berfungsi membantu siswa menghadapi

berbagai masalah, baik yang berkaitan dengan diri pribadi maupun dengan kegiatan belajar, agar perkembangan mereka berjalan secara optimal (Sukadari, 2021).

Pada masa anak, terdapat berbagai jenis masalah yang dapat memengaruhi perkembangan pribadi dan sosial mereka. Masalah pribadi dan emosional sering muncul dalam bentuk perasaan rendah diri, kurang percaya diri, kecemasan berlebihan terhadap guru, ujian, atau lingkungan baru, serta kesulitan mengendalikan emosi yang membuat anak mudah marah, menangis, atau memberontak. Selain itu, anak pada tahap ini juga cenderung kurang mandiri dan masih bergantung pada orang tua atau teman. Masalah sosial juga sering terjadi, seperti kesulitan bergaul atau beradaptasi dengan teman sebaya, konflik antarteman, sikap tertutup, atau perilaku agresif seperti suka mengejek dan memukul.

Dalam bidang akademik, anak dapat mengalami masalah belajar, seperti kesulitan

membaca, menulis, atau berhitung, kurang konsentrasi, motivasi belajar rendah, serta kebiasaan belajar yang kurang baik. Tidak jarang pula muncul masalah disiplin dan moral, misalnya sering melanggar aturan sekolah, tidak menghormati guru, serta kurang tanggung jawab terhadap tugas dan lingkungan. Di samping itu, masalah keluarga juga turut memengaruhi kondisi anak, terutama ketika mereka kurang mendapat perhatian, mengalami pola asuh yang terlalu keras atau memanjakan, maupun berada dalam keluarga yang sering mengalami konflik. Semua jenis masalah tersebut saling berkaitan dan dapat menghambat perkembangan anak apabila tidak mendapatkan bimbingan yang tepat.

2. Masa Remaja (SMP/SMA)

Masa remaja adalah tahap krusial dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam pembentukan perkembangan sosial, emosional, mental, fisik, sekaligus menjadi momentum untuk mengasah kemampuan intelektual dan membangun karakter, termasuk nilai religius

(Herdiansyah & Fauziah, 2025). Pada periode ini (sekitar usia 12–18 tahun), individu sedang mencari jati diri dan sering dihadapkan pada berbagai konflik internal maupun eksternal. Kondisi inilah yang membuat remaja termasuk kelompok yang paling rentan mengalami masalah, sehingga layanan bimbingan dan konseling perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan mereka.

Secara umum, permasalahan remaja terbagi dalam empat aspek utama, yaitu:

1. Masalah pribadi – seperti kecemasan berlebihan terhadap perubahan fisik, krisis identitas, rasa tidak percaya diri, hingga kecenderungan menarik diri atau overthinking. Banyak remaja yang mulai mempertanyakan “siapa saya?” dan “apa yang ingin saya capai?”. Layanan konseling individual sangat relevan untuk membantu mereka mengenali diri, membangun self-

- acceptance, dan mengembangkan regulasi emosi.
2. Masalah sosial – misalnya sulit menyesuaikan diri dengan teman sebaya, tekanan untuk diterima (peer pressure), perundungan (bullying), hingga mulai muncul ketertarikan lawan jenis. Pada situasi ini, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok efektif digunakan untuk menumbuhkan keterampilan sosial, empati, dan keberanian dalam berinteraksi secara sehat dengan orang lain.
3. Masalah belajar dan akademik – seperti motivasi belajar yang menurun, kesulitan mengatur waktu, stres menghadapi ujian, hingga kebingungan memilih jurusan ketika memasuki jenjang SMA atau perguruan tinggi.
- Layanan bimbingan belajar dan bimbingan karir sangat penting untuk membantu remaja mengenali potensi akademik dan merencanakan masa depan secara realistis.
4. Masalah karier dan masa depan – pada usia SMA khususnya, remaja mulai dihadapkan pada keputusan penting terkait studi lanjut atau dunia kerja. Banyak yang merasa bingung dan takut salah pilih. Di tahap ini, guru BK berperan memberi informasi karier, asesmen minat-bakat, serta membantu membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang.
- Saat ini telah dibentuk layanan konseling khusus remaja yang dikenal sebagai Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) oleh BKKBN. Layanan ini terbagi menjadi dua bentuk, yaitu Pusat Informasi dan

Konseling Remaja (PIK Remaja) dan Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK Mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa organisasi bimbingan dan konseling maupun BKKBN memiliki perhatian besar terhadap remaja. Melalui adanya pusat kegiatan ini, diharapkan dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang pada remaja, atau setidaknya mengurangi perilaku tersebut apabila sudah terjadi (Elfira, 2017). Dengan melihat kompleksitas masalah di masa remaja, layanan bimbingan dan konseling tidak bisa bersifat umum atau hanya reaktif. Guru BK perlu memberikan layanan yang preventif, developmental, dan responsif, disesuaikan dengan dinamika perkembangan remaja yang penuh eksplorasi dan pencarian jati diri. Fokus utama bukan hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga mendampingi remaja agar mampu tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, sehat secara mental, dan siap menghadapi tantangan hidup berikutnya.

3. Masa Dewasa Awal (Mahasiswa)

Masa dewasa awal umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai dengan posisi transisi dari remaja menuju kedewasaan yang sesungguhnya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Hurlock (Maelani et al., 2025) mengatakan bahwa Individu pada masa dewasa awal diharapkan mampu menjalankan peran-peran baru, seperti menjadi suami atau istri, orang tua, serta pencari nafkah. Pada tahap ini, mereka juga dituntut untuk memiliki keinginan-keinginan baru, serta mengembangkan sikap dan nilai-nilai yang selaras dengan tanggung jawab yang baru diemban. Pada tahap ini, mahasiswa mulai membangun kemandirian, belajar mengambil keputusan penting dalam hidup, dan mulai bertanggung jawab atas pilihan-pilihan yang mereka buat. Secara psikologis, fase ini sangat kompleks karena individu tidak lagi dianggap remaja, tetapi juga belum sepenuhnya mapan sebagai orang dewasa.

Hal ini juga sesuai dengan yang dikatakan oleh Havighurst (Hardi et al., 2022) Permasalahan yang dialami mahasiswa

umumnya muncul karena tugas-tugas perkembangan mereka belum terpenuhi atau belum tercapai sepenuhnya. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya harapan-harapan yang kurang realistis, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Maka dari itu, Permasalahan utama yang sering muncul pada masa dewasa awal dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Masalah pribadi dan emosional

Banyak mahasiswa mengalami tekanan emosional seperti stres akademik, krisis kepercayaan diri, overthinking terhadap masa depan, hingga gejala kecemasan dan burnout. Mereka juga mulai mempertanyakan arah hidup dan makna diri, sehingga membutuhkan pendampingan untuk mengembangkan ketahanan mental (resilience) dan kemampuan mengelola emosi secara sehat. Konseling individual

menjadi layanan penting pada fase ini.

2. Masalah relasi dan sosial

Pada masa ini, mahasiswa mulai memperluas jaringan pertemanan, tetapi juga rentan terhadap konflik pergaulan, masalah komunikasi, toxic relationship, hingga ketergantungan sosial. Beberapa bahkan mulai menjalin hubungan romantis yang kadang memicu masalah baru seperti kecemburuan, relasi yang tidak sehat, atau distraksi dari tujuan akademik. Bimbingan kelompok maupun konseling kelompok efektif untuk meningkatkan keterampilan interpersonal dan kesadaran diri dalam menjalin relasi yang sehat.

3. Masalah akademik dan kemandirian belajar

Perbedaan sistem belajar antara sekolah dan perguruan tinggi sering membuat mahasiswa kewalahan. Masalah seperti tidak bisa

mengatur waktu, sulit fokus, prokrastinasi, hingga kehilangan motivasi belajar merupakan fenomena yang sangat umum. Layanan bimbingan belajar diperlukan untuk membantu mahasiswa membangun self-discipline, strategi manajemen waktu, dan pola belajar yang mandiri.

4. Masalah karier dan perencanaan masa depan
Pada tahap ini, mahasiswa mulai dituntut untuk memiliki visi karier yang jelas. Banyak yang merasa takut salah jurusan, bingung menentukan arah karier, atau cemas menghadapi dunia kerja yang penuh kompetisi. Layanan bimbingan karier sangat krusial, termasuk asesmen minat dan bakat, informasi dunia kerja, serta pelatihan soft skills yang relevan dengan kebutuhan industri.

Dengan memahami karakteristik perkembangan dewasa awal yang sarat dengan tuntutan kemandirian dan penemuan arah hidup, layanan bimbingan dan konseling perlu bersifat proaktif, reflektif, dan berorientasi pengembangan diri jangka panjang, bukan hanya menyelesaikan masalah sesaat. Fokus utamanya adalah mendampingi mahasiswa agar mampu merancang hidupnya secara sadar, bertanggung jawab, dan siap menghadapi realitas dunia dewasa.

4. Masa Dewasa Lanjut (Lansia)

Masa dewasa lanjut merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia, umumnya dimulai pada usia sekitar 60 tahun ke atas. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Secara fisik, daya tahan tubuh mulai menurun, fungsi organ tidak sekuat sebelumnya, dan sering muncul penyakit degeneratif. Secara psikologis, individu menghadapi tantangan seperti penurunan kemampuan kognitif, rasa kesepian akibat

kehilangan pasangan atau teman sebaya, serta perasaan tidak berguna setelah pensiun. Meskipun merupakan kenyataan bahwa pada usia lanjut terjadi perubahan kondisi fisik yang umumnya mengarah pada penurunan, namun tingkat dan kecepatan perubahan tersebut berbeda-beda pada setiap individu, meskipun mereka berada pada rentang usia yang sama (Zaskya Rahmadani et al., 2024). Dari sisi sosial, peran dalam keluarga dan masyarakat sering berkurang, sehingga dapat menimbulkan perasaan terasing. Namun, di sisi lain, masa ini juga bisa menjadi waktu refleksi dan pencarian makna hidup yang lebih mendalam.

Bimbingan dan konseling bagi individu pada masa dewasa lanjut bertujuan untuk membantu mereka menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi, mengatasi perasaan kehilangan, serta menemukan kembali makna dan tujuan hidup. Pendekatan konseling yang efektif biasanya bersifat humanistik dan suportif, dengan menekankan empati, penerimaan diri, serta

penghargaan terhadap pengalaman hidup klien. Konselor perlu membantu individu dalam mengembangkan pandangan positif terhadap penuaan, memperkuat hubungan sosial, dan mengoptimalkan potensi yang masih dimiliki.

Menurut Omrod.J.E: 2009 yang dikutip oleh Taufik Ismail dalam jurnalnya yang berjudul 'Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Impact' tahun 2022 mengatakan bahwa Orang yang kreatif biasanya mampu menafsirkan masalah dan situasi dengan cara yang fleksibel, memiliki beragam pengetahuan yang relevan dengan tugasnya, mampu menggabungkan informasi serta gagasan yang ada menjadi sesuatu yang baru, menilai hasil kerjanya berdasarkan standar yang tinggi, serta menunjukkan antusiasme yang besar dengan mencurahkan banyak waktu dan tenaga pada apa pun yang sedang dikerjakannya (Ismail, 2022). Masalah yang sering muncul pada tahap ini antara lain adalah penyesuaian diri terhadap

pensiun, rasa kesepian, kehilangan pasangan hidup, penurunan kesehatan, dan kecemasan terhadap kematian. Oleh karena itu, bentuk bimbingan yang diberikan bisa berupa konseling individual untuk membantu menghadapi masalah pribadi dan emosional, atau konseling kelompok agar individu dapat saling berbagi pengalaman serta membangun dukungan sosial yang positif.

Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Jumlah Konseling

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah pertemuan tatap muka antara seorang konselor dan konseli, yang memungkinkan konselor untuk memberikan perhatian penuh, mendengarkan secara aktif, dan memahami kondisi konseli secara menyeluruh. Fokus utama dari layanan ini adalah membantu konseli memahami diri mereka sendiri, mengeksplorasi masalah mereka, dan menemukan solusi yang sesuai dengan potensi mereka.

Masalah pribadi yang memerlukan hal-hal tertentu, seperti perasaan cemas, rendah diri, konflik keluarga, hingga kesulitan belajar, biasanya dapat diatasi melalui konseling individu. Konseling ini bersifat individual, sehingga konseli dapat berbicara dengan bebas tanpa rasa khawatir. Dalam konseling individu, teknik refleksi perasaan dapat meningkatkan kesadaran diri dan keyakinan diri siswa (Umami et al., 2023). Hasil menunjukkan bahwa konseling individu sangat penting untuk membantu pertumbuhan pribadi siswa, terutama dalam membangun kepercayaan diri, kemandirian, dan kesadaran diri.

2. Konseling Kelompok

Konseling Kelompok melibatkan empat hingga delapan konseli yang mengalami masalah yang sama. Konseli dapat berbagi pengalaman, mendengarkan cerita satu sama lain, dan memberikan dukungan moral melalui dinamika kelompok. Untuk membuat konseli tidak merasa sendirian saat menghadapi masalah, interaksi ini dapat membangun rasa solidaritas dan

kebersamaan. Konseling kelompok menekankan komunikasi antaranggota yang berlangsung pada saat itu juga, sehingga konseli dapat belajar langsung dari pengalaman nyata yang dibagikan dalam kelompok (Tri, 2024)

Dalam praktiknya, konselor membantu konseli menemukan solusi masalah, menjaga dinamika kelompok positif, dan membimbing jalan diskusi. Siswa juga belajar keterampilan sosial, mengendalikan emosi, dan menghargai pendapat orang lain melalui konseling kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dapat meningkatkan keyakinan diri siswa (Rita Nurmaliah Lubis & Alfin Siregar, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok konseling tidak hanya membantu orang dengan masalah psikologis mereka tetapi juga membantu mereka menjadi lebih percaya diri. Faktor kedua ini sangat penting untuk perkembangan psikologis remaja dan anak usia sekolah.

3. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berfungsi untuk membantu siswa

mengembangkan motivasi belajar, keterampilan sosial, serta mengatasi kecemasan menghadapi situasi akademik. Layanan ini lebih bersifat preventif dan pengembangan diri, karena tidak hanya ditujukan untuk siswa yang bermasalah, tetapi juga untuk seluruh siswa agar mereka mampu tumbuh dengan lebih baik. Bimbingan kelompok di tingkat Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan diskusi sederhana, permainan edukatif, kegiatan simulasi, atau cerita bergambar. Aktivitas-aktivitas ini membuat siswa merasa nyaman dan memungkinkan mereka berbagi pengalaman, mendengarkan pendapat teman, dan belajar menyelesaikan masalah sederhana.

Dalam penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar, (Siregar, 2017) menemukan bahwa bimbingan kelompok meningkatkan keinginan siswa untuk belajar. Selain itu, (Fernanda, 2020) menemukan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi kecemasan siswa kelas 6 SD terhadap Ujian Nasional. Hasil kedua

menunjukkan bahwa kelompok bimbingan sangat bermanfaat bagi anak SD dalam membantu mereka dalam hal akademik dan emosional. Siswa tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi mereka juga belajar bekerja sama, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan belajar merasakan apa yang dialami orang lain.

4. Konseling Klasikal/Masal

Konseling klasikal atau masal biasanya diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas dengan jumlah peserta yang lebih besar dibandingkan bimbingan atau konseling kelompok. Layanan ini dirancang untuk memberikan informasi, pembinaan sikap, serta pencegahan terhadap masalah-masalah yang mungkin dihadapi siswa secara umum.

Materi konseling disesuaikan secara konvensional untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan siswa. Hal-hal seperti pentingnya disiplin belajar, menjaga kebersihan, berhubungan dengan teman sebaya, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian adalah

beberapa contohnya. Ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, permainan peran sederhana, atau kegiatan kelompok besar yang menyenangkan adalah cara umum untuk memberikan layanan ini. Metode yang berbeda dapat membantu siswa memahami pesan dengan lebih mudah dan mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nuryadin et al., 2023).

E. Kesimpulan

Bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dalam dunia pendidikan yang berfungsi membantu peserta didik mengembangkan potensi diri, memahami lingkungan, serta mencapai kemandirian dalam menghadapi berbagai masalah pribadi, sosial, belajar, dan karier. Layanan ini tidak hanya bertujuan menyelesaikan masalah, tetapi juga berperan preventif dan pengembangan diri agar siswa mampu tumbuh secara optimal baik secara intelektual, emosional, maupun sosial. Ragam bimbingan dan konseling mencakup layanan pribadi, sosial, belajar, dan karier yang

masing-masing berfokus pada penguatan karakter, keterampilan sosial, motivasi belajar, serta perencanaan masa depan yang sesuai dengan minat dan kemampuan individu.

Selain berdasarkan jenis masalah, layanan bimbingan dan konseling juga disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik, mulai dari masa anak-anak hingga dewasa lanjut. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda, sehingga diperlukan pendekatan yang tepat untuk membantu individu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Berdasarkan jumlah peserta, layanan bimbingan dan konseling dibedakan menjadi konseling individual, kelompok, bimbingan kelompok, dan klasikal. Seluruh bentuk layanan tersebut saling melengkapi dalam membantu peserta didik mengenali diri, menyelesaikan masalah, serta membentuk pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan berkarakter positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, W. D., Salsabila, I., Suparmika, Y., Syammach, H. K., & Azizah, N. (2022). Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 2(4).
<https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.234>
- Auliya, A. T., Alimron, A., & Mardeli, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smp Negeri 20 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 3(3), 219–233.
<https://doi.org/10.19109/pairf.v3i3.7046>
- Elfira, N. (2017). Remaja Dan Bimbingan Konseling. *El-Rusyd: Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu ...*, 132.
- Fernanda, S. D. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas 6 SD Menghadapi Ujian Nasional. *Lentera Negeri*, 1(2), 52–55.
<https://doi.org/10.29210/99790>

- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. (2022). Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16768>
- Herdiansyah, D., & Fauziah, M. (2025). *STUDI DESKRIPTIF: PREVALENSI RELIGIUSITAS SISWA SMP DAN*. 5(2), 81–102. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v5i2.545>
- Ismail, T. (2022). Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Impact. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 22–33. <https://doi.org/10.56997/aflahconsilia.v1i1.789>
- Lesamana, G., Muslikha, I., & Ulfa, S. T. (2024). Kapita Selekta Bimbingan Konseling Mengatasi Perkembangan Permasalahan Pribadi Sosial. *Jurnalkualitaspendidikan*, 2(1), 42–46.
- Maelani, C., Maelani, P., & Aristi, D. (2025). Literasi Kesehatan Mental dan Perilaku Diagnosis Diri pada Mahasiswa. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2). <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i2.1090>
- Mahaly, S. (2021). Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi Oleh Guru Bimbingan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13238>
- Naimah, N. (2023). Peran Guru sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa di MAN 1 Banjarmasin. *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 5(01), 12. <https://doi.org/10.20527/pn.v5i01.7159>
- Neza Suci Mardia, D. R. A. (2024). Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science*

- Research, 4, 5613–5623.
- Nuraini, F. (2022). Layanan Bimbingan Karir: Strategi Penguatan Perencanaan Karir Bagi Siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 1–13. <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/7021>
- Nurhayati, Sumiyati, Juariyaha, Paramitha, & Syamsiah. (2025). *Bimbingan dan Konseling*. 2(5), 856–867.
- Nuryadin, C. A., Ruhiat, Y., & Hidayati, S. (2023). Optimalisasi Layanan Klasikal Bimbingan Konseling Menggunakan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Studi Lanjut. *Refleksi: Jurnal Riset Dan Pendidikan*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.25273/refleksi.v1i2.16824>
- Permadi, N. E. (2016). Masalah-Masalah yang Dihadapi Peserta Didik dalam Perencanaan Karir dan Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Karir. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 136–145.
- Rihansyah, M. R., & Sunusi, M. (2021). Peran Bimbingan Sosial Terhadap Korban Penyalahgunaan Napza Dalam Membangun Resiliensi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 155–162.
- Rita Nurmaliah Lubis, & Alfin Siregar. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 89–99. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014>
- Saefullah, A. S. (2024). Ragam Penelitian Kualitatif Berbasis Kepustakaan Pada Studi Agama dan Keberagamaan dalam Islam. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 195–211. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1428>
- Salma, S. (2020). *Bimbingan Pribadi-Sosial dalam Meningkatkan Kemampuan Menjali Relasi Pertemanan pada Siswa di MTs. Al-Mustaqim Kota Parepare*. 4,

- 73–79.
[http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/2167%0Ahttp://repository.iainpare.ac.id/2167/5/15.3200.074 BAB 4.pdf](http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/2167%0Ahttp://repository.iainpare.ac.id/2167/5/15.3200.074%20BAB%204.pdf)
- Setiyadi, B., Ramadhan, B., Ulfa, M., Rosdiati, R., & Putri, T. H. (2024). Penghapusan Sarana Prasarana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 14(1), 162. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v14i1.618>
- Setyaputri, N. Y. (2021). *Bimbingan Dan Belajar Teori Dan Aplikasi: Edisi 1*.
- Siregar, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Pada Siswa SDN 2 Kelayu Jorong. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(2), 56–67. <https://doi.org/10.29408/didika.v3i2.682>
- Sukadari, S. (2021). Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Sangat Dibutuhkan. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 8(1), 67–74. <https://doi.org/10.31316/esjurnal.v8i1.1204>
- Tri, S. (2024). Modul Konseling Kelompok. *Modul*, 234(1), 13–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3624763/pdf/nihms412728.pdf>
- Umami, F., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Reflection Techniques: An Alternative in Improving Counselors' Understanding of Client Characteristics. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(2), 75–79. <https://doi.org/10.23916/081817011>
- Yuningsih, A. T., & Herdi. (2021). Studi Literatur Mengenai Rancangan Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bidang Layanan Perencanaan Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 2021.
- Yunus, H. A. K. (2019). Keefektifan Bimbingan Pribadi Dalam Memecahkan Masalah Siswa Kurang Adaptasi Di Smp Negeri 1 Tanete Rilau. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 1–9. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/15>

Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri,
& Linda Yarni. (2024).
Perkembangan Usia Lanjut.
Jurnal Pendidikan Dan Ilmu
Sosial (Jupendis), 2(4), 39–50.
[https://doi.org/10.54066/jupendv](https://doi.org/10.54066/jupendv2i4.2112)
2i4.2112