

# Konsep dasar bimbingan dan konseling: Sejarah, tujuan, dan metode

Sa'diyatul Uqbah

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 210103110067@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

bimbingan konseling; konseling behavioristik; tujuan bimbingan konseling

## Keywords:

guidance counseling; behavioristic sensing; guidance objectives counseling

## ABSTRAK

Artikel ini menekankan pentingnya bimbingan konseling sebagai mata pelajaran di tingkat Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau Sekolah Dasar (SD). Bimbingan konseling berperan dalam memahami sikap dan perkembangan psikologis siswa, serta membantu guru mengidentifikasi dan mengatasi masalah siswa. Konseling, terutama konseling behavioristik, bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku adaptif melalui metode pembelajaran yang terstruktur. Pendidikan dasar sebagai fondasi pendidikan formal berfokus

pada kemampuan dasar dan keterampilan fundamental, yang diperkuat dengan integrasi bimbingan konseling untuk mempersiapkan siswa menghadapi pendidikan menengah. Konseling behavioristik menggunakan pendekatan seperti pembelajaran operan, model sosial, pembelajaran kognitif, dan emosional untuk membantu siswa mengatasi masalah perilaku dan mencapai perkembangan yang lebih baik. Dengan demikian, bimbingan konseling di tingkat dasar adalah langkah strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan adaptif.

## ABSTRACT

This article emphasizes the importance of counseling guidance as a subject at the Madrasah Ibtidaiyah (MI) or Elementary School (SD) level. Guidance counseling plays a role in understanding students' attitudes and psychological development, as well as helping teachers identify and address student problems. Counseling, especially behavioristic counseling, aims to help students develop adaptive behaviors through structured learning methods. Primary education as the foundation of formal education focuses on basic abilities and fundamental skills, which are strengthened by the integration of counseling guidance to prepare students for secondary education. Behavioristic counseling uses approaches such as operant learning, social models, cognitive learning, and emotional learning to help students overcome behavioral problems and achieve better development. Thus, counseling guidance at the elementary level is a strategic step in creating an effective and adaptive learning environment.

## Pendahuluan

Layanan bimbingan dan konseling memegang peranan yang signifikan dalam bidang pendidikan. Bimbingan konseling seharusnya menjadi salah satu mata pelajaran penting dan harus ada di tingkat MI/SD, karena bimbingan konseling ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan bimbingan kepada para siswa, melainkan untuk mengetahui sikap serta perkembangan siswa dari segi psikologis. Dalam hal ini juga akan berdampak kepada seorang guru, mereka akan menjadi pemeran utama dalam hal ini, mulai dari mencari tahu alasan siswa bersikap tidak baik, masalah apa yang dihadapi oleh setiap peserta didik, sampai pada penyelesaian masalah dan membimbing peserta didik



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tersebut menjadi lebih baik. Bimbingan konseling dapat diartikan secara terpisah, bimbingan dan juga konseling (Sa'adah & Rosidi, 2023).

Konseling dapat dipahami sebagai upaya bimbingan yang diberikan oleh seorang pembimbing kepada seseorang yang tengah menghadapi tantangan atau masalah, dengan tujuan membantu individu tersebut memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri dan lingkungannya. Konsep dasar konseling behavioristik merupakan salah satu konsep dasar konseling yang menekankan pada tingkah laku seseorang, bagaimana para pembimbing menyelesaikan masalah klien melalui tingkah lakunya, berbagai karakteristik, metode tujuan, serta langkah-langkah dalam konsep dasar konseling ini akan pameri jelaskan secara rinci pada bab selanjutnya.

Pendidikan di sekolah dasar adalah fondasi pendidikan formal yang memegang peran penting untuk proses keberlangsungan pendidikan selanjutnya. Dalam pendidikan sekolah dasar, focus utama terletak pada upaya untuk membekali peserta didik dengan kemampuan dasar yang meliputi membaca, berhitung, menulis, pengetahuan dan keterampilan fundamental dengan menyesuaikan perkembangannya. Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik memasuki pendidikan selanjutnya yaitu pendidikan menengah. Upaya mencapai tujuan tersebut adalah melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan terarah di lingkungan sekolah dasar.

## Pembahasan

Konseling adalah sebuah hubungan bolak-balik atau timbal balik yang dilakukan oleh konselor atau pembimbing dengan yang dibimbing (konseli). Hubungan tersebut tidak hanya semat-mata dapat dilakukan oleh orang biasa, tetapi hubungan tersebut dilakukan bersifat profesional dan memiliki tujuan untuk membantu clientnya yaitu konseli dalam menghadapi permasalahannya yang konseli hadapi. Hubungan yang dilakukan oleh konselor dengan konseli ini berlangsung secara berkaitan dan berkelanjutan (Yusuf & Nurihsan, 2019). Proses konseling yang baik adalah sebuah kegiatan konseling yang bermakna bagi konseli, konseling akan dianggap bermakna jika seorang konseling mampu menerapkan setiap kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan dan keterampilan dari konseling akan sangat membantu dan memudahkan serta memandu seorang konselor untuk menggali permasalahan serta memberikan solusi kepada konseli. Nilai-nilai keterampilan yang dimiliki konseling yaitu salah satunya nilai menghormati, mengakui ketidaksempurnaan individu, percaya bahwa setiap manusia mampu dididik, keyakinan setiap manusia memiliki potensi untuk alasan dan kehidupan sosialnya, dan keinginan tulus untuk dunia yang akan menjadi lebih baik.

Bimbingan Konseling merupakan pelayanan yang diberikan oleh lembaga pendidikan, baik dalam bentuk sesi individu maupun kelompok, dengan tujuan membimbing siswa dalam mengelola kehidupan mereka, mengoptimalkan potensi yang dimiliki, serta menangani permasalahan pribadi yang mereka hadapi (Billah & Erfantinni, 2021). Konseling behavioral adalah sebuah bentuk adaptasi yang diambil dari aliran psikologi behavioristik, konseling behavioral ini menekankan pada perhatian terhadap perilaku atau tingkah laku yang tampak. Konseling ini merupakan salah satu teori yang

ada pada saat ini. Penggunaan konseling ini memfokuskan bagaimana perubahan dari tingkah laku manusia agar individu tersebut mampu menemukan tingkah laku yang baru dan meninggalkan perilaku yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Pada hakikatnya konseling yaitu sebuah konsep atau kegiatan untuk memberikan bantuan kepada seorang konseli, bantuan yang dimaksud dipengertian ini yaitu sebuah upaya untuk membantu orang lain agar mereka mampu tumbuh ke arah yang lebih baik lagi, mampu memecahkan problem yang dihadapi, dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Nurihsan & Yusuf, 2009).

Konseling behavioristik merupakan metode konseling yang berakar pada teori pembelajaran yang menitikberatkan pada perilaku individu untuk membantu konseli dalam memahami dan mengatasi masalahnya. Tujuan utama konseling ini adalah untuk menciptakan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, serta menguatkan dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Pandangan behaviorisme dalam psikologi meyakini bahwa inti dari masalah psikologis terletak pada perilaku, tanpa mempertimbangkan aspek-aspek kesadaran dan mentalitas individu (Lestari et al., 2024).

Menurut Skinner, pendekatan konseling behavioral menekankan pada tingkah laku operan, yakni tingkah laku yang timbul sebagai akibat dari konsekuensinya. Pendekatan ini dapat digunakan untuk mengatasi kecenderungan perilaku konsumtif. Pengendalian perilaku konsumtif bisa dilakukan melalui pemberian penguatan, yang diberikan secara individual melalui metode kontrak perilaku. Selain itu, di luar sesi kontrak, konselor terus memberikan penguatan secara berkelanjutan kepada konseli. Tindakan ini diharapkan dapat berfungsi sebagai penilaian sikap dan pembelajaran bagi mahasiswa dalam mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif (Ulya et al., 2021).

Penemu pertama dari teori teori behavioral yakni Skinner (1904-1990) beliau dibesarkan di lingkungan keluarga yang hangat dan stabil. Skinner memiliki ketertarikan pada hal-hal yang baru, ia mempunyai gelar phd di bidang psikologi dari Harvard University pada tahun 1931 dan akhirnya kembali ke Harvard setelah mengajar di beberapa universitas. Skinner memiliki julukan sebagai bapak dari pendekatan behavior beliau dianggap sebagai juru bicara yang termuka mengenai behaviorisme. Skinner juga ahli dalam eksperimen di laboratorium, menurut Skinner tindakan tidak dipengaruhi oleh perasaan dan pikiran. Tetapi dipengaruhi oleh sebab akibat antara tujuan, kondisi lingkungan dan perilaku yang dapat diamati. Skinner juga percaya bahwa adanya perkembangan IPTEK ini akan menjanjikan masa depan yang lebih baik lagi. Behaviorisme memandang bahwa semua respon yang mendatangkan akibat adalah penanda terjadinya proses belajar (Surya, 1988).

Awal adanya terapi behavior tradisional pada tahun 1950-an dan awal 1960-an di Amerika Serikat, Afrika Selatan, dan Inggris. Tetapi perkembangan konseling awalnya berkembang di Amerika yang dimana dipelopori oleh Jesse B. Davis pada tahun 1898 yang dimana Jesse ini bekerja di Detroit sebagai seorang konselor. Ada faktor yang mempengaruhi perkembangan konseling, yaitu salah satunya adalah perkembangan kajian psikologis. Didalam aliran behaviorisme, aliran ini memfokuskan pada perilaku yang tampak karena fokus dari psikologis adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan hal-hal yang lain seperti konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas.

Ada empat jenis metode pendekatan dalam konseling behavioral, termasuk: (1) Pembelajaran Operan: Pendekatan ini merupakan hasil adaptasi dari dua teori kondisioning oleh Pavlov dan Skinner. Seperti eksperimen yang dilakukan Pavlov pada anjing yang menunjukkan bahwa belajar perilaku terjadi melalui asosiasi atau kaitan antara perilaku dengan lingkungannya. Hal serupa juga berlaku untuk teori kondisioning oleh Skinner yang menekankan peran lingkungan dalam menentukan konsekuensi perilaku, sehingga pendekatan ini berfokus pada penguatan (Reinforcement) dalam membentuk perilaku yang diinginkan pada klien (Rahardjo & Zamroni, 2019). (2) Social modeling : Pendekatan belajar sosial bertolak dari pendapat Bandura tentang tiga sistem terpisah, namun dari ketiga sistem tersebut merupakan sistem pengatur yang saling berkaitan, tiga aspek tersebut adalah : a) Peristiwa stimulus eksternal, yaitu suatu peristiwa yang terjadi di luar tubuh manusia dan mempengaruhi tubuh manusia itu juga, misalnya ketika kita mendapatkan sebuah pujian dari seseorang, dalam hati kita akan merasakan rasa senang, b) Penguat eksternal, dan yang paling penting adalah proses perantara kognitif. Dalam prakteknya, strategi ini digunakan oleh konselor dengan cara mengembangkan pola perilaku yang sesuai dengan harapan atau kebutuhan lingkungan klien sebagai model. Metode pembelajaran kognitif, yang melibatkan interaksi verbal antara konselor dan klien serta peran bermain, digunakan untuk mempengaruhi dan meyakinkan klien serta membimbing mereka dalam mengubah ide-ide yang tidak rasional (Sukirno, 2015). (4) Emotional learning: Pendekatan ini digunakan untuk individu yang mengalami kecemasan, di mana tekniknya dilakukan dalam suasana santai dengan menghadirkan rangsangan yang menimbulkan kecemasan bersama dengan rangsangan yang menyenangkan (Sutarjo et al., 2014).

Tujuan adalah segala sesuatu yang ingin atau akan dicapai dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan, tujuan konseling adalah membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan perasaan, emosi, sosial, dan perilaku. Dalam bimbingan konseling terdapat konseling behavior yang mana konseling behavioristik ini berkenaan dengan tingkah laku. Terdapat beberapa pendapat mengenai tujuan dari konseling behavior, diantaranya sebagai berikut. Tujuan dari konseling perilaku adalah menciptakan situasi yang lebih menguntungkan melalui pembelajaran, dimana perilaku yang tidak diinginkan dapat diperbaiki dengan memperkuat respons yang diinginkan dan menghilangkan respons yang tidak diinginkan, serta berupaya untuk menemukan alternatif perilaku yang lebih positif.. Konseling behavior beroperasi dengan fokus pada perilaku yang dapat diamati dan dipelajari, dengan tujuan yang jelas dan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan, serta memberikan perhatian pada permasalahan klien dan mendukung dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Tujuan konseling behavioral adalah untuk mencapai kehidupan yang bebas dari perilaku yang mengganggu, seperti kesulitan dalam berperilaku atau hambatan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan jangka panjang atau konflik dalam interaksi social (Anwar, 2019).

Tujuan dari konseling behavior adalah menciptakan situasi baru untuk memfasilitasi proses belajar, membantu konseli dalam mengganti respons-respons yang tidak sesuai atau merugikan dengan yang lebih sehat dan sesuai (adaptif), mengajarkan perilaku baru kepada konseli serta menghilangkan perilaku yang tidak tepat, serta memperkuat dan menjaga perilaku yang diinginkan. Proses penetapan tujuan dan

tingkah laku, serta usaha mencapai tujuan, dilakukan secara kolaboratif antara konseli dan konselor.

Secara umum, tujuan konseling behavior adalah memusatkan perhatian pada tingkah laku klien, mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diharapkan atau lebih positif, serta membantu dalam mengatasi hambatan atau masalah yang mungkin muncul. Konseling behavioral pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan perilaku klien dengan menguatkan perilaku yang positif dan mengurangi atau mengubah perilaku yang negatif.

## Kesimpulan dan Saran

Bimbingan dan konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dan konseli yang dilakukan secara profesional dengan tujuan membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya. Hubungan ini didasari oleh kemampuan dan keterampilan konselor dalam memfasilitasi proses pembelajaran dan perubahan perilaku yang bermakna bagi konseli. Konseling behavioral adalah adaptasi dari aliran psikologi behavioristik yang menekankan perhatian pada tingkah laku yang tampak. Tujuan utamanya adalah membantu konseli mengubah tingkah laku yang tidak adaptif menjadi tingkah laku yang lebih sesuai dengan lingkungan.

Terdapat beberapa metode pendekatan dalam konseling behavioral, seperti operant learning, social modeling, cognitive learning, dan emotional learning. Setiap pendekatan memiliki fokus yang berbeda dalam membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Tujuan utama konseling behavioral adalah menciptakan kondisi baru bagi proses belajar, membantu konseli mengubah perilaku negatif menjadi positif, dan mencapai kehidupan tanpa perilaku simptomatik yang dapat menghambat kepuasan jangka panjang. Penerapan konsep dasar bimbingan dan konseling serta konseling behavioral memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam membantu individu mengatasi masalah, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai potensi maksimal dalam kehidupan mereka.

Dengan memahami konsep dasar dan prinsip-prinsip konseling behavioral, para konselor dapat memberikan layanan yang efektif dan bermakna bagi konseli mereka, membantu mereka menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka. Hal ini menjadi landasan penting dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling yang berkualitas dan berdaya guna.

## Daftar Pustaka

- Anwar, M. F. (2019). Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam. Deepublish.
- Billah, A. Z. M., & Erfantinni, I. H. (2021). Peran BK dalam memberikan pemahaman pendidikan seks kepada siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 2(4), Art. 4.
- Lestari, T., Santoso, S., & Kusmanto, A. S. (2024). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa SMA N 1 Mejobo Kudus. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 3(1), Art. 1. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.11152>

- Nurihsan, J., & Yusuf, S. (2009). Landasan bimbingan & konseling. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2019). Teori dan Praktik Pemahaman Individu Teknik Testing. Prenada Media.  
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=uxyNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=teori+dan+teknik+bimbingan+konseling.&ots=l55XPxJDRZ&sig=cekaiMxY5uq97RXNs8KxYVeRfns>
- Sa'adah, N., & Rosidi, R. (2023). Tantangan-Tantangan Sosial dan Emosional Siswa: Fokus pada Peran Penting Guru Bimbingan dan Konseling di Tingkat SMP dan SMA. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 1(1), Art. 1.  
<https://doi.org/10.61404/jimi.v1i1.10>
- Sukirno, A. (2015). Teori & Teknik Konseling. Penerbit A-Empat.  
[https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=43ZWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=teori+dan+teknik+bimbingan+konseling.&ots=ay8ie38HSs&sig=fXcTnH-NSjY9ggW3ft\\_Wnm\\_5FX8](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=43ZWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=teori+dan+teknik+bimbingan+konseling.&ots=ay8ie38HSs&sig=fXcTnH-NSjY9ggW3ft_Wnm_5FX8)
- Surya, H. M. (1988). Dasar-dasar konselling pendidikan: Konsep dan teori. Kota kembang.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA SINGARAJA Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1).  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3740>
- Ulya, R. M., El Hakim, A. F. I., & Jamaluddin, M. (2021). Penerapan Konseling Behavior Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Psikologi 2018 UIN Malang. KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 5(2), 178. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12789>
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). Landasan bimbingan & konseling.