

KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI-SOSIAL DALAM PENGEMBANGAN *POSITIVE MENTAL ATTITUDE* GENERASI Z

Iin Handayani

Program Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: iinhandayani618@gmail.com

Desi Alawiyah

Program Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: alawiyahdesi2@gmail.com

Abstract:

The purpose of this article examines the development of positive mental attitude for Generation Z which is one of the challenges of attitudes and professionalism for today's counselors. This article uses the type of literature research, methods of collecting data through documentation, with analytical techniques using data reduction and drawing conclusion. The result and discussion that a person is classified as having appositve mental attitude if they have: happy feelings and satisfaction in living life, enthusiasm in living life, vitality (elan vital), ability to realize oneself, flexibility, feelings about life balance, feelings about the integrity of life-views (well-roundedness), attention to oneself and others, self-confidence and good self-assessment. The important characteristics in the personal-social guidance and counseling program, namely: comprehensive in scope, preventive in design, developmental in nature, integral part of the total educational program, design and delivery systems, implemented by a state-cridential school counselor, conducted in collaboration, monitor student progress, driven by data, improvement, and share successes through group guidance strategies.

Keywords: *Personal-Social Counseling Guidance, Positive Mental Attitude, Generation Z*

PENDAHULUAN

Kemajuan berpikir dan kesadaran manusia akan diri dan dunianya telah mendorong terjadinya globalisasi. Situasi global membuat kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berpikir kritis, meningkatkan kemampuan dan memberikan kemudahan mengakses informasi. Sedangkan dampak negatifnya adalah terjadinya keresahan hidup dikalangan masyarakat yang semakin meningkat karena banyaknya konflik, stress, kecemasan dan frustrasi akibat kemajuan teknologi informasi. Namun, penguasaan *Information Technology* (IT) saja tidaklah cukup, diperlukan pengembangan sikap mental yang positif (*positive mental attitude*) pada generasi Z untuk dapat menyesuaikan diri.

Menurut Sanburnd dalam penelitian Subandowo (2017:197) penamaan pada generasi-generasi berawal dari lahirnya teori generasi (*generation theory*) yang muncul di Amerika Serikat. Para pencipta teori ini menarik kesimpulan berupa penggolongan generasi-generasi yang didasarkan pada tahun

kelahirannya. Jumlah Generasi Z diseluruh dunia berdasarkan UN World Population Estimate (2015) sekitar 2,5 miliar jiwa (34,05%) dan berdasarkan Indonesia-Sensus (2010) sekitar 68,02 juta jiwa (28,86%).

Menurut Tapscott (2013:18-39) membagi demografi penduduk Amerika ke dalam beberapa kelompok generasi sebagai berikut:

- a. *The Baby Boom* (lahir antara 1946-1964)
- b. *The Baby Bust* atau Generasi X (lahir antara 1965-1976)
- c. *The Millennial* atau Generasi Y (lahir antara 1977-1997)
- d. *Generation Net* atau Generasi Z (lahir antara 1998 hingga kini).

Menurut Djiwandono dalam penelitian yang dilakukan oleh Susana (2012:62) bahwa generasi Z mempunyai kecenderungan gaya belajar aktif, global, *sensing*, dan visual. Pembelajar aktif mudah belajar dengan melakukan sendiri apa yang sedang dipelajari. Global berarti individu cenderung belajar dengan cara melompat-lompat, menyerap materi secara random tanpa melihat keterkaitan antara yang satu dengan yang lain dan tiba-tiba bisa mendapatkan sesuatu. Pembelajar global juga cenderung mampu mengatasi masalah yang kompleks secara cepat atau merangkai segala sesuatu dengan cara baru ketika mereka dapat meraba gambaran besarnya. Hal tersebut menyebabkan anak Generasi Z tidak sabar untuk menunggu proses. Mereka selalu mengandalkan jawaban dari setiap pertanyaan dan tantangan hidup dari informasi-informasi yang ada diinternet. Mereka tidak mengetahui bahwa tidak semua persoalan hidup bisa diatasi dengan teknologi.

Beberapa persoalan hidup harus dipecahkan melalui proses yang panjang dari dirinya sendiri, melalui perenungan, usaha fisik, usaha psikis dan juga memerlukan bantuan orang lain secara langsung, bukan secara virtual. Salah satu bantuan tersebut dapat melalui bimbingan dan konseling pribadi sosial. Sebagaimana dalam buku Mochamad Nursalim (2015: 17) bahwa bimbingan dan konseling pribadi-sosial adalah layanan yang ditujukan untuk membantu seseorang agar menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri, sehat jasmani dan rohani, mampu mengenal dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara bertanggung jawab.

Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan difokuskan pada peran bimbingan dan konseling khususnya BK pribadi-sosial yang dituntut untuk mampu menjawab berbagai problematika Generasi Z di era kekinian melalui pengembangan *positive mental attitude*. Adapun cakupan yang akan dibahas terkait Generasi Z, *positive mental attitude* yang harus dimiliki Generasi Z, hubungan antara bimbingan konseling pribadi-sosial dan problematika Generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian berbasis studi literatur yang dilakukan dengan mengkaji berbagai teori dan praksis melalui kepustakaan mulai dari buku, jurnal ilmiah, e-book, internet dan berbagai fakta yang ada (khususnya Generasi Z). Metode pengumpulan data yang digunakan melalui dokumentasi dengan teknik analisis menggunakan reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian untuk menyederhanakan, mengabstrakkan dan

transformasi data “kasar” yang disusun lebih sistematis, serta ditonjolkan pokok-pokok yang penting agar lebih mudah dipahami, hingga kemudian ditarik suatu kesimpulan dan diverifikasi.

Hasil dari berbagai telaah literatur ini akan digunakan untuk mengidentifikasi layanan BK pribadi-sosial dalam upaya pengembangan *positive mental attitude* Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gagasan yang ditawarkan dalam karya ilmiah ini adalah pengembangan *positive mental attitude* terhadap layanan bimbingan konseling pribadi-sosial untuk menghadapi Generasi Z. Namun, sebelum lebih jauh membahas tentang hal tersebut, penulis merasa perlu menjelaskan apa Generasi Z itu. Menurut Tapscott dalam penelitian Teguh Dwi Putranto (2018:19) bahwa Generasi Z adalah generasi teknologi. Mereka telah mengenal dunia laman sosial sejak kecil atau dengan kata lain Generasi Z tumbuh di dalam dunia yang semuanya terhubung dengan teknologi sejak awal kelahirannya. Generasi ini disebut generasi internet karena mereka tumbuh di era digital yang akhirnya membuat mereka mampu mengakses informasi dengan cepat meski diusia yang masih sangat muda. Generasi ini sangat sering berkomunikasi dengan semua kelompok, terutama jaringan sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, *WhatsApp* dll. Mereka cenderung toleran terhadap perbedaan budaya dan sangat peduli dengan lingkungan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, berdasarkan hasil penelitian Caraka Putra Bhakti dan Nindiya Eka Safitri (2017:108) Generasi Z memiliki nilai Plus dan nilai Minus sebagai berikut:

a. Nilai Plus

Sikap ingin tahu generasi Z sangat tinggi, ketika dihadapkan dengan teknologi, mereka tidak perlu diajari. Generasi Z dengan sendirinya akan berusaha menguasai apa yang dibutuhkan atau apa yang harus dilakukan untuk tahu dan mampu mengaplikasikan suatu teknologi. Sifat khas lainnya adalah *multitasking*; terbiasa dengan berbagai aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan, bisa membaca, berbicara, menonton, atau mendengarkan music. Generasi ini memiliki kepedulian yang tinggi soal lingkungan dan politik, sehingga apabila generasi ini mendapatkan pendidikan yang baik dan cocok maka mereka akan sangat bermanfaat bagi diri dan lingkungannya.

b. Nilai Minus

Anak Generasi Z cenderung tidak sabaran, ingin menyelesaikan masalah menggunakan cara-cara instan karena terbiasa berkomunikasi dan menyelesaikan masalah melalui dunia maya yang serba cepat dan praktis. Sebagian dari generasi ini kurang terampil berkomunikasi verbal yang bisa menjurus menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Setelah melihat beberapa hasil penelitian di atas, maka disimpulkan bahwa Generasi Z adalah generasi pascamilenial yang lahir di era digital yang merupakan kelompok manusia termuda di dunia saat ini, dimana gaya hidup telah banyak dipengaruhi oleh teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang pesat. Generasi ini memiliki daya adopsi pengetahuan yang tinggi, menghargai keberagaman, *multitasking*, namun cenderung ketergantungan pada kegiatan dan aktivitas di media sosial.

Berdasar dari fenomena tersebut, konselor disarankan untuk mampu memberikan adopsi mengenai pengembangan *positive mental attitude* terhadap penyesuaian diri Generasi Z. *Attitude* tersebut adalah sikap seseorang yang konotasinya berarah kepada sifat positif. Menurut Mar'at (1981:17) bahwa sikap lebih dipandang sebagai hasil belajar daripada sebagai hasil perkembangan atau sesuatu yang diturunkan. Sebagai hasil belajar bahwa sikap dapat diubah, diacuhkan atau dikembalikan seperti semula walaupun memerlukan waktu yang cukup lama. Berdasarkan pandangan ini maka sikap sebenarnya merupakan produk dari hasil interaksi yang bersifat humanistik, dimana kebebasan seseorang dapat ditentukan berdasarkan kondisi lingkungan yang berlaku pada saat itu. Sedangkan menurut Koentjaraningrat (1985:26) bahwa *attitude* merupakan sikap mental di dalam jiwa dan diri seorang individu. Biasanya sikap dipengaruhi oleh nilai budaya sehingga konsep-konsep tersebut menjadi akar dalam jiwanya yang sukar berubah dalam waktu relatif singkat.

Ahmad Rusydi (2012:11) dalam penelitiannya menyatakan bahwa Islam sangat mementingkan perilaku batin seperti konsep niat, ikhlas, dan *ridhaa* karena yang terpenting dari sebuah perilaku bukanlah perbuatan fisik yang ditampakkannya, namun perilaku batin yang ada dibalikinya. Secara psikologis, perilaku batin sangat besar pengaruhnya terhadap kondisi mental seseorang dan sangat mempengaruhi pola perilaku seseorang. Orang yang senantiasa berprasangka baik kepada manusia dan kepada Tuhan adalah orang berada pada kondisi jiwa yang tenang (*al-nafs al-muthmainnah*), mereka selalu merasa tenang dan berserah diri atas apa yang akan terjadi, dalam hal ini berserah diri bukan berarti pesimis, justru berserah diri karena yakin akan kedekatannya dengan Allah. Maka dalam penelitian ini pengembangan *positive mental attitude* bertujuan agar manusia dapat bermusyahadat dengan Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya secara terus menerus.

Sehingga diharapkan, *positive mental attitude* tersebut akan menghadirkan sisi kebaikan terhadap hal apapun sehingga mampu menepis rasa negatif, kekalahan dan keputusasaan. Dengan kata lain bahwa orang yang memiliki mental positif merespon dengan baik segala situasi dalam kehidupan. Menurut Baumgardner & Crother (2010) bahwa mental yang positif memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam diri seseorang, berhubungan dengan harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular penyakit yang lebih rendah dan rekoveri yang lebih baik apabila seseorang mengalami suatu keadaan sakit.

Hardi Prasetiawan (2016:55) dalam penelitiannya mencetuskan bahwa ada tiga metode efektif untuk membentuk *positive mental attitude* di lingkungan keluarga yaitu:

- a. Melalui metode keteladanan, orang tua menjadi contoh bagi anak dalam berbagai hal seperti berkata jujur, memiliki sikap dermawan, senantiasa beribadah, menolong orang lain dll.
- b. Metode pembiasaan, merupakan tingkah laku baik yang sudah dicontohkan oleh orang tua dengan mengulang terus menerus. Sebaiknya orang tua membuatkan jadwal kegiatan bagi anak dari pagi sampai malam dengan menyelipkan dan mengajarkan pemahaman tentang etika, moral dan kebiasaan baik lainnya.

c. Pemberian penghargaan dan konsekuensi atas tingkah laku anak.

Hanurawan (2012:3) juga mengungkapkan bahwa secara umum terdapat beberapa ciri seseorang dapat diklasifikasikan sebagai orang yang memiliki *positive mental attitude*, yaitu:

- a. Seseorang memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.
- b. Seseorang memiliki semangat dalam menjalani kehidupan (kemampuan untuk menikmati hidup, keceriaan, dan kesenangan-kesenangan yang lain).
- c. Seseorang memiliki daya hidup (*elan vital*) dalam menghadapi stres hidup dan bangkit dari kegagalan-kegagalan hidup yang dialami.
- d. Seseorang memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri. Kemampuan realisasi diri adalah kemampuan berpartisipasi dalam hidup sesuai dengan potensi-potensi terbaik yang ada dalam dirinya melalui aktivitas-aktivitas hidup yang bermakna dan hubungan sosial yang positif.
- e. Seseorang memiliki kemampuan fleksibilitas. Kemampuan fleksibilitas adalah kemampuan untuk berubah, berkembang, dan mengalami berbagai variasi perasaan sejalan dengan variasi perubahan kondisi kehidupan.
- f. Seseorang memiliki perasaan tentang keseimbangan hidup (keseimbangan privasi dan sosialitas, bermain dan bekerja, tidur dan bangun, serta istirahat dan beraktivitas).
- g. Seseorang memiliki perasaan tentang keutuhan pandangan tentang hidup (*well-roundedness*) yang meliputi pandangan tentang roh, jiwa, tubuh, kreativitas dan perkembangan intelektual.
- h. Seseorang memiliki perhatian kepada diri sendiri dan orang lain.
- i. Seseorang memiliki kepercayaan diri dan penilaian diri yang baik kepada diri sendiri.

Dalam penelitiannya Hanurawan (2012:4) juga mengemukakan rumusan Myers, Sweeney, dan Witmer terhadap model sikap mental yang positif bahwa orang yang memiliki kesehatan mental yang positif adalah yang mampu memenuhi lima tugas dan dua belas sub tugas dalam segenap aktivitas hidupnya. Lima tugas itu adalah memahami esensi spiritualitas, keseimbangan antara bekerja dan memanfaatkan waktu luang, mengembangkan persahabatan, mengembangkan cinta, dan mandiri. Dan dua belas sub tugas yang dimaksud adalah memiliki perasaan berarti kepada diri sendiri, memiliki perasaan kontrol, memiliki keyakinan yang bersifat realistis, kesadaran emosi dan koping, pemecahan masalah dan kreativitas, memiliki perasaan humor, memperoleh nutrisi yang cukup, melakukan olahraga, memiliki perhatian kepada diri sendiri, memiliki kemampuan untuk mengelola stress, memiliki kesadaran tentang identitas gender dan memiliki kesadaran tentang identitas budaya.

Berdasar pada pengertian dan karakteristik *positive mental attitude* di atas, maka dalam bidang pendidikan dan sosial seorang pendidik maupun konselor memiliki kewajiban untuk mengembangkan *positive mental attitude* itu pada Generasi Z. Pentingnya pengembangan mental itu berdasar rasional bahwa kesehatan mental manusia tidak dapat dilepaskan dari keseluruhan aspek kehidupan manusia.

Dalam hal ini, apabila mengalami stres maka kesehatan fisik seseorang juga akan terpengaruh. Banyak masalah-masalah kesehatan fisik disebabkan oleh

stres sebagai wujud dari terganggunya kesehatan mental seseorang dan bahkan untuk kasus tertentu, seperti stroke akut, kesehatan fisik seseorang tidak mungkin mencapai keseimbangan lagi. Kondisi mental dan kondisi fisik yang tidak sehat dapat memberi pengaruh buruk kepada aspek kehidupan interpersonal (sosial) dan kehidupan kerja individu.

Konselor sebagai pendidik profesional melakukan pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu upaya pendidikan untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap-tahap perkembangan serta tuntutan lingkungan sebagaimana yang diamanatkan Undang-Undang RI Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pada pasal 7, jati diri profesi konselor sebagai pelayanan ahli bidang bimbingan dan konseling pada setting pedagogis, tidak hanya memberikan layanan konseling tapi juga layanan-layanan bimbingan dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier yang menempatkan layanan konseling sebagai ikon pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan konseli dalam jalur pendidikan formal (DEPDIKNAS, 2007; ABKIN, 2008). Avin Fadilla Helmi (2012:111) menyatakan bahwa fenomena yang menarik dalam kehidupan masyarakat sekarang ini adalah maraknya budaya global (*global culture*) dan gaya hidup (*life style*). Era globalisasi informasi diwarnai dengan perkembangan internet dan berbagai media sosial, seperti *instagram*, *facebook*, *twitter* dan *WhatsApp* yang saat ini banyak digunakan untuk membantu kegiatan akses informasi dan menunjukkan eksistensi diri tanpa adanya batas-batas ruang, biaya, waktu, usia, suku, budaya dan agama.

Berdasarkan hasil survey Cengage Learning pada penelitian Zadrian Ardi, Indah Sukmawati (2017:30) mengungkapkan bahwa lebih dari 59% pelajar mengakses media sosial pada saat pembelajaran berlangsung, sehingga hal ini berakibat pada tidak fokusnya siswa mengikuti pembelajaran, kurangnya partisipasi dalam kegiatan diskusi, kurang fokus dalam pengerjaan tugas dan terganggunya proses transfer dalam pembelajaran kepada siswa. Kondisi adiktif lain yang berpengaruh pada kesehatan mental individu, khususnya pada *subjective well being* adalah ketergantungan pada kegiatan dan aktivitas di media sosial.

Kenyataan- kenyataan tersebut menuntut konselor untuk tanggap terhadap perkembangan IT dan berbagai kasus yang muncul. Selain itu, konselor juga diharapkan memiliki berbagai wawasan, pengetahuan, nilai dan sikap yang dapat dijadikan referensi yang tepat dalam penanganan klien dengan kasus berkenaan pengaruh IT tersebut.

Sebagaimana fungsi BK yang dimaksud dalam penelitian Sutijono dan Farid (2018:21) adalah fungsi pemahaman, fasilitasi, penyesuaian, penyaluran, adaptasi, pencegahan, perbaikan, penyembuhan, pemeliharaan dan pengembangan. Perkembangan IT yang semakin pesat dapat digunakan untuk menunjang aktivitas layanan yang dilakukan oleh konselor terhadap individu-individu, seperti halnya penanaman sikap mental positif, yang dapat digunakan sebagai salah satu solusi. Mochamad Nursalim (2015:9) mengatakan bahwa dalam konteks bimbingan dan konseling di Indonesia sebagaimana terdapat pada Panduan Pengembangan Diri Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), terdapat empat bidang perkembangan yang dijadikan sebagai sasaran khusus dari

pelayanan bimbingan dan konseling yakni bimbingan akademik, bimbingan karir, bimbingan pribadi dan bimbingan sosial.

Perlu ditegaskan bahwa dalam tulisan ini penulis hanya akan berfokus pada pembahasan bimbingan dan konseling pribadi-sosial saja dalam memberikan pemahaman dan pengembangan *positive mental attitude* kepada Generasi Z. Menurut Abu Ahmadi dalam penelitian Emmi Kholilah Harahap (2015:286) bimbingan pribadi-sosial adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi dan sosial yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi dan sosial, memilih kelompok sosial, memilih jenis-jenis kegiatan sosial dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.

Sejalan dengan pernyataan di atas Nurihsan (2006:15) mengemukakan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi sosial. Adapun yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi sosial adalah masalah hubungan dengan sesama teman, dosen, serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal, serta penyelesaian konflik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi-sosial merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok dalam membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi-sosial, seperti penyesuaian diri dan konflik pribadi agar sikap-sikap mental positif dapat tertanam dalam dirinya sebagai pribadi yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat jasmani dan rohani serta mampu mengenal dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara bertanggung jawab.

Menurut Norman C. Gysbreg dalam penelitian Caraka Putra Bhakti (2015:101) bahwa: *Research has demonstrated that, when middle school counselor have time, the structure of comprehensive guidance program in which to work, they contribute to positive academic, personal-social and career development as well as the development positive and safe learning climates in school.*

Yunita Dwi Setyoningsih (2018:143) mengemukakan bahwa dalam IOWA *Comprehensive Counseling and Guidance Program Development Guide* yang menetapkan standar kurikulum domain perkembangan pribadi-sosial sebagai berikut:

- a. Siswa dapat memperoleh pengetahuan, sikap dan keterampilan interpersonal dalam rangka membantu mereka memahami, menghargai diri sendiri dan orang lain
- b. Siswa dapat membuat keputusan sendiri dan menentukan tujuan serta mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan
- c. Siswa mampu memahami keterampilan untuk bertahan hidup.

Penelitian Caraka Putra Bhakti dan Nindiya Eka Safitri (2017:110-111) merumuskan beberapa layanan yang dapat dilakukan oleh bimbingan dan konseling pribadi-sosial adalah:

- a. Layanan BK pribadi-sosial diselenggarakan untuk memberikan motivasi sukses kepada anak-anak generasi Z sehingga memiliki masa depan studi dan karir yang cemerlang. Adapun layanan yang dapat diberikan berupa layanan peminatan tentang studi lanjut untuk setiap anak, layanan pengembangan bakat dan minat, kemudian juga kolaborasi sekolah dengan instansi kerja (perusahaan/lembaga) untuk memberikan wawasan kerja sesuai dengan potensi dan keahlian siswa.
- b. BK pribadi-sosial memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi serta media interaktif yang mudah diakses oleh siswa, seperti video, film, *macromedia flash*, *educative games*, dan sebagainya.
- c. Layanan BK difokuskan pada pengembangan kepercayaan diri, keterampilan pemecahan masalah, keterampilan berpikir kritis dan inovatif. Layanan yang dapat diselenggarakan berupa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi, FGD, *problem solving* atau *simulation games*. Untuk layanan yang bersifat kuratif, guru BK bisa melakukan dengan sistem *e-counseling*, sehingga siswa dapat memanfaatkan layanan BK dengan sebaik-baiknya, tanpa harus bertatap muka dengan guru BK. Misalnya dengan menggunakan aplikasi *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Instagram* dan sebagainya.
- d. Dalam memberikan layanan BK, guru BK menggunakan sarana mendukung dan yang disukai oleh siswa, seperti LCD proyektor, laptop yang terkoneksi internet, MP3/MP4 *player* dan sebagainya.

Bower dan Hatch dalam penelitian Hardi Santosa (2013:5-6) mengemukakan beberapa karakteristik dari program bimbingan dan konseling komprehensif yang sejalan dengan program BK pribadi-sosial sebagai berikut:

- a. *Comprehensive in scope*

Program bimbingan dan konseling harus memiliki cakupan komprehensif, yaitu: bahwa program ditujukan kepada seluruh siswa untuk membantu mereka menempuh keberhasilan dalam bidang pribadi sosial, akademik dan karir dengan memperhatikan karakteristik dari masing-masing siswa tersebut. Lebih jauh bimbingan dan konseling akan mampu membantu siswa dalam menjalankan tugas atau peran mereka dalam masyarakat secara baik.

- b. *Preventive in design*

Tujuan program dirancang untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik membekali diri mereka dengan keterampilan-keterampilan khusus, membantu mencapai keberhasilan peserta didik melalui pengalaman perkembangan dalam bidang pribadi sosial, akademik, karir dan memiliki kesempatan belajar secara aktif dan produktif.

- c. *Developmental in nature*

Konselor sekolah atau guru pembimbing merancang program dan memberikan layanan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik yang memiliki berbagai variasi pertumbuhan dan tahap perkembangan.

- d. *Integral part of the total educational program*

Bersama-sama dengan program administrasi dan pengajaran, program bimbingan dan konseling menjadi satu bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan program pendidikan dalam membantu peserta didik menghadapi tantangan, memahami dan memenuhi tuntutan pendidikannya

- e. *Design a delivery sistem*

Delivery sistem menggambarkan berbagai macam kegiatan, proses belajar dan wilayah lain yang dilakukan konselor dalam menyampaikan dan melaksanakan program. Dalam implementasi program konselor menggunakan empat komponen program yang sudah diatur waktu dan porsi masing masing dari setiap komponen tersebut. Empat komponen program itu adalah layanan dasar, layanan responsive, layanan perencanaan individual dan dukungan sistem.

f. *Implemented by a state-credentialed school counselor*

Dalam hal ini program bimbingan dan konseling tidak dapat dilaksanakan oleh sembarangan orang, apalagi guru yang tidak memahami dan memiliki latar belakang pendidikan bimbingan dan konseling. Program bimbingan dan konseling harus dilaksanakan oleh konselor yang profesional, terpercaya dan memiliki kredensiasi.

g. *Conducted in collaboration*

Program bimbingan dan konseling dilaksanakan secara kolaborasi dengan berbagai pihak. Pihak-pihak yang dapat diajak untuk berkolaborasi dalam rangka membantu perkembangan peserta didik antara lain; orang tua, guru mata pelajaran, wali kelas, staf administrasi, anggota masyarakat dan para profesional lain.

h. *Monitor student progress*

Program bimbingan dan konseling dirancang untuk dapat memantau perkembangan kemajuan prestasi siswa. Konselor diharapkan dapat membantu secara konsisten dan berkelanjutan setiap kemajuan yang dicapai oleh semua siswa sekaligus membantu perencanaan pendidikan dan karir mereka dengan meminimalisasi hambatan-hambatan yang akan mereka alami.

i. *Driven by data*

Program bimbingan dan konseling dibuat harus berdasarkan data-data factual yang diperoleh dari analisis kebutuhan (*need assessment*) seluruh peserta didik. Dengan adanya data yang actual, factual dan akurat maka akan memberikan suatu gambaran mengenai kebutuhan peserta didik sehingga dapat menyajikan suatu cara yang dapat dipertanggungjawabkan untuk kemudian disesuaikan dengan visi dan misi sekolah lebih jauh visi misi pemerintah daerah dan pendidikan nasional.

j. *Seeks improvement*

Program bimbingan dan konseling dirancang dan diarahkan menuju peningkatan dan pengembangan. Peningkatan dan pengembangan program dapat dilakukan setelah memperoleh hasil evaluasi program. Evaluasi program dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan program dan pengaruhnya terhadap peserta didik. Isi dari kegiatan evaluasi program ini mengarah pada evaluasi proses dan hasil. Dari hasil evaluasi program inilah kemudian dirancang program baru dengan berbagai penyesuaian untuk diarahkan pada peningkatan dan pengembangan program.

k. *Share successes*

Program bimbingan dan konseling dirancang untuk dapat saling berbagi informasi terkait dengan keberhasilan siswa. Program bimbingan komprehensif memberikan kesempatan kepada konselor sekolah, orang tua, pihak sekolah dan stakeholders lainnya untuk mengetahui keberhasilan siswa dari hasil pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah.

Sementara menurut Mochamad Nursalim (2015:12-13) bahwa strategi pelaksanaan program BK pribadi-sosial untuk masing-masing komponen pelayanan adalah:

- a. Pelayanan dasar, yaitu layanan umum yang diperuntukkan bagi semua siswa. Layanan ini terarah pada pengembangan perilaku atau kompetensi yang harus dikuasai siswa dengan tugas perkembangannya. Strategi yang digunakan berupa bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, kolaborasi guru bidang studi dan kerja sama dengan orang tua. Contoh materinya mencakup harga diri, motivasi berprestasi, keterampilan komunikasi, keefektivan dalam hubungan antar pribadi dan sebagainya.
- b. Pelayanan responsif, yaitu layanan yang diarahkan untuk membantu atau mengintervensi siswa mengatasi masalah-masalah yang dihadapi pada saat itu. Layanan ini bersifat penanganan krisis, remediatif dan preventif. Strategi pemberian layanannya berupa konsultasi individual atau kelompok, referral (alih tangan), kolaborasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas, kolaborasi dengan orang tua atau pihak lain yang terkait, bimbingan teman sebaya, konferensi kasus dan kunjungan ke rumah.
- c. Perencanaan individual, yaitu layanan untuk membantu siswa mengembangkan dan mengimplementasikan rencana pribadi sosial Tujuannya membantu memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangan siswa secara proaktif untuk dapat merencanakan, memonitor dan mengelola rencana pendidikan, karir, dunia kerja dan tujuan jangka pendek maupun panjang mereka sendiri. Adapun strateginya yaitu merumuskan tujuan, melakukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan.
- d. Dukungan sistem, yaitu komponen yang berkaitan dengan aspek manajerial mencakup pengembangan program, pengembangan staf, alokasi dana dan fasilitas, kerja sama orang tua dan sumber lain, riset dan pengembangan. Layanannya mencakup pengembangan profesi dan manajemen program.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dalam penelitian literatur ini strategi yang digunakan dalam pelaksanaan pelayanan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial bertujuan untuk mengembangkan *positive mental attitude* Generasi Z melalui strategi bimbingan kelompok secara klasikal. Adapun dasar pertimbangannya dikarenakan salah satu tujuan kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk menciptakan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain serta adanya perubahan perilaku. Selain itu fungsi dari bimbingan kelompok adalah untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah pribadi dan sosial dalam diri.

Konteks bimbingan dan konseling pribadi-sosial ini juga menekankan adanya kolaborasi, yaitu kerjasama guru BK dengan *stakeholder* sekolah maupun orang tua di rumah untuk menyelenggarakan layanan BK. Perkembangan siswa terjadi karena diikuti oleh perubahan pada diri siswa, seperti psikomotorik, perilaku kognitif, perilaku sosial, keagamaan dan perilaku moralitas.

Dengan demikian, *positive mental attitude* haruslah ada pada setiap diri individu karena hal tersebut akan menentukan bagaimana seseorang bertindak laku. Hasil yang diharapkan pada bimbingan pribadi-sosial dalam pencegahan terjadinya perilaku menyimpang adalah Generasi Z mampu memahami tentang

nilai moral di masyarakat dan memiliki keterampilan berfikir kritis agar selalu siap menghadapi pengaruh negatif dari IT, maupun lingkungan sosial lainnya.

KESIMPULAN

Gagasan yang ditawarkan dalam penelitian literatur ini adalah pengembangan *positive mental attitude* terhadap layanan bimbingan konseling pribadi-sosial untuk menghadapi Generasi Z. Sebagaimana diketahui bahwa *positive mental attitude* memberi kontribusi kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam diri seseorang, berhubungan dengan harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular penyakit yang lebih rendah dan rekoveri yang lebih baik apabila seseorang mengalami suatu keadaan sakit.

Seseorang dapat diklasifikasikan sebagai orang yang memiliki *positive mental attitude* apabila: memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan, memiliki semangat dalam menjalani kehidupan, memiliki daya hidup (*elan vital*), memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri, memiliki kemampuan fleksibilitas, memiliki perasaan tentang keseimbangan hidup, memiliki perasaan tentang keutuhan pandangan tentang hidup (*well-roundedness*), memiliki perhatian kepada diri sendiri dan orang lain, memiliki kepercayaan diri dan penilaian diri yang baik kepada diri sendiri.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial mencakup: perencanaan, perancangan, penerapan dan evaluasi. Terdapat beberapa komponen atau karakteristik penting dalam program bimbingan dan konseling pribadi-sosial, yaitu: *comprehensive in scope, preventive in design, developmental in nature, integral part of the total educational program, design a delivery sistem, implemented by a state-credentialed school counselor, conducted in collaboration, monitor student progress, driven by data, seeks improvement, and share successes.*

Adapun strategi yang digunakan dalam pelaksanaan pelayanan program bimbingan dan konseling pribadi-sosial bertujuan untuk mengembangkan *positive mental attitude* Generasi Z melalui strategi bimbingan kelompok. Adapun dasar pertimbangannya dikarenakan salah satu tujuan kegiatan bimbingan kelompok adalah untuk menciptakan pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain serta adanya perubahan perilaku. Selain itu fungsi dari bimbingan kelompok adalah untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah pribadi dan sosial dalam diri.

Konteks bimbingan dan konseling pribadi-sosial ini juga menekankan adanya kolaborasi, yaitu kerjasama guru BK dengan *stakeholder* sekolah maupun orang tua di rumah untuk menyelenggarakan layanan BK. Perkembangan siswa terjadi karena diikuti oleh perubahan pada diri siswa, seperti psikomotorik, perilaku kognitif, perilaku sosial, keagamaan dan perilaku moralitas.

Perkembangan IT yang semakin pesat dapat digunakan untuk menunjang aktivitas layanan yang dilakukan oleh konselor terhadap individu-individu, seperti halnya penanaman sikap mental positif, yang dapat digunakan sebagai salah satu solusi. Penulis berupaya memberikan sebuah paradigma berfikir yang bersifat spesifik ditujukan kepada konselor dan profesi *helper* lainnya dalam setting konseling.

Penulis berharap konselor dapat mengimplementasikan layanan BK pribadi-sosial dengan menyesuaikan layanan sesuai perkembangan zaman. Konselor dalam hal ini, diharapkan peka terhadap perkembangan IT. Dan bagi Generasi Z, kiranya penting untuk lebih peka mengendepankan *positive mental attitude* terhadap dinamika perubahan dalam konteks kemasyarakatan. Selain itu, akan lebih baiknya jika penelitian ini bisa dikembangkan menjadi penelitian lapangan agar implementasi dari teori yang telah dirumuskan dapat diterapkan secara jelas melihat berbagai fenomena terkait gaya hidup Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2008). *Krisis Identitas Profesi Bimbingan dan Konseling*. Tempat tidak diketahui: Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Ardi, Zadrian. Indah Sukmawati. (2017). *Social Media And The Quality Of Subjective Well-Being; Counseling Perspective In Digital Era* (Proceedings | Ices 2017 International Counseling And Education Seminar *The Responsibility Of Counselor And Educator In Millennium Era*.
- Baumgardner, S.R. & Crother, M.K. (2010). *Positive Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Bhakti, Caraka Putra. (2015). Bimbingan dan Konseling Komprehensif: Dari Paradigm Menuju Aksi. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 1 No. 2.
- Bhakti Caraka Putra. Nindiya Eka Safitri. (2017). Peran Bimbingan dan Konseling untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perpektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan, *Jurnal Konseling Gusjijang* Vol. 3 No. 1.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Undang-Undang SISDIKNAS (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No. 20 tahun 2003 dan Undang-Undang Guru dan Dosen UU RI No. 14 tahun 2005*. Jakarta.
- Hanurawan, Fattah. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah, *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol. 1, No. 1.
- Harahap, Emmi Kholilah. (2015). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa. *TAJDID*. Vol. XIV, No. 2.
- Helmi, Avin Fadilla. Yopina Galih Pertiwi. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indonesia-Sensus (2010)
- Koentjaningrat.(1985) *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Aksara Baru.
- Mar'at. (1981). *Sikap Manusia Perubahan Serta Pengukurannya*. Jakarta Timur: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refikaaditama.
- Nursalim, Mochamad. (2015). *Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial*. Yogyakarta: Ladang Kata.
- Prasetiawan, Hardi. (2016). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan Rahmat Anak terhadap Pembentukan Karakter Sejak Usia Dini. *Jurnal CARE (Children Advisory Research And Education)*, Vol. 04, No. 1.
- Putranto, Teguh Dwi (2018). Kelas Sosial dan Perempuan Generasi Z di Surabaya dalam Membuat Keputusan Setelah Lulus Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Komunikasi Profesional*. Vol. 2, No. 1.

- Rusydi, Ahmad. (2012). *Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental. Proyeksi*. Vol. 7, No. 1.
- Santosa, Hardi. (2013). Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat Remaja (Studi Pengembangan di SMA Kartika Siliwangi 1 Bandung, *Psikopedagonia Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vo. 2. No. 1.
- Setyoningsih, Yunita Dwi. (2018). Tantangan Konselor di Era Milenial dalam Mencegah Degradasi Moral Remaja, *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. Vol. 2, No. 1.
- Subandowo, M. (2017). Peradaban dan Produktivitas dalam Perspektif Bonus Demografi Generasi Y dan Z. *Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*. Vol. 10, No. 2.
- Susana, Tjipto. (2012). Kesetiaan pada Panggilan di Era Digital. *Jurnal Orientasi Baru*. Vol. 21. No. 1.
- Sutijono & Dimas Ardika Miftah Farid (2018). *Cyber Counseling* di Era Generasi Milenial. *Sosiohumanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan*. Vol. 11, No.1.
- Tapscott, Don, (2013). *Grown Up Digital*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- UN World Population Estimate (2015)