

Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)

E-ISSN: 2986-9528 | P-ISSN: 2986-9439
Website <https://ejournal.lapad.id/index.php/pjpi>

Open Access under CC BY NC SA
Copyright © 2025, Zakia Bunga Yudistira, et.al

Vol. 3, No. 3, 2025, 409-420
DOI: <https://doi.org/10.61930/pjpi.v3i3>

Penerapan Asas-Asas Bimbingan Terhadap Siswa yang Mengalami Kejuhan Belajar

Zakia Bunga Yudistira^{1*}, Natasya Ramadani², Titi Sunarti³,
Annisa Alifiyani⁴, Fathia Zamira Anuzula⁵

Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

Email: yudistirazaa@gmail.com^{1*}, syaramadani194@gmail.com², titisunarti8073@gmail.com³,
aalifiyani10@gmail.com⁴, Fathiazamiraannuzula@gmail.com⁵

Abstract:

In the field of education, guidance and counseling are essential services that help students become better and more independent individuals. The implementation of these services must be based on the principles of guidance and counseling so that they can be carried out ethically, professionally, and effectively. This study aims to explain the definition, types, and application of guidance and counseling principles in schools. A descriptive approach is employed in this qualitative research. Interviews, observations, and documentation studies are used as data collection methods. After being collected, the data are reduced, presented, and conclusions are drawn. The results of the study indicate that the application of principles such as confidentiality, voluntariness, openness, independence, and competence plays an important role in helping students overcome learning problems, particularly learning burnout. However, the implementation still faces obstacles in the form of limited time, inadequate facilities and infrastructure, and insufficient school support. Therefore, cooperation among all parties is needed to ensure that guidance and counseling services can be implemented optimally.

Keywords: *Guidance and Counseling, Guidance and Counseling Principles, School Counselor, Learning Burnout.*

Abstrak:

Dalam dunia pendidikan, bimbingan dan konseling adalah layanan penting yang membantu siswa menjadi lebih baik dan lebih mandiri. Pelaksanaan layanan ini harus didasarkan pada prinsip-prinsip bimbingan dan konseling agar dapat berjalan secara etis, profesional, dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengertian, jenis, dan penerapan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan deskriptif digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara, observasi, dan penelitian dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Setelah itu dikumpulkan, data dikurangi, dipresentasikan, dan ditarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip seperti kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, dan kompetensi memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengatasi

masalah belajar, terutama kejenuhan belajar. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu, sarana prasarana, dan dukungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama semua pihak agar layanan bimbingan dan konseling berjalan optimal.

Kata Kunci: *Bimbingan Dan Konseling, Asas Bimbingan Dan Konseling, Guru BK, Kejenuhan Belajar.*

PENDAHULUAN

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh tenaga profesional kepada perseorangan atau kelompok, baik anak-anak, remaja, ataupun orang dewasa, dengan tujuan mendukung mereka memaksimalkan potensi diri mereka dan mencapai kemandirian dengan memanfaatkan sumber daya serta kemampuan mereka sesuai dengan situasi. Setiap satuan pendidikan wajib menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini merupakan komponen penting dalam program pendidikan karena dirancang untuk memenuhi kebutuhan serta membantu mengatasi permasalahan peserta didik sesuai dengan tahapan perkembangannya. Membantu siswa mencapai tujuan konseling merupakan tujuan layanan bimbingan dan konseling: membangun kehidupan yang bermakna dan sejahtera melalui pemecahan masalah dan pengembangan diri. Memungkinkan peserta didik untuk mencapai perkembangan terbaik mereka dan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih baik.

Bimbingan dan konseling merupakan jenis bantuan yang bermaksud, untuk membantu orang berkembang sesuai dengan potensi mereka, baik secara perseorangan maupun dalam kelompok. Bimbingan dan konseling berusaha memberikan layanan yang komprehensif dan terpadu yang dirancang untuk memastikan bahwa semua siswa merasa baik di sekolah. Keberadaan layanan ini mempunyai peran yang krusial agar peserta didik mendapatkan dukungan yang sesuai dalam mengembangkan potensi diri, menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan, merencanakan masa depan, serta mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Prinsip-prinsip asas menentukan semua layanan BK.

Asas-asas dalam bimbingan dan konseling ialah pedoman atau prinsip dasar yang wajib diterapkan dalam pelaksanaan layanan BK. Apabila prinsip-prinsip ini dijalankan secara konsisten dan tepat, maka proses layanan dapat berlangsung secara maksimal dan mendukung terwujudnya tujuan yang telah direncanakan. Asas-asas bimbingan dan konseling harus diterapkan dengan benar agar layanan yang diberikan kepada peserta didik dapat terproses dengan baik, terarah, dan bertanggung jawab. Jika tidak diperhatikan, pelaksanaan layanan dapat menyimpang dari tujuan BK, bahkan bisa berdampak buruk

bagi pihak-pihak yang di dalamnya, termasuk peserta didik dan profesi BK.

Rumusan masalah penelitian diarahkan untuk memperoleh pemahaman tentang asas-asas BK di sekolah beserta penerapannya. Fokus kajian meliputi pemahaman terhadap asas BK, macam-macam asas yang berlaku, serta implementasi asas-asas tersebut dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah.

Penelitian bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang prinsip-prinsip BK yang berfungsi sebagai landasan untuk penyediaan layanan BK di lingkungan sekolah. Penelitian ini secara khusus berkonsentrasi pada mendefinisikan landasan-landasan BK dan menentukan berbagai jenis landasan yang ada dalam BK, serta menggambarkan bagaimana penerapan landasan-landasan tersebut dalam praktik pelayanan BK di sekolah. Melalui penelitian yang dilangsungkan, diharapkan dapat mendapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai betapa pentingnya penerapan landasan-landasan dan pendampingan konseling untuk mendukung efektivitas layanan serta perkembangan siswa.

METODE PENELITIAN

Penyusunan jurnal ini menggunakan pendekatan penelitian yang menerapkan metode kualitatif, yaitu metode yang menghasilkan data berupa deskripsi. Subjek penelitian memberikan informasi deskriptif dalam bentuk tulisan dan tuturan lisan. Data yang bersifat naratif dihasilkan melalui proses eksplorasi dan penafsiran peneliti terhadap kondisi serta lingkungan sosial yang diteliti. Pendekatan ini menjadi landasan utama dalam mendefinisikan penelitian kualitatif. Seiring dengan perkembangan konsep dan praktik penelitian, definisi mengenai pendekatan kualitatif pun terus mengalami penyempurnaan.

Penelitian kualitatif adalah upaya untuk memahami sesuatu dengan cara alami, mengenali secara mendetail, atau menginterpretasikan dan memberikan arti pada fenomena dengan menjelaskan, menggali makna, menerjemahkan, serta memahami konteks secara organik (Merriam, 2009). Kemudian Patton (1985) mengatakan bahwa Penelitian kualitatif merupakan suatu upaya untuk mengartikan suatu kondisi atau situasi tertentu secara mendalam dengan segala keunikannya. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman karakteristik lingkungan, makna keberadaan partisipan di dalamnya, aktivitas yang dilakukan, peristiwa yang dialami, serta makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut. Selain itu, penelitian kualitatif mengkaji kondisi lingkungan sosial

partisipan secara menyeluruh, kemudian menganalisis dan mengomunikasikan hasilnya kepada pihak lain guna memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam. Menurut Lapan, Quartaroli, & Riemer (2012), Penelitian kualitatif menekankan pemahaman situasi dan waktu tertentu untuk memperluas pemahaman tentang konteks sosial yang diteliti.

Berdasarkan berbagai konsep dan definisi, Penelitian kualitatif menekankan proses observasi dan pemahaman alami. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskripsi dan diinterpretasikan secara menyeluruh. Salah satu karakteristik utama penelitian kualitatif adalah kekuatan pada kemampuan interpretatif peneliti. Melalui interaksi dengan partisipan, penelitian kualitatif berupaya membangun dan menciptakan makna. Peneliti berupaya memahami kejadian, nilai, dan makna yang muncul dari setiap interaksi dalam kondisi sosial seseorang yang diobservasi. Setiap orang memiliki keunikan dan kekhasan dalam konteks sosial tertentu, sehingga temuan penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara menyeluruh. Proses interpretasi peneliti terhadap konteks sosial yang dikaji juga dipengaruhi oleh latar belakang peneliti serta kondisi sosial yang melingkupinya. Pengaruh latar belakang peneliti dan lingkungan sosial yang diteliti secara khusus dan perlu dicermati (Tracy, 2013). Ia mengemukakan bahwa terdapat tiga konsep utama dalam penelitian kualitatif saat melakukan penafsiran terhadap hasil penelitian, yaitu refleksi diri, konteks, dan deskripsi mendalam. Ketiga konsep utama ini dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut. . (Waruwu, 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Guru BK/konselor sekolah pada dasarnya seorang *psychological-educator*. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 dimasukkan sebagai kategori pendidik. Pasal 1 ayat 6 Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 (Sisdiknas, 2003) menetapkan bahwa pendidik ialah tenaga kependidikan yang memiliki kualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, atau sebutan lain yang setara sesuai dengan bidang keahliannya dan turut berpartisipasi aktif dalam proses Pendidikan. Konselor sekolah atau guru BK berfungsi sebagai tenaga pendidik yang terlibat dalam proses pendidikan sesuai dengan bidang keahliannya, yaitu memberikan BK kepada siswa. (Ikip et al., 2020)

Menurut Belferik Manullang (2004), Konselor sekolah atau guru BK harus memiliki

kompetensi dan keahlian profesional yang mencakup tujuh elemen, yaitu: 1) penguasaan pengetahuan yang relevan dengan bidang keahlian, 2) kemampuan memanfaatkan dan menguasai teknologi terkait bidangnya, 3) kemampuan untuk bernalar, 4) kemampuan untuk berpikir secara analitis, 5) keterampilan komunikasi baik lisan maupun tulisan, 6) kemampuan bekerja mandiri, dan 7) kemampuan untuk bekerja dalam kelompok. Namun, menurut Hamzah B. Uno (2007), kompetensi profesional ialah set kemampuan yang harus dimiliki guru agar mereka dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Secara umum, guru harus mempunyai tiga kompetensi: kemampuan pribadi, kemampuan sosial, dan kemampuan profesional. (Ikip et al., 2020)

Adapun prinsip-prinsip yang wajib dipenuhi dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling meliputi:

1. Asas kerahasiaan adalah prinsip BK yang menyatakan bahwa tidak ada informasi apa pun tentang siswa (klien) yang dituju harus disimpan. Tidak mungkin orang lain yang tidak berkepentingan mengetahui informasi ini. Guru pembimbing bertanggung jawab penuh atas semua informasi dan data siswa.
2. Prinsip kesukarelaan dalam bimbingan dan konseling menekankan bahwa klien (peserta didik) ingin mengikuti dan melakukan aktivitas atau layanan yang ditawarkan. Guru pembimbing bertanggung jawab untuk menumbuhkan, membina, dan mengembangkan sikap sukarela tersebut agar proses layanan dapat berlangsung secara efektif.
3. Asas keterbukaan adalah prinsip yang diharapkan dari BK yang diberikan kepada siswa (konseli) berbicara dengan jujur, terbuka, serta tidak berpura-pura tentang apa pun yang mereka ketahui, baik tentang kondisi mereka sendiri maupun tentang informasi dari luar yang membantu mereka berkembang. Guru pembimbing memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan peserta didik untuk menjadi jujur. Asas keterbukaan sangat terhubung dengan terlaksananya asas kerahasiaan dan kesukarelaan, keterbukaan hanya dapat terwujud apabila peserta didik merasa aman dan bersedia secara sukarela. Agar peserta didik dapat berbicara dengan orang lain, guru pembimbing harus terlebih dahulu menunjukkan sikap yang jujur dan terbuka.
4. Prinsip dasar bimbingan dan konseling menegaskan bahwa peserta didik sebagai klien harus terlibat secara langsung dalam pelaksanaan layanan atau kegiatan BK. Tanpa keterlibatan tersebut, pelaksanaan bimbingan dan konseling tidak akan berjalan dan

berkembang secara optimal. Guru pembimbing memiliki tanggung jawab untuk mendorong, memotivasi, serta mengarahkan peserta didik agar berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan atau layanan BK.

5. Menurut Asas Kemandirian, maksud utama BK ialah membantu siswa menjadi seorang yang mandiri. Kemandirian ditunjukkan oleh kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dan sekitarnya, membuat keputusan yang tepat, mengarahkan diri, dan memaksimalkan potensinya. Untuk memastikan bahwa siswa dapat berkembang secara mandiri, guru pembimbing bertanggung jawab untuk mengatur semua bimbingan dan konseling yang diberikan.
6. Asas kontemporer menyatakan bahwa bimbingan dan konseling harus difokuskan pada masalah siswa yang muncul dalam konteks saat ini. Permasalahan yang berkaitan dengan masa lalu maupun rencana masa depan tetap dapat dibahas, namun hanya sejauh relevansi dan pengaruhnya terhadap keadaan sekarang serta langkah-langkah yang dapat dilakukan pada saat ini.
7. Prinsip yang dikenal sebagai asas kedinamisan dalam bimbingan dan konseling adalah prinsip yang menuntut bahwa layanan yang diberikan kepada klien harus terus berkembang, tidak stagnan, dan berkelanjutan. Layanan harus dicocokkan dengan keperluan dan tahap perkembangan pelanggan secara bertahap, sehingga tidak bersifat kaku atau monoton.
8. Seluruh kegiatan dan layanan BK, baik yang dilaksanakan oleh guru pembimbing maupun pihak lain, didasarkan pada prinsip keterpaduan dalam BK, harus berlangsung secara terpadu, selaras, dan saling mendukung. Kerja sama antara guru pembimbing dan berbagai pihak terkait harus dibangun dan ditingkatkan secara berkelanjutan selama pelaksanaan layanan BK. Untuk memastikan bahwa layanan dan kegiatan BK berjalan sama dengan baik, koordinasi antar layanan dan kegiatan harus dilakukan secara optimal.
9. Prinsip kenormatifan dalam BK menekankan bahwa setiap tindakan dan layanan BK harus berlandaskan pada nilai-nilai, norma, hukum, adat istiadat, ilmu pengetahuan, serta tradisi yang berlaku di masyarakat. Karena itu, layanan BK diharapkan dapat membantu klien (siswa) memahami, memahami, dan melaksanakan norma-norma tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Apabila hal ini tidak terpenuhi, maka pelaksanaan layanan BK tidak dapat dipertanggungjawabkan.

10. Asas keahlian bimbingan dan konseling menyatakan bahwa seluruh operasi BK harus dilakukan sesuai dengan standar profesional. Pihak yang memberikan layanan bimbingan dan konseling wajib memiliki keahlian serta keterampilan khusus di bidang tersebut. Profesionalitas guru pembimbing tercermin dari keterlibatannya dalam berbagai kegiatan BK serta kepatuhannya terhadap kode etik BK.
11. Konsep alih tangan dalam konseling dan bimbingan berarti bahwa jika seseorang tidak dapat menangani masalah siswa secara menyeluruh, masalah tersebut harus dialihkan ke orang yang lebih berpengalaman. Orang tua, guru lain, dan profesional dapat membantu guru pembimbing. Namun, guru pembimbing juga bertanggung jawab untuk mengalihkan kasus kepada guru mata pelajaran, tenaga profesional, atau pihak lain yang mempunyai keahlian yang lebih ahli dalam menangani masalah tersebut.
12. Layanan BK bergantung pada prinsip Tut wuri handayani dalam BK secara keseluruhan harus bisa membuat lingkungan yang ramah dan aman bagi klien. Diharapkan bahwa layanan BK dapat memberikan contoh, mendorong, dan menyerahkan banyak peluang bagi peserta didik untuk maju dan berkembang. (Nomor et al., 2018)

Beberapa cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini meliputi; (1) Baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif dapat menggunakan wawancara. Cara ini melibatkan interaksi secara langsung yaitu peneliti dan responden untuk memperoleh informasi mengenai sudut pandang, pengalaman, serta pandangan atau persepsi mereka, (2) Observasi yang juga dapat digunakan pada kedua jenis penelitian. Dengan melakukan pengamatan langsung terhadap subjek, peneliti dapat mengumpulkan data terkait perilaku, interaksi, atau fenomena yang terjadi. Selain wawancara dan observasi, seorang Pembimbing Kemasyarakatan juga dapat memanfaatkan berbagai dokumen sebagai sumber informasi lainnya dalam penelitian. Dokumen yang dikumpulkan berfungsi sebagai bukti autentik. Studi dokumen dilakukan agar memastikan keabsahan data yang diperoleh. Kegiatan studi dokumen biasanya dilakukan terlebih dahulu sebelum Pembimbing Kemasyarakatan melaksanakan wawancara dan penilaian terhadap klien. Pembimbing kemasyarakatan perlu mempelajari dokumen tersebut secara mendalam agar saat melakukan wawancara, ia sudah memiliki pemahaman yang memadai mengenai latar belakang klien. Wawancara yang dilakukan harus berlandaskan pada temuan dari studi dokumen sebelumnya. Apabila terdapat data dari wawancara atau

observasi yang tidak sejalan dengan informasi dalam dokumen, pewawancara wajib melakukan klarifikasi ulang pada data tersebut. Data yang berkualitas ialah data yang konsisten dan sesuai antar berbagai sumber, baik dokumen, wawancara, maupun observasi. (Equatora, M. A., & Awi, L. M, 2021)

Analisis data memiliki peran penting dalam penelitian karena membantu dalam memahami, mengelola, dan menafsirkan data yang telah dikumpulkan. Model Miles dan Huberman merupakan pendekatan yang sering digunakan dalam analisis data kualitatif mempunyai tiga tahap: pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selama proses penelitian, ketiga tahap ini saling berhubungan dan berlanjut, sehingga tidak bersifat urutan linier. Tahapan tersebut dapat diulang beberapa kali guna meyakinkan bahwa temuan penelitian yang dihasilkan akurat dan bisa dipertanggungjawabkan.

Reduksi data adalah proses pengolahan data mentah yang didapatkan dari lapangan dengan metode merangkum, memilih, menyederhanakan, serta memfokuskan data agar menjadi lebih jelas, relevan, dan signifikan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian kualitatif biasanya sangat banyak, beragam, dan kompleks, sehingga perlu direduksi agar peneliti dapat lebih mudah memahami dan menganalisisnya. Untuk membuat analisis lebih mudah, informasi yang tidak penting harus dihilangkan dan informasi utama harus diorganisasi kembali. Proses ini dimulai saat data dikumpulkan dan berakhir ketika semua data telah dianalisis. Peneliti harus menentukan apa yang harus dipertahankan, diringkas, atau diabaikan dari data. (Kur, 2019)

Proses mengorganisasikan data yang telah direduksi ke dalam wujud yang lebih terstruktur dikenal sebagai tahap penyajian data, sehingga data tersebut menjadi lebih mudah dipahami, dianalisis, serta dimanfaatkan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan. Setelah data didapati dan dijabarkan dalam wujud naratif dan visual. Ini memungkinkan peneliti untuk menemukan pola, hubungan, atau kecenderungan tertentu dalam data. (Madrasah et al., 2024)

Proses menafsirkan dan menjelaskan data yang telah direduksi dan dijabarkan dikenal sebagai penarikan kesimpulan. Keputusan harus masuk akal, konsisten, seerta didukung oleh data. Penemuan dalam penelitian kualitatif dibuat secara induktif; dengan kata lain, pola atau informasi tertentu yang muncul saat penelitian digunakan untuk menghasilkan kesimpulan. Selain itu, proses ini juga mencakup verifikasi data yang telah tersedia agar memastikan bahwa kesimpulan yang diambil benar-benar relevan dan sesuai dengan apa

yang didapati di lapangan. (Rifa'i, M. A,2024)

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas, terdapat beberapa gejala yang muncul pada sebagian siswa, seperti tidak memberikan perhatian pada materi yang harus dipahami, kesulitan membuat keputusan ketika pelajaran sulit, serta cenderung memilih cara cepat dalam mengerjakan tugas atau ulangan. Beberapa siswa juga mudah merasa bosan sehingga enggan mengikuti pembelajaran, kesulitan fokus pada pelajaran terutama ketika materi kurang menarik dan penjelasan guru panjang, kurang memperhatikan guru saat menjelaskan, bermain dengan teman sebangku saat pelajaran berlangsung, serta kurang termotivasi, bersikap acuh tak acuh, dan cepat merasa lelah. Terdapat siswa yang menunjukkan sikap sebaliknya, yaitu memperhatikan pelajaran dengan baik, aktif di kelas dan sangat termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Perilaku-perilaku tersebut disebut sebagai tanda-tanda kejenuhan. Menurut (Reber, 1988) Kejenuhan belajar adalah kondisi ketika seseorang telah belajar dalam jangka waktu tertentu, namun tidak menghasilkan hasil yang diharapkan. Kejenuhan dalam belajar dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik siswa. Pikiran yang tidak rasional dapat mengganggu kemampuan kognitif siswa selama proses belajar dan membuat emosinya menjadi tidak stabil. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan sikap tidak peduli terhadap pelajaran atau matpel tertentu. Misalnya, jika pelajaran IPA ditunda hingga jam terakhir serta guru hanya menggunakan ceramah sebagai metode pengajaran, hal ini dapat menurunkan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran. Situasi seperti ini berpotensi menimbulkan rasa jenuh pada siswa. (Sma & Cilacap, 2015)

Peneliti menggunakan teknik relaksasi supaya mengatasi kejenuhan belajar pada peserta didik. Teknik ini berupa serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dan berurutan, dimulai dari tangan hingga kaki, dengan tujuan untuk mengendurkan otot-otot tubuh serta mengembalikan kondisi tubuh dari ketegangan menjadi lebih rileks, normal, dan terkontrol.

Relaksasi dapat membantu meningkatkan kesiapan belajar sehingga siswa lebih mudah fokus. Latihan relaksasi memiliki beberapa manfaat, antara lain: (1) membantu orang menghindari reaksi stres yang berlebihan; (2) mengurangi atau mengatasi masalah yang terkait stres seperti hipertensi, sakit kepala, dan insomnia; (3) menurunkan tingkat kecemasan dan kejenuhan; (4) mengurangi risiko gangguan terkait stres serta membantu mengendalikan kecemasan antisipatif sebelum menghadapi situasi yang menegangkan,

misalnya pertemuan penting atau wawancara; (5) mengurangi perilaku yang sering meningkat saat stres, seperti merokok, minum minuman keras, penggunaan obat-obatan, atau makan terlalu berlebih; (6) meningkatkan kinerja dalam bidang kerja, sosial, dan penampilan pribadi; (7) membantu mengatasi kelelahan serta menambah kemampuan dalam aktivitas mental atau latihan fisik yang tertunda; (8) meningkatkan rasa sadar diri terhadap kondisi fisiologis, sehingga individu dapat menggunakan relaksasi untuk mengendalikan reaksi tubuh; (9) mendukung penyembuhan atau proses tertentu dalam medis, seperti membantu persalinan alami dengan mengurangi kecemasan dan mempermudah proses kelahiran; (10) meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri karena kemampuan mengendalikan reaksi stres menjadi lebih baik; dan (11) memperbaiki hubungan antarpribadi. (Widari et al., 2014)

Faktor pendukung serta penghambat penerapan asas BK di sekolah Indonesia dapat diperluas dengan mempertimbangkan dimensi individu, organisasi, dan sosial yang saling terkait. Pemahaman mendalam tentang asas seperti kerahasiaan, keterbukaan, individualitas, dan demokratis memerlukan dukungan sistematis agar efektif diterapkan. Faktor Pendukung Diperluas Kompetensi konselor menjadi pondasi utama, meliputi pengetahuan teoritis tentang asas BK, keterampilan empati, komunikasi efektif, dan etika profesional yang mendorong kepercayaan klien. Dukungan institusional mencakup komitmen kepala sekolah melalui alokasi anggaran untuk pelatihan, ruang BK yang privat dan aman, serta program kolaboratif dengan orang tua melalui seminar parenting. Faktor siswa seperti motivasi belajar tinggi dan kesadaran akan manfaat konseling, ditambah budaya sekolah inklusif, memperkuat partisipasi aktif. Faktor Penghambat Diperluas Beban tugas ganda guru BK sebagai pengajar mata pelajaran utama mengurangi fokus pada layanan konseling, ditambah keterbatasan waktu di tengah prioritas kurikulum nasional. Kurangnya sumber daya fisik seperti ruang konseling yang tidak soundproof atau minim media audiovisual menghambat asas kerahasiaan, sementara stigma sosial bahwa konseling identik dengan "masalah mental" menurunkan kunjungan sukarela siswa. Faktor eksternal termasuk rendahnya apresiasi orang tua karena minim sosialisasi dan kurangnya regulasi pemerintah daerah dalam standar fasilitas BK. Strategi Mengatasi Hambatan Integrasikan BK ke dalam kurikulum sekolah dengan jadwal tetap dan monitoring berkala oleh dinas pendidikan untuk meningkatkan efektivitas. Pelatihan berkelanjutan bagi konselor dan sosialisasi kepada stakeholders melalui workshop dapat

mengubah persepsi negatif menjadi dukungan kuat. Kolaborasi antarlembaga seperti dengan psikolog komunitas atau platform digital BK akan menambah aksesibilitas layanan. (Juni et al., 2024)

SIMPULAN

Salah satu elemen penting dari pendidikan ialah BK, yang dimaksudkan untuk memaksimalkan pertumbuhan siswa dan menjadi lebih mandiri. Pelaksanaan layanan harus didasarkan pada prinsip-prinsip bimbingan dan konseling, seperti kerahasiaan, sukarela, keterbukaan, kemandirian, norma, dan kompetensi, sehingga layanan dapat berlangsung secara etis, profesional, dan efektif. Penerapan prinsip-prinsip tersebut terbukti mendukung peserta didik dalam memecahkan berbagai masalah, khususnya kejenuhan belajar yang dapat menurunkan motivasi dan kemampuan fokus mereka. Penerapan asas bimbingan dan konseling di sekolah masih menghadapi kendala, seperti keterbatasan waktu layanan, sarana prasarana yang belum optimal, serta kurangnya pemahaman dan dukungan dari seluruh warga sekolah.

Adapun saran untuk guru bk yaitu, diharapkan mampu menerapkan asas-asas bimbingan dan konseling secara konsisten serta meningkatkan kompetensi profesional melalui pengembangan diri dan pelatihan berkelanjutan, agar program yang diberikan sesuai dengan peserta didik, sekolah diharapkan bisa memberikan bantuan yang lebih baik berupa kebijakan, fasilitas, dan waktu khusus untuk BK agar pelaksanaannya efektif. Peneliti disarankan untuk melakukan penelitian tambahan tentang masalah ini serta mengkaji berbagai teknik dan pendekatan bimbingan dan konseling guna memperkaya pengembangan layanan BK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Baik Dan Dapat Juga Tercapainya Tujuan Yang Diinginkan. (Dan & Di, 2024) Dan, B., & Di, K. (2024). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Asas-Asas Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling*. 1(3), 753–759.
- Ikip, F., Bali, P., Ikip, F., & Bali, P. (2020). *Kompetensi Sosial Guru Bk /Konselor Sekolah (Studi Deskriptif Di Sma Negeri Se-Kota Denpasar)*. 1, 75–81. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.3760702>
- Juni, N., Konseling, B. D., Ramadhoni, S. R., Santera, T., Maharani, R., & Nopita, D. (2024). *Faktor-Faktor Internal Penghambat Pelaksanaan Supervisi*. 5(1), 31–37.

- Kur, N. (2019). *Pelaksanaan Bimbingan Konseling Perkawinan Pada Badan Penasehatan Pembinaan Dan Pelestarian Perkawinan (Bp4) Kota Pontianak*. 1(2), 110–121.
- Madrasah, D. I., Negeri, A., & Natal, M. (2024). *Memiliki Persepsi Positif Kepada Guru Bk*. 2(1), 10–16.
- Nomor, V., Dan, B., Di, K., & Asas, P. D. A. N. (2018). *Erisa Kurniati , M . Pd Abstrak : Pada Dasarnya Bimbingan Dan Konseling Juga Merupakan Upaya Bantuan Untuk Menunjukkan Perkembangan Manusia Secara Optimal Baik Secara Kelompok Maupun Idividu Sesuai Dengan Hakekat Kemanusiannya Dengan Berbagai Potensi , Kelebihan Dan Kekurangan , Kelemahan Serta Permasalahannya . Penyelenggaraan Layanan Dan Kegiatan Bimbingan Dan Konseling Selain Dimuati Oleh Fungsi , Didasarkan Juga Pada Prinsip-Prinsip Bimbingan Dan Memenuhi Sejumlah Asas Bimbingan . Pemenuhan Atas Prinsip-Prinsip Dan Asas-Asas Itu Akan Memperlancar Pelakasanaan Dan Lebih Menjamin Keberhasilan Layanan / Kegiatan , Sedangkan Peningkarannya Akan Dapat Menghambat Atau Bahkan Menggagalkan Pelaksanaan Serta Mengurangi Atau Mengaburkan Hasil Layanan Kegiatan . Kata Kunci : Bimbingan , Konseling , Prinsip , Asas . 3.*
- Sma, D. I., & Cilacap, S. (2015). *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling : Theory And Application*. 4(4), 45–51.
- Waruwu, M. (2024). *Pendekatan Penelitian Kualitatif : Konsep , Prosedur , Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan*. 5, 198–211.
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). *Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 Sma Negeri 2 Singaraja Atau Orang Lain . Keletihan Ini*. 1.
- Equatora, M. A., & Awi, L. M. (2021). *Teknik Pengumpulan Data Klien*. Bitread Publishing.
- Rifa'i, M. A., & Rifa'i, M. A. (2024, December 14). *Reduksi Data, Penyajian Data, Dan Penarikan Kesimpulan Dalam Penelitian Kualitatif - Staida Sumsel. Staida Sumsel - A Journey To Excellence*.