



UKI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA



**DIKTISAINTEK
BERDAMPAK**

PROGRAM BK

2025/2026



Universitas Kristen Indonesia

Disusun oleh: BK Angkatan 2024

EDITOR

Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd

Karina Tanaya Daniswara Anwar

PENULIS

1. Jeni Nuriani
2. Hanna Meiliyani Nababan
3. Michella Elisabeth Supit
4. Fajar Jaya Eli Gulo
5. Kezia Carissa Elani
6. Amandha Andhini Mahanani
7. Hana Martogi Mutiara Arian Sinaga
8. Joana Metania Tandi
9. Kristina Angelina Putri Keo
10. Gideon Rael
11. Cheasea Renita Azzahra Sinaga
12. Anggelina Kartika Sari
13. Meyra Irene Gabriela Pinontoan
14. Chelsea Widya Putri Simanjuntak
15. Marsela Afriliani Norma
16. Putri Indrawati Lawolo
17. Widia Astuti Gulo
18. Joy Lumban Tobing
19. Rachel Angelina Samodara
20. Ryan Luis Thimotius Marbun
21. Elsa Christiani Siburian
22. Olivia Dwi Ulina Nainggolan
23. Bunga Rahalia Hutasoit
24. Roma Arta Ulina Manurung
25. Helda Sisilia Niab
26. Ridjal Devrinto Hanas
27. Abela De Araujo
28. Satriana P. Farare
29. Alfa Jona Putra Beba
30. Inriani Saragih
31. Karina Tanaya Daniswara Anwar

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
PROGRAM TAHUNAN	1
A. PENDAHULUAN.....	1
1. Karakteristik Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi	1
2. Karakteristik Perguruan Tinggi	1
3. Karakteristik Mahasiswa	2
4. Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	2
B. VISI DAN MISI	3
1. Visi Misi Universitas Kristen Indonesia	3
2. Visi Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia	4
3. Visi Misi Bimbingan dan Konseling	4
C. DESKRIPSI KEBUTUHAN	5
D. RUMUSAN TUJUAN	16
E. KOMPONEN PROGRAM	18
1. Layanan Dasar.....	18
2. Layanan Responsif	18
3. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual.....	18
4. Dukungan Sistem	19
F. BIDANG LAYANAN	19
1. Bidang Pribadi.....	19
2. Bidang Sosial.....	20
3. Bidang Belajar	20
4. Bidang Karier	21
G. RENCANA KEGIATAN	22
H. RENCANA EVALUASI DAN TINDAK LANJUT	25
1. Evaluasi.....	25
2. Pelaporan.....	25
3. Tindak Lanjut.....	26

I. ANGGARAN BIAYA	26
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN “<i>Friendship Quest: Petualangan Membangun Pertemanan dan Kepercayaan Diri</i>”	27
a. Identitas RPL	27
b. Skenario Layanan Bimbingan.....	31
c. Lampiran	33
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN “<i>Taskmaster Adventure: Mengatasi Tantangan Tugas Individu dan Kelompok</i>”	41
a. Identitas RPL	41
b. Skenario Layanan Bimbingan.....	45
c. Lampiran	47
DAFTAR PUSTAKA	56

PROGRAM TAHUNAN

A. PENDAHULUAN

1. Karakteristik Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki karakteristik yang dirancang untuk mendukung mahasiswa sebagai individu dewasa awal yang menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan psikologis. *Pertama*, layanan ini bersifat preventif untuk mencegah masalah, kuratif untuk membantu menyelesaikan permasalahan, dan pengembangan untuk mengoptimalkan potensi mahasiswa dalam aspek fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. *Kedua*, layanan ini menekankan kemandirian mahasiswa, mengingat mereka diharapkan mampu mengelola diri sendiri dalam lingkungan kampus yang lebih otonom dibandingkan sekolah menengah. *Ketiga*, fokusnya meliputi pengembangan kompetensi akademik dan karakter, seperti adaptasi terhadap lingkungan kampus, penanganan stres akademik (misalnya terkait skripsi), serta dukungan terhadap masalah sosial dan psikologis. *Keempat*, program bimbingan dan konseling disusun secara sistematis, logis, dan terbuka untuk masukan, dengan melibatkan kolaborasi antara konselor, dosen, dan Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK). *Kelima*, pelaksanaan layanan ini menuntut profesionalitas konselor dengan pengawasan internal dan eksternal untuk menjamin efektivitas program, meskipun sering terkendala oleh keterbatasan jumlah konselor, minimnya sosialisasi UPBK, dan anggaran yang terbatas.

2. Karakteristik Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari lembaga pendidikan lain, mencerminkan peranannya sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan karakter mahasiswa. *Pertama*, perguruan tinggi menjalankan fungsi Tridharma, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, yang menjadi landasan utama dalam menghasilkan lulusan kompeten dan berkontribusi pada masyarakat. *Kedua*, perguruan tinggi menawarkan otonomi akademik, memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk mengelola pembelajaran mereka dan kepada dosen untuk mengembangkan kurikulum serta penelitian sesuai bidang keilmuan. *Ketiga*, pendidikan di perguruan tinggi bersifat multidisipliner, memungkinkan mahasiswa mengakses berbagai bidang ilmu untuk memperluas wawasan dan keterampilan. *Keempat*, perguruan tinggi menekankan pengembangan kemandirian dan critical thinking, mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas proses belajar mereka. *Kelima*, perguruan tinggi memiliki lingkungan yang inklusif dan global, mengakomodasi mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya serta mempersiapkan mereka untuk bersaing di pasar kerja internasional melalui program pertukaran pelajar, kolaborasi penelitian, dan penguasaan teknologi. Namun,

tantangan seperti disparitas kualitas antarperguruan tinggi dan keterbatasan sumber daya sering kali memengaruhi implementasi karakteristik ini.

3. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa sebagai individu dalam fase dewasa awal memiliki karakteristik khusus yang mencerminkan peran mereka sebagai pelajar di perguruan tinggi. *Pertama*, mahasiswa memiliki kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah menengah, ditunjukkan melalui kemampuan mengelola waktu, mengambil keputusan akademik, dan bertanggung jawab atas proses pembelajaran mereka. *Kedua*, mereka menunjukkan pencarian identitas yang kuat, baik dalam aspek personal, sosial, maupun profesional, yang sering kali dipengaruhi oleh lingkungan kampus dan interaksi dengan teman sebaya. *Ketiga*, mahasiswa memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis yang berkembang, memungkinkan mereka untuk menganalisis informasi, memecahkan masalah, dan berpartisipasi dalam diskusi akademik. *Keempat*, mereka menghadapi tekanan akademik dan non-akademik, seperti tugas kuliah, skripsi, serta tantangan sosial dan finansial, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar. *Kelima*, mahasiswa cenderung berorientasi pada tujuan karier, dengan fokus pada pengembangan kompetensi dan keterampilan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja atau melanjutkan studi. Namun, tingkat kematangan emosional dan motivasi dapat bervariasi antarindividu, dipengaruhi oleh latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi.

4. Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Capaian layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi diupayakan untuk mewujudkan mahasiswa/konseli yang memiliki *psychological well-being* dan karakter yang kuat. Berikut disajikan tabel aspek perkembangan serta capaian layanan.

Aspek	Deskripsi
Pemahaman Diri dan Lingkungan	Pemahaman diri adalah proses mengenali kekuatan, kelemahan, minat, bakat, dan emosi seseorang. Pemahaman lingkungan adalah kemampuan untuk mengenali dan beradaptasi dengan konteks sekitar serta memahami bagaimana lingkungan memengaruhi pilihan dan perilaku individu.
Perkembangan Akademik yang Optimal	Proses peningkatan kemampuan individu dalam menguasai pengetahuan, keterampilan belajar, dan kompetensi intelektual, melalui pendidikan formal atau informal.
Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Pribadi	Kondisi psikologis yang stabil. Individu mampu mengelola emosi, menghadapi

	stres, dan menjalani kehidupan dengan rasa puas, percaya diri, dan ketahanan emosional.
Keterampilan Sosial yang Efektif	Kemampuan individu untuk berinteraksi secara positif dan konstruktif dengan orang lain, melalui komunikasi yang jelas, empati, kolaborasi, dan kemampuan menyelesaikan konflik.
Kesiapan Karier dan Perencanaan Masa Depan	Kemampuan individu untuk merumuskan tujuan profesional, mengembangkan keterampilan yang relevan dengan dunia kerja, dan membuat rencana jangka panjang yang sesuai dengan minat, bakat, dan peluang yang tersedia.
Kemandirian dalam Pengambilan Keputusan	Kemampuan individu untuk membuat pilihan yang tepat dan bertanggung jawab atas keputusan mereka berdasarkan informasi yang akurat, analisis situasi, dan pemahaman akan konsekuensi.

B. VISI DAN MISI

1. Visi Misi Universitas Kristen Indonesia

- Visi
Menjadi universitas yang bermutu, mandiri, dan inovatif, dalam bidang Tri Dharma Perguruan Tinggi di Indonesia dan Asia sesuai nilai-nilai Kristiani dan Pancasila pada tahun 2030.
- Misi
 - a. Menanamkan nilai-nilai kristiani dan nasionalisme dalam kegiatan akademik dan non akademik.
 - b. Meningkatkan mutu pembelajaran dan sistem pelayanan akademik dan non akademik dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi.
 - c. Meningkatkan mutu lulusan yang berintegritas dan kompeten di bidangnya serta mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional.
 - d. Meningkatkan mutu penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang terpublikasi tingkat nasional dan internasional.
 - e. Menjadikan Sistem Penjaminan Mutu Internal (SPMI) sebagai budaya kerja dalam semangat melayani.
 - f. Meningkatkan mutu dan kapasitas sumber daya manusia yang berkelanjutan.
 - g. Mengembangkan kerja sama dengan institusi nasional dan internasional dalam bidang Tri Dharma serta lembaga-lembaga gerejawi dalam semangat ekumenis.

2. Visi Misi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia

- Visi
Menjadi program studi yang bermutu, mandiri, dan inovatif dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi di Indonesia dan Asia, di bidang layanan Bimbingan dan Konseling, manajemen Bimbingan dan Konseling sekolah, serta bimbingan bagi anak berkebutuhan khusus sesuai nilai-nilai Kristiani dan Pancasila pada tahun 2030.
- Misi
 - a. Menanamkan nilai-nilai kristiani dan nasionalisme dalam layanan Bimbingan dan Konseling, serta bimbingan bagi anak berkebutuhan khusus.
 - b. Meningkatkan mutu pembelajaran, layanan bimbingan dan konseling, serta bimbingan bagi anak berkebutuhan khusus dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi.
 - c. Meningkatkan mutu lulusan yang berintegritas dan kompeten dalam layanan Bimbingan dan Konseling, bimbingan bagi anak berkebutuhan khusus, serta mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional.
 - d. Meningkatkan mutu penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta anak berkebutuhan khusus yang terpublikasi tingkat nasional dan internasional.
 - e. Menjadikan Sistem Penjaminan Mutu Internal (SPMI) sebagai etos kerja dalam pembelajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
 - f. Meningkatkan mutu sumber daya manusia yang berkompeten dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta bimbingan bagi anak berkebutuhan khusus.
 - g. Mengembangkan kerja sama dalam Tri Dharma dengan institusi nasional dan internasional.

3. Visi Misi Bimbingan dan Konseling

- Visi
Terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiakan melalui tersedianya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar konseli berkembang secara optimal, mandiri, dan bahagia.
- Misi
 - a. Memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku efektif normatif dalam kehidupan kesehatan dan masa depan.
 - b. Memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi siswa di dalam lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.
 - c. Memfasilitasi pengentasan masalah konseli dengan mengacu pada kehidupan efektif sehari-hari.
 - d. Menunjang pengembangan diri konseli secara optimal dan memandirikan konseli untuk dapat menyelenggarakan kehidupan sehari-hari secara efektif.

C. DESKRIPSI KEBUTUHAN

Kebutuhan konseli/mahasiswa dapat diidentifikasi melalui asumsi teoretik dan hasil asesmen kebutuhan yang dilakukan. Dalam melaksanakan tugasnya, konselor terlebih dahulu menyusun daftar kebutuhan (*need assessment*). Penyusunan daftar kebutuhan tersebut adalah untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan konseli.

Untuk memahami apa yang dibutuhkan mahasiswa, konselor bisa menggunakan berbagai alat bantu seperti Inventori Tugas Perkembangan (ITP) atau Alat Ungkap Masalah (AUM). Selain itu, ada juga instrumen seperti Analisis Tugas Perkembangan (ATP) dan Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Konseli (IKMS). Tidak hanya dari instrumen tersebut, masukan dari dosen, staf, atau pihak terkait lainnya juga menjadi sumber informasi penting dalam menyusun daftar kebutuhan mahasiswa.

Angket masalah konseli atau mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Kristen Indonesia dibuat dan disusun oleh Tim Tes Angkatan 2024, sesuai dengan lingkungan dan masalah atau kebutuhan mahasiswa dari yang diambil dari hasil observasi dan wawancara. Berikut merupakan pernyataan untuk angket Pemetaan Kebutuhan Mahasiswa BK dalam Rangka Pengembangan dan Dukungan Bagi Mahasiswa.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya merasa lebih mudah memahami materi ketika berdiskusi dengan teman.		
2	Belajar kelompok membantu saya tetap termotivasi dan aktif selama perkuliahan.		
3	Saya merasa nyaman mengungkapkan ide atau pertanyaan dalam diskusi kelompok		
4	Saya sering mencari kesempatan untuk belajar kelompok karena merasa tidak efektif belajar mandiri.		
5	Saya membutuhkan fasilitas atau struktur khusus agar belajar kelompok lebih optimal.		
6	Saya merasa aman ketika berbicara dengan orang tertentu saja (misalnya, keluarga atau sahabat dekat).		
7	Saya merasa nyaman memulai pembicaraan singkat dengan orang yang belum dikenal.		
8	Saya merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat atau bertanya di depan beberapa orang.		
9	Saya tidak ragu dalam berperan aktif dalam diskusi yang terdapat banyak orang.		
10	Saya mampu memimpin diskusi di depan banyak orang tanpa merasa khawatir.		
11	Saya punya kenalan di kampus yang bisa saya sapa ketika bertemu.		
12	Saya punya beberapa teman yang bisa diajak melakukan kegiatan bersama sesekali (misalnya, pulang kampus bersama, makan bersama).		

13	Saya merasa nyaman ketika membahas masalah perkuliahan saya kepada teman dekat saya.		
14	Saya di kampus punya satu teman yang bisa diajak bicara terkait masalah pribadi.		
15	Saya yakin teman saya di kampus akan selalu mendukung saya dalam hal sulit apapun.		
16	Tugas kuliah saya saat ini membutuhkan sedikit waktu untuk diselesaikan.		
17	Instruksi tugas kuliah saya saat ini dapat saya pahami dengan baik.		
18	Saya dapat mengerjakan tugas kuliah saya secara mandiri tanpa bantuan.		
19	Tugas kuliah saya saat ini mengharuskan saya untuk belajar hal baru (materi) selain yang diajarkan.		
20	Tugas kuliah saya saat ini membuat saya merasa sangat harus menggunakan seluruh kemampuan saya.		
21	Saya sedang merasa sedikit cemas mengenai tugas kuliah saya saat ini.		
22	Saya sering merasa sulit untuk tenang atau bahkan sulit tidur nyenyak karena memikirkan tugas kuliah.		
23	Saya pernah merasa kewalahan hingga sulit mengerjakan dan menyelesaikan tugas.		
24	Saya pernah merasa kehilangan motivasi pada kegiatan yang biasa saya nikmati karena hambatan tugas.		
25	Saya pernah merasa bahwa tekanan kuliah sangat berat untuk diatasi dan merasa ingin menyerah.		
26	Saya akan mencari informasi atau saran dari berbagai sumber untuk membantu masalah yang saya hadapi.		
27	Saya akan mencoba berbicara dengan teman dekat untuk berbagi pikiran dan mencari solusi.		
28	Saya akan bertanya atau diskusi dengan orang yang berpengalaman untuk mengatasi masalah yang saya hadapi.		
29	Saya akan mencari masukan atau arahan dari orang yang berpengalaman di kampus.		
30	Saya bersedia secara aktif menerima bantuan yang dapat mengubah kondisi saya.		
31	Saya sedang mengalami kesulitan dalam perkuliahan saya saat ini. (jawaban essai, mahasiswa perlu menjelaskan kesulitan yang dialami)		
32	Saya ingin ada yang membantu saya dalam menghadapi kondisi yang saya alami, meski hanya mampu menyelesaikan sedikit masalah saya. (jawaban essai, mahasiswa perlu menjelaskan bantuan yang diharapkan)		

Selain angket masalah konseli atau mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Tim Wawancara 2024 juga mewawancarai mahasiswa perwakilan dari tiap

angkatan dan dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling. Berikut merupakan panduan wawancara yang telah disusun Tim Wawancara.

a. Panduan Wawancara bersama Dosen

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Bapak/Ibu mengidentifikasi tanda-tanda awal kesulitan interaksi sosial atau ketergantungan interpersonal yang tidak sehat pada mahasiswa, dan dukungan apa yang dapat kami berikan sebagai sesama mahasiswa?	
2	Dalam konteks perkuliahan, apa saja strategi pengajaran atau aktivitas kelas yang paling efektif untuk mengatasi kebosanan dan menumbuhkan kembali motivasi belajar mahasiswa?	
3	Bagaimana Bapak/Ibu menyikapi perbedaan kognitif antar mahasiswa di kelas, terutama jika ada dugaan hal tersebut berkaitan dengan masalah intrapersonal yang mendasarinya?	
4	Apakah ada kaitan antara kesehatan mental mahasiswa (termasuk masalah interpersonal) dengan tingkat motivasi dan kemampuan kognitif mereka dalam mengikuti perkuliahan? Bagaimana dosen dapat berkontribusi dalam mendukung hal ini?	
5	Menurut Bapak/Ibu, bagaimana kita bisa menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, sehingga mahasiswa dengan berbagai latar belakang interpersonal dan tingkat kognitif dapat merasa nyaman untuk berkembang dan berinteraksi secara positif?	
6	Melihat kompleksitas ketiga isu ini, apa peran ideal dosen dalam tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menjadi	

	fasilitator bagi perkembangan holistik mahasiswa, termasuk aspek interpersonal dan intrapersonal mereka?	
--	--	--

b. Panduan Wawancara bersama Mahasiswa

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Pernahkah kakak merasa kesulitan dalam bergaul, atau justru terlalu bergantung pada satu atau dua teman saja? Kalau iya, apa yang biasanya kakak rasakan atau lakukan?	
2	Apakah kakak sering merasa bosan atau malas saat kuliah? Kalau iya, biasanya apa yang membuat kakak kehilangan semangat belajar dan apa yang kakak lakukan untuk mengatasinya?	
3	Bagaimana pendapat kakak tentang teman-teman yang daya tangkapnya berbeda-beda di kelas? Apakah kakak pernah merasa perbedaan ini memengaruhi diri kakak atau teman kakak, mungkin karena ada masalah pribadi yang membuat mereka menjadi seperti itu?	
4	Menurut kakak, apakah ada hubungan antara perasaan kakak terhadap pertemanan atau diri kakak sendiri (kesehatan mental) dengan semangat belajar kakak dan seberapa mudah kakak memahami materi kuliah?	
5	Kalau kakak bisa mengubah sesuatu, bagaimana lingkungan kuliah yang ideal menurut kakak? Lingkungan yang bisa membuat semua mahasiswa, termasuk yang susah bergaul atau punya cara belajar berbeda, tetap bisa nyaman dan berkembang.	
6	Sebagai mahasiswa, apa peran yang bisa kakak ambil untuk	

	saling membantu teman yang mungkin mempunyai masalah pertemanan, kurangnya motivasi belajar, atau kesulitan memahami pelajaran?	
--	---	--

Dalam rangka merancang program bimbingan dan konseling yang sesuai bagi mahasiswa, Deskripsi Kebutuhan dilakukan dengan tiga metode: observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, angkatan 2022, 2023, dan 2024, yang bertujuan untuk memahami tantangan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus dan kebutuhan pengembangan pribadi serta sosial.

- Hasil Observasi: Observasi dilakukan pada tanggal 9 Juni 2025-11 Juni 2025 di ruang kelas, taman kampus, kantin, dan asrama. Berikut disajikan hasil observasi dari mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024.

Angkatan 2022	Angkatan 2023	Angkatan 2024
Terdapat salah satu mahasiswi (X) yang selalu menyendiri. Mahasiswi ini menyendiri diduga karena masalah intrapersonal yang ia miliki. Seluruh mahasiswi angkatan 2022 sudah berusaha untuk mendekati dan mengajak mahasiswi X untuk bergabung dengan teman-teman yang lain. Namun, saat mahasiswi X didekati oleh teman kelas, ia akan “meneror” teman kelas yang sedang mendekatinya dengan menanyakan tugas yang tidak ia mengerti dan memaksa agar temannya menjawab apa yang ia tanyakan.	Mahasiswa angkatan 2023 lebih memilih untuk makan atau beristirahat di warung makan belakang kampus. Hal ini dikarenakan mereka merasa tidak nyaman berada di kantin kampus dengan hawa yang panas, ramai, dan asap rokok yang memenuhi kantin. Mahasiswa/i angkatan 2023 juga mampu menyembunyikan “ke-tidak kompak-an” mereka. Kenyataannya, angkatan 2023 masih sangat pemilih dalam pertemanan, baik dalam konteks tugas atau sekedar untuk bermain. Rendahnya motivasi belajar juga terlihat di angkatan 2023. Dalam ruangan kelas (Lab Komputer 1) terlihat beberapa mahasiswa yang bosan dengan	Terdapat salah satu mahasiswa (Y) yang memiliki perbedaan perkembangan kognitif dengan tingkatan pemikiran mahasiswa pada umumnya. Mahasiswa Y selalu menyendiri karena memiliki kepribadian yang tertutup. Mahasiswa Y diduga memiliki trauma di masa lalu. Namun, tim observasi menyimpulkan bahwa mahasiswa Y memiliki masalah intrapersonal yang berpengaruh pada hubungan interpersonal.

	pembelajaran yang sedang dilaksanakan sehingga memilih untuk bermain hp, tidur, dan melamun.	
--	--	--

- Hasil Wawancara: Dinamika kehidupan perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKI melibatkan interaksi kompleks antara mahasiswa dan peran penting dosen dalam membentuk pengalaman belajar yang holistik. Perspektif dari tiga mahasiswa (Nina Demia '23, Putri Indrawati Lawolo '24, serta Kak Ayu dan Kak Agnes '22) dan tiga dosen (Bu Evi, Bu Renatha, dan Bu Eustalia) sebagai subjek wawancara memberikan gambaran menyeluruh.

Aspek	Perspektif Mahasiswa	Perspektif Dosen
Dinamika Pergaulan dan Ketergantungan Interpersonal	Para mahasiswa menunjukkan pola pergaulan yang bervariasi. Nina Demia, meskipun supel, cenderung bergantung pada satu atau dua teman dekat karena ia tidak menganggap semua orang sebagai teman sejati. Kak Ayu mudah berbaur dan tidak bergantung pada teman. Sementara Kak Agnes membutuhkan waktu untuk berbaur tetapi juga tidak bergantung pada teman tertentu. Putri selektif dalam memilih teman, cenderung membatasi diri jika kesan pertama kurang baik, dan lebih memilih sedikit teman yang benar-benar memahami dirinya. Kak Ayu dan Kak Agnes, meskipun memiliki lingkaran pertemanan, masih bisa berinteraksi di luar lingkaran mereka jika merasa "satu frekuensi". Mereka	Dari sudut pandang dosen, Ibu Evi mengidentifikasi kesulitan interaksi sosial melalui pengamatan di kelas, seperti bagaimana mahasiswa menempatkan diri, merespons pembelajaran, berinteraksi saat diskusi atau presentasi, dan posisi duduk. Informasi juga didapatkan dari mahasiswa lain atau sesama dosen. Mahasiswa yang kesulitan berinteraksi akan menghadapi hambatan dalam tugas kelompok. Ibu Evi mendukung mahasiswa dengan mengedukasi mereka yang tidak kesulitan untuk berempati dan membantu teman yang kurang mampu berinteraksi, menekankan bahwa belajar juga tentang membangun karakter dan empati. Ibu Renatha juga

	cenderung menghindari orang yang tidak sefrekuensi karena dapat menyebabkan "sakit kepala".	mengidentifikasi kesulitan interaksi sosial dari sikap menyendiri, kurang percaya diri saat berbicara, dan kesulitan beradaptasi dalam pergaulan maupun belajar. Jika tidak ditangani, kondisi ini bisa memburuk dan membuat mahasiswa rentan terhadap perundungan. Ia mendukung mahasiswa dengan mengajak bicara secara santai dan terbuka untuk membangun kepercayaan. Ibu Eusta mengidentifikasi kesulitan interaksi sosial dari perilaku menyendiri di kelas maupun di luar kelas, atau mahasiswa yang tampak tidak memiliki cukup teman. Pola hubungan interpersonal yang timpang, seperti terlalu tertutup atau terlalu bergantung pada kelompok tertentu, juga bisa menjadi pemicu masalah. Ia menyelipkan pesan-pesan positif saat mengajar, seperti pentingnya sikap saling menghargai dan tidak melakukan <i>bullying</i>.
Motivasi Belajar dan Strategi Mengatasi Kebosanan	Rasa bosan dan malas saat kuliah adalah pengalaman umum di antara mahasiswa. Nina Demia paling malas jika hanya ada satu mata kuliah di siang hari dan jarak kampus-rumah jauh. Ia	Ibu Renatha menyatakan bahwa 70% motivasi belajar berasal dari diri sendiri dan 30% dari lingkungan. Ibu Evi mengatasi kebosanan dan meningkatkan motivasi

	mengatasinya dengan mengingat komitmen untuk belajar dan mendapatkan nilai bagus. Putri mengalami kebosanan karena rutinitas kuliah yang monoton, mengatasinya dengan mengingat tujuan awal kuliah untuk membanggakan keluarga dan dukungan dari teman-teman. Kak Ayu dan Kak Agnes sering merasa bosan karena dosen yang monoton, menjelaskan di luar konteks, atau hanya membaca. Kak Agnes juga merasakan kebosanan terhadap ruangan kelas, cara belajar, dan suasana, namun tidak dengan mata kuliahnya sendiri. Mereka mengatasi kebosanan dengan mengingat tujuan kuliah, bahwa mereka telah membayar mahal dan harus cepat lulus. Kak Ayu menambahkan bahwa memiliki teman yang "bawel" dan ambisius juga membantunya tetap konsisten.	dengan melibatkan mahasiswa dalam teori yang dikaitkan ke kehidupan sehari-hari dan membuat proyek yang melibatkan langsung mahasiswa. Ibu Eustalia secara langsung bertanya kepada mahasiswa apakah metode pembelajarannya membosankan atau tidak, dan berharap mahasiswa dapat berdiskusi dengan teman-teman mereka mengenai metode tersebut. Ia menerapkan berbagai variasi metode seperti presentasi, cerdas cermat, kegiatan <i>outbound</i>, dan penjelasan sistem penilaian. Ibu Eustalia juga memberikan sistem poin untuk mendorong keaktifan mahasiswa dalam bertanya dan menyampaikan pendapat. Selain itu, ia mencoba membuat Ujian Akhir Semester (UAS) lebih menarik dengan tugas membuat poster untuk meningkatkan antusiasme.
Perbedaan Kemampuan Kognitif dan Dampaknya	Pandangan mengenai perbedaan daya tangkap teman bervariasi. Nina Demia menganggap perbedaan itu wajar dan justru membuka pemikiran baru serta mendorong diskusi. Kak Ayu merasa kesal dengan teman yang	Ibu Evi menyikapi perbedaan kemampuan kognitif dengan menurunkan ekspektasi target yang diberikan kepada mahasiswa yang memiliki keterbatasan kognitif, karena sifatnya yang bawaan. Ia juga mendiskusikan hal ini dengan dosen lain dan

	daya tangkapnya lambat dan kekeh dengan pendapatnya yang di luar kontek. Kak Agnes juga merasa perbedaan daya tangkap ini berdampak pada tugas kelompok karena mereka harus menunggu dan mem-backup teman. Putri berpendapat bahwa individu yang sadar akan keterbatasannya harus berusaha lebih keras dalam belajar, dan ia merasa terpengaruh oleh teman yang kurang mau belajar.	mencari teman yang mendukung. Ibu Renatha juga menyadari perlunya pendekatan komunikasi langsung dan harapan agar teman-teman saling merangkul, namun perubahan tetap harus datang dari diri sendiri. Ibu Eustalia menyadari bahwa kemampuan kognitif mahasiswa berbeda-beda, sehingga ia menggunakan metode pembelajaran berbasis diskusi kelompok agar mahasiswa yang lebih cepat memahami materi dapat membantu teman-temannya.
Hubungan Kesehatan Mental dan Semangat Belajar	Semua narasumber menyepakati adanya hubungan erat antara pertemanan dan kesehatan mental dengan semangat belajar. Nina Demia mengakui dirinya mudah <i>overthinking</i> jika ada masalah pertemanan yang memengaruhi kesehatan mentalnya, yang juga berdampak pada kemampuannya memahami materi kuliah. Putri juga sering <i>overthinking</i> ketika menegur orang, yang memengaruhi kesehatan mentalnya. Kak Ayu dan Kak Agnes menekankan bahwa lingkungan pertemanan yang <i>toxic</i> dapat menyebabkan stres dan emosi, yang pada akhirnya	Ibu Evi menegaskan bahwa kesehatan mental sangat berkaitan dengan motivasi dan kemampuan kognitif mahasiswa. Tanda-tanda kesehatan mental yang tidak prima meliputi mudah emosi, sedih berkepanjangan, kehilangan minat/hobi, dan pikiran buruk. Ia memberikan dukungan kepada mahasiswa yang datang bercerita kepadanya. Ibu Renatha juga mengamati bahwa gangguan kesehatan mental, baik ringan maupun berat, cenderung menyebabkan penurunan motivasi. Ia berperan sebagai pendengar dan pendamping bagi mahasiswa yang menghadapi masalah

	memengaruhi perkuliahan. Mereka memilih untuk perlahan keluar dari <i>circle</i> pertemanan yang <i>toxic</i> dan belajar menerima perilaku tersebut agar tidak mengganggu fokus dan kenyamanan di kampus.	pribadi yang memengaruhi kondisi mental mereka. Ibu Eustalia mengamati adanya kaitan antara kesehatan mental mahasiswa dengan tingkat motivasi dan kemampuan kognitif mereka. Ia berkontribusi dengan bertanya langsung kepada mahasiswa yang terlihat bermasalah, menyarankan tindakan seperti mencuci muka jika mengantuk, dan mengundur jadwal kuliah jika diperlukan. Ia percaya bahwa membangun kepercayaan mahasiswa terhadap dirinya sebagai dosen sangat penting agar perkuliahan berjalan baik.
Lingkungan Kuliah Ideal dan Peran Dosen/Mahasiswa	Narasumber memiliki pandangan beragam tentang lingkungan kuliah ideal. Nina Demia menginginkan kelas yang mau berkontribusi dan bekerja sama. Putri berharap lingkungan kuliah tidak hanya fokus pada akademik tetapi juga membuat mahasiswa yang sulit bergaul merasa nyaman, dengan adanya teman yang mau terbuka dan dukungan kampus yang tidak membedakan golongan. Kak Ayu dan Kak Agnes berpendapat bahwa	Dari sisi dosen, Ibu Evi berkolaborasi dengan dosen lain untuk menciptakan lingkungan yang baik dan tidak membosankan. Jika mahasiswa membutuhkan penanganan lanjutan, ia akan mendiskusikannya dengan kepala program studi. Dosen juga memperhatikan perkembangan setiap mahasiswa melalui evaluasi per semester. Untuk lingkungan inklusif, Ibu Evi menyatakan bahwa mahasiswa dengan kognitif kurang membutuhkan

	lingkungan ideal sangat bergantung pada pribadi mahasiswa untuk mau berpartisipasi dan aktif. Kak Ayu merasa dosen sudah berusaha mempersatukan, namun tetap kembali ke individu masing-masing. Sebagai mahasiswa, peran yang bisa diambil menurut Nina Demia adalah mengenali dan merangkul perbedaan teman, baik introvert maupun ekstrovert. Kak Ayu dan Kak Agnes menyarankan untuk tidak menghakimi, memberikan masukan positif, dan menyemangati teman. Putri merasa perlu menjadi orang yang peka terhadap lingkungan dan teman-teman di sekitarnya, serta berusaha membantu tanpa diminta. Solidaritas kelas, menurut Kak Ayu dan Kak Agnes, terlihat akrab saat ada acara, namun interaksi di luar itu lebih terbatas.	dukungan lebih dari dosen dan teman-teman, dan ia meminta bantuan teman-teman untuk memberikan informasi tentang perkembangan mahasiswa. Ibu Renatha menekankan pentingnya saling menghargai, salah satunya melalui nilai-nilai spiritual, agar mahasiswa dapat membangun hubungan yang harmonis. Ia juga berusaha berperan seperti orang tua, menjadi pendengar dan pendamping bagi mahasiswa yang menghadapi masalah, dan memastikan tugas perkembangan mahasiswa dijalani dengan baik. Ibu Eustalia memandang perannya tidak hanya sebatas mentransfer ilmu, tetapi juga membentuk karakter mahasiswa agar menjadi pribadi yang baik. Ia menanamkan nilai-nilai positif selama pembelajaran, seperti belajar cerdas dan cermat, serta membangun sikap saling menghargai antar sesama mahasiswa, termasuk menghindari bullying dan menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif.
--	---	--

- Hasil Kuesioner: Berdasarkan data pada pengumpulan kuesioner yang di berikan kepada mahasiswa BK angkatan 2022, 2023 dan 2024, ditemukan kendala yang sedang dihadapi. Kendala yang sedang dihadapi bervariasi, tekanan dan tuntutan tugas menjadi salah satu kendala yang paling dominan

bagi mahasiswa. Secara lebih mendalam, banyak mahasiswa yang menyatakan bahwa komunikasi dan pertemanan menjadi faktor yang mempengaruhi dalam menyikapi situasi yang dihadapi. Komunikasi yang kurang baik dan pertemanan yang cenderung bergantung pada orang tertentu saja menjadi persoalan yang menentukan dalam pengerjaan tugas. Dalam hal pengerjaan tugas kelompok, ada mahasiswa mendominasi bahwa rekan kelompok dapat menentukan kesulitan yang sedang dihadapi. Apabila rekan kelompok tidak bekerja dengan baik, mahasiswa menganggap itu salah satu masalah. Disisi lain, masalah kepercayaan diri dan kecemasan menjadi masalah yang juga dihadapi mahasiswa. Masih ada beberapa mahasiswa yang kurang percaya diri dalam penyampaian ide atau informasi kepada orang lain dalam jumlah banyak. Hal ini juga membawa kecemasan dalam memandang tugas, pertemuan, dan masa depan. Namun, meski mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal pengerjaan tugas, pertemanan, komunikasi, dan kepercayaan diri, mereka masih dapat menyelesaikannya. Dalam hal ini kesulitan yang sedang dialami mahasiswa sangat beragam dan hanya dilihat kendalanya secara garis besar. Data serupa juga menunjukkan bahwa mahasiswa tertarik dengan adanya bantuan yang dapat membantu dalam mengatasi persoalan-persoalan mereka. Struktur, instruksi dan pengelolaan dalam pengerjaan tugas hal baik bagi mahasiswa.

- Kesimpulan Deskripsi Kebutuhan: Berdasarkan observasi, wawancara, dan kuesioner, yang menyasar pada mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 menunjukkan hasil bahwa mahasiswa menghadapi tantangan utama dalam keterampilan sosial dan rendahnya motivasi belajar. Temuan ini menunjukkan perlunya program BK yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial yang efektif serta mengatasi kesulitan menyelesaikan tugas melalui kegiatan interaktif seperti *team-building games* dan latihan *time-blocking*.

D. RUMUSAN TUJUAN

Capaian layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi adalah hasil atau indikator keberhasilan yang menunjukkan sejauh mana program BK membantu mahasiswa mencapai perkembangan optimal dalam aspek akademik, pribadi, sosial, dan karier. Capaian ini penting untuk mengevaluasi efektivitas program BK, terutama pada permasalahan prioritas seperti hubungan interpersonal dan rendahnya motivasi belajar pada mahasiswa.

Konseli, dalam hal ini mahasiswa, mencapai tugas perkembangan yang terdapat pada capaian layanan bimbingan dan konseling dan dikaitkan dengan upaya mewujudkan konseli/mahasiswa yang memiliki *psychological well-being*. Dalam menyusun rancangan kegiatan layanan bimbingan dan konseling, mengacu pada alur capaian layanan bimbingan dan konseling seperti yang tercantum pada tabel di bawah ini.

Alur Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

Aspek	Deskripsi
Pemahaman Diri dan Lingkungan	Mahasiswa mampu memahami kekuatan, kelemahan, minat, dan bakat mereka, serta mengenali peluang dan tantangan di lingkungan kampus (tantangan akademik, sosial, budaya), dan dunia kerja. Misal, mahasiswa memahami kecocokan karier melalui tes minat bakat atau mengenali cara beradaptasi dengan budaya kampus.
Perkembangan Akademik yang Optimal	Mahasiswa mampu mengelola beban studi, menyelesaikan mata kuliah sesuai rencana, dan meningkatkan prestasi akademik (contoh, IPK/IPS). Layanan seperti workshop keterampilan belajar dapat membantu mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan motivasi belajar.
Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Pribadi	Mahasiswa memiliki ketahanan emosional, mampu mengelola stres akademik, kecemasan atau masalah pribadi, dan menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik. Konseling individu atau kelompok membantu mahasiswa mengatasi isu seperti <i>homesick</i> atau tekanan ujian.
Keterampilan Sosial yang Efektif	Mahasiswa mampu menjalin hubungan positif dengan teman, dosen, atau organisasi kampus, serta memiliki keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan penyelesaian konflik. Kegiatan seperti konseling kelompok atau teamwork workshop dapat mendukung capaian ini.
Kesiapan Karier dan Perencanaan Masa Depan	Mahasiswa memiliki rencana karier yang jelas, keterampilan dasar dunia kerja (membuat CV, <i>interview skill</i>), dan pemahaman tentang peluang karier. Layanan seperti bimbingan karier alternatif (BKA) atau seminar karier membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk dunia kerja.
Kemandirian dalam Pengambilan Keputusan	Mahasiswa mampu membuat keputusan yang tepat terkait studi, karier, dan kehidupan pribadi berdasarkan pemahaman diri dan informasi yang akurat. Layanan perencanaan individual, seperti penyusunan <i>academic roadmap</i> , dapat mendukung capaian ini.

E. KOMPONEN PROGRAM

1. Layanan Dasar

Layanan dasar didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan terstruktur secara klasikal atau kelompok, yang dirancang secara sistematis untuk mendukung perkembangan perilaku jangka panjang, sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan mereka. Layanan dasar bertujuan membantu konseli mencapai standar kompetensi kemandirian yang diperlukan untuk mengembangkan kemampuan dalam membuat pilihan dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupan mereka. Layanan dasar juga bertujuan untuk mendukung seluruh konseli dalam mencapai perkembangan yang optimal, menjaga kesehatan mental, dan menguasai keterampilan dasar kehidupan. Dengan kata lain, layanan dasar memfasilitasi konseli untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka.

2. Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan layanan pemberian bantuan segera kepada konseli yang mengalami kebutuhan atau masalah mendesak. Jika tidak ditangani dengan segeram maka proses pencapaian tugas-tugas perkembangan mereka akan terganggu. Layanan responsif bertujuan untuk membantu konseli mengatasi kebutuhan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, serta mendukung mereka yang sedang mengalami hambatan dalam mencapai perkembangan optimal. Secara khusus, layanan responsif berfokus pada intervensi terhadap permasalahan pribadi, karier, atau pengembangan pendidikan yang dirasakan konseli saat itu, guna memastikan mereka dapat melanjutkan tugas perkembangan tanpa gangguan signifikan.

3. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individual

Layanan peminatan dan perencanaan individual adalah proses pemberian bantuan kepada konseli untuk merumuskan dan melaksanakan rencana masa depan berdasarkan pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan diri mereka, serta peluang yang tersedia di lingkungan sekitar. Penting untuk memahami karakteristik konseli secara mendalam, menafsirkan hasil asesmen dengan tepat, dan menyediakan informasi akurat yang sesuai dengan potensi serta peluang yang dimiliki konseli. Dengan demikian, konseli dapat membuat pilihan dan keputusan yang tepat untuk mengembangkan potensinya secara optimal, termasuk mempertimbangkan bakat dan kebutuhan khusus mereka.

Layanan peminatan dan perencanaan individual bertujuan untuk mendukung konseli dalam memahami diri sendiri dan lingkungannya, merumuskan tujuan, rencana, atau pengelolaan perkembangan mereka dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier, serta melaksanakan aktivitas berdasarkan pemahaman, tujuan, dan rencana yang telah dibuat. Tujuan layanan ini juga dapat diartikan sebagai upaya untuk memfasilitasi konseli dalam merancang, memantau, dan mengelola

rencana pendidikan, karier, dan perkembangan sosial-pribadi secara mandiri. Layanan peminatan dan perencanaan individual mencakup kebutuhan konseli untuk memahami secara mendalam tentang perkembangan pribadinya. Meskipun ditujukan untuk semua konseli, layanan ini bersifat individual karena disesuaikan dengan rencana, tujuan, dan keputusan masing-masing konseli.

4. Dukungan Sistem

Dukungan sistem adalah komponen yang mencakup layanan dan kegiatan manajerial, tata cara kerja, infrastruktur (seperti teknologi informasi dan komunikasi), serta pengembangan profesionalisme konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung mendukung konseli atau memfasilitasi kelancaran perkembangan mereka. Dukungan sistem bertujuan memberikan dukungan kepada konselor untuk memastikan kelancaran pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan dasar dan responsif. Bagi tenaga pendidik lain, dukungan sistem membantu memperlancar penyelenggaraan program pendidikan di institusi pendidikan. Aspek-aspek yang tercakup dalam dukungan sistem meliputi pembangunan jejaring kerja (*networking*), aktivitas manajemen, dan penelitian serta pengembangan.

F. BIDANG LAYANAN

1. Bidang Pribadi

Bimbingan pribadi adalah proses pendampingan yang diberikan oleh konselor kepada individu, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa, untuk membantu mereka mengembangkan potensi diri dan mencapai kemandirian. Proses ini memanfaatkan kekuatan dalam diri individu, sumber daya yang tersedia, serta pengembangan yang selaras dengan norma-norma yang berlaku. Layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi mencakup beberapa materi utama, yaitu:

- a. Penanaman sikap dan kebiasaan beriman serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemahaman dan pengenalan terhadap kekuatan diri untuk diarahkan pada kegiatan kreatif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Pengenalan serta pengembangan bakat dan minat pribadi melalui aktivitas yang kreatif dan produktif.
- d. Pemahaman terhadap kelemahan diri serta upaya untuk mengatasinya.
- e. Pengembangan kemampuan dalam membuat keputusan sederhana dan mengarahkan diri sesuai keputusan tersebut.
- f. Perencanaan dan pelaksanaan gaya hidup sehat, baik secara fisik maupun mental.
- g. Peningkatan kemampuan untuk mengarahkan diri berdasarkan keputusan yang telah diambil.

Bimbingan pribadi adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh konselor agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi bertujuan membantu konseli memahami dan mengembangkan potensi, kecakapan, bakat, serta minat mereka secara realistis, sesuai dengan karakteristik pribadi dan kebutuhan individu. Layanan bidang pribadi juga mendukung konseli untuk menilai diri sendiri dan membentuk kehidupan yang berakarakter, cerdas, dan berlandaskan nilai-nilai keagamaan.

2. Bidang Sosial

Layanan bimbingan dan konseling bidang sosial bertujuan mendampingi konseli untuk memahami, menilai, dan mengembangkan kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat, efektif, dan mencerminkan karakter cerdas bersama teman sebaya, keluarga, serta masyarakat di lingkungan yang lebih luas. Layanan bidang sosial mendukung proses sosialisasi konseli agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial secara bertanggung jawab dan berlandaskan budi pekerti luhur. Materi utama dalam bidang sosial mencakup berbagai aspek yang relevan untuk memperkuat kemampuan tersebut, diantaranya:

- a. Peningkatan keterampilan berkomunikasi secara efektif, baik secara lisan maupun tulisan.
- b. Pengembangan kemampuan berperilaku dan berinteraksi sosial di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat, dengan menjunjung tinggi tata cara, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, peraturan, dan kebiasaan yang berlaku.
- c. Pembinaan hubungan yang harmonis, dinamis, dan produktif dengan teman sebaya.
- d. Pemahaman dan kepatuhan terhadap aturan serta tuntutan di lingkungan kampus, rumah, dan masyarakat, disertai kesadaran untuk mematuhi.
- e. Penguatan kemampuan untuk menerima, menyampaikan pendapat, dan berargumentasi secara dinamis dan produktif.

Bidang sosial merupakan proses pendampingan oleh konselor kepada konseli untuk memahami lingkungannya, sehingga konseli mampu berinteraksi secara positif, mengatasi tantangan sosial, serta menyesuaikan diri dengan harmonis dalam hubungan bersama masyarakat sekitar. Layanan bidang sosial juga membantu konseli untuk memahami, menilai, dan mengembangkan keterampilan hubungan sosial yang sehat dan produktif.

3. Bidang Belajar

Layanan bimbingan dan konseling bidang belajar bertujuan mendukung konseli dalam mengembangkan keterampilan belajar yang sesuai dengan program studi dan minat mereka, dengan sikap disiplin, ketekunan, dan optimal. Layanan bidang belajar membantu konseli mengikuti proses pendidikan pada jenjang atau jenis

satuan pendidikan yang dijalani, serta mendorong kemampuan belajar secara mandiri.

Bidang belajar mendukung mahasiswa dalam membentuk kebiasaan belajar yang efektif untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan, serta mempersiapkan mereka melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Bidang belajar mencakup materi utama, yaitu:

- a. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar untuk mencari informasi dari berbagai sumber, berinteraksi positif dengan guru dan narasumber, mengikuti pembelajaran sehari-hari, mengerjakan tugas seperti tugas mandiri, meningkatkan keterampilan belajar, dan mengikuti program penilaian dengan baik.
- b. Membantu mengatasi berbagai kesulitan belajar, seperti kesulitan menyusun dan mematuhi jadwal belajar di rumah, kurangnya kesiapan menghadapi ujian atau ulangan, sulit berkonsentrasi, kurang menguasai teknik belajar yang efektif untuk berbagai mata pelajaran, serta tantangan kondisi rumah yang menghambat rutinitas belajar.
- c. Mendukung pembentukan kelompok belajar dan pengelolaan kegiatan belajar kelompok agar berlangsung secara efektif dan efisien.

Layanan bimbingan dan konseling bidang belajar membantu individu mencapai perubahan perilaku yang mencakup pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai positif, melalui pengalaman belajar dari berbagai materi yang dipelajari. Bidang belajar merupakan proses berkelanjutan yang mendampingi individu untuk mengarahkan dan mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

4. Bidang Karier

Layanan bimbingan dan konseling bidang karier membantu konseli dalam menerima, memahami, dan mengevaluasi informasi serta pengalaman secara objektif, sehingga dapat membuat keputusan karier yang jelas dan bijaksana. Menurut Harahap (dalam Mufidah et al., 2022), layanan bidang karier merupakan proses pendampingan sistematis oleh konselor kepada konseli untuk mengatasi masalah terkait karier dan mengelola perkembangan karier secara terarah.

Tujuan layanan bimbingan dan konseling bidang karier telah dirumuskan secara khusus oleh asosiasi bimbingan dan konseling indonesia (abkin) dalam pedoman penyelenggaraan bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan formal. Secara khusus, tujuan ini mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan pengembangan karier konseli.

- a. Memahami diri sendiri terkait kemampuan, minat, dan kepribadian yang relevan dengan dunia kerja.
- b. Menguasai pengetahuan tentang dunia kerja dan informasi karier yang mendukung pengembangan kompetensi karier.

- c. Menumbuhkan sikap positif terhadap dunia kerja, termasuk kesiapan bekerja di berbagai bidang tanpa merasa rendah diri, selama pekerjaan tersebut bermakna dan sesuai dengan nilai agama.
- d. Memahami hubungan antara kompetensi belajar, seperti penguasaan materi pelajaran, dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai cita-cita karier di masa depan.
- e. Mengembangkan kemampuan membentuk identitas karier melalui pengenalan karakteristik pekerjaan, persyaratan kemampuan, lingkungan sosial-psikologis kerja, prospek, dan kesejahteraan yang ditawarkan.
- f. Merencanakan masa depan secara rasional dengan mempertimbangkan minat, kemampuan, dan kondisi sosial-ekonomi untuk mencapai peran yang diinginkan.
- g. Mengarahkan diri pada pola karier tertentu, misalnya, seorang mahasiswa yang bercita-cita menjadi dosen akan fokus pada aktivitas yang mendukung karier tersebut.
- h. Mengenali keterampilan, kemampuan, dan minat pribadi untuk menentukan bidang pekerjaan yang sesuai dengan potensi diri.
- i. Mengembangkan kematangan dalam mengambil keputusan karier yang tepat dan terarah (Depdiknas & UPT LBK UPI, 2008, pp. 199-200) dalam (Ash Shiddiqy et al., 2019).

G. RENCANA KEGIATAN

Rencana kegiatan bimbingan dan konseling adalah rancangan terperinci yang menguraikan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan layanan. Rencana kegiatan disusun dalam format tabel dan mencakup komponen utama, yaitu tujuan besar bimbingan dan konseling yang mendeskripsikan kondisi mahasiswa/konseli serta target pencapaian layanan. Komponen rencana kegiatan bimbingan dan konseling meliputi:

1. Aspek perkembangan: tugas perkembangan mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi mencakup pengembangan potensi diri yang selaras dengan kesejahteraan mahasiswa dan pembentukan karakter yang kuat.
2. Capaian layanan: alur capaian yang menunjukkan tahapan kompetensi yang harus dilalui mahasiswa.
3. Komponen program: terdiri dari empat komponen, yaitu komponen layanan dasar, layanan responsif, layanan peminatan dan perencanaan individual, serta dukungan sistem.
4. Strategi layanan: pengintegrasian komponen program ke dalam kegiatan layanan.
5. Materi: topik pembahasan yang menjadi tema layanan.
6. Metode: teknik atau strategi layanan yang akan dilakukan.
7. Media: alat yang digunakan dalam pelaksanaan layanan.
8. Evaluasi: jenis dan alat yang digunakan untuk menilai capaian layanan.
9. Ekuivalensi: penyetaraan kegiatan layanan yang dilakukan.

Tabel Rencana Kegiatan (*Action Plan*) Bimbingan dan Konseling

Aspek Perkembangan	Capaian Layanan	Komponen Program	Strategi Layanan	Materi	Metode	Media	Evaluasi	Ekuivalensi
Pemahaman Diri dan Lingkungan	Mahasiswa mampu mengenali kekuatan, kelemahan, dan dinamika lingkungan sosialnya	Dasar	Bimbingan kelompok	Identifikasi nilai dan minat pribadi, pemetaan lingkungan sosial	Jurnal refleksi, konseling individu, diskusi terarah	Lembar kerja SWOT, diagram lingkungan sosial	Proses & hasil	2 Jam
Perkembangan Akademik yang Optimal	Mahasiswa mampu meningkatkan produktivitas akademik melalui strategi belajar efektif	Peminatan dan Perencanaan Individual	Bimbingan Klasikal	Teknik belajar efektif, manajemen waktu dan prioritas	Simulasi tugas, latihan <i>time-blocking</i> , diskusi kasus	<i>Planner</i> tugas, video tutorial belajar	Proses & hasil	3 Jam
Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Pribadi	Mahasiswa mampu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional	Dasar	Bimbingan Kelompok	Teknik <i>mindfulness</i> , strategi pengelolaan stres	Latihan pernapasan, <i>group sharing</i> , <i>positive affirmation</i>	Audio relaksasi, kartu afirmasi	Proses & hasil	2 Jam
Keterampilan Sosial yang Efektif	Mahasiswa mampu berkomunikasi dan berkolaborasi	Dasar	Bimbingan Kelompok	Teknik komunikasi, strategi kerja tim	<i>Role-play</i> , <i>team building games</i> ,	Video simulasi, kartu peran	Proses & hasil	3 Jam

	secara efektif dengan orang lain				diskusi kelompok			
Kesiapan Karier dan Perencanaan Masa Depan	Mahasiswa mampu merencanakan karier berdasarkan minat dan kemampuan diri	Peminatan dan Perencanaan Individual	Bimbingan Klasikal	Penilaian minar karier, penyusunan rencana karier	Tes asesmen karier, diskusi terarah, simulasi wawancara	Lembar asesmen karier, video inspirasi karier	Proses & hasil	2 Jam
Kemandirian dalam Pengambilan Keputusan	Mahasiswa mampu membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab	Dasar	Bimbingan Kelompok	Cara pengambilan keputusan, evaluasi risiko dan manfaat	Analisis kasus, latihan simulasi pengambilan keputusan, diskusi terarah	Diagram alur pengambilan keputusan, lembar kerja	Proses & hasil	2 Jam

H. RENCANA EVALUASI DAN TINDAK LANJUT

1. Evaluasi

Evaluasi adalah proses memantau, mengontrol, menilai, melaporkan, dan menindaklanjuti rencana kegiatan bimbingan dan konseling sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi program bimbingan dan konseling bertujuan untuk membangun koordinasi dan komunikasi dengan seluruh petugas, memotivasi mereka dalam menjalankan tugas, serta memperlancar dan meningkatkan efektivitas pelaksanaan program. Menurut Sugiyo (2012: 34) dan Santoadi (2010: 7), kegiatan evaluasi meliputi:

- a. Mendokumentasikan hasil kerja dan performa organisasi.
- b. Menentukan tolak ukur kinerja.
- c. Mengukur serta mengevaluasi hasil kerja dan performa organisasi.
- d. Melakukan langkah perbaikan dan pengembangan.

2. Pelaporan

Pelaporan adalah tahap lanjutan setelah evaluasi, yang berfokus pada mendeskripsikan dan menganalisis hasil-hasil yang telah dicapai dari proses evaluasi sebelumnya. Inti dari pelaporan adalah menyusun dan menjelaskan seluruh capaian evaluasi, baik dari segi proses maupun hasil, dalam bentuk laporan yang memberikan informasi kepada semua pihak terkait mengenai keberhasilan dan kekurangan program bimbingan dan konseling. Ada tiga aspek utama yang perlu diperhatikan dalam menyusun laporan, yaitu:

- a. Struktur laporan harus logis dan mudah dipahami.
- b. Penyusunan deskripsi laporan harus mematuhi aturan penulisan dan bahasa yang telah distandarkan.
- c. Laporan pelaksanaan program bimbingan dan konseling harus disampaikan secara akurat dan tepat waktu.

Pelaporan pelaksanaan program bimbingan dan konseling bertujuan untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan dan kemajuan program, menyediakan mekanisme umpan balik bagi pihak-pihak yang terlibat dan berkepentingan untuk keperluan modifikasi serta pengembangan, serta memastikan akuntabilitas kepada publik bahwa program yang telah dilaksanakan dan dievaluasi memenuhi prinsip efektivitas, efisiensi, dan berkualitas.

Tahapan penyusunan laporan program bimbingan dan konseling terdiri dari tiga fase, yaitu fase persiapan, penyajian data, dan penulisan laporan.

- a. Tahap persiapan: pada tahap ini, konselor menentukan informasi yang akan dilaporkan, tujuan penyusunan laporan, dan jadwal pelaporan.
- b. Penyajian data: data yang disampaikan mencakup informasi tentang pelaksanaan dan pencapaian tujuan program bimbingan dan konseling.

- c. Penulisan laporan: mengikuti struktur yang telah ditetapkan agar laporan tersusun secara sistematis dan mudah dipahami.

3. Tindak Lanjut

Tindak lanjut dalam pelaksanaan layanan dapat diwujudkan sebagai respons cepat terhadap refleksi konselor mengenai masalah-masalah yang terdeteksi selama proses pemberian layanan. Tindak lanjut dilakukan untuk menindaklanjuti hasil dari pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Tindak lanjut ini juga menjadi alat penting dalam pengambilan keputusan, seperti apakah program akan dilanjutkan, direvisi, atau dihentikan, serta untuk meningkatkan program dan mendukung perubahan dalam sistem pendidikan.

Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan konselor bertujuan untuk memperbaiki aspek-aspek yang masih kurang, tidak sesuai, atau kurang relevan dengan tujuan yang ditetapkan, serta mengembangkan program dengan menambahkan atau mengubah elemen-elemen yang dapat meningkatkan kualitas layanan atau efektivitas program. Kegiatan tindak lanjut dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

- a. Mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan.
- b. Merancang ulang program secara keseluruhan atau layanan bimbingan dan konseling tertentu untuk tujuan perbaikan atau pengembangan.
- c. Melaksanakan kegiatan tindak lanjut berdasarkan aspek-aspek yang akan diperbaiki atau dikembangkan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

I. ANGGARAN BIAYA

No	Jenis Barang	Kebutuhan	Jumlah	
			Barang	Uang
1	Kertas HVS	Media layanan	1 rim	Rp 45.000,00
2	Pulpen berwarna	Media layanan	5 <i>pack</i>	Rp 50.000,00
3	Gunting	Media layanan	3 buah	Rp 15.000,00
4	Klip kertas	Media layanan	2 <i>pack</i>	Rp 40.000,00
5	Stiker	Media layanan	40 stiker	Rp 60.000,00
6	Kartu	Media layanan	40 kartu	Rp 100.000,00
7	Kotak	Media layanan	5 kotak	Rp 75.000,00
	Jumlah			Rp 385.000,00

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN “*Friendship Quest: Petualangan Membangun Pertemanan dan Kepercayaan Diri*”

a. Identitas RPL

No	Keterangan	
1.	Pokok Bahasan/Topik Bimbingan	Kesulitan beradaptasi, bergaul, dan membangun hubungan pertemanan di lingkungan kampus, seringkali disertai dengan kurangnya rasa percaya diri.
2.	Tugas Perkembangan	1. Mencapai hubungan baru dengan teman sebaya dari berbagai gender. 2. Menerima dan menyesuaikan diri dengan peran sosial baru. 3. Mengembangkan stabilitas emosional dan kepercayaan diri. 4. Mencapai kemandirian sosial (Havighurst, 1948).
3.	Bidang Bimbingan	Bimbingan Pribadi-Sosial
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok/Bimbingan Klasikal, Layanan Informasi
5.	Fungsi Bimbingan	Pemahaman dan Penyesuaian Diri
6.	Sasaran	Mahasiswa semester 1-4
7.	Standar Kompetensi	Mahasiswa mampu mengaplikasikan, menganalisis, dan menciptakan strategi untuk beradaptasi, bergaul, dan membangun hubungan pertemanan di lingkungan kampus dengan rasa percaya diri yang terus meningkat.
8.	Kompetensi Dasar	1. Mahasiswa mampu mengaplikasikan (C3) teknik memulai percakapan sosial untuk mengatasi kecanggungan dalam lingkungan kampus. 2. Mahasiswa mampu menganalisis (C4) hambatan pribadi dalam beradaptasi sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri. 3. Mahasiswa mampu menciptakan (C6) strategi kerja sama tim untuk membangun hubungan pertemanan dalam situasi kelompok. 4. Mahasiswa mampu mengevaluasi (C5) keterampilan sosial mereka dan merancang aksi untuk pertemanan di kampus.
9.	Indikator/Tanda	1. Mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus melalui keterampilan sosial yang efektif. 2. Mahasiswa dapat memulai dan membangun hubungan pertemanan dengan percaya diri.

		3. Mahasiswa mampu mengelola kecanggungan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri dalam interaksi. 4. Mahasiswa merasakan kesejahteraan pribadi melalui hubungan sosial yang positif.
10.	Materi Bimbingan	1. Pengertian kecanggungan sosial dan cara mengatasinya 2. Identifikasi hambatan sosial dan teknik meningkatkan kepercayaan diri 3. Pentingnya kolaborasi dalam kelompok dan strategi kerja sama 4. Kenali kekuatan atau kelemahan sosial
11.	Metode	1. <i>Mini briefing</i> sebelum permainan. Materi disampaikan lewat pengalaman langsung (<i>learning by doing</i>) via permainan, simulasi, dan diskusi. 2. Permainan dan diskusi.
12.	Waktu	1x180 menit
13.	Tempat	Ruang serbaguna X
14.	Media	a. Kartu Percakapan b. Stiker Motivasi c. <i>Template Friendship Quest Map</i> d. Kertas Tantangan e. Kotak Harta f. <i>Opening Video</i> g. <i>Google Form</i> h. Mentimeter i. <i>Digital Leaderboard</i> j. Laptop k. HDMI, Kabel Rol, Proyektor l. <i>Speaker</i> m. <i>Timer</i>
15.	Rencana Tindak Lanjut	Memberikan penugasan kepada mahasiswa untuk membuat rencana kecil tentang satu langkah konkret yang bisa mereka lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka.
16.	Sumber Pustaka	- Adiani, P., Diniyah, L., Yulistia, N., Kirana, R. F., & Nuraeni, R. (2023). Pentingnya Kolaborasi Guru dalam Penelitian Tindakan Kelas. <i>Jurnal Kreativitas Mahasiswa</i>, 1(1), 85–91. - Andriati, N. (2015). Pengembangan model bimbingan klasikal dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri. <i>Jurnal Bimbingan Konseling</i>, 4(1). - Babullah, R., Qomariyah, S., Neneng, N., Natadireja, U., & Nurafifah, S. (2024). Kolaborasi

		Metode Diskusi Kelompok Dengan Problem Solving Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Aqidah Akhlak. <i>Jurnal Budi Pekerti Agama Islam</i>, 2(2), 65–84. - Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. <i>Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal</i>, 3(2), 221–233. - Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. <i>Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal</i>, 3(2), 221–233. - Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). <i>Social Skills Rating System</i>. American Guidance Service. - Halik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. <i>Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan</i>, 7(1), 32–44. - Havighurst, R. J. (1948). <i>Developmental tasks and education</i>. - Hurlock, E. B. (2004). <i>Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan</i>. Erlangga. - Jati, M. B. W. (2023). <i>Identifikasi perilaku agresif verbal siswa dengan hambatan komunikasi dan interaksi sosial</i> (Studi kasus penyandang autisme di SLBN Kota Batu) [Disertasi, Universitas Negeri Malang]. - LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. N. (2010). <i>Children's perceptions of popular and unpopular peers: A multimethod assessment</i>. <i>Developmental Psychology</i>, 38(5), 635–647. - Mulyani, A. S., Nurishlah, L., & Tarigan, L. F. B. (2021). Implementasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Karakter Kerja
--	--	---

		Sama. <i>Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan</i>, 7(2), 561–568. - Mulyani, A. S., Nurishlah, L., & Tarigan, L. F. B. (2021). Implementasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Karakter Kerja Sama. <i>Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan</i>, 7(2), 561–568. - Nurani, Y. (2022). Kepemimpinan sosial remaja dalam perspektif psikologi positif. <i>Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling</i>, 8(1), 54–63. - Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). <i>Human development</i>. McGraw-Hill Education. - Pawijaya, S. (2025). Langkah Kecil, Perubahan Besar: Pengaruh Bimbingan Konseling dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial pada Anak Introvert. <i>Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal</i>, 3(2), 237-247. - Rambe, I. M., & Siregar, M. F. Z. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Kecanggungan Sosial Pada Anak Usia Dini. Dewantara: <i>Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora</i>, 2(3), 276–288. - Sagita, A., Wahyudin, E., Latiefah, L., Ramdhan, R. M., & Padilah, T. (2023). Strategi Membangun Kolaborasi Dalam Penelitian Tindakan Kelas. <i>Jurnal Kreativitas Mahasiswa</i>, 1(1), 48–56. - Santrock, J. W. (2011). <i>Educational Psychology</i> (5th ed.). McGraw-Hill. - Saputri, I., Rafifah, S. I., & Chanifudin, C. (2024). Pentingnya Kolaborasi Orang Tua, Sekolah, dan Masyarakat dalam Mendukung Pendidikan Karakter Anak. <i>Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation</i>, 1(2), 782–790. - Saputri, I., Rafifah, S. I., & Chanifudin, C. (2024). Pentingnya Kolaborasi Orang Tua, Sekolah, dan Masyarakat dalam Mendukung
--	--	--

		Pendidikan Karakter Anak. <i>Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation</i>, 1(2), 782–790. - Suhardita, K. (2011). <i>Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa</i>. Edisi Khusus, 1(3), 127–138. - Yusuf, S. (2010). <i>Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja</i>. Remaja Rosdakarya.
17.	Penilaian	Mahasiswa mampu mengevaluasi kemajuan dalam tugas perkembangannya serta menunjukkan bahwa mahasiswa merasa sudah lebih nyaman dalam bergaul dan percaya diri di kampus.

b. Skenario Layanan Bimbingan

PENGANTAR				
Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
Salam Pembuka dan Doa	Membuka dengan salam dan senyuman hangat serta memimpin doa sebelum kegiatan bimbingan dimulai.	Menjawab salam, menyapa balik, dan berdoa dengan tenang.	5'	09:00-09:05
<i>Ice breaking</i> Singkat: “ <i>Your National Anthem</i> ”	Memberikan instruksi <i>ice breaking</i> singkat: mahasiswa menyebutkan 3 judul lagu favoritnya dalam waktu 3 detik.	Berpartisipasi dalam <i>ice breaking</i> dengan menyebutkan judul lagu favorit mereka.	5'	09:05-09:10
Pengenalan Topik Bimbingan	Menayangkan opening video sesuai materi, menjelaskan singkat tentang kepercayaan diri dan <i>how to make friends in college</i> .	Memperhatikan penayangan video dan mendengarkan penjelasan. Menanggapi penjelasan yang diberikan dengan menunjukkan jempol tangan atau komentar singkat.	5'	09:10-09:15
INTI				

Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
<i>Social Spark</i>	Membentuk kelompok yang terdiri dari 5-6 orang dan menjelaskan instruksi permainan.	Memahami instruksi permainan dan memulai permainan. Mahasiswa mengambil kartu percakapan, mempraktikkan kalimat pembuka percakapan dalam simulasi <i>speed dating</i> (3 menit tiap pasangan), dan memberikan stiker motivasi pada teman yang paling ramah.	30'	09:15-09:45
<i>Barrier Breaker</i>	Membagi mahasiswa menjadi berpasangan dan menjelaskan instruksi permainan.	Mendengarkan instruksi dan memulai permainan. Mahasiswa menulis 1-2 hambatan sosial di kertas tantangan, mendiskusikan solusi dengan pasangannya, lalu <i>sharing</i> dalam kelompok kecil.	30'	09:45-10:15
<i>Friendship Forge</i>	Membentuk kelompok yang terdiri dari 6-8 orang dan menjelaskan instruksi permainan.	Mendengarkan dan memahami instruksi, lalu memulai permainan. Mahasiswa perlu berdiskusi selama 10 menit untuk menyusun strategi dalam menemukan kotak harta.	45'	10:15-11:00
<i>Reflection: My Friendship Quest Map</i>	Memberikan penjelasan terkait refleksi dan memberikan <i>template map</i> .	Mengisi <i>template map</i> dengan 3 keterampilan dan 1 rencana aksi, <i>sharing</i> dalam kelompok kecil.	30'	11:00-11:30
PENUTUP				

Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
Refleksi Bersama dan <i>Polling</i> Mentimeter	Meminta tiga orang mahasiswa untuk memberikan kesan terhadap kegiatan layanan dan mengisi <i>polling</i> .	Mendengarkan rangkuman dari perwakilan teman dan mengisi <i>polling</i> .	10'	11:30-11:40
Penugasan	Memberikan penugasan untuk rencana tindak lanjut (membuat rencana kecil tentang satu langkah konkret yang bisa mereka lakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka)	Mendengarkan penugasan dan bertanya jika ada instruksi tugas yang kurang jelas.	10'	11:40-11:50
Penutup dan Doa	Menutup layanan dengan pesan dan kesan positif, memimpin doa.	Memberikan respons atas penutup, berdoa dengan tenang.	10'	11:50-12:00

c. Lampiran

- Uraian Materi

Friendship Quest: Petualangan Membangun Pertemanan dan Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kecanggungan Sosial dan Cara Mengatasinya

a. Pengertian Kecanggungan Sosial

Kecanggungan sosial merupakan keadaan psikologis di mana seseorang merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, atau cemas saat berada dalam interaksi sosial. Hal ini terutama terlihat pada anak usia dini dan remaja yang masih dalam proses perkembangan keterampilan sosial.

Menurut Rambe dan Siregar (2023), kecanggungan sosial pada anak usia dini sering ditandai dengan perilaku menarik diri, sulit berinteraksi, gugup ketika berada di lingkungan sosial, serta rendahnya rasa percaya diri. Hal ini dapat berdampak pada keterlambatan dalam perkembangan sosial-emosional anak dan menurunkan partisipasi dalam kegiatan kelompok.

Kecanggungan sosial juga dapat dipahami sebagai bentuk hambatan dalam keterlibatan sosial yang berkaitan dengan pola komunikasi dan ekspresi emosi yang belum berkembang secara optimal (LaFontana & Cillessen, 2010).

b. Penyebab Kecanggungan Sosial

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecanggungan sosial antara lain:

- Pola asuh yang terlalu protektif
- Minimnya paparan terhadap lingkungan sosial
- Kurangnya keterampilan sosial dasar seperti menyapa, bergiliran berbicara, atau mengelola emosi (Rambe & Siregar, 2023)
- Kepribadian introvert atau pengalaman negatif sebelumnya dalam pergaulan (Pawijiya, 2025).

c. Cara Mengatasi Kecanggungan Sosial

1) Peran Orang Tua

Orang tua memegang peran kunci dalam mengatasi kecanggungan sosial anak. Menurut Rambe dan Siregar (2023), *dukungan emosional, pemberian contoh dalam berinteraksi, serta mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas kelompok merupakan bentuk intervensi yang efektif dari orang tua.*

2) Layanan Bimbingan dan Konseling

Pawijiya (2025) menekankan bahwa *layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi strategi penting dalam membantu anak introvert mengembangkan keterampilan sosial, seperti melalui bimbingan kelompok, permainan peran, dan latihan interaksi sosial.*

3) Pelatihan Keterampilan Sosial

Menurut Gresham dan Elliott (1990), pelatihan keterampilan sosial dapat mencakup kemampuan berkomunikasi, kerja sama, dan pengendalian diri. Latihan ini penting untuk membantu anak belajar bagaimana merespon secara tepat dalam situasi sosial.

4) Memberikan Pengalaman Sosial yang Positif

Berdasarkan pandangan Santrock (2011), *pengalaman sosial yang positif, seperti bermain bersama teman sebaya atau bergabung dalam kelompok kecil, dapat memperkuat rasa percaya diri anak dan mengurangi kecanggungan.*

5) Kolaborasi Sekolah dan Orang Tua

Kerjasama antara guru BK, guru kelas, dan orang tua dalam membuat program pengembangan sosial anak sangat penting untuk mendorong partisipasi aktif anak di lingkungan sekolah dan sekitarnya (Yusuf, 2010).

2. Identifikasi Hambatan Sosial dan Teknik Meningkatkan Kepercayaan Diri

a. Hambatan Sosial pada Anak dan Remaja

Hambatan sosial merupakan kondisi yang mengganggu kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan efektif. Hambatan ini sering kali berasal dari faktor internal (seperti rasa minder, kepribadian introvert, gangguan emosi) maupun eksternal (lingkungan yang tidak mendukung, pengalaman penolakan sosial, dan hambatan komunikasi).

Menurut Jati (2023), hambatan komunikasi dan interaksi sosial sering terjadi pada individu dengan kebutuhan khusus, seperti autisme, di mana mereka kesulitan dalam memahami ekspresi sosial dan merespon interaksi verbal secara tepat. Sementara itu, dalam konteks umum remaja, hambatan sosial dapat muncul dalam bentuk:

- 1) Rasa malu yang berlebihan
- 2) Takut dikritik atau ditolak
- 3) Sulit memulai percakapan atau menjalin relasi
- 4) Kurangnya keterampilan berkomunikasi secara asertif (Eryanti, 2020).

Kondisi-kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan psikologis, serta menurunkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

b. Teknik Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi situasi tertentu. Kepercayaan diri yang kuat membantu siswa menghadapi tantangan sosial dan akademik secara lebih positif.

Berikut beberapa teknik yang terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri berdasarkan hasil penelitian:

1) Permainan dalam Bimbingan Kelompok

Suhardita (2011) menyatakan bahwa *penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa karena permainan menciptakan suasana interaktif, menyenangkan, dan mendukung terbentuknya pengalaman sosial yang positif. Kegiatan ini membantu siswa belajar berani mengemukakan pendapat, bekerja sama, dan menghadapi tantangan secara bertahap.*

2) *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT)

Eryanti (2020) menjelaskan bahwa SFBT *merupakan pendekatan konseling jangka pendek yang fokus pada solusi, bukan masalah*. Terapi ini mengarahkan siswa untuk menyadari kekuatan yang dimiliki, menyusun tujuan, dan mengembangkan langkah-langkah konkret. Hasilnya, rasa percaya diri siswa meningkat karena mereka merasa mampu mengatasi masalah sosial secara mandiri.

3) Teknik *Role Playing*

Andriati (2015) mengembangkan model bimbingan klasikal berbasis teknik *role playing* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dalam praktiknya, *role playing membantu siswa mengeksplorasi dan mempraktikkan peran sosial tertentu dalam lingkungan yang aman sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi*.

4) Sosiodrama dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Halik dan Rakasiwi (2020), *sosiodrama sebagai bagian dari teknik bimbingan kelompok memungkinkan siswa memainkan peran sosial dalam konteks situasi yang dirancang menyerupai kenyataan*. Teknik ini memfasilitasi siswa untuk memahami peran sosial, empati, dan berani tampil di depan umum, yang berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri.

c. Kesimpulan dan Implikasi

Kepercayaan diri bukanlah kemampuan yang muncul secara tiba-tiba, tetapi dapat dikembangkan melalui pendekatan bimbingan yang sistematis. Penerapan teknik-teknik seperti permainan, SFBT, *role playing*, dan sosiodrama secara efektif dapat membantu siswa mengatasi hambatan sosial dan membangun keyakinan diri yang sehat. Selain itu, kolaborasi antara guru BK, guru kelas, dan orang tua diperlukan untuk mendukung perkembangan sosial-emosional siswa secara berkelanjutan.

3. Pentingnya Kolaborasi dalam Kelompok dan Strategi Kerja Sama

a. Pentingnya Kolaborasi dalam Kelompok

Kolaborasi dalam kelompok merupakan salah satu pilar penting dalam pendidikan dan pembentukan karakter peserta didik. Kolaborasi tidak hanya memfasilitasi pencapaian tujuan bersama, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai sosial seperti empati, toleransi, dan tanggung jawab.

Menurut Saputri, Rafifah, dan Chanifudin (2024), kolaborasi antara berbagai pihak — orang tua, sekolah, dan masyarakat — sangat penting dalam mendukung pendidikan karakter anak. Ketika semua elemen bekerja

bersama, pendidikan tidak hanya menjadi tanggung jawab lembaga formal, melainkan menjadi ekosistem pembinaan karakter yang utuh.

Dalam konteks pembelajaran, kolaborasi antar siswa dalam kelompok membantu mereka belajar saling mendengarkan, berargumentasi secara sehat, serta mencapai pemecahan masalah secara kolektif (Babullah et al., 2024). Proses kolaboratif ini juga terbukti meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan tanggung jawab sosial siswa.

Adiani et al. (2023) menambahkan bahwa kolaborasi antar guru dalam kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) juga meningkatkan kualitas refleksi dan pembelajaran, karena masing-masing guru saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan inovasi.

b. Strategi Kerja Sama dalam Kelompok

Agar kolaborasi dalam kelompok dapat berjalan efektif, dibutuhkan penerapan strategi kerja sama yang tepat. Berikut adalah beberapa strategi kolaborasi yang didukung oleh temuan empiris:

1) Pembagian Peran yang Jelas

Setiap anggota kelompok harus memiliki peran spesifik agar tidak terjadi tumpang tindih atau dominasi individu tertentu. Menurut Mulyani, Nurishlah, dan Tarigan (2021), *dalam pembelajaran berbasis karakter kerja sama, pengaturan peran dan tanggung jawab dalam kelompok dapat melatih kedisiplinan dan rasa saling menghargai.*

2) Diskusi Kelompok dan *Problem Solving*

Menggabungkan metode diskusi kelompok dengan pembelajaran berbasis *problem solving* terbukti meningkatkan partisipasi siswa dan kemampuan berpikir analitis. Babullah et al. (2024) menekankan bahwa *model ini memfasilitasi siswa untuk saling berkontribusi dalam mencari solusi dari permasalahan nyata, meningkatkan keaktifan, dan keterampilan kerja sama.*

3) Komunikasi Terbuka dan Asertif

Kolaborasi yang efektif menuntut adanya komunikasi yang terbuka dan saling menghargai. Setiap anggota kelompok diberi ruang untuk menyampaikan pendapat dan menerima kritik secara konstruktif.

4) Refleksi Bersama

Menurut Sagita et al. (2023), *strategi refleksi bersama setelah kolaborasi dalam PTK dapat membantu kelompok mengidentifikasi*

keberhasilan dan kekurangan, yang menjadi dasar perbaikan ke depan. Ini juga berlaku dalam kerja kelompok siswa di kelas.

5) Penguatan Nilai-nilai Sosial

Kolaborasi bukan hanya sekadar kerja teknis, tetapi juga sarana membangun karakter. Nilai-nilai seperti tanggung jawab, toleransi, kejujuran, dan solidaritas perlu diperkuat melalui berbagai pendekatan, termasuk dalam desain pembelajaran.

c. Kesimpulan

Kolaborasi dalam kelompok merupakan keterampilan penting yang harus ditanamkan sejak dini dalam proses pendidikan. Melalui strategi seperti pembagian peran, diskusi, *problem solving*, dan refleksi, kolaborasi dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif siswa. Kolaborasi yang baik juga harus melibatkan semua unsur pendidikan, termasuk orang tua, sekolah, dan masyarakat.

4. Kenali Kekuatan atau Kelemahan Sosial

a. Pengertian Kekuatan dan Kelemahan Sosial

Kekuatan sosial adalah potensi positif yang dimiliki individu dalam menjalin hubungan, berinteraksi, dan berkontribusi dalam lingkungan sosial. Sedangkan kelemahan sosial adalah keterbatasan atau hambatan yang mengganggu kemampuan seseorang untuk terlibat secara efektif dalam kehidupan sosial.

Menurut Santrock (2011), *kemampuan sosial mencakup keterampilan seperti mendengarkan secara aktif, mengekspresikan emosi dengan tepat, berempati, bekerja sama, serta memecahkan konflik*. Individu dengan kekuatan sosial yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang sehat, diterima dalam kelompok, dan mampu membangun jaringan sosial yang kuat.

Sebaliknya, kelemahan sosial bisa berupa perilaku menarik diri, ketidakmampuan menyesuaikan diri, rasa minder, atau kesulitan dalam memahami norma sosial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

b. Contoh Kekuatan Sosial

Berikut adalah beberapa bentuk kekuatan sosial yang umum ditemukan pada anak, remaja, maupun dewasa:

- 1) Keterampilan komunikasi yang baik: Individu mampu menyampaikan gagasan secara jelas dan asertif (Hurlock, 2004).

- 2) Kemampuan empati: Individu mampu menyampaikan gagasan secara jelas dan asertif (Hurlock, 2004).
- 3) Kerja sama dalam tim: Individu mampu menyampaikan gagasan secara jelas dan asertif (Hurlock, 2004).
- 4) Kepemimpinan sosial: Individu mampu menyampaikan gagasan secara jelas dan asertif (Hurlock, 2004).

c. Contoh Kelemahan Sosial

Beberapa bentuk kelemahan sosial yang umum dihadapi oleh individu dalam lingkungan sosial:

- 1) Kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi: takut ditolak atau merasa tidak layak berada dalam kelompok (Eryanti, 2020).
- 2) Kesulitan membaca isyarat sosial: tidak memahami ekspresi wajah, nada suara, atau bahasa tubuh (Jati, 2023).
- 3) Kecenderungan menarik diri: tidak ingin berinteraksi, merasa nyaman sendirian, atau menghindari situasi sosial (Papilia et al., 2009).
- 4) Perilaku agresif verbal atau nonverbal: kurangnya pengendalian emosi dalam interaksi sosial (Jati, 2023).

d. Upaya Mengembangkan Kekuatan Sosial dan Mengatasi Kelemahan

Beberapa pendekatan yang terbukti efektif dari penelitian dan literatur ilmiah:

- 1) Bimbingan kelompok dengan teknik bermain dapat Individu mampu menyampaikan gagasan secara jelas dan asertif (Hurlock, 2004).
- 2) Terapi berfokus solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) membantu remaja mengenali potensi diri untuk memperbaiki relasi sosial (Eryanti, 2020).
- 3) Model pembelajaran berbasis kerja sama (*cooperative learning*) dapat memperkuat rasa tanggung jawab dan empati antar siswa (Mulyani et al., 2021).
- 4) Kolaborasi antara guru, orang tua, dan masyarakat menjadi fondasi kuat dalam penguatan keterampilan sosial anak (Saputri et al., 2024).

e. Kesimpulan

Pengenalan terhadap kekuatan dan kelemahan sosial penting dalam proses bimbingan dan pendidikan. Dengan mengenali kekuatan sosial, individu dapat mengembangkannya menjadi modal sosial yang produktif. Sementara itu, kelemahan sosial perlu diidentifikasi sejak dini agar dapat diberikan intervensi yang tepat. Bimbingan konseling berperan penting

dalam mendampingi siswa untuk tumbuh menjadi pribadi yang sosial, percaya diri, dan mampu menjalin relasi yang sehat.

Jakarta, 18 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Konselor

Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd

.....

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN “*Taskmaster Adventure: Mengatasi Tantangan Tugas Individu dan Kelompok*”

a. Identitas RPL

No	Keterangan	
1.	Pokok Bahasan/Topik Bimbingan	Membantu mahasiswa mengatasi kesulitan menyelesaikan tugas, baik karena keterbatasan kemampuan diri (manajemen waktu, percaya diri) maupun dinamika kelompok yang kurang efektif (komunikasi buruk, konflik).
2.	Tugas Perkembangan	1. Mencapai hubungan baru dengan teman sebaya. 2. Menerima dan menyesuaikan diri dengan peran sosial baru. 3. Mengembangkan stabilitas emosional dan kepercayaan diri. 4. Mencapai kemandirian sosial (Havighurst, 1948).
3.	Bidang Bimbingan	Bimbingan Pribadi-Sosial-Belajar
4.	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok/Bimbingan Klasikal, Layanan Informasi
5.	Fungsi Bimbingan	Pemahaman dan Penyesuaian Diri
6.	Sasaran	Mahasiswa semester 1-4
7.	Standar Kompetensi	Mahasiswa mampu mengaplikasikan, menganalisis, dan menciptakan strategi untuk menyelesaikan tugas akademik secara individu dan kelompok dengan efektif, melalui manajemen waktu, komunikasi, dan penyelesaian konflik.
8.	Kompetensi Dasar	1. Mahasiswa mampu mengaplikasikan (C3) teknik manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas individu dengan efektif. 2. Mahasiswa mampu menganalisis (C4) hambatan pribadi dalam menyelesaikan tugas. 3. Mahasiswa mampu menciptakan (C6) strategi komunikasi dan penyelesaian konflik untuk meningkatkan dinamika kelompok yang efektif. 4. Mahasiswa mampu mengevaluasi (C5) keterampilan individu dan kelompok mereka.
9.	Indikator/Tanda	1. Mahasiswa mampu mengelola tugas individu dengan perencanaan yang efektif. 2. Mahasiswa dapat berkolaborasi dalam kelompok dengan dinamika yang produktif.

		3. Mahasiswa mampu mengatasi hambatan pribadi dan kelompok dalam menyelesaikan tugas. 4. Mahasiswa merasakan pentingnya motivasi akademik dan kesejahteraan pribadi.
10.	Materi Bimbingan	1. Manajemen waktu untuk tugas individu 2. Mengatasi hambatan pribadi 3. Komunikasi dan penyelesaian konflik kelompok 4. Refleksi dan rencana aksi akademik
11.	Metode	1. <i>Mini briefing</i> sebelum permainan. Materi disampaikan lewat pengalaman langsung (<i>learning by doing</i>) via permainan, simulasi, dan diskusi. 2. Permainan dan diskusi.
12.	Waktu	1x180 menit
13.	Tempat	Ruang serbaguna X
14.	Media	a. Kartu tugas b. Stiker “ <i>Time Hero</i> ” c. <i>Template Taskmaster Plan</i> d. Kertas Tantangan e. Kotak Misi f. <i>Opening Video</i> g. <i>Google form</i> h. Mentimeter i. <i>Digital Leaderboard</i> j. Laptop k. HDMI, Kabel Rol, Proyektor l. <i>Speaker</i> m. <i>Timer</i>
15.	Rencana Tindak Lanjut	Memberikan penugasan kepada mahasiswa untuk membuat rencana ‘ <i>A Day in My Life</i> ’ setiap hari selama seminggu.
16.	Sumber Pustaka	- Aji, H. K., Kom, S. I., & Kom, M. I. (2024). <i>Komunikasi Organisasi dan Kelompok</i> . UnisriPress. - Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022, May). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. <i>Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)</i> , 1(1), 189-195. - Bandura, A. (1997). <i>Self-efficacy: The exercise of control</i> . W.H. Freeman. - Corey, G. (2013). <i>Theory and Practice of Counseling and</i>

		<i>Psychotherapy</i> (9th ed.). Cengage Learning. - Diri, S. P., & Lain, O. (2021). Refleksi diri dan penguatan konsep diri dalam peningkatan motivasi belajar. <i>Indonesia Journal of Learning Education and Counseling</i>. - Fahmayanti, N. (2016). Motivasi dan manajemen waktu pada mahasiswa wirausaha. <i>Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</i>, 4(4). - Fahrimal, Y., & Safpuriyadi, S. (2018). Komunikasi strategik dalam penyelesaian konflik agraria di Indonesia. <i>Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)</i>, 1(1), 109–127. - Habibah, U. (2019). <i>Pengembangan Model Layanan Bimbingan Konseling Melalui Group Guidance and Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Mahasiswa</i> [Disertasi, UIN Sunan Kalijaga]. - Habsy, B. A. (2022). <i>Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling</i>. Media Nusa Creative. - Hajar, D. D., Mawaddah, E. M., Fitriatuzzuhria, H., Sulusiyah, S., & Mu'alimin, M. A. (2024). Peran Komunikasi Efektif dalam Penyelesaian Konflik. <i>Jurnal Pelita Nusantara</i>, 2(3), 277–285. - Havighurst, R. J. (1948). <i>Developmental tasks and education</i>. - Khairuman, M. F., & Simangunsong, A. S. (2024). Peran Komunikasi Dalam Penyelesaian Konflik. <i>MUDABBIR Journal Research and Education Studies</i>, 4(2), 204–212. - Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). <i>Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling</i>. Jakarta: Bumi Aksara.
--	--	---

		- Mulyanah, S. (2024). Prokrastinasi: Problem Manajemen Waktu Mahasiswa. <i>Journal of Information Systems and Management (JISMA)</i>, 3(3), 15-18. - Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. <i>Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>, 8(1), 45-52. - Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. <i>Journal of Psychological Perspective</i>, 1(1), 29–34. - Nuryadi, A. (2017). Self control dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. <i>Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga</i>, 3(2), 34–42. - Pebriani, P. (2024). <i>Analisis Hambatan Penyelesaian Studi Akhir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Pontianak</i>. - Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. <i>Jurnal Psikologi</i>, 9(1). - Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). <i>Bimbingan dan Konseling Kelompok</i>. Jakarta: Bumi Aksara. - Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. PAUD Lectura: <i>Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini</i>, 2(02), 25–32. - Rusyadi, S. H. (2013). <i>Hubungan antara manajemen waktu dengan prEustalisasi belajar pada mahasiswa</i> (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
--	--	--

		- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. <i>Persona: Jurnal Psikologi Indonesia</i>, 2(3). - Siswidiyanto, S., & Puspasari, A. (2018). Pengaruh Komunikasi Dan Kepemimpinan Dalam Penyelesaian Konflik. <i>Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)</i>, 2(3), 28–36. - Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (Studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). <i>Jurnal Analisis Manajemen</i>, 6(1), 66–75. - Wardyaningrum, D. (2013). Komunikasi untuk penyelesaian konflik dalam keluarga: Orientasi percakapan dan orientasi kepatuhan. <i>Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Pranata Sosial</i>, 2(1), 47–58.
17.	Penilaian	Mahasiswa mampu mengatasi kesulitan dalam belajar dan mengerjakan tugas.

b. Skenario Layanan Bimbingan

PENGANTAR				
Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
Salam Pembuka dan Doa	Membuka dengan salam dan senyuman hangat serta memimpin doa sebelum kegiatan bimbingan dimulai.	Menjawab salam, menyapa balik, dan berdoa dengan tenang.	5'	08:30-08:35
<i>Ice breaking</i> Singkat: “ <i>You and Your Superpower</i> ”	Memberikan instruksi <i>ice breaking</i> singkat: mahasiswa menyebutkan nama dan <i>academic superpower</i> mereka. Contoh: “ <i>Aku Dani, superpowerku</i> ”	Berpartisipasi dalam <i>ice breaking</i> dengan menyebutkan nama dan <i>academic superpower</i> mereka.	5'	08:35-08:40

	<i>ngerjain tugas jauh-jauh hari!"</i>			
Pengenalan Topik Bimbingan	Menayangkan <i>opening video</i> sesuai materi, menjelaskan singkat tentang pengerjaan tugas dan segala kesulitannya.	Memperhatikan penayangan video dan mendengarkan penjelasan. Menanggapi penjelasan yang diberikan dengan menunjukkan jempol tangan atau komentar singkat.	5'	08:40-08:45
INTI				
Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
<i>Time Quest</i>	Membentuk kelompok yang terdiri dari 5-6 orang dan menjelaskan instruksi permainan.	Memahami instruksi permainan dan memulai permainan. Mahasiswa menyusun <i>to-do list</i> untuk tugas fiktif pakai matriks Eisenhower (penting/mendesak).	30'	08:45-09:15
<i>Block Buster</i>	Membagi mahasiswa menjadi berpasangan dan menjelaskan instruksi permainan.	Mendengarkan instruksi dan memulai permainan. Mahasiswa menulis 1-2 hambatan akademik di kertas tantangan, mendiskusikan solusi dengan pasangannya, lalu <i>sharing</i> dalam kelompok kecil.	30'	09:15-09:45
<i>Break: Snack Time (10 menit)</i>				
<i>Team Triumph</i>	Membentuk kelompok yang terdiri dari 6-8 orang dan menjelaskan instruksi permainan.	Mendengarkan dan memahami instruksi, lalu memulai permainan. Mahasiswa perlu berdiskusi selama 10 menit untuk menyusun strategi dalam mengatasi konflik tugas kelompok.	45'	09:55-10:40

<i>Reflection: My TaskMaster Plan</i>	Memberikan penjelasan terkait refleksi dan memberikan <i>template plan</i> .	Mengisi <i>template plan</i> dengan 3 keterampilan dan 1 rencana aksi, <i>sharing</i> dalam kelompok kecil.	30'	10:40-11:10
PENUTUP				
Kegiatan	Konselor	Mahasiswa	Durasi	Waktu
Refleksi Bersama dan <i>Polling</i> Mentimeter	Meminta tiga orang mahasiswa untuk memberikan kesan terhadap kegiatan layanan dan mengisi <i>polling</i> .	Mendengarkan rangkuman dari perwakilan teman dan mengisi <i>polling</i> .	10'	11:10-11:20
Penugasan	Memberikan penugasan untuk rencana tindak lanjut (membuat rencana ' <i>A Day in My Life</i> ' setiap hari selama seminggu)	Mendengarkan penugasan dan bertanya jika ada instruksi tugas yang kurang jelas.	5'	11:20-11:25
Penutup dan Doa	Menutup layanan dengan pesan dan kesan positif, memimpin doa.	Memberikan respons atas penutup, berdoa dengan tenang.	5'	11:25-11:30

c. Lampiran

- Uraian Materi

Taskmaster Adventure: Mengatasi Tantangan Tugas Individu dan Kelompok

1. Manajemen Waktu untuk Tugas Individu

a. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai aktivitas secara optimal. Manajemen waktu bukan hanya tentang menyusun jadwal, tetapi juga menyangkut kedisiplinan dalam mematuhi waktu dan memprioritaskan tugas (Syelviani, 2020).

Menurut Rusyadi (2013), manajemen waktu yang baik memiliki hubungan signifikan dengan *prEustaliasi* belajar mahasiswa karena membantu mereka menghindari penumpukan tugas, stres akademik, dan meningkatkan fokus saat belajar.

b. Urgensi Manajemen Waktu untuk Tugas Individu

Tugas individu membutuhkan kedisiplinan pribadi karena tidak melibatkan pihak lain sebagai pengontrol eksternal. Jika tidak dikelola dengan baik, mahasiswa cenderung menunda pengerjaan (prokrastinasi), yang berdampak buruk pada kualitas tugas.

Sandra (2013) menjelaskan bahwa *manajemen waktu yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik, yang ditandai dengan kebiasaan menunda mengerjakan tugas, meskipun tahu akan adanya konsekuensi negatif.*

Hal ini didukung pula oleh penelitian Nisa et al. (2019) yang menyebutkan bahwa *prokrastinasi terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, yang menyebabkan munculnya stres menjelang tenggat waktu.*

c. Dampak Buruk Manajemen Waktu yang Lemah

Manajemen waktu yang tidak efektif dapat berdampak pada:

- 1) Penurunan kualitas tugas dan nilai akademik
- 2) Tingginya tingkat stres dan kecemasan akademik
- 3) Rendahnya efikasi diri atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (Sandra, 2013; Reswita, 2019)

Fahmayanti (2016) juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi tetapi tidak mampu mengelola waktu dengan baik cenderung mengalami konflik antara aktivitas akademik dan aktivitas non-akademik seperti bisnis atau organisasi.

d. Strategi Meningkatkan Manajemen Waktu

1) Perencanaan Tugas dan Skala Prioritas

Membuat *to-do list* harian atau mingguan berdasarkan urgensi dan pentingnya tugas. Teknik *Eisenhower Matrix* atau metode ABCD dapat digunakan untuk mengklasifikasikan prioritas tugas (Anabillah et al., 2022).

2) Membuat Jadwal Belajar

Jadwal belajar yang realistis membantu siswa membagi waktu secara seimbang antara belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya (Syelviani, 2020).

3) Menghindari Distraksi

Penting bagi mahasiswa untuk mengenali kebiasaan yang membuang waktu seperti penggunaan media sosial berlebihan dan menunda-nunda aktivitas (Muyana, 2018).

4) Mengembangkan Efikasi Diri

Sandra (2013) mengungkapkan bahwa *mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu dan menyelesaikan tugas individu tepat waktu karena mereka yakin akan kemampuannya.*

5) *Self-Monitoring* dan Evaluasi

Melakukan evaluasi diri secara berkala terhadap efektivitas penggunaan waktu, serta belajar dari pengalaman keterlambatan atau penumpukan tugas sebelumnya (Mulyanah, 2024).

e. Kesimpulan dan Implikasi

Manajemen waktu bukan hanya keterampilan teknis, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis seperti motivasi, efikasi diri, dan disiplin pribadi. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah dan *prEustaliasi* belajar yang tinggi (Rusyadi, 2013; Anabillah et al., 2022). Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu harus menjadi bagian penting dalam layanan bimbingan akademik dan pengembangan diri mahasiswa.

2. Mengatasi Hambatan Pribadi

a. Pengertian Hambatan Pribadi

Hambatan pribadi merujuk pada kendala internal yang bersumber dari dalam diri seseorang, yang menghambat pencapaian potensi atau keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademik, sosial, atau emosional. Hambatan ini dapat berupa:

- 1) Kurangnya motivasi
- 2) Rasa cemas atau takut gagal
- 3) Prokrastinasi (menunda-nunda)
- 4) Konflik batin atau perasaan tidak mampu
- 5) Rendahnya kontrol diri dan efikasi diri (*self-efficacy*)

Menurut Pebriani (2024), *hambatan pribadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling umumnya terkait dengan kurangnya manajemen waktu, kurang percaya diri, serta minimnya dukungan sosial dan spiritual, yang berdampak pada keterlambatan menyelesaikan studi akhir.*

b. Bentuk-Bentuk Hambatan Pribadi

1) Prokrastinasi Akademik

Nuryadi (2017) menyatakan bahwa *prokrastinasi akademik merupakan hambatan pribadi yang signifikan di kalangan*

mahasiswa, ditandai dengan kecenderungan menunda tugas-tugas penting meskipun menyadari akibat buruknya. Prokrastinasi berkaitan erat dengan rendahnya self-control dan self-efficacy.

2) Depresi dan Beban Emosional

Qonitatin, Widyawati, dan Asih (2011) menemukan bahwa *depresi ringan pada mahasiswa sering kali menjadi hambatan dalam menjalani kehidupan akademik secara optimal*. Mahasiswa yang menyimpan beban emosi atau tidak mampu menyalurkan tekanan secara sehat cenderung mengalami kesulitan dalam fokus belajar dan mengambil keputusan.

3) Rendahnya Kontrol Diri

Individu yang memiliki kontrol diri rendah kesulitan mengelola waktu, emosi, dan perilaku. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sangat berperan dalam pengambilan keputusan dan ketekunan menghadapi tantangan*.

c. Strategi Mengatasi Hambatan Pribadi

1) Menulis Ekspresif (*Expressive Writing*/Katarsis)

Menurut Qonitatin et al. (2011), menulis ekspresif merupakan teknik intervensi psikologis berbasis katarsis yang dapat membantu mahasiswa mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta menurunkan tingkat depresi ringan. Kegiatan ini efektif karena memberi ruang bagi mahasiswa untuk mengeluarkan perasaan tanpa tekanan sosial.

2) Pelatihan *Self-Control* dan *Self-Efficacy*

Nuryadi (2017) menekankan pentingnya pelatihan pengendalian diri dan peningkatan *self-efficacy* melalui konseling individu atau kelompok. Teknik yang dapat diterapkan misalnya:

- Teknik kognitif-behavioral untuk mengubah pola pikir negatif
- Penetapan tujuan bertahap
- Latihan mindfulness dan kesadaran diri

3) Konseling Akademik dan Manajemen Waktu

Pebriani (2024) menyarankan agar *bimbingan akademik diarahkan untuk membantu mahasiswa mengenali hambatan internal, menyusun rencana studi yang realistis, dan meningkatkan kedisiplinan personal melalui pemantauan dan motivasi yang berkelanjutan*.

4) Dukungan Sosial dan Spiritualitas

Menurut Corey (2013), *dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, serta kekuatan religius-spiritual dapat memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan pribadi*. Spiritualitas memberikan makna dan harapan, sementara hubungan sosial menyediakan dukungan emosional yang memperkuat kepercayaan diri.

d. Kesimpulan

Hambatan pribadi adalah tantangan nyata dalam perkembangan mahasiswa, namun dapat diatasi melalui pendekatan multidimensional: emosional (katarsis), kognitif (*self-efficacy*), perilaku (manajemen waktu), dan sosial-spiritual (dukungan dan bimbingan). Mahasiswa perlu difasilitasi melalui layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan pribadi mereka agar potensi akademik dan psikologis mereka dapat berkembang secara optimal.

3. Komunikasi dan Penyelesaian Konflik Kelompok

a. Pentingnya Komunikasi dalam Kelompok

Komunikasi dalam kelompok adalah proses pertukaran informasi, ide, dan emosi yang terjadi antaranggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Komunikasi yang efektif menjadi elemen utama dalam menjaga keharmonisan, menghindari kesalahpahaman, dan menyelesaikan konflik.

Menurut Aji et al. (2024), *komunikasi kelompok memiliki dua fungsi utama: pertama, sebagai alat koordinasi dan pengambilan keputusan; kedua, sebagai mekanisme pengelolaan dinamika kelompok, termasuk konflik yang muncul akibat perbedaan pandangan, kepentingan, atau interpretasi*.

Komunikasi yang tidak efektif dapat memicu konflik yang bersifat personal maupun struktural, sedangkan komunikasi yang terbuka, asertif, dan empatik dapat menjadi jembatan untuk meredakan konflik (Khairuman & Simangunsong, 2024).

b. Jenis Konflik dalam Kelompok

- 1) Konflik tugas: perbedaan pendapat tentang cara menyelesaikan pekerjaan.
- 2) Konflik relasi: bersumber dari ketidaksukaan pribadi atau ketegangan emosional.
- 3) Konflik nilai: perbedaan nilai atau prinsip antaranggota kelompok.

Menurut Wardyaningrum (2013), konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kohesi kelompok dan menciptakan iklim kerja yang tidak sehat. Dalam konteks keluarga maupun kelompok kerja, orientasi

percakapan yang terbuka dan dukungan terhadap partisipasi semua anggota menjadi kunci penyelesaian konflik yang konstruktif.

c. Strategi Komunikasi dalam Penyelesaian Konflik

1) Komunikasi Strategik

Fahrimal dan Safpuriyadi (2018) dalam studi mereka mengenai konflik agraria menyatakan bahwa komunikasi strategik adalah *pendekatan komunikasi yang dirancang secara sadar untuk mencapai resolusi konflik melalui pemahaman, negosiasi, dan pengambilan keputusan kolaboratif*. Prinsip komunikasi strategik dapat diterapkan dalam konteks kelompok untuk mendorong dialog terbuka dan menghindari pendekatan konfrontatif.

2) Komunikasi Efektif

Komunikasi efektif mencakup kemampuan menyampaikan pesan secara jelas, mendengarkan secara aktif, dan menyusun umpan balik secara konstruktif. Menurut Hajar et al. (2024), *komunikasi efektif memiliki peran signifikan dalam menciptakan suasana yang kondusif untuk penyelesaian konflik, karena memungkinkan munculnya pemahaman dan saling pengertian di antara pihak-pihak yang berkonflik*.

3) Gaya Kepemimpinan dan Mediasi

Siswidiyanto dan Puspasari (2018) menambahkan bahwa *kepemimpinan yang komunikatif dan mampu bertindak sebagai mediator sangat penting dalam menyelesaikan konflik kelompok*. Seorang pemimpin yang bijak akan mendorong dialog antaranggota, menjaga netralitas, dan membantu kelompok mencapai konsensus.

d. Teknik Komunikasi dalam Resolusi Konflik Kelompok

- 1) *Paraphrasing* (mengulang dengan kata sendiri): untuk memastikan pemahaman yang akurat terhadap pesan yang disampaikan orang lain.
- 2) *I-message*: menyampaikan perasaan pribadi tanpa menyalahkan, seperti “saya merasa tidak nyaman ketika...”
- 3) Mediasi: menggunakan pihak ketiga netral untuk membantu pihak-pihak yang berkonflik mencapai solusi (Khairuman & Simangunsong, 2024).
- 4) Dialog terbuka dan reflektif: ruang diskusi yang memungkinkan eksplorasi akar masalah dan persepsi masing-masing anggota.

e. Kesimpulan

Konflik dalam kelompok merupakan hal yang wajar dan bahkan bisa bersifat fungsional jika dikelola dengan komunikasi yang efektif. Komunikasi yang strategis, terbuka, dan empatik terbukti mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif serta memperkuat kerja sama dalam kelompok. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi interpersonal dan kepemimpinan menjadi penting dalam membangun dinamika kelompok yang sehat.

4. Refleksi dan Rencana Aksi Akademik

a. Pengertian Refleksi Akademik

Refleksi akademik adalah proses berpikir kritis dan mendalam yang dilakukan oleh individu untuk menilai pengalaman belajar, memahami kekuatan dan kelemahan diri, serta menyusun strategi peningkatan di masa depan. Dalam konteks bimbingan dan konseling, refleksi menjadi bagian penting dari pengembangan diri karena membantu konseli menyadari potensi dan hambatan pribadinya.

Menurut Habibah (2019), *refleksi merupakan bagian dari proses dalam layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran diri mahasiswa terhadap proses belajar dan kehidupan akademiknya secara menyeluruh*. Refleksi ini tidak hanya bersifat evaluatif, tetapi juga eksploratif dalam mengenali nilai-nilai, sikap, dan keyakinan pribadi yang memengaruhi capaian akademik.

“Refleksi mendalam dalam konseling kelompok berfungsi memperkuat konsep diri akademik mahasiswa serta meningkatkan efektivitas dalam mengambil keputusan akademik” (Habibah, 2019, hlm. 142).

b. Rencana Aksi Akademik

Rencana aksi akademik adalah strategi atau langkah konkret yang disusun berdasarkan hasil refleksi untuk meningkatkan kualitas belajar dan pencapaian akademik. Ini meliputi tujuan spesifik, strategi belajar, pengelolaan waktu, dan upaya pengembangan diri.

Rasimin dan Hamdi (2021) menyebutkan bahwa perencanaan aksi merupakan bagian integral dalam dinamika kelompok bimbingan, yang mendorong peserta menetapkan komitmen tindakan nyata untuk perubahan yang lebih positif dan produktif dalam kehidupan akademik. Langkah-langkah umum dalam rencana aksi akademik meliputi:

- 1) Identifikasi masalah akademik
- 2) Refleksi terhadap sikap dan kebiasaan belajar
- 3) Penetapan tujuan akademik yang realistis
- 4) Penyusunan strategi belajar dan pengaturan waktu

5) Evaluasi dan tindak lanjut berkala

“Tanpa aksi nyata pasca refleksi, perubahan perilaku akademik tidak akan terjadi secara signifikan” (Rasimin & Hamdi, 2021, hlm. 84).

c. Integrasi Refleksi dan Aksi dalam Konseling Modern

Dalam pendekatan konseling modern, refleksi dan aksi akademik tidak dapat dipisahkan. Habsy (2022) menjelaskan bahwa *konseling modern dan post-modern menekankan peran reflektif dalam membentuk kesadaran diri klien, di mana klien diajak menjadi subjek aktif dalam mengelola kehidupan dan pendidikannya.*

Pendekatan humanistik dan eksistensial dalam konseling juga menekankan pentingnya *self-awareness* dan *self-direction* sebagai fondasi dari perubahan. Proses ini dapat diterapkan secara efektif dalam layanan individual maupun kelompok untuk mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.

d. Strategi Pendukung Refleksi dan Aksi Akademik

Menurut Mahmud dan Sunarty (2012), *teknik bimbingan seperti diskusi kelompok, simulasi, jurnal reflektif, dan penetapan tujuan belajar sangat efektif untuk mengembangkan rencana aksi akademik.* Teknik ini juga membantu peserta mengidentifikasi nilai-nilai personal yang mendorong mereka untuk berubah.

Sementara itu, Diri & Lain (2021) dalam *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, menekankan bahwa *penguatan konsep diri dan strategi coping positif merupakan dasar penting dalam menyusun rencana belajar yang efektif dan berkelanjutan.*

e. Kesimpulan

Refleksi dan rencana aksi akademik adalah dua proses yang saling terkait dan harus dilakukan secara berkesinambungan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, baik individual maupun kelompok, siswa dan mahasiswa dapat mengembangkan kesadaran diri serta strategi akademik yang konkret untuk mencapai kesuksesan belajar. Dengan bimbingan yang tepat, refleksi tidak berhenti pada evaluasi pasif, tetapi berkembang menjadi gerakan aksi nyata menuju perubahan yang lebih baik.

Jakarta, 18 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Konselor

Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd

.....

DAFTAR PUSTAKA

- Adiani, P., Diniyah, L., Yulistia, N., Kirana, R. F., & Nuraeni, R. (2023). Pentingnya Kolaborasi Guru dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(1), 85–91.
- Aji, H. K., Kom, S. I., & Kom, M. I. (2024). *Komunikasi Organisasi dan Kelompok*. UnisriPress.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I. A. (2023). Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 877-888.
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022, May). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 189-195.
- Andriati, N. (2015). Pengembangan model bimbingan klasikal dengan teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Aqib, Z. (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Yrama Widya.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Babullah, R., Qomariyah, S., Neneng, N., Natadireja, U., & Nurafifah, S. (2024). Kolaborasi Metode Diskusi Kelompok Dengan Problem Solving Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Aqidah Akhlak. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 65–84.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Diri, S. P., & Lain, O. (2021). Refleksi diri dan penguatan konsep diri dalam peningkatan motivasi belajar. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*.
- Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233.
- Fadilah, N. N., Setyosari, P., & Susilaningsih, S. (2021). Motivasi belajar mahasiswa teknologi pendidikan dalam pembelajaran online. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(1), 90-97.

- Fahmayanti, N. (2016). Motivasi dan manajemen waktu pada mahasiswa wirausaha. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Fahrimal, Y., & Safpuriyadi, S. (2018). Komunikasi strategik dalam penyelesaian konflik agraria di Indonesia. *Jurnal Riset Komunikasi (JURKOM)*, 1(1), 109–127.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System*. American Guidance Service.
- Habibah, U. (2019). *Pengembangan Model Layanan Bimbingan Konseling Melalui Group Guidance and Counseling untuk Meningkatkan Konsep Diri Mahasiswa* [Disertasi, UIN Sunan Kalijaga].
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative.
- Hajar, D. D., Mawaddah, E. M., Fitriatuzzuhria, H., Sulusiyah, S., & Mu'alimin, M. A. (2024). Peran Komunikasi Efektif dalam Penyelesaian Konflik. *Jurnal Pelita Nusantara*, 2(3), 277–285.
- Halik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32–44.
- Haryono, S. (2023). PENELITIAN SURVEI: MINAT DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN PEMBELAJARAN IPA. *Eduproxima: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 74-83.
- Hasanah, H. (2015). Pengaruh komunikasi interpersonal dalam menurunkan problem tekanan emosi berbasis gender. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(1), 51-74.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Ihsan, H. (2015). *Validitas Isi Alat Ukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya*. *Pedagogia*, 13(3), 173-179.
- Indriani Novita, I. (2022). *KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA MAHASISWA KORBAN BODY SHAMING DI PEKANBARU* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Jati, M. B. W. (2023). *Identifikasi perilaku agresif verbal siswa dengan hambatan komunikasi dan interaksi sosial* (Studi kasus penyandang autisme di SLBN Kota Batu) [Disertasi, Universitas Negeri Malang].
- Kamila, S. A., & Ikomatussuniah, S. H. *MEMBANGUN KESEIMBANGAN: MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM GELOMBANG TANTANGAN MAHASISWA*.

- Khairuman, M. F., & Simangunsong, A. S. (2024). Peran Komunikasi Dalam Penyelesaian Konflik. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 4(2), 204–212.
- LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. N. (2010). Children's perceptions of popular and unpopular peers: A multimethod assessment. *Developmental Psychology*, 38(5), 635–647.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marginson, S. (2016). *The Dream Is Over: The Crisis of Clark Kerr's California Idea of Higher Education*. University of California Press.
- Mukhlis. (2017). *MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA MELALUI PEMBELAJARAN MODEL PROBLEM SOLVING MATERI STOIKIOMETRI*.
- Mulia, R., Mardia, N. S., Aisyie, D. R., & Nelisma, Y. (2024). Bidang Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5613-5623.
- Mulyanah, S. (2024). Prokrastinasi: Problem Manajemen Waktu Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 15-18.
- Mulyani, A. S., Nurishlah, L., & Tarigan, L. F. B. (2021). Implementasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Karakter Kerja Sama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2), 561–568.
- Musslifah, A. R. (2021). *Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling Dalam Panduan Kemendikbud 2016*. Ahlimedia Book.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Nasution, H. S., & Abdillah, A. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34.
- Nugroho, E. (2018). *Prinsip-prinsip menyusun kuesioner*. Universitas Brawijaya Press.
- Nurani, Y. (2022). Kepemimpinan sosial remaja dalam perspektif psikologi positif. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 54–63.
- Nuryadi, A. (2017). Self control dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 3(2), 34–42.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill Education.
- Pawijiya, S. (2025). Langkah Kecil, Perubahan Besar: Pengaruh Bimbingan Konseling dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial pada Anak Introvert. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 3(2), 237-247.
- Pebriani, P. (2024). Analisis Hambatan Penyelesaian Studi Akhir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Pontianak.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
- Pratiwi, N. I., & Wedananta, K. A. (2019). Komunikasi Interpersonal dalam Kelompok Mahasiswa Mengenai Gaya Psychedelic di Bali. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 3(1), 37-55.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Rahman, F. (2012). *Modul ajar Pengembangan dan evaluasi program bk*. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stres pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal psikologi undip*, 14(2), 118-128.
- Rambe, I. M., & Siregar, M. F. Z. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mengurangi Kecanggungan Sosial Pada Anak Usia Dini. Dewantara: *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 276–288.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32.
- Rusyadi, S. H. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prEustaliasi belajar pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sagita, A., Wahyudin, E., Latiefah, L., Ramdhan, R. M., & Padilah, T. (2023). Strategi Membangun Kolaborasi Dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(1), 48–56.

- Salsabila, M., & Hakim, L. (2025). Dinamika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis: Studi Fenomenologi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)*, 7(2).
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Saputri, I., Rafifah, S. I., & Chanifudin, C. (2024). Pentingnya Kolaborasi Orang Tua, Sekolah, dan Masyarakat dalam Mendukung Pendidikan Karakter Anak. *Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 1(2), 782–790.
- Siregar, E. Y., & Hartiana, T. (2020). Optimalisasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 45-56.
- Siswidiyanto, S., & Puspasari, A. (2018). Pengaruh Komunikasi Dan Kepemimpinan Dalam Penyelesaian Konflik. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 2(3), 28–36.
- Suhardita, K. (2011). *Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa*. Edisi Khusus, 1(3), 127–138.
- Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (Studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66–75.
- Tilaar, H. A. R. (2012). *Kaleidoskop Pendidikan Tinggi di Indonesia*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Wardyaningrum, D. (2013). Komunikasi untuk penyelesaian konflik dalam keluarga: Orientasi percakapan dan orientasi kepatuhan. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Pranata Sosial*, 2(1), 47–58.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zafa, F. (2021). *Bidang-Bidang Bimbingan dan Konseling*.