

PELATIHAN PELAKSANAAN KONSELING DENGAN “PANDUAN BAGI KONSELOR DENGAN PENDEKATAN CBT” BAGI GURU BK SMK SE-KABUPATEN BOYOLALI

Diana Dewi Wahyuningsih,¹ Eny Kusumawati²

^{1,2}Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta
Email: dianadewibagus@gmail.com

Abstrak : Konselor sekolah adalah seorang yang bertugas secara profesional, dengan menguasai seperangkat kompetensi yang diperlukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pelaksanaan konseling yang biasa dilakukan konselor kadang masih konvensional, dengan ceramah dan menasehati tanpa menggunakan pendekatan ataupun teknik. Sehingga kadang tidak terjadi perubahan perilaku pada peserta didik. Salah satu pendekatan konseling yang didasarkan atas pemahaman pemikiran dan perilaku konseling adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Metode yang digunakan adalah memahami dan berlatih tahapan dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *self management*. Kegiatan pengabdian dilaksanakan tanggal 27 juni 2020 diikuti oleh 30 peserta bapak/ibu guru BK di sekolah SMK se Kabupaten Boyolali. Hasil pengabdian ini memberikan pemahaman baru tentang pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang tepat digunakan untuk mengubah pikiran dan perilaku konseling, melalui tahapan dalam konseling CBT.

Kata kunci: konseling CBT, pemikiran, perilaku self management,

1. PENDAHULUAN

Konselor sekolah adalah seorang petugas profesional yang artinya secara formal mereka telah disiapkan oleh lembaga atau institusi pendidikan yang berwenang. Mereka dididik secara khusus untuk menguasai seperangkat kompetensi yang diperlukan bagi pekerjaan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu tugas-tugas yang diembannya pun mempunyai kriteria khusus dan tidak semua orang atau semua profesi dapat melakukannya (Dewa Ketut Sukardi, dalam A.D. Astuti, 2013).

Dalam menjalankan tugasnya seorang konselor sekolah harus mampu melaksanakan proses konseling. Beberapa pengalaman para konselor dalam melakukan praktek konseling dengan cara memberikan nasihat. Untuk memperbaiki perilaku maka terlebih dahulu perlu untuk memperbaiki fungsi kognitif siswa. Bahwa pernyataan ini menunjukkan pentingnya fungsi kognitif terhadap perilaku siswa. *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli (Alford & Beck, 2009).

Permasalahan yang dihadapi oleh guru-guru BK ditingkat SMK se kabupaten Boyolali, masih banyak yang belum melakukan layanan konseling dengan sebuah pendekatan tetapi banyak memberikan nasehat. Tujuan dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan pada guru-guru BK, melaksanakan layanan konseling yang sesuai dengan tahapan pada pendekatan dan teknik tertentu yang sesuai dengan permasalahan siswa.

Guru bimbingan dan konseling akan mendapatkan kemudahan dalam pelaksanaan konseling berdasarkan panduan bagi konselor dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, sehingga memudahkan perubahan pemikiran yang akan disertai dengan perubahan perilaku siswa. Melalui pelatihan lembar kerja pada setiap tahapan konseling dengan *teknik self Management* yang merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi konseling CBT disertai tahapan pelaksanaan konseling, selanjutnya pelatihan dengan menggunakan lembar kegiatan konseling. Pada kegiatan ini, disertakan buku panduan untuk membantu memberikan gambaran setiap tahapan yang berisi petunjuk dan lembar kerja kegiatan konseling.

Penyampaian materi dan lembar konseling yang akan dilaksanakan, antara lain:

- 1) Penyampaian Materi: tentang pengantar pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), untuk mengubah perilaku dan kognisi. disertakan contoh masalah dan cara mengubahnya.
- 2) Pelatihan dengan cara memandu setiap tahapan dalam pendekatan konseling *cognitive behavior therapy*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian diselenggarakan berdasarkan permintaan ketua MGBK yang menyampaikan bahwa layanan konseling disekolah jarang dilakukan, karena beberapa guru BK terkendala pada proses pelaksanaan layanan konseling. Maka penulis berinisiatif mengajukan pendanaan internal dengan proposal pengabdian masyarakat yang biasanya diadakan setahun sekali, untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada para guru BK untuk memberikan latihan tahapan pelaksanaan konseling.

Kegiatan telah dilaksanakan tanggal 27 juni 2020, diikuti oleh bapak ibu guru BK SMK se kabupaten boyolali baik sekolah negeri dan swasta. Kegiatan ini dikoordinator oleh ketua MGBK SMK se kabupaten boyolali dan dihadiri 30 peserta. Kegiatan pengabdian dipandu oleh ketua MGBK, yaitu bapak Hariyadi, S.Pd. Dimulai dengan ramah tamah dan acara lain-lain agenda MGBK SMK se kabupaten boyolali, dapat dilihat dari figure 3.1 berikut ini:



Figure 3.1 Sambutan Ketua MGBK SMK se-Kabupaten Boyolali

Selanjutnya penyampaian materi sekaligus pembicara disampaikan oleh ibu Diana Dewi Wahyuningsih, M.Pd. Penyampaian materi diawali dengan pemaparan power point tentang tugas profesional guru BK disekolah, dengan pelaksanaan konseling dapat dilihat dalam figure 3.2 berikut ini:



Figure 3.2 Perkenalan, dan penyampaian materi

Setelah materi disampaikan, maka peserta dibagi menjadi 2 kelompok yang didampingi oleh asisten pemateri. Pada kegiatan kelompok ini peserta bagak/ibu guru BK untuk berlatih mengerjakan lembar latihan kerja dan bertanya jawab dengan contoh – contoh permasalahan siswa disekolah, sesuai tahapan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat dilihat dalam figure 3.3 berikut ini:



Figure 3.3 Berlatih mengerjakan lembar kerja konseling dan Tanya jawab

Hal ini telah tercapai tujuan dan maksud dari pengabdian untuk memberi bantuan layanan konseling. Pelaksanaan pengabdian telah berjalan lancar dan berdasarkan tanya jawab dengan peserta kegiatan pengabdian, bapak ibu guru BK merasa terbantu dan memahami dengan adanya pelatihan konseling *cognitive behavioar therapy* (CBT) ini. Bapak ibu guru BK juga mengetahui adanya teknik *self management* yang dapat dengan praktis digunakan dalam pelaksanaan konseling sehari-hari. Pelaksanaan pengabdian ini dirasa bermanfaat pada guru-guru BK serta, semakin meningkatkan kerja sama dan silaturahmi selanjutnya dapat dilihat dalam figure 3.4 berikut ini:



Figure 3.4 Kebersamaan MGBK SMK se Kabupaten Boyolali

Untuk Prosedur pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik self management, ini adalah tahapan dan lembar kerja konseling yang dapat dilihat dalam figure 3.a sampai pada 3.d. adapun prosedur pelaksanaan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah sebagai berikut:

- 1) TAHAP AWAL: Asement
- 2) TAHAP TENGAH: Implementasi Teknik

Contohnya dengan teknik Self Management:

- a) Mengajarkan *self management*
- b) Strategi *self monitoring*
- c) Strategi *stimulus control*
- d) Strategi *self contracting & self reward*

- 3) TAHAP AKHIR: EVALUASI

Berikut contoh lembar kerja konseling yang bisa dilakukan sesuai tahapan dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT):

LEMBAR IDENTIFIKASI PIKIRAN & PERILAKU

Lembar ini untuk mengidentifikasi pikiran, perasaan dan perilaku yang muncul ketika kamu belajar mata pelajaran matematika baik di rumah maupun di sekolah.
 Nama.....
 Kelas.....

| No | Hari/ Tanggal/ waktu | Stimulus fisik & stimulus sosial | Perilaku | Pikiran & perasaan yang muncul saat perilaku dilakukan (dialog internal) | Konsekuensi yang diperoleh |
|----|----------------------------|---|----------|--|-------------------------------|
| | | Antecedent | Behavior | | Consequence |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |

Figure 3.a mengajarkan *self management*, dengan identifikasi pikiran dan perilaku

LEMBAR GRAFIK SELF MONITORING

Keterangan:

Hari : hari dimana perilaku yang ingin dirubah dilakukan oleh konseli (dalam kurun waktu satu minggu)

Frekuensi : jumlah perilaku yang ingin dirubah yang dilakukan oleh konseli dalam satu hari

Figure 3.b mengajarkan self monitoring mengetahui seringnya muncul perilaku

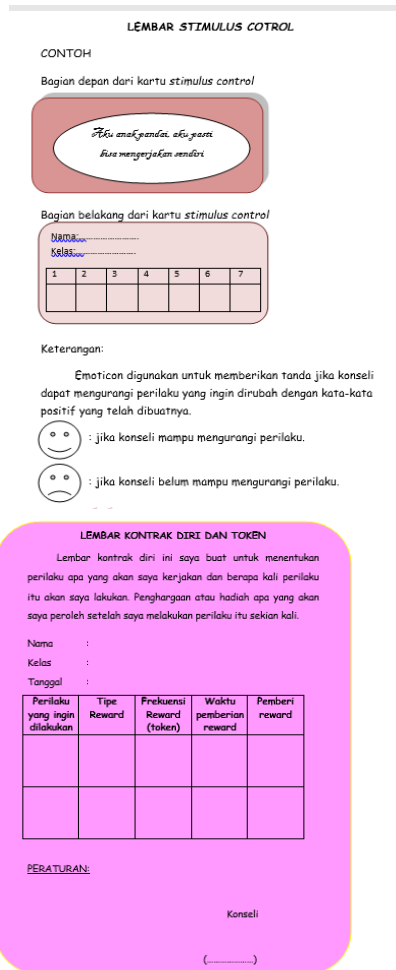


Figure 3.c megajarkan stimulus control, megontrol perilaku

Figure 3.d megajarkan *self contracting & self reward*, untuk mengurai perilaku yang tidak diinginkan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, maka peserta kegiatan pelatihan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) yaitu bapak ibu guru BK SMK se Kabupaten Boyolali dapat mengambil manfaat dan pengetahuan baru tentang pelaksanaan konseling. Pengabdian ini masih perlu dilanjutkan melalui penyampaian materi dan pelatihan untuk disebarluaskan ditingkat sekolah lainnya, seperti: SMA, SMP ataupun ditingkat Pondok Pesantren.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ini terlaksana melalui dana internal Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, melalui Direktorat Riset Pengabdian Masyarakat dan Publikasi dengan no. kontrak 018/DRPMP-UTP/G/V/2020. Terima kasih kepada bapak ibu guru BK SMK sekabupaten Boyolali dan Ketua MGBK SMK Boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J.S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. 2nd edition. New York: Guilford.
- Cormier, L. Sherry & Nurius, S. Paula. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. 5th ed. Monterey, California: Publishing Company.
- Knowles, Malcolm; Holton, E. F., III; Swanson, R. A. 2005. [*The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development \(6th ed.\)*](#). Burlington, MA: Elsevier.