

**PELATIHAN KONSELING *COGNITIVE-BEHAVIORAL* BERBASIS *VIDEO CONFERENCE*  
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KOMPETENSI CALON KONSELOR YANG  
PROFESIONAL DI JAWA BARAT**

**Siti Fatimah<sup>1</sup>, Ardian Renata Manuardi<sup>2</sup>, dan Rini Meilani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi  
[sitifatihmah432@ikipsiliwangi.ac.id](mailto:sitifatihmah432@ikipsiliwangi.ac.id)<sup>1</sup>, [manuardirenata@outlook.com](mailto:manuardirenata@outlook.com)<sup>2</sup>, [rinimeii07@gmail.com](mailto:rinimeii07@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang konselor mencakup kompetensi akademik dan profesional sebagai satu keutuhan dan menjadi hal wajib yang harus dikuasai oleh seorang Guru Bimbingan dan Konseling maupun profesional konselor. Kompetensi yang perlu dimiliki berkaitan dengan penguasaan teori dan praktik. Pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan pelatihan konseling *cognitive-behavioral* sebagai upaya peningkatan kompetensi calon konselor yang profesional yaitu dengan diberikan pelatihan terkait cara: 1). menantang keyakinan irasional; 2). meringkai kembali isu; 3). mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play*; 4). mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil; 5). mengukur perasaan; 6). menghentikan pikiran ketimbang membiarkan pikiran cemas "mengambil alih". Dalam pelatihan ini, subjek yang mengikuti pelatihan ini terdiri dari guru Bimbingan dan Konseling yang berasal dari daerah Cimahi, Kab. Bandung, Kab. Garut, Kab. Bandung Barat, Kota Bandung, dan Kab. Cianjur yang berjumlah 146 orang berdasarkan pada kecukupan referensi tentang kualifikasi akademik yang didapat dari data-data akademik subjek. Dalam alur rancangan pemberian pelatihan, terdapat beberapa langkah model pelatihan klasik yang telah diadaptasi ke dalam model pelatihan ini, yaitu: 1). mengidentifikasi peserta; 2). menetapkan kesenjangan kebutuhan; 3). mempersiapkan kebutuhan pelatihan; 4). melaksanakan kegiatan pelatihan; 5). evaluasi hasil pelatihan.

Kata kunci: Pelatihan, Konseling Cognitive-Behavioral, Konselor Profesional, Guru Bimbingan dan Konseling.

**ABSTRACT**

Competencies that must be possessed by a counselor include academic and professional competences as a whole and are mandatory things that must be mastered by a Guidance and Counseling Teacher as well as a professional counselor. Competencies that need to be possessed are related to theoretical and practical mastery. This service is carried out to provide cognitive-behavioral counseling training as an effort to increase the competence of professional counselor candidates, namely by providing training in how to: 1). challenge irrational beliefs; 2). reframing the issue; 3). reiterating the use of multiple self-statements in role plays; 4). trying to use different self-statements in real situations; 5). measure feelings; 6). stopping thoughts rather than letting anxious thoughts "take over". In this training, the subjects who took part in this training consisted of Guidance and Counseling teachers who came from the Cimahi area, Bandung Regency, Garut Regency, West Bandung Regency, Bandung City, and Cianjur Regency. 146 people based on the adequacy of references to academic qualifications obtained from the subject's academic data. In the flow of the training delivery design, there are several steps of the classical training model that have been adapted into this training model, namely: 1). identify participants; 2). determine the need gap; 3). prepare for training needs; 4). carry out training activities; 5). evaluation of training results.

Keywords: Training, Cognitive-Behavioral Counseling, Professional Counselors, Guidance and Counseling Teachers.

---

**Articel Received:** 22/05/2021; **Accepted:** 21/02/2022

**How to cite:** Fatimah, S., Manuardi, A. R., dan Meilani, R. (2022). Pelatihan konseling cognitive-behavioral berbasis video conference sebagai upaya peningkatan kompetensi calon konselor yang profesional di Jawa Barat. *Abdimas Siliwangi*, Vol 5 (1), 146-158. doi: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v5i1p%25p.7213>

---

## **A. PENDAHULUAN**

Masa pandemi adalah sebuah keadaan dimana semua sistem kehidupan bergeser dari kebiasaan normal ke kebiasaan normal baru lainnya, hal ini berimbas pada seluruh aspek kehidupan manusia tanpa terkecuali, sebagai contoh penerapan dalam memberikan sebuah pelatihan tidak dapat dilakukan secara konvensional dan terpaksa merubah suatu tatanan sosial dalam kehidupan keprofesian. Salah satunya adalah konselor yang dalam sistem pendidikan nasional dapat dikatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, setara dengan kualifikasi Guru, Dosen, Pamong, Tutor, Widyaiswara, Fasilitator, dan Instruktur (UU No. 20 Tahun 2003). Namun, konteks tugas konselor berada dalam kawasan pelayanan yang bertujuan untuk pengembangan kemaslahatan konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli.

Sosok utuh kompetensi konselor mencakup kompetensi akademik dan profesional sebagai satu keutuhan, menjadi hal wajib yang harus dikuasai baik oleh seorang Guru Bimbingan dan Konseling maupun profesional Konselor (Eriyono, M. E., 2013). Kompetensi profesional konselor berdasarkan Undang-undang RI No.27 tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor diuraikan menjadi beberapa bagian diantaranya: (1) Menguasai konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan masalah konseli; (2) Merancang program Bimbingan dan Konseling; (3) Mengimplementasikan program Bimbingan dan Konseling yang komprehensif; (4) Menilai proses dan hasil kegiatan Bimbingan dan Konseling; (5) Memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika profesional; dan (6) Menguasai konsep dan praksis pengabdian dalam Bimbingan dan Konseling.

Hasil asesmen yang dilakukan oleh Harjati (2012) yaitu kebutuhan tentang kompetensi teoretik konselor, dan keterlaksanaan pelayanan Bimbingan dan Konselingnya (kemampuan konselor merancang program dan menerapkannya), menunjukkan: (1) Rata-rata konselor kurang memiliki sikap, nilai, dan disposisi kepribadian yang mendukung; (2) Sebagian besar konselor kurang menguasai kemampuan guna mengenal secara mendalam konseli yang hendak dilayani; (3) Sebagian besar konselor sangat kurang dalam penguasaan kerangka teoretik Bimbingan dan Konseling, rata-rata sangat kurang mengenai penguasaan teori, prinsip, dan

prosedur Bimbingan dan Konseling sebagai pendekatan, layanan, teknik dan prosedur penyelenggaraan yang memandirikan; (4) Rata-rata konselor kurang melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling yang memandirikan atau mengindikasikan banyak di antara kegiatan yang telah terprogram ternyata tidak diimplementasikan; dan (5) Rata-rata konselor sangat kurang dalam mengembangkan profesionalitas sebagai konselor secara berkelanjutan. Kemudian Wardhani dkk (2019) menyatakan hasil analisis data penelitian yang diperoleh membuktikan bahwa hanya sebagian guru Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Negeri se-Kota Bandung berada pada kategori kompeten yang berarti telah mampu menguasai dan mengimplementasikan kompetensi pedagogik saja.

Untuk itu, pelatihan konseling cognitive-behavioral dipilih guna memberikan tambahan kompetensi kepada guru Bimbingan dan Konseling sebagai dasar pemahaman tentang kerangka teoritis dan praktis dalam mengentaskan permasalahan-permasalahan konseli. Pendekatan konseling ini dipilih karena memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menyadari pikiran dan emosinya, mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perilaku yang mempengaruhi emosinya, dan meningkatkan perasaan dengan mengubah pikiran dan perilaku yang disfungsional (Fatimah, S., 2017). Selain itu, pendekatan tersebut adalah pendekatan yang lebih rasional digunakan pada situasi- situasi sekolah yang lebih mengantungkan permasalahan-permasalahan mereka pada aspek kognitif ataupun perilaku. Pemberian pelatihan ini menggunakan aplikasi berbasis video confrence (Zoom Meeting) yang menjadi salah satu alternatif solusi dalam pelaksanaan pelatihan terhadap calon konselor, pemberian pelatihan berbasis video confrence (Zoom Meeting) ini tidak terlepas dari peranan pandemi dalam situasi yang terus berkepanjangan hingga saat ini.

Jadi, tujuan dalam pengabdian ini adalah memberikan bantuan melalui kegiatan pelatihan konseling dengan pendekatan cognitive-behavioral untuk guru-guru Bimbingan dan Konseling melalui aplikasi berbasis video confrence (Zoom Meeting) di Jawa Barat agar lebih memiliki keterampilan dalam mengimplementasikan aspek-aspek teoritis dan praktis melalui sesi-sesi pelatihan yang lebih mengedepankan praktik permodelan dalam memperagakan konseling dengan pendekatan cognitive-behavioral.

Atas dasar tersebut, maka akan dilakukan pengabdian dengan judul: " Pelatihan Konseling Cognitive-Behavioral Melalui Aplikasi Berbasis Video Conference (Zoom Meeting) Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Calon Konselor Yang Profesional ".

**B. LANDASAN TEORI****1. Konseling Cognitive-Behavioral**

Filosofi yang digunakan dalam konseling cognitive-behavioral adalah perasaan dan perilaku manusia ditentukan oleh bagaimana ia memberi arti (makna) pada setiap kejadian, masalah, dan situasi yang dihadapi. Konseling cognitive-behavioral sebagai usaha untuk memfokuskan individu pada interpretasi kognitif atas pengalaman dari pada interpretasi pada lingkungan atau pengalaman itu sendiri, dan bagaimana pemikiran mereka dan perilaku itu saling terkait. Konseling cognitive-behavioral mengkombinasikan antara prosedur perubahan kognisi dan manajemen perilaku dengan pengalaman belajar yang dirancang untuk mengubah penyimpangan yang terjadi atau proses informasi yang tidak sempurna (Hartanto, 2012).

Konseling cognitive-behavioral menurut Matson and Ollendick (Rusmana, 2009) yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. Konseling cognitive-behavioral didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui konseling cognitive-behavioral individu terlibat dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang dapat mengacu pada *self regulation*. Tokoh / pakar seperti Bandura, Kamfer dan Philips, Cautela dan Baron dan Ellis, menekankan peranan dari persepsi, pikiran, keyakinan, dan semuanya tersebut bersifat kognitif sebagai komponen yang sangat menentukan dalam rangkaian Stimulus-Respon (S-R). Manusia dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah tanggapan kognitifnya dan menentukan sendiri reinforcement yang diberikan kepada dirinya sendiri.

Menurut Redd (Desmita, 2012) konseling cognitive-behavioral adalah memahami cara-cara individu menginterpretasikan peristiwa-peristiwa lingkungan sama pentingnya dengan peristiwa itu sendiri, dan interpretasi individu terhadap peristiwa lingkungan tersebut memengaruhi cara-cara individu dalam bertindak. Prinsip dasar yang memandang proses kognitif sebagai rangkaian terpadu dengan rangkaian perilaku manusia tersebut, kemudian diimplementasikan dalam program-program terapi dan konseling, sehingga melahirkan apa yang dikenal dengan cognitive-behavioral therapy. Konseling ini diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat,

dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif ke positif.

Prinsip dasar yang memandang proses kognitif sebagai rangkaian terpadu dengan rangkaian perilaku manusia tersebut, kemudian diimplementasikan dalam program-program terapi dan konseling, sehingga melahirkan apa yang dikenal dengan terapi kognitif-perilaku atau konseling kognitif-perilaku. Konseling ini diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif ke positif.

Menurut Barbara (Ilfiandra, 2008) terdapat 10 karakteristik dalam konseling cognitive-behavioral yaitu: 1). Berdasarkan pada model kognitif dari respon emosi. Konseling cognitive-behavioral berpandangan bahwa yang menyebabkan perasaan dan tindakan adalah pikiran seseorang, bukan karena peristiwa eksternal seperti orang lain, situasi, dan kejadian-kejadian eksternal; 2). Bersifat cepat dan terbatas oleh waktu; 3). Hubungan antara konselor dan konseli terjalin dengan baik; 4). Bersifat kolaboratif antara konselor dan konseli yaitu peran konselor adalah mendengar, mengajar, dan mendorong. Sedangkan peran konseli adalah mengekspresikan diri, belajar, dan mengimplementasikan hasil belajar; 5). Didasarkan pada filosofi stoic (pandai menahan hawa nafsu). Konseling cognitive-behavioral tidak mengajarkan konseli bagaimana semestinya mereka merasa, namun bagaimana bersikap tenang ketika dikonfrontasi oleh peristiwa yang tidak diinginkan; 6). Menggunakan metode sokratik yaitu teknik yang bermaksud memperoleh pemahaman yang mendalam tentang masalah konseli sehingga sering menggunakan pertanyaan dan mendorong konseli untuk bertanya pada diri sendiri; 7). Bersifat terstruktur dan terarah; 8). Berdasarkan model pendidikan yaitu membantu konseli belajar bereaksi dengan cara baru; 9). Bersandar pada metode induktif yaitu aspek utama pikiran rasional adalah berbasis fakta bukan asumsi sederhana; 10). Pemberian tugas rumah merupakan ciri utamanya yaitu dengan menugasi konseli untuk membaca dan mendorong konseli agar menerapkan hal-hal yang diperoleh selama pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi menurut paparan diatas tentang sudut pandang filosofis, definisi, prinsip dasar, dan karakteristik konseling cognitive-behavioral adalah suatu pendekatan yang

sangat layak digunakan untuk mengentaskan permasalahan-permasalahan psikologis dari sudut pandang yang sesuai dengan keadaan atau kondisi siswa.

## **2. Aplikasi Berbasis Video Convergence (Zoom Meeting)**

Aplikasi Berbasis Video Conference (Zoom Meeting) adalah sebuah terobosan atau solusi yang paling populer berbagai kalangan sebagai sebuah jembatan dalam melakukan beberapa aktivitas manusia seperti bekerja, bersosialisasi, dan bertukar informasi. Melambungnya berbagai Aplikasi Berbasis Video Conference seperti zoom, meeting, dan sejenisnya mempermudah akses sosial manusia dalam melakukan aktivitas kesehariannya termasuk melakukan sebuah proses pemberian informasi seperti sebuah seminar, kuliah, dan bahkan pelatihan yang dapat dilakukan dengan proses pengoperasian yang cukup mudah, meskipun banyak kekurangan jika dibandingkan dengan aktivitas konvensional lainnya, namun Aplikasi Berbasis Video Conference tentunya memberikan banyak kelebihan pula.

## **3. Adaptasi Model Pelatihan Klasik**

Model klasik ini ditujukan untuk menyesuaikan bahan belajar yang telah ditetapkan dalam kurikulum atau tujuan-tujuan kompetensi profesional yang dirasakan peserta pelatihan (sasaran). Model pelatihan ini dipilih karena berkenaan dengan standar kompetensi profesional konselor yang harus selalu ditingkatkan, menurut UU No. 27 Tahun 2008 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor yang terfokus pada kompetensi professional.

Tujuan dari adaptasi model pelatihan klasik ini adalah untuk melatih kemampuan yang telah dimiliki peserta dengan kemampuan yang akan dipelajari, sehingga peserta pelatihan (sasaran) tidak akan memperoleh kesenjangan dan kesulitan dalam mempelajari materi yang akan disampaikan. Keuntungan dari model ini adalah untuk memudahkan peserta pelatihan (sasaran) dalam mempelajari bahan belajar, di samping kemampuan yang telah dimiliki akan menjadi modal untuk memahami bahan belajar yang baru.

Jadi dapat disimpulkan bahwa adaptasi model pelatihan klasik ini sesuai dengan kebutuhan peserta pelatihan yang pernah dibekali dengan materi-materi pendekatan konseling cognitive-behavioral dan akan diperkuat dengan pelatihan-pelatihan yang menggabungkan antara teori dan praktik secara langsung.

#### **4. Konseling Cognitive-Behavioral Dengan Adaptasi Model Pelatihan Klasik**

Pendekatan konseling cognitive-behavioral dipilih karena dapat membantu konseli untuk mengurangi masalah emosional dengan cara; (1) mengidentifikasi distorsi kognitif; (2) melihat pikiran sebagai bayangan tentang apa yang terjadi bukan sebagai fakta, (3) standing back atau berdiri kembali dari pemikiran dengan mempertimbangkan situasi yang terjadi dari sudut pandang yang berbeda yaitu dengan cara memeriksa kembali keuntungan dan kerugian dari keyakinannya (belief), memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung terhadap keyakinannya (belief), berusaha menemukan gambaran tersebut dari diri sendiri, orang lain, dan dunia, serta melakukan eksperimen perilaku (Rector, 2010).

Jadi pendekatan konseling cognitive-behavioral dipilih sebagai upaya untuk meningkatkan kompetensi profesional calon konselor dengan menggunakan adaptasi pelatihan model klasik karena dirasa memiliki cara atau metode yang tepat dalam penyampaian materi yang berupa teori maupun praktis.

#### **C. METODE PELAKSANAAN**

Subjek pelatihan ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling di Kab. Bandung Cimahi, Kab. Bandung, Kab. Garut, Kab. Bandung Barat, Kota Bandung, Kab. Bandung Barat, Kab. Cianjur yang berjumlah sekitar 146 orang dan pemilihan subjeknya didasarkan pada kecukupan referensi tentang kualifikasi akademik yang didapat dari data-data akademik subjek dan informasi tentang kompetensi profesional yang diasumsikan pada kesimpulan-kesimpulan informasi yang didapat. Adapun pemilihan subjek ini juga diperkuat dengan asumsi teoritis bahwa permasalahan tentang kompetensi profesional adalah permasalahan bersama pada lingkup organisasi Guru Bimbingan dan Konseling.

Dalam alur rancangan pemberian pelatihan, terdapat beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

1. Identifikasi Peserta: Kegiatan identifikasi kebutuhan pelatihan adaptasi model klasik ini dilakukan kepada peserta pelatihan, dengan cara wawancara, atau riwayat akademik calon peserta pelatihan untuk menetapkan kemampuan awal peserta (entry behaviour level).

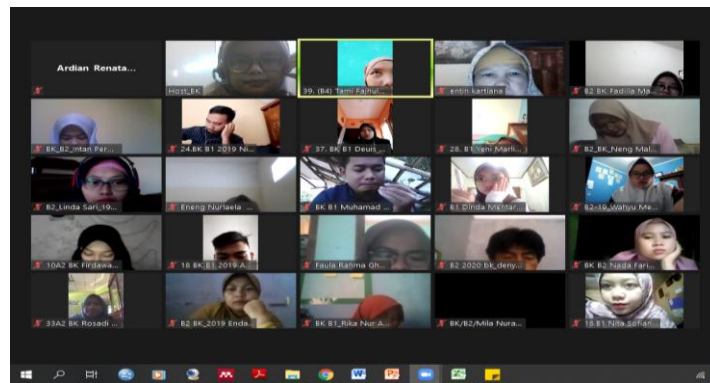
2. Menetapkan Kesenjangan Kebutuhan: Sebenarnya dalam menetapkan kebutuhan para calon peserta, penulis telah mengasumsikan bahwa kompetensi profesionalitas adalah permasalahan bersama, hal ini ditandai selain tidak menempuh pendidikan profesi, kebanyakan Guru Bimbingan dan Konseling juga tidak melaksanakan program pelayanan dengan baik.
3. Mempersiapkan Kebutuhan Pelatihan: Dalam tahap ini para pemateri mempersiapkan kebutuhan pelatihan seperti materi pembekalan, print out materi pelatihan, hingga hal-hal teknis dalam pelaksanaan praktik pelatihan seperti tempat dan fasilitas.
4. Melaksanakan Kegiatan Pelatihan: Pada hari kegiatan pelatihan berlangsung para tutor atau pemateri telah siap melakukan pelatihan berbekal pengetahuan secara teoritis maupun praktis.
5. Evaluasi Hasil Pelatihan: Evaluasi dilakukan setelah sesi pelatihan berakhir, tutor atau pemateri akan memberikan refleksi dengan memberikan kesimpulan-kesimpulan secara ringan tentang apa yang sudah dilakukan.

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil**

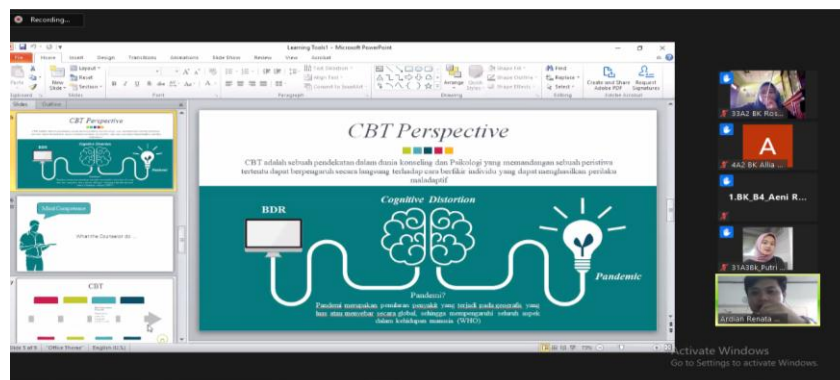
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12-19 Mei 2021. Kegiatan ini diikuti oleh 146 peserta. Langkah pertama yaitu proses identifikasi peserta dan menetapkan kesenjangan kebutuhan yaitu dengan menjaring pemahaman awal dan latar belakang pendidikan para guru bimbingan dan konseling dengan menggunakan *google form* pada saat pendaftaran peserta. Pada tahap ini diperoleh gambaran kemampuan awal peserta bahwa para peserta masih kebingungan ketika dalam menentukan teknik atau pendekatan bimbingan dan konseling yang akan digunakan dalam memberikan layanan karena tidak memiliki latar belakang pendidikan bidang bimbingan dan konseling.





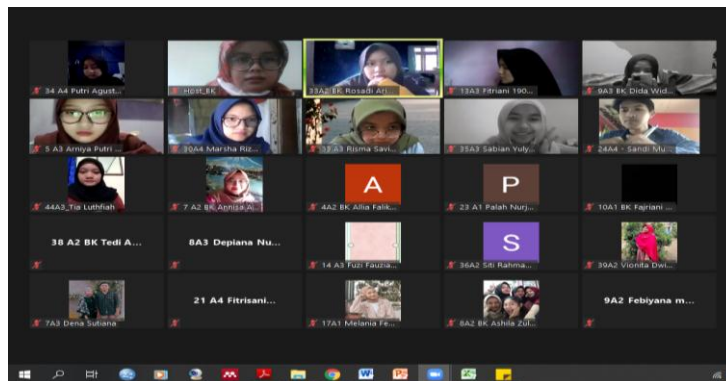
Gambar 1. Identifikasi Peserta, Menetapkan Kesenjangan Kebutuhan, dan Mempersiapkan Kebutuhan Pelatihan

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan pelatihan. Para peserta diberikan materi yang berkaitan definisi, tujuan, prinsip, karakteristik, bentuk distorsi kognitif, strategi, teknik, dan proses konseling *cognitive-behavioral*.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan

Tahapan selanjutnya adalah tahapan diskusi dan evaluasi pelatihan. Pada tahap ini, peserta diajarkan cara untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif, memonitor pikiran-pikiran negatif, intervensi pikiran-pikiran negatif. Adapun dokumentasi kegiatannya dapat dilihat di gambar berikut ini:



Gambar 3. Sesi Diskusi dan Evaluasi Hasil Pelatihan

Pada tahapan ini, para peserta mempraktekkan bagaimana cara membantu seseorang untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimiliki dan memberitahkannya secara langsung mereka (guru bimbingan dan konseling), mendorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah dilaluinya. Adapun beberapa masalah yang muncul dalam tahapan ini adalah: a) terlalu berusaha keras untuk mengidentifikasi peristiwa; b) memiliki kesulitan mengidentifikasi kondisi emosi; c) mengalami kebingungan akan perasaan yang sedang dirasakan; d) mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran; e) kesulitan menyatakan pikiran-pikiran melalui pertanyaan; f) mengalami kebingungan dalam membedakan pikiran dengan keyakinan, skema, dan asumsi; g) merespon pikiran-pikiran negatif yang dimiliki.

### **Pembahasan**

Penggunaan konseling *cognitive-behavioral* adalah untuk mengoreksi *self-beliefs* yang salah atau menyimpang dan mengakibatkan cara berpikir tidak rasional, yang selanjutnya dapat menimbulkan gangguan psikologis. Cara mengatasinya yaitu dengan cara memunculkan pikiran rasional yang berfungsi untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut dalam rangka membantu konseli mengatasi permasalahan yang mengganggu keberfungsian sosial dan individualnya.

Konseling *cognitive-behavioral* menurut Dobson (2010) mendasari aktivitas kognitif dapat memengaruhi perilaku individu, aktivitas kognitif dapat dipantau dan dapat diubah, perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif. Dalam konseling kognitif-perilaku ini, kita diminta untuk menguji keyakinan, pikiran, nilai-nilai dan melihat apakah hal-hal tersebut masih bisa diterapkan atau tidak. Konseling kognitif-perilaku membantu menunjukkan dengan tepat masalahnya,

mengidentifikasi pikiran dan tingkah laku mana yang perlu diubah (Rosenvald & Oei, 2011).

Dobson (2010) mengemukakan bahwa konseling *cognitive-behavioral* ini telah berhasil mengatasi permasalahan gangguan mood (Unipolar Depression, Bipolar Disorder), gangguan kecemasan (Specific Phobia, Social Anxiety Disorder, Obsessive-Compulsive Disorder, Panic Disorder with or without Agoraphobia, Posttraumatic Stress Disorder, Generalized Anxiety Disorder), gangguan makan (Bulimia Nervosa, Binge-Eating Disorder, Anorexia Nervosa), dan gangguan lainnya (Schizophrenia, Marital Distress, Anger and Violent Offending, Sexual Offending, Chronic Pain, Personality Disorders, Substance Use Disorders, Somatoform Disorders).

Selain itu, konseling kognitif-perilaku bertujuan untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menyadari pikiran dan emosinya, mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perilaku yang mempengaruhi emosinya, dan meningkatkan perasaan dengan mengubah pikiran dan perilaku yang disfungsi (Cully & Teten, 2008). Pendapat tersebut sesuai juga dengan apa yang disampaikan oleh Rector (2010) yaitu dalam konseling kognitif-perilaku, peserta didik dibantu untuk belajar mengidentifikasi, bertanya dan mengubah pikiran, sikap, keyakinan, dan asumsi yang terkait dengan masalah yang dihadapinya serta berhubungan dengan reaksi emosi dan perilaku pada suatu situasi.

McLeod (Agustin, 2009) menyebutkan beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling kognitif-perilaku yaitu 1). menata keyakinan yang tidak rasional; 2). bibliotherapy (terapi pustaka) yaitu menerima kondisi emosi internal sebagai sesuatu yang menarik bukannya sesuatu yang menakutkan; 3). mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri; 4). mencoba menggunakan berbagai pernyataan diri; 5). mengukur perasaannya pada saat ini misalnya dari skala 0-100; 6). menghentikan pikiran yaitu dengan menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif; 7). desensitisasi sistematis yaitu mengganti respon takut dan cemas dengan respon relaksasi yang dipelajari; 8). pelatihan keterampilan sosial; 9). assertiveness skill training; 10). pemberian tugas rumah untuk mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antar sesi terapi; 11). in vivo exposure yaitu mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

Tahapan dalam pelatihan ini mengacu pada pendapatnya Dobson (2010) yaitu peserta diajarkan untuk dapat:

1. Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif

Peserta dilatih cara untuk membantu seseorang agar menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dimiliki dan memberitahukan kepadanya secara langsung, mendorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan refleksi diri terhadap pengalaman-pengalaman yang sudah dilaluinya.

2. Tahap memonitor pikiran-pikiran negatif

Peserta didorong untuk menemukan hubungan pikiran negatif dan pengalaman emosional dengan cara mengumpulkan dan merekam pikiran serta respon perasaan dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam suatu situasi.

3. Tahap intervensi pikiran-pikiran negatif

Intervensi pikiran negatif agar menjadi positif yaitu dengan cara mendapatkan informasi mengenai pikiran-pikiran negatifnya (thought record) diuji dengan mengajukan pertanyaan sokratik. Dalam hal ini, diperlukan kerja sama untuk menguji cara berpikir negatifnya, dimodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif dan konstruktif.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan konseling cognitive-behavioral berbasis video conference ini merupakan upaya peningkatan kompetensi calon konselor yang profesional di Jawa Barat yang sangat bermanfaat baik bagi peserta maupun kami (pelaksana). Rangkaian acara demi acara telah diikuti oleh peserta dengan antusias. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses kegiatan pelatihan berlangsung masih terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh peserta karena hal ini memerlukan latihan dan konsistensi yang tetap dan berkelanjutan.

## **F. ACKNOWLEDGMENTS**

Kami mengucapkan terima kasih kepada lembaga dan seluruh pimpinan IKIP Siliwangi yang telah memfasilitasi dan mendanai pengabdian ini melalui hibah pengabdian internal. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM IKIP Siliwangi telah

memfasilitasi dan memberikan arahan sehingga kami bisa melaksanakan pengabdian ini.

### **G. DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, M. (2009). Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Cully, A. & Teten, A. (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. Houston: Departement of veterans affairs south central MIRECC.
- Desmita. (2012). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S. (2010). Handbook of cognitive-behavioral therapies. (third Edition). New York : The Guilford Press.
- Eriyono, M. E. (2013). Penerapan Kompetensi Profesional Guru Bimbingan Dan Konseling Pasca Sertifikasi (Studi Deskriptif Pada Guru Bimbingan Dan Konseling SMP Negeri Se-Kabupaten Rembang Tahun Ajaran 2012/2013) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Fatimah, S. (2017). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 93-122.
- Hartanto, D. (2012). Bimbingan dan konseling menyontek (Mengungkap akar masalah dan solusinya). Jakarta: Indeks.
- Ilfiandra. (2008). Model konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi prokrastinasi akademik. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Harjati, K. (2012) Pengembangan kompetensi konselor sekolah menengah atas menurut standard kompetensi konselor Indonesia (Studi berdasarkan profil diskerpanasi kompetensi aktual dengan kompetensi dasar pada konselor SMA Negeri di Wilayah X). *Insight: J. Bimbingan dan Konseling* 1 20-32.
- Permendiknas. (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003.Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Permendiknas. (2008). Undang-undang RI No.27 tahun 2008. Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- Rector, N. A. (2010). Cognitive behavior therapy: An information guide. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Rosenvald, T., & Oei, T. P. S. (2011). Perangi bayangan kelim depresi : Upaya mengelola depresi dengan cognitive-behavior therapy (CBT). Alih Bahasa: Ina Saraswati. Depok : Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rusmana, N. (2009). Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (Metode, teknik, dan aplikasi). Bandung: Rizqi Press.
- Wardhani, dkk. (2019). Profil Kompetensi Pedagogik dan Profesional Guru Bimbingan dan Konseling di Kota Bandung. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2019, Vol. 3 No. 2, Page: 147-154.