

**STUDI KEPUSTAKAAN TEORI KONSELING
“*DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY*”**

Evita Roesnilam Syafitri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : evitasyafitri16010014039@mhs.unesa.ac.id.

Wiryo Nuryono, S.Pd, MPd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini diawali dari perlunya konselor maupun guru BK mengetahui teknik konseling baru yang ada untuk mengikuti perkembangan zaman dan menambah pengetahuan. Belum adanya referensi mengenai DBT menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian. Ditinjau lebih lanjut, DBT dapat digunakan untuk permasalahan mengenai kesulitan mengatur emosi pada remaja. Remaja seringkali mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Karena itu dibutuhkan suatu teknik yang tepat sebagai upaya untuk mengatasinya. Namun dalam pelaksanaannya, di tiga perguruan tinggi yaitu Universitas Negeri Surabaya, Universitas Pendidikan Indonesia dan Universitas Negeri Yogyakarta belum mengajarkan dan memperkenalkan teknik konseling *Dialectical Behavior Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk menginformasikan pengetahuan mengenai teori konseling “*Dialectical Behavior Therapy*”. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai teknik konseling “*Dialectical Behavior Therapy*”. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau yang disebut dengan *Library Research*.

Hasil penelitian ini tersusunnya kajian teknik konseling *Dialectical Behavior Therapy* yang merujuk pada komponen-komponen 5 buku dan 8 jurnal internasional serta masukan dari dosen pembimbing yaitu: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1)sejarah perkembangan dan tokoh pencetus DBT, 2)konsep utama DBT, 3)tujuan dari konseling DBT, 4)teknik dan prosedur DBT, 5)keberhasilan DBT, 6)ruang lingkup dan sasaran DBT, 7)saran dan rekomendasi dari teknik konseling DBT.

Kata Kunci: studi kepustakaan, teknik konseling, *dialectical behavior therapy*

Abstract

This research begins with the need for counselors and counseling teachers, learning new counseling techniques available for the development of the times and increasing knowledge. The absence of references about DBT is the background of researchers to conduct research. For further review, DBT can be used for information about difficulties. Teenagers overcome difficulties in managing their emotions. Therefore we need an appropriate technique in overcoming it. But in its implementation, in three universities namely Surabaya State University, Indonesian University of Education and Yogyakarta State University have not discussed and introduced Dialectical Behavior Therapy counseling techniques. This research is to provide insight into the counseling technique "Dialectical Behavior Therapy". This research is to provide insight into the counseling technique "Dialectical Behavior Therapy". This research method uses the method of library study or the so-called Library Research..

The results of this study consisted of the study of dialectical Behavior Therapy counseling techniques that discussed the components of 5 books and 8 international journals as well as input from supervisors, namely: main DBT, 3) the objectives of DBT counseling, 4) DBT techniques and procedures, 5) DBT success , 6) approval space and DBT goals, 7) advice and discussion of DBT counseling techniques.

Keywords: literature study, counseling techniques, *dialectical behavior therapy*.

PENDAHULUAN

Manusia selama hidupnya akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Manusia lahir disertai dengan akal, untuk memecahkan beberapa permasalahan yang akan dihadapi nantinya. Individu dituntut untuk mengikuti segala perkembangan yang terjadi. Terjadinya perkembangan di berbagai bidang menunjukkan bahwa sifat manusia salah satunya adalah tidak pernah puas. Manusia akan selalu membuat sesuatu yang baru guna memenuhi kebutuhannya dan juga sebagai upaya membahagiakan, melindungi individu di sekitarnya. Namun seringkali sifat tidak pernah puas yang dimiliki manusia menjadi hal yang dapat melukai diri sendiri. Dalam upaya pencapaian hidupnya, terkadang manusia akan menerima saran dari orang lain. Ketika saran yang diberikan kurang memuaskan atau orang tersebut terlalu segan dan malu untuk menceritakan masalahnya, saat itulah konseling merupakan pilihan yang sangat tepat.

American Counseling Association mengartikan konseling sebagai hubungan profesional yang memberdayakan beragam individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan dan tujuan karir. Konseling melibatkan pemberian bantuan pada individu dalam membuat perubahan yang diperlukan dalam cara berpikir, merasakan dan berperilaku. Konseling melibatkan dua pihak, konselor (pemberi bantuan) dan konseli (yang meminta bantuan). Konseling juga merupakan proses kolaborasi berbasis tujuan, yang melibatkan konselor suportif yang tidak menghakimi konseli dalam menceritakan kisahnya, menetapkan tujuan yang layak, dan mengembangkan strategi dan rencana yang diperlukan untuk mencapai tujuan ini.

Semakin berkembangnya zaman, teori-teori konseling juga banyak mengalami perkembangan. Sudah banyak teori konseling yang berkembang seperti halnya teori konseling yang berbasis postmodern. Meskipun demikian, konselor maupun guru bimbingan dan konseling tetap harus mampu untuk mempelajari dan menguasai teori konseling yang sudah berkembang sejak lama yang mungkin pada era globalisasi ini jarang sekali konselor menerapkannya. Salah satunya yaitu teori konseling *Dialectical Behavior Therapy* (DBT).

Dalam menangani masalah individu, sebagai alternatif pilihan salah satunya pendekatan DBT. Pendekatan DBT dikembangkan oleh Marsha Linehan pada tahun 1970 dan 1980an, pada saat itu ia mencoba untuk mengaplikasikan standar Terapi Behavior (misalnya Goldfried & Davison, 1976) yang telah mendemonstrasikan. Dalam perkembangannya, DBT dapat digunakan dalam berbagai permasalahan pada individu, khususnya pada permasalahan emosi. Teori

konseling DBT perlu untuk diketahui dan dipelajari karena dapat membantu permasalahan emosi pada remaja yang umumnya ada pada usia sekolah.

Individu dalam perjalanan hidupnya tidak bisa terlepas dari masalah. Semakin bertambahnya usia individu juga semakin kompleks pula masalah yang dialaminya. Misalnya masalah pribadi yang berhubungan dengan emosi diri. Ketika individu memasuki masa remaja yang seringkali disebut dengan istilah “badai dan tekanan”, yang artinya suatu kondisi saat ketegangan emosi mengalami peningkatan sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Selain itu, meningkatnya emosi pada anak laki-laki dan perempuan yang berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Sedangkan selama masa kanak-kanak mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tersebut.

Terkadang, emosi pada remaja sangat kuat, tidak terkendali dan tampak irrasional. Sebagian besar remaja mungkin dapat mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu, sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri terhadap lingkungan, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional dalam diri setiap remaja. Remaja berada pada masa banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan khususnya mengenai penyesuaian diri terhadap tuntutan lingkungan dan masyarakat serta orang dewasa.

Banyak fenomena yang terjadi di lapangan yang disebabkan karena emosi diri. dalam hal ini, dibutuhkan peran orang tua dan guru (sekolah) dalam memberikan pengawasan yang baik bagi individu. Karena dalam keseharian siswa menghabiskan beberapa waktunya di sekolah, disinilah guru (konselor) harus berperan. Konselor yang bertugas untuk membantu siswa dalam menjalankan tugas perkembangannya baik itu dalam bidang pribadi, sosial, belajar ataupun karir. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai siswa adalah kematangan emosi. Semakin berkembangnya jaman, semakin kompleks pula faktor – faktor yang menyebabkan sulitnya mengontrol emosi. Disinilah seorang konselor sekolah dituntut untuk tetap profesional mengikuti dinamika perkembangan jaman.

Zaman yang terus berkembang mengakibatkan masalah yang dihadapi individu juga kompleks. Oleh karena itu konselor harus menguasai berbagai macam pendekatan konseling yang akan digunakan dalam proses penanganan masalah individu. Salah satu pendekatan teori konseling yang penting yang harus dikuasai oleh konselor yaitu *dialectical behaviour therapy*. Meskipun setiap perguruan tinggi yang mempunyai jurusan bimbingan dan konseling sudah ada mata kuliah teori

konseling, namun teori *Dialectical Behaviour Therapy* ini belum banyak yang mengetahui.

Dari tiga Universitas (UNESA, UPI dan UNY), teori-teori besar yang menjadi landasan dari teori-teori konseling lah yang menjadi bagian dari kurikulum universitas jurusan Bimbingan dan Konseling. Selain faktor kurikulum universitas, faktor lainnya adalah tidak adanya referensi buku teori *Dialectical Behavior Therapy* dalam bahasa Indonesia. Baik itu buku terjemahan dari buku-buku luar negeri maupun buku yang dibuat oleh penulis Indonesia. Oleh karena itu sangatlah diperlukan sumber buku terkait *Dialectical Behavior Therapy* dalam bahasa Indonesia. Hal ini juga bertujuan agar mahasiswa mengenal dan mudah dalam memahami teori konseling *Dialectical Behavior Therapy* yang nantinya dapat diterapkan dalam penanganan masalah siswa.

Studi kepustakaan atau penelitian pustaka (*librarysearch*) merupakan salah satu penelitian yang dapat membantu masalah kurangnya sumber buku terkait teori konseling *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). Studi kepustakaan sendiri merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam materi yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen, catatan dan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya. Studi kepustakaan adalah salah satu metode penelitian kualitatif dimana tempat penelitiannya dilakukan di pustaka, dengan dokumen, arsip, dan jenis dokumentasi lainnya sebagai bahan penelitian (Prastowo, 2012). Metode kepustakaan bukan hanya sekedar membaca dan mencatat literatur atau buku-buku seperti yang sering dipahami oleh kebanyakan orang selama ini. Riset kepustakaan sering disebut sebagai studi pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Pada studi kepustakaan ini yang akan diteliti yaitu teori konseling *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) karena memang jarang sekali dijumpai sumber bacaan tentang teori konseling tersebut.

Semakin berkembangnya zaman, teori – teori konseling juga banyak mengalami perkembangan. Meskipun sudah banyak teori konseling yang berkembang seperti halnya teori konseling yang berbasis postmodern. Meskipun demikian, kita tetap harus mampu untuk mempelajari dan menguasai teori konseling yang sudah berkembang sejak lama yang mungkin pada era globalisasi ini jarang sekali konselor menerapkannya. Salah satunya yaitu teori konseling DBT.

Dalam menangani masalah individu, sebagai alternatif pilihan salah satunya pendekatan DBT. Pendekatan DBT dikembangkan oleh Marsha Linehan pada tahun 1970 dan 1980, pada saat itu Ia mencoba untuk mengaplikasikan standar Terapi Behavior

(misalnya Goldfried & Davison, 1976) yang telah mendemonstrasikan.

DBT didasarkan pada pandangan dialektis yang menekankan dasar *interrelatedness* atau keutuhan realitas dan menghubungkan langsung ke konteks yang lebih besar dari perilaku. Dari pandangan dialektis, realitas ini tidak dilihat sebagai statis, tetapi terdiri dari menentang kekuatan (tesis dan antitesis) yang dapat berkembang sintesis, menghasilkan serangkaian baru menentang kekuatan. Individu terjebak dalam polaritas, mampu bergerak melampaui konflik, dan terapis membantu klien untuk menyelesaikan dilema dialektis atau konflik dan pindah ke sebuah sintesis. Sintesis adalah cara yang berbeda untuk menjadi, perspektif yang berbeda yang bergerak melampaui konflik. Dari sudut pandang ini, strategi dialektis mendasar yang digunakan oleh terapis adalah untuk tetap sadar polaritas klien terjebak dalam dan menyarankan cara keluar (misalnya, menggunakan keterampilan).

Terapi perilaku dialektis (DBT) didasarkan pada terapi perilaku kognitif (CBT), tetapi telah disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan khusus orang-orang yang mengalami emosi yang sangat intens. Hal ini terutama digunakan untuk mengobati masalah terkait dengan gangguan kepribadian batas (BPD), seperti: 1)melukai diri berkali-kali, 2)mencoba bunuh diri, 3)menggunakan alkohol atau obat-obatan untuk mengendalikan emosi, 4)masalah makan, seperti *binge eating* dan *purging*, dan 5)hubungan yang tidak stabil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun dan mendeskripsikan: 1)sejarah perkembangan dan tokoh pencetus DBT, 2)konsep utama DBT, 3)tujuan dari konseling DBT, 4)teknik dan prosedur DBT, 5)keberhasilan DBT, 6)ruang lingkup dan sasaran DBT, 7)saran dan rekomendasi dari teknik konseling DBT.

METODE

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, kami menggunakan jenis/pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (*Library Research*). Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif karena sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi pustaka yaitu dengan membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

Mestika Zed (2004) menyatakan bahwa, riset kepustakaan atau sering disebut studi pustaka, ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur,

catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 1988).

Tidak jauh berbeda dengan Nazir, menurut Prastowo (2012) penelitian kepustakaan adalah metode penelitian kualitatif yang tempat penelitiannya di pustaka, dengan dokumen, arsip, dan jenis dokumen lainnya sebagai bahan penelitiannya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa studi kepustakaan adalah suatu metode yang dapat digunakan dalam penelitian dengan membaca dan menelaah hal-hal yang berkaitan dengan obyek yang akan diteliti.

Prosedur Penelitian

Metode penelitian ini digunakan untuk menyusun konsep mengenai *Dialectical Behavior Therapy*. Adapun langkah kepustakaan yang diambil adalah sebagai berikut:

- a. Pemilihan Topik
- b. Eksplorasi Informasi
- c. Menentukan Fokus Penelitian
- d. Pengumpulan Sumber Data
- e. Persiapan Penyajian Data
- f. Penyusunan Laporan

Sumber Data

Peneliti melakukan pengumpulan sumber data berupa artikel-artikel jurnal ilmiah akreditasi terkait dengan topik yang telah dipilih yaitu teknik konseling DBT, kemudian diunduh dan dikaji. Peneliti mendapatkan data tersebut melalui internet, diantaranya berasal dari link/website <http://www.sciencedirect.com>, <https://www.nlm.nih.gov>, <https://libgen.io>, <https://sci-hub.org> dan <http://journal.unesa.ac.id>. Selain itu peneliti memanfaatkan buku yang tersedia di perpustakaan sehingga terkumpul sumber data yang diperlukan. Sumber penelitian diperoleh dari artikel-artikel *e-journal* yang digunakan sebanyak 5 buku dan 8 jurnal terkait teknik konseling DBT.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya (Arikunto dalam Azizah, 2017).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah daftar check-list klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian dan format catatan penelitian. 1)daftar check-list klasifikasi bahan penelitian adalah daftar check-list yang memuat sumber bacaan dan fokus kajian, dengan

mengklasifikasikan bahan penelitian yang merujuk pada relevansi konten isi sumber bacaan dengan fokus kajian. Tujuannya adalah agar mempermudah proses pengkajian sumber bacaan dengan fokus kajian. Dengan cara memberikan tanda check-list (√) pada setiap kolom fokus kajian yang terdapat dalam sumber bacaan. Dalam daftar check list ini, fokus kajian menjadi poin penting. Hal ini memberikan batasan mengenai hal yang dikaji dalam penelitian. 2)format catatan penelitian, format catatan penelitian sebagaimana menurut (Zed, 2004) digunakan untuk mencatat bahan penelitian. Catatan penelitian berisi dua hal, yang pertama adalah kolom nomor, yang kedua berisi konten yang relevan dengan fokus kajian, yang ketiga berisi kode buku/jurnal yang dikaji.

Teknik Analisis Data

Metode analisis isi (*content analysis*) adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini. Dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan (Sabarguna dalam Azizah, 2017). Menurut (Krippendoff dalam Azizah, 2017) analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi mis-informasi (kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurang pengetahuan peneliti atau kekurangan penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan ulang antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing (Sutanto, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Sejarah Perkembangan dan tokoh DBT dari buku dan artikel yang dikaji. Dari penjelasan beberapa sumber baik buku maupun jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa teknik konseling DBT merupakan pengembangan dari CBT. Hal tersebut terjadi karena adanya penemuan bahwa teknik CBT yang digunakan kurang efektif bagi penyintas BPD dan upaya bunuh diri. Pada teknik CBT, pemberian konseling hanya berfokus pada perubahan yang terjadi, namun menurut pengamatan dan penelitian yang dilakukan oleh Linehan, bahwa konseli membutuhkan untuk menerima apa yang ada dalam dirinya. Maka dari itu Linehan dan tim mengembangkan suatu teknik baru dari teknik CBT yang dipengaruhi oleh Zen Buddhism dan paradoksial. Bukan hanya menekankan pada perubahan namun juga pada penerimaan diri

konseli. DBT yang pada awalnya hanya untuk penyintas BPD dan individu dengan upaya bunuh diri, kini mulai diadaptasi untuk berbagai kalangan yaitu dewasa maupun remaja. Dengan berbagai permasalahan yang dapat ditangani oleh DBT.

2. Konsep utama DBT dari buku dan artikel yang dikaji menekankan pada konsep dialektik dengan membina komunikasi dan dialek yang baik dengan konseli. Perilaku yang nampak pada konseli saat ini dipengaruhi oleh faktor biologi dan sosial yang disebut dengan teori biososial.
3. Tujuan konseling DBT dari buku dan artikel yang dikaji umumnya disesuaikan dengan permasalahan yang dialami konseli. Pada khususnya, konseling DBT memiliki tujuan yang disebut dengan empat hirarki target konseling. Empat hirarki tersebut yaitu: (1)mengurangi perilaku yang mengancam nyawa, (2)mengurangi perilaku yang mengganggu konseling, (3)mengurangi perilaku yang mengurangi kualitas hidup, dan (4)meningkatkan keterampilan dalam berperilaku.
4. Teknik dan prosedur dalam DBT dari buku dan artikel yang dikaji secara umum yaitu kelompok keterampilan, pelatihan melalui telepon, konseling individual, kelompok konsultasi dengan strategi yang dapat digunakan adalah strategi orientasi dan komitmen, strategi dialektis, validasi dan pemecahan masalah, *Stylistic* dan manajemen.
5. Keberhasilan dalam konseling DBT dari buku dan artikel yang dikaji banyak dipengaruhi oleh faktor pendukung keberhasilan konseling. Banyak dari konseling DBT menyatakan bahwa konseling berhasil dan sangat efektif terutama bagi permasalahan mengenai mengatur emosi.
6. Ruang lingkup dan sasaran DBT dari buku dan artikel yang dikaji menunjukkan sangat beragam berbagai permasalahan yang dialami individu dapat dibantu dengan teknik konseling DBT, terutama yang mengalami masalah dalam hal mengelola emosinya. Kebanyakan sasaran dari apa yang telah dikaji peneliti adalah usia remaja, meskipun tidak menutup kemungkinan untuk anak-anak maupun dewasa.
7. Saran dan rekomendasi teknik konseling DBT dari buku dan artikel yang dikaji menunjukkan bahwa dari pihak konseli hendaknya harus siap atas segala konsekuensi yang didapat, sebelum memutuskan memilih berpartisipasi dalam DBT maka harus sangat dipikirkan. Bagi konselor, harus mempelajari DBT dengan sungguh-sungguh sehingga konseling DBT dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Pembahasan

Penelitian ini, sesuai yang telah diutarakan dalam hasil penelitian diatas menghasilkan kajian mengenai teknik konseling DBT yang meliputi: 1)sejarah perkembangan dan tokoh pencetus DBT, 2)konsep utama DBT, 3)tujuan dari konseling DBT, 4)teknik dan prosedur DBT, 5)keberhasilan DBT, 6)ruang lingkup dan sasaran DBT, 7)saran dan rekomendasi dari teknik konseling DBT.

Dalam menyusun kajian mengenai DBT agar lebih mudah, maka digunakan pemberian kode pada buku dan jurnal yang dijadikan sumber data, dengan kode sebagai berikut:

Tabel 1.1 kode buku dan jurnal

No	Sumber Bacaan	Tahun	Penulis	Kode Buku
	Buku			
1.	<i>Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder</i>	1993	Marsha M. Linehan, Ph.D	B1
2.	<i>Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents</i>	2007	Alec L. Miller, Jill H. Rathus dan Marsha M. Linehan	B2
3.	<i>DBT SKILLS IN SCHOOL (Skill Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A))</i>	2016	James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Alec L. Miller, Jill H. Rathus, & Heather E. Murphy	B3
4.	<i>Counseling and Psychotherapy: theoris and intervention (Sixth Edition)</i>	2016	David Capuzzi	B4
5.	<i>Dialectical Behavior Therapy with Adolescents (Settings, Treatment and Diagnoses)</i>	2018	K.Michel le Hunnicutt Hollenbaugh and Michael S. Lewis	B5
Jurnal Internasional				
1.	<i>Coping and Regulating Emotions: A Pilot Study of Modified Dialectical Behavior Therapy Group</i>	2013	Rebecca Meaney-Tavares, MPsych Clinical, BPsychH ons; Penelope	J1

	<i>Delivered in a College Counseling Service</i>		Hasking, PhD, BAHons	
2.	<i>DBT with Adolescents Demystifying DBT with Adolescents</i>	2014	Natalie Zervas, Ph.D.	J2
3.	<i>A Pilot Study of 2 Brief Forms of Dialectical Behavior Therapy Skills Training for Emotion Dysregulation in College Student</i>	2014	Shireen L. Rizvi, PhD dan Lauren M. Steffel, PsyM	J3
4.	<i>Dialectical Behavior Therapy or School Refusal Treatment Development And Incorporation Of Web-Based Coaching</i>	2014	Brian C. Chu, Shireen L. Rizvi, Elaina A.Zende gui dan Lauren Bonavita cola, Rutgers	J4
5.	<i>Transdiagnostic Applications of DBT for Adolescents and Adults</i>	2015	Lorie A. Ritschel, Ph.D., Noriel E. Lim, Ph.D., Dan Lindsay M. Stewart, Ph.D	J5
6.	<i>Treating Depression Among Adolescent Perinatal Women With a Dialectical Behavior Therapy-Informed Skills Group</i>	2016	Blair Vinson Kleiber, Jennifer N. Felder, Bethany Ashby, Stephen Scott, Janet Dean, dan Sona Dimidjian	J6
7.	<i>DBT found effective for children with DMDD</i>	2017	Alison Knopf	J7

8.	<i>Appllyng Dialectical Behavior Therapy to Self-Harm in College-Age Men : A Case Study</i>	2018	Jennifer L. Cannon dan Lindsey K. Umstead	J8
----	---	------	---	----

Dan untuk mempermudah mengingat, maka setiap fokus kajian memiliki kode ssebagai berikut:

No	Fokus Kajian	Kode
1	Sejarah Perkembangan dan Tokoh DBT	F1
2	Konsep Utama	F2
3	Tujuan dari konseling DBT	F3
4	Teknik dan Prosedur DBT	F4
5	Keberhasilan	F5
6	Ruang lingkup dan sasaran	F6
7	Saran dan Rekomendasi dari teknik konseling DBT	F7

Pada F1, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu sejarah perkembangan dan tokoh DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam B1, B4, B5 ,J2 , J5, dan J8.

Pada F2, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu Konsep utama DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam B1, B2, B3, B4, B5, J4,J3, dan J7.

Pada F3, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu tujuan dari konseling DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam B1, B2, B3, B4, B5, J1, J3, J4, J5, J6, J7 dan J8.

Pada F4, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu teknik dan prosedur DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam B1, B2, B3, B4, J1 J2 J3, J4, J5, J6, J7, dan J8.

Pada F5, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu Keberhasilan DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam , J1, J2, J3, J7, dan J8.

Pada F6, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu Ruang lingkup dan sasaran DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam B2, B3, B5, J1, J3, J4, J5, J6 dan J7.

Pada F7, informasi yang sesuai dengan yang dikaji yaitu saran dan rekomendasi dari teknik konseling DBT yang mana informasi tersebut terdapat dalam J2 dan J8.

PENUTUP

Saran

- Untuk peneliti studi kepastakaan selanjutnya.
 - Dalam memilih artikel atau buku yang akan dikaji harus memperhatikan isi dan inti dari bacaan buku.
 - Mempersiapkan dengan matang alat dan waktu yang dibutuhkan dalam penelitian.

- c. Melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan sumber pustaka yang lebih beragam.
 - d. Mengenali banyak kosakata dalam Bahasa Inggris dan mampu menemukan pembendaharaan kata/diksi yang sesuai.
 - e. Sabar dan teliti dalam menyusun hasil kajian serta menulis catatan penelitian.
 - f. Memiliki kemampuan membaca cepat untuk menemukan hasil kajian.
2. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Hendaknya penelitian ini lebih dispesifikkan lagi ke dalam ruang lingkup pendidikan.
 - b. Hasil penelitian ini hanya berupa kajian mengenai konseling DBT, sehingga dapat dilakukan penelitian yang membandingkan kajian antara konseling DBT dengan kajian pendekatan konseling lainnya

UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.

Wahab, Abdul dan Lestari, Lies Amin. 1999. *Menulis Karya Ilmiah*. Surabaya: Airlangga University Press.

Winardi, Gunawan. 2002. *Panduan Mempersiapkan Tulisan Ilmiah*. Bandung: Akatiga.

Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, Ainul. 2017. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Naratif. *Jurnal BK UNESA*. Vol 7, (2).

De Porter, Bobbi dan Hernacki, Mike. 1992. *Quantum Learning*. Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan. Terjemahan oleh Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Penerbit Kaifa.

Hariastuti, Retno Tri dan Darminto, Eko. 2007. Keterampilan-keterampilan Dasar dalam Konseling. Surabaya: Unesa University Press

Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Alec L. Miller, Jill H. Rathus, Heather E. Murphy-DBT *Skills in Schools_ Skills Training for Emotional Prob*. Press, T. H. E. G. (n.d.). (*Guilford Practical Intervention in the Schools*).

Krippendof, Klaus. 1993. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.

Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-ruzzmedia.

Suparno. 2000. *Langkah-langkah Penulisan Artikel Ilmiah* dalam Saukah, Ali dan Waseso, M.G. 2000. *Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah*. Malang: UM Press.