

# Peningkatan Profesional Mahasiswa Praktik Lapangan Melalui Pelatihan Konseling *Rasional Emotif Behavior*

**Vasco Delano<sup>\*)1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Mathla'ul Anwar, Indonesia

<sup>\*)</sup>Corresponding author, e-mail: vascodelano99@gmail.com

Received:	Accepted:	Published:
-----------	-----------	------------

## Abstract

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan profesionalisme mahasiswa Bimbingan dan Konseling di lingkungan Universitas Mathla'ul Anwar dengan melakukan pelatihan Konseling *Rasional Emotif Behavior* pada mahasiswa. Metode pelatihan yang digunakan adalah Ceramah bervariasi, Simulasi dan Resitasi dengan pemberian tugas lapangan untuk mengaplikasikan konseling *Rasional Emotif Behavior* (REB) di tempat praktik magang di sekolah masing-masing. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah keterampilan konseling mahasiswa mengalami peningkatan kemampuan sebesar 33,9%. Selain itu, peserta sudah melakukan tahap-tahap konseling REB, mulai dari pembinaan hubungan, pengelolaan pemikiran dan pandangan, pengelolaan emotif dan afektif serta tahap pengelolaan tingkah laku.

**Kata Kunci:** Profesional, Konseling, Mahasiswa Praktik PPL, *Rational Emotif Behavior*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

## PENDAHULUAN

Keberadaan Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah diakui secara legal. Pengakuan tersebut tertera dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 pasal I Ayat 6 yang berarti guru BK adalah seorang pendidik. Guru BK bertugas memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya Guru BK dalam memberikan layanan harus sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram (Permendikbud, 2014:2).

Hal tersebut sesuai dengan tujuan pelayanan bimbingan dan konseling seperti yang tertera dalam Rambu-Rambu Penyelenggaran Bimbingan dan Konseling

dalam Jalur pendidikan Formal (2007:13), ialah agar konseli dapat:1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya dimasa yang akan datang; 2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; 3) menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Pada proses pendidikannya guru BK menggunakan berbagai layanan yaitu layanan dasar, responsif, individual dan dukungan sistem. Guru BK dalam memberikan layanan sesuai dengan Permendikbud 111 harus

terencana dan memiliki dasar keilmuan baik teoritik maupun praktis.

Berdasarkan Pengamatan dan wawancara penulis dengan guru BK di beberapa sekolah Muhammadiyah DKI Jakarta, pelayanan konseling belum profesional. Salah satu penyebabnya adalah karena guru BK kurang terlatih dan tidak memiliki latar belakang ilmu BK yang memadai serta karena rangkap jabatan misalnya guru BK yang merangkap menjadi guru mata pelajaran, wakil bidang kurikulum/kesiswaan bahkan kepala sekolah. Sehingga layanan yang diberikan kurang profesional dan tidak maksimal. Maka untuk itu sedari awal dipersiapkan mahasiswa yang kompeten yang memiliki profesional yang mumpuni guna mampu melaksanakan praktik konseling di sekolah nantinya.

Pengembangan diri pada aspek profesional guru BK dapat mempengaruhi kualitas layanan konseling yang dilakukan. Profesionalitas guru BK salah satunya terletak pada penguasaan kompetensi profesi yang dimiliki. Kompetensi profesional misalnya tercermin dari penggunaan teknik yang digunakan guru BK saat membantu siswa mengatasi masalah yang dimilikinya. Sejak lebih dari tiga puluh tahun yang lalu layanan konseling cenderung memiliki masalah yang sama dan cara yang sama (Badrujaman, 2011:3). Hal ini ditunjukan dengan guru BK dalam memberikan layanan konseling cenderung tidak terencana, tidak memiliki dasar teori yang utuh dan metodenya monoton dan hanya menggunakan nasihat.

Permasalahan siswa yang sudah lama menjadi isu dalam layanan bimbingan dan konseling di Sekolah, antara lain mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian nasional dan perkembangan pecandu rokok dikalangan siswa. Penelitian Chairimanita (2014:6), menunjukkan bahwa ujian nasional meningkatkan kecemasan yang berlebihan yang mengarah pada stres. Penelitian mengenai pertumbuhan rokok pada anak berusia 5-9 tahun, terdapat peningkatan jumlah perokok sebanyak 400% di Indonesia (SFA, 2015:3).

Penelitian diatas menunjukkan bahwa persoalan tersebut perlu diatasi. Selain itu, masalah yang banyak dialami siswa akhir-akhir ini berpikir tidak rasional dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Hal ini terjadi karena peserta didik tidak mampu mengelola pikiran, emosi dan tindakan. Untuk itu perlu keterampilan konseling bagi konselor, antara lain Konseling Rasional Emotif Behavior (REB).

## METODE PELATIHAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan konseling REB diikuti 28 orang peserta, kegiatan pelatihan diawali dengan *pretests*. Kemudian peserta diberikan pelatihan konseling REB tentang materi; 1) Konsep Dasar Konseling Rasional Emotif Behavior (REB), 2) peran dan fungsi guru BK dalam membentuk pribadi sehat, 3) mekanisme pengubahan perilaku konseli melalui konseling REB.

Metode yang digunakan dalam program IbM penelitian ini adalah *action community service*. Target dan luaran IbM yaitu 1) Keterampilan Konseling REB guru BK meningkat. 2) Tersedia Panduan Konseling REB untuk konselor. 3) kegiatan ini akan ditempuh dengan metode pelaksanaan pelatihan konseling yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

- (a) Metode Ceramah Bervariasi, yakni cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung kepada se-kelompok siswa (Sanjaya, 2006:147). Pada awal pelatihan pembicara memulai dengan perenungan, dengan sentuhan kecendrungan utama yang membentuk dunia masa depan.
- (b) Metode Simulasi, yakni sebuah replikasi atau visualisasi dari perilaku sebuah system (Sa'ud, 2005: 129). Pada kegiatan ini peserta pelatihan berperan sebagai konselor dan konseli. Latihan praktik konseling REB dilakukan secara bergantian oleh peserta, saat berperan sebagai konselor dan teman yang lain berperan sebagai siswa yang sedang bermasalah.

- (c) Metode Resitasi, yakni metode penyajian bahan dimana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar (Djamarah, 2006:85). Tim pelaksana memberikan tugas pada peserta untuk mengaplikasikan pendekatan

## HASIL TEMUAN

Ellis mengembangkan teori analisis ABCDE. Analisis tersebut kemudian ditambah huruf G di depan untuk memberikan konteks ABC seseorang. GABCDE yaitu G (*Goals*) atau tujuan; A (*Adversities* atau *Activating Events*) atau kesulitan (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang; B (*Beliefs*) atau keyakinan rasional dan irasional; C (*Consequences*) atau konsekuensi yang berupa emosional dan perilaku; D (*Disputing*) atau melawan keyakinan irasional; E (*Effective new philosophy of live*) atau filosofi hidup yang baru dan efektif. Kognisi, emosi dan perilaku saling berinteraksi dan nyaris tidak sepenuhnya murni, jadi ABC dalam REB merupakan bagian kolaborasi satu sama lain (Ellis, dalam Nelson, Jones, 2001: 501-502).

Berdasarkan hal itu maka REB dipilih untuk dilatihkan pada mahasiswa PPL BK. Alasan lain yang mendasari pelatihan penggunaan pendekatan konseling REB karena beberapa studi menunjukkan konseling dengan menggunakan REB tepat untuk mengatasi kecemasan siswa. Hasil penelitian Rokyani (2014:13) menunjukkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi menurunkan kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek kelompok eksperimen secara signifikan. Penelitian lain yaitu Aisyah (2014:93), menunjukkan bahwa konseling rasional emotif teknik relaksasi efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa MA Taqwalillah Semarang.

Edelstein (2015:1) berpendapat kecanduan disebabkan oleh interaksi dari kognisi, perilaku, dan gambar. Klien kecanduan berpikir tidak rasional, bertindak diri *defeatingly*, dan visualisasi disfungsional. Pengertian. Kognisi rasional melibatkan peningkatan preferensi seseorang untuk

merokok menjadi permintaan harus dipenuhi. Misalnya, "Karena saya sangat mendambakan dan menginginkan sebatang rokok, aku benar-benar harus memiliki satu sekarang kalau tidak saya tidak tahan menghadapi ketidaknyamanan merasa dirampas," atau "Karena saya stres dan lebih memilih untuk bersantai, saya sangat harus melarikan diri stres dan bersantai dengan rokok". REBT mengajarkan perokok mempertanyakan, tantangan, dan bertentangan ini asumsi yang tidak realistik dan menyimpulkan lebih masuk akal, "Aku memilih untuk hidup dengan hasrat dan stres dalam jangka pendek dalam rangka untuk memiliki sehat, lebih nyaman, hidup bebas nikotin dalam jangka panjang, istilah, "atau" saya bisa tetap hidup dan stres tanpa merokok, meskipun aku tidak suka ketidaknyamanan tersebut."

Berdasarkan informasi tersebut maka dibuatlah program yang telah dilaksanakan dengan peserta pelatihan berjumlah 28 orang maka diketahui hasil. Kegiatan diawali dengan pelatihan konseling REB masing-masing peserta diberikan soal pretest dalam bentuk *multiplechoice* yang berjumlah 40 soal. Setiap jawaban peserta yang benar dikali 100 % lalu dibagi 40. Total keseluruhan skor pretest yang diperoleh peserta berjumlah 962,5 dengan rata-rata 34,375. Berdasarkan hasil pretest tersebut, pencapaian skor menunjukkan bahwa kemampuan konseling REB mahasiswa BK masih rendah. Setelah dilakukan pelatihan selama 4 hari kepada peserta pelatihan diberikan *posttest*. Jumlah hasil *posttest* seluruh peserta 1912,5 dan diperoleh nilai rata-rata 68,303. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan peserta pada Konseling REB sebesar 33,928. Secara kuantitatif terdapat peningkatan kemampuan peserta pelatihan konseling REB.

Selanjutnya secara kualitatif, berdasarkan pengamatan tim IbM pada praktek terbimbing dalam kelompok, peserta sudah melakukan tahap-tahap konseling REB, mulai dari pembinaan hubungan, pengelolaan pemikiran dan pandangan, pengelolaan emotif dan afektif serta tahap pengelolaan tingkah laku. Pembahasan pada

kasus siswa cemas menghadapi ujian. Guru BK mampu menganalisa permasalahan siswa. Contoh analisa yang dilakukan pada umumnya siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian yang berpengaruh pada pemikiran yang irrasional, misalnya takut tidak lulus atau mendapat nilai yang buruk. Dalam teori REB, keyakinan irrasional (irB) atau perasaan cemas individu terhadap A (ujian) mengakibatkan konsekuensi IrBC yaitu khawatir tidak lulus ujian atau mendapat nilai yang buruk. Untuk mengubah konsekuensi (emosi dan tingkah laku) irrasional menjadi rasional, konselor mengubah sistem keyakinan irrasional individu dengan intervensi *Dispute* melalui pemikiran logis didukung oleh fakta, bukti empiris yang dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

Pada kasus siswa yang mempunyai kebiasaan merokok. Mahasiswa BK peserta pelatihan mampu mengaplikasikan hasil pelatihannya. Teknik konseling REB untuk menghentikan kebiasaan merokok melalui intervensi *cognitive disputing* dengan didaktik terdiri dari empat bidang yaitu *functional disputes, empirical Disputes, logical disputes, philosophical disputes*. Hasil analisis guru BK adalah sebagai berikut; (1) Bidang *functional disputes* bermaksud menunjukkan pada konseli bahwa keyakinannya menginferensi pencapaian tujuannya. Pertanyaan antara lain *Apakah dengan merokok masalah anda beres? Atau anda menjadi lebih keren? Bagaimana Anda berpikir (bertindak atau merasakan) dengan cara seperti itu akan mempengaruhi hidup Anda?* (2) Bidang *empirical disputes* bermaksud membantu konseli mengevaluasi komponen faktual keyakinannya. Konselor mendeteksi dan membangun kesadaran adanya irB (pikiran tidak rasional) pada konseli, pertanyaan pemandu yaitu *mana buktinya bahwa Anda dapat melepaskan ketegangan atau stres dengan merokok atau dengan merokok Anda jadi keren? Mana buktinya bahwa itu akurat? Tertulis dimanakah itu?* (3) Bidang *cognitive disputing logical disputes* bermaksud menunjukkan lompatan tidak logis yang dibuat konseli berdasarkan keinginan dan preferensinya

pada tuntutan, saat ia berpikir secara irrasional. Pertanyaan pemandu yakni: *Bagaimana logikanya, Anda ingin hal itu benar adanya dan pasti akan sangat menyenangkan, itu yang seharusnya terjadi?, bagaimana bisa masuk akal bahwa karena Anda kadang-kadang bertindak dengan buruk maka adalah orang yang buruk?* Setelah dilakukan *logical disputing*, konseli diharapkan mengalami penerimaan diri (*self-acceptance*). (4) Pada tahap *philosophical disputes* bermaksud memahami makna dan kepuasan dalam berbagai kehidupan. Konseli sering menjadi sangat terfokus pada masalah yang diidentifikasi sehingga kehilangan perspektif pada bidang-bidang kehidupan lainnya, pertanyaan antara lain: terlepas dari kenyataan bahwa, di bidang ini, keadaan kadang-kadang berjalan seperti yang *Anda inginkan, apakah Anda masih bisa mendapatkan kepuasan dari hidup Anda?* Selanjutnya dilakukan pembentukan kebiasaan berpikir rasional.

Prosesnya konselor dan konseli melakukan *correct misperception of reality* (mengoreksi persepsi-persepsi yang keliru terhadap realitas dan melanjutkan dengan *restructuring cognitive* (menata kembali pikiran-pikiran positif yang dikacaukan oleh irB), kemudian membangun pikiran baru yang efektif terhadap diri dengan membiasakan diri dengan pola dan gaya hidup yang rasional, berpikir positif terhadap diri sendiri. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dihasilkan data yang menunjukkan peningkatan pemahaman mahasiswa BK tentang konseling REB.

## PEMBAHASAN

Pengukuran keberhasilan program pelatihan dengan jumlah 28 orang, yaitu dengan menggunakan pretes dan postes serta observasi. Pada awal pelatihan konseling REB masing-masing peserta diberikan soal *pretest* dalam bentuk multiplechoise yang berjumlah 40 soal. Setiap jawaban peserta yang benar dikali 100 % lalu dibagi 40. Total keseluruhan skor *pretest* yang diperoleh peserta berjumlah 962,5. Untuk mendapatkan nilai rata-rata, maka jumlah skor *pretest* seluruh

peserta dibagi banyak peserta (962,5 : 28) = 34,375. Berdasarkan hasil pretest tersebut, pencapaian skor menunjukkan bahwa kemampuan konseling REB mahasiswa BK masih rendah.

Setelah dilakukan pelatihan selama 3 hari kepada peserta pelatihan diberikan posttest. Jumlah hasil posttest seluruh peserta 1912,5 dan diperoleh nilai rata-rata 68,303. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan peserta pada Konseling REB sebesar 33,928.

Berdasarkan observasi atau kuantitatif terdapat peningkatan kemampuan peserta pelatihan konseling REB. Hal tersebut ditandai dengan peserta sudah melakukan tahap-tahap konseling REB, mulai dari pembinaan hubungan, pengelolaan pemikiran dan pandangan, pengelolaan emotif dan afektif serta tahap pengelolaan tingkah laku.

## SIMPULAN

Program pelatihan upaya peningkatan profesionalitas mahasiswa BK melalui program IbM dapat disimpulkan berhasil. Hal ini dapat terlihat melalui capaian indikator pelaksanaan program sebagai berikut;

1. Secara kuantitatif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kategori peningkatan keterampilan mahasiswa BK pada kategori baik. Pencapaian skor menunjukkan bahwa kemampuan konseling REB mahasiswa BK terdapat peningkatan ketrampilan konseling REB sebesar 33,9%.
2. Secara kualitatif berdasarkan pengamatan tim IbM pada praktek terbimbing dalam kelompok, peserta sudah melakukan tahap-tahap konseling REB dengan baik. Mulai dari pembinaan hubungan, pengelolaan pemikiran dan pandangan, pengelolaan emotif dan afektif serta tahap pengelolaan tingkah laku.

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan jelas diketahui bahwa ada peningkatan kompetensi mahasiswa BK dalam menggunakan teknik REB sebelum

dan sesudah diberikan pelatihan. Jadi jelas bahwa peningkatan profesionalitas guru BK perlu terus dilakukan dengan berbagai teknik intervensi. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan terus menerus kegiatan ini dan perlu dikembangkan intervensi model lain agar dapat diketahui perbandingan tingkat efektifitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2006). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor Dan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung: ABKIN, hlm.13
- Aisiyah, Nasiatul. (2014). *Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Relaksasi Pada Siswa*. Mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling IKIP Veteran Semarang: Semarang, hlm.93
- Asni Dan Rahmiwati, (2014). *Implementasi konseling Rasional Emotif Behavior (REB)+Agama Terhadap Sikap Positif Berhenti Merokok*. UHAMKA : Jakarta
- Badrujaman, Aip. (2011). *Teori dan Aplikasi Evaluasi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta:Indeks, hlm.3
- Chairmanita, Meidini Putri. (2014).*Studi Mengenai Penilaian Stres dan Strategi Penanggulangan Stres Pada Siswa SMAN di Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara*. Sumatera Utara, hlm.6.
- Eldstein. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Addiction*. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-three-minute-therapist/201506/>. Akses, 12/02/2016, hlm.1
- Permendikbud. (2014). *Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Menteri Pendidikan Dan

- Kebudayaan Republik Indonesia.  
hlm. 2
- Richard Nelson Jhons, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Edisi ke Empat, (Terj), Helly Prajitno, dkk., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502
- Rokhyani, Esty. (2013). *Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. SMP 5 Nganjuk: JawaTimur, hlm.13-14
- Sanjaya, Wina. (2006). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, hlm.147
- Su'ud, Syaefudin Udin. (2005). *Perencanaan Pendidikan Pendekatan Komprehensif*. Bandung: RemajaRosdakarya.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Azwan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta. edisi revisi, hlm. 85.