

## PELATIHAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING BAGI GURU BK DI KABUPATEN BOYOLALI

Diana Dewi Wahyuningsih<sup>1\*</sup>, Imam Setyo Nugroho<sup>2</sup>, Hartini<sup>3</sup>, Ninda Beny Asfuri<sup>4</sup>, Sunjoyo<sup>5</sup>,  
Catur Wahyudi<sup>6</sup>, Valencia Diva Maharani<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
[dianadewibagus@gmail.com](mailto:dianadewibagus@gmail.com)

### ABSTRAK

Konselor sekolah telah memiliki pengalaman dalam praktik konseling kelompok, tetapi belum semuanya memiliki keterampilan dalam pendekatan konseling. Melalui transformasi pengalaman maka diharapkan konselor dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan baru. Experiential learning adalah metode yang sesuai untuk memfasilitasi peningkatan keterampilan konselor, karena experiential learning adalah proses penciptaan pengetahuan melalui transformasi pengalaman. Melalui konseling kognitif behavioral konselor dapat belajar prinsip-prinsip dan prosedur pengubahan pikiran dan perilaku, sehingga siswa dapat memperoleh prinsip dalam pemecahan masalah secara prosedural. Kondisi saat ini di sekolah perlu untuk meningkatkan keterampilan konselor, secara praktis dan tepat untuk membantu siswa mengentaskan permasalahan seperti: penyesuaian terhadap hubungan sosial, penyesuaian terhadap tuntutan kurikulum sekolah, penyesuaian dalam pergaulan dan lain sebagainya. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk membantu konselor agar memiliki wawasan konseling kelompok kognitif behavioral, melalui pelatihan ini diharapkan konselor dapat membantu siswa dalam pengentasan masalah di bidang pribadi sosial, belajar dan karir.

**Kata kunci:** Experiential Learning, Kognitif Behavioral, Konseling

### ABSTRACT

*School counselors have experience in group counseling practice, but not all of them have skills in the counseling approach. Through the transformation of experience, it is hoped that counselors can increase new knowledge and skills. Experiential learning is an appropriate method to facilitate the improvement of counselor skills, because experiential learning is the process of creating knowledge through the transformation of experience. Through behavioral cognitive counseling students can learn principles and procedures for changing thoughts and behavior, so students can acquire principles in procedural problem solving. Current conditions in schools need to improve counselor skills, in a practical and appropriate way to help students overcome problems such as: adjustments to social relations, adjustments to the demands of the school curriculum, adjustments in relationships and so on. The purpose of this service is to help counselors have insight into cognitive behavioral group counseling, through this training it is hoped that counselors can assist students in alleviating problems in the personal, social, learning and career fields.*

**Keywords:** *Experiential Learning, Cognitive Behavioral, Counseling*

## **1. PENDAHULUAN**

Konselor sekolah memerlukan keterampilan dalam pelaksanaan konseling kelompok yang harus disesuaikan dengan kebutuhan dalam membantu siswa disekolah. Sebagai layanan yang bersifat psikologis pedagogik konseling kelompok harus dilakukan oleh konselor profesional, untuk membantu siswa yang mengalami kendala dalam memenuhi tugas perkembangan disegala aspek kehidupan. Melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok kognitif behavioral, konselor dapat mengajarkan kepada siswa tentang prinsip-prinsip dan prosedur dalam menyelesaikan permasalahan siswa.

Oleh karena itu tugas-tugas yang diembannya pun mempunyai kriteria khusus dan tidak semua orang atau semua profesi dapat melakukannya. Tugas-tugas konselor sekolah tersebut antara lain :

- a. Bertanggung jawab tentang keseluruhan pelaksanaan layanan konseling di sekolah.
- b. Memfasilitasi tugas perkembangan siswa disekolah
- c. Membantu mencari solusi dari permasalahan siswa
- d. Membantu siswa membentuk kepribadian dan karakter baik dilingkungan sekolah maupun diluar
- e. Menyusun laporan administrasi layanan di sekolah (Bemak & Chung, 2008).

Menurut S. Burns & Cruikshanks (2017) dalam menjalankan tugasnya seorang konselor harus mampu melaksanakan peranan yang berbeda-beda dari situasi ke situasi lainnya. Pada situasi tertentu kadang-kadang seorang konselor harus berperan sebagai seorang teman dan pada situasi berikutnya berperan sebagai pendengar yang baik atau sebagai pengobar/pembangkit semangat, atau peran-peranan lain yang dituntut oleh klien dalam proses konseling.

Beberapa pengalaman para konselor dalam melakukan praktek konseling kelompok di Indonesia, khususnya di sekolah menengah kejuruan (SMK) kabupaten boyolali belum terlaksana secara maksimal. Karena keterbatasan pengetahuan konselor terkait teori atau pendekatan yang efektif dan tepat untuk digunakan. Pemberian layanan dengan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman. Pemberian layanan dengan konseling kelompok dapat menghemat waktu, sehingga konselor dapat menyelesaikan tugas administrasi yang lain (Edwards, Grace, & King, 2014).

Beberapa perilaku menyimpang siswa dikarenakan adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku maka terlebih dahulu perlu untuk memperbaiki fungsi kognitif siswa. Bahwa pernyataan ini menunjukkan pentingnya fungsi kognitif terhadap perilaku siswa. Pelaksanaan konseling kelompok kognitif behavioral merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling. (Beck & Beck, n.d., 2011).

Untuk meningkatkan kualitas profesional guru bimbingan dan konseling dalam pemberian layanan konseling, maka melalui program pengabdian ini akan diberikan pemahaman tentang pelaksanaan konseling kelompok kognitif behavioral melalui buku panduan dengan tahapan-tahapan proses konseling (Myrick, 2011). Pelatihan dengan metode experiential learning bertujuan untuk mengembangkan keterampilan proses konseling, dirancang dengan mengembangkan kemampuan reflektif. Experiential learning adalah metode yang sesuai untuk memfasilitasi peningkatan keterampilan konselor, karena proses

penciptaan pengetahuan melalui pengalaman dalam pelaksanaan konseling kelompok (Makinson & Young, 2012; Murray et al., 2014; Morgenstern et al., 2001)

## **2. METODE**

Program Pengabdian ini berangkat dari temuan atau hasil identifikasi konselor sekolah yang memiliki keterbatasan dari pengetahuan dan keterampilan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling. Melalui hasil wawancara dengan beberapa konselor sekolah di SMK Kabupaten Boyolali, masih terbatasnya pemberian layanan konseling kelompok untuk memberikan layanan pada permasalahan perkembangan siswa di sekolah. Berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti bekerjasama dengan MGBK SMK Kabupaten Boyolali merancang sebuah pelatihan bagi konselor sekolah dengan pendekatan kognitif behavioral melalui experiential learning. Program ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut::

1. Melaksanakan analisis yang dihadapi konselor sekolah, dalam memberikan layanan konseling untuk membantu permasalahan perkembangan siswa di sekolah.
2. Mengadakan sosialisasi sekaligus Focus Group Discussion (FGD), yang dihadiri oleh beberapa konselor sekolah untuk mendiskusikan kondisi praktisi dilapangan. Pokok pembahasan pada pertemuan ini adalah jumlah peserta sasaran, durasi dan jumlah pertemuan pelatihan dilaksanakan, dan membahas hal teknis lainnya.
3. Menentukan penjadwalan dan lokasi kegiatan, mengundang konselor sekolah melalui penjadwalan kegiatan MGBK SMK Kabupaten Boyolali untuk mengikuti pelatihan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral secara Experiential Learning.
4. Melaksanakan pelatihan bagi konselor sekolah dalam satu kali (1X) pertemuan dengan dua kali (2X) sesi kegiatan. Kegiatan pelatihan ini melalui Experiential Learning dengan menggunakan panduan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral.
5. Sesi pelatihan dimulai dengan menjelaskan pengertian dari konseling kelompok kognitif behavioral menggunakan video dan buku panduan, dilanjutkan dengan metode Experiential Learning berlatih dengan contoh-contoh keterampilan dalam konseling yang mudah dan efektif untuk di terapkan.
6. Melakukan monitoring dan evaluasi seluruh rangkaian kegiatan untuk melihat keberhasilan kegiatan.
7. Melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil kegiatan monitoring dan evaluasi. Tindak lanjut dari pertemuan ini dengan memberikan lembar evaluasi pada masing-masing konselor sekolah untuk menuliskan kendala selama pelaksanaan dilapangan. keberlanjutan program kegiatan akan diagendakan pada pertemuan MGBK SMK Kabupaten Boyolali selanjutnya.

Sebagai upaya untuk memastika keberhasilan program, maka tim menggunakan lembar refleksi obserasi, untuk mengetahui kendala dan keberhasilan selama program berlangsung. Lembar refleksi observasi untuk mengetahui capaian keberhasilan program, disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Refleksi Observasi Ketercapaian Program Konseling Kelompok Berbasis Kognitif Behavioral**

No	Refleksi	Ketercapaian			
		1	2	3	4
1	Pengetahuan saya setelah mengikuti pelatihan konseling kelompok berbasis Kognitif Behavioral				
2	Keterampilan yang saya kuasai setelah diterapkan dalam contoh layanan konseling kelompok				
3.	Tingkat pemahaman saya terkait aspek-aspek yang perlu diubah dalam pelaksanaan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral				
4.	Saya yakin dan mampu untuk menerapkan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral dalam layanan disekolah				
5.	Saya mampu untuk menyusun instrumen yang dibutuhkan sebagai penunjang dalam pelaksanaan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral.				

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pelaksanaan program pelatihan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral, yaitu: *pertama*, permasalahan yang dihadapi konselor sekolah adalah keterbatasan pemahaman konselor terkait pendekatan konseling, sehingga kurangnya pengetahuan berdampak pada proses layanan pada siswa di sekolah hanya menggunakan teknik yang selalu sama. *Kedua*: hasil dari kegiatan sosialisasi sekaligus focus group discusion (FGD), diperoleh sekepeahaman bahwa konselor sekolah memerlukan contoh keterampilan yang dapat di praktekkan secara langsung. Hasil dari kesepakatan bersama konselor sekolah dalam ikatan MGBK SMK Kabupaten Boyolali, maka disepakati bersama terkait jumlah peserta, durasi dan waktu pelaksanaan. Melalui metode *Experiential Learning*, konselor sekolah mendapatkan kesempatan untuk mempraktekan dan mendapatkan masukan serta saran dalam program pelatihan ini.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 23 desember 2022, di ruang serba guna SMK N 1 Mojosongo Boyolali. Pelatihan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral dilaksanakan dengan tujuan agar konselor sekolah mampu menerapkan keterampilan dalam pendekatan kognitif behavioral dalam layanan konseling kelompok. Program pelatihan ini dilaksanakan dalam 2 sesi, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut: *sesi 1* diisi pembekalan pengertian dari pendekatan kognitif behaioral, *sesi 2*: peserta diberikan panduan pelaksanaan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral serta melaksanakan praktek konseling secara langsung.

Program pelatihan di hadiri oleh 23 konselor sekolah di tingkat sekolah menengah kejuruan (SMK), sekolah negeri dan swasta di lingkungan Kabupaten Boyolali. Kegiatan pelatihan ini menggunakan metode *Experiential Learning*, konselor sekolah mendapatkan contoh keterampilan dilanjutkan dengan mempraktekan dalam kelompok masing-masing. Pemahaman pelaksanaan *Experiential Learning* dimulai dengan tahapan konseptualisasi abstrak, experimentasi aktif, pengalaman konkret dan refleksi observasi (Morgenstern et al., 2001; Wolf & Mehl, 2011).

Tahapan *Experiential Learning* memberikan pengalaman langsung dan mengingatkan kembali pada pengakaman masa lalu. Melalui kegiatan pelatihan, simulasi, penayangan film dan video serta pemberian contoh pada materi , sehingga konselor sekolah dapat melakukan tahap pengalaman konkret, pengalaman langsung atau mengingat kembali pengalaman masa lalu (Kohonen, 2004). Dalam pelaksanaan tahap refleksi observasi dapat berupa menulis catatat atu membuat jurnal yang dapat didiskusikan, melakukan curah pendapat, pertanyaan.

Metode Experiential Learning diberikan kepada konselor sekolah untuk mendorong peserta pelatihan agar memiliki pengalaman praktek menghadapi permasalahan perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK). Pendekatan kognitif behavioral melatih konselor untuk mengenali aspek—aspek yang berkembang dari permasalahan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Gambar kegiatan pelatihan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2:



**Gambar 1. Penyampaian Materi dan Tanya jawab Peserta kegiatan**



**Gambar 2. Pelaksanaan praktek Experiential Learning**

#### **4. KESIMPULAN**

Pelaksanaan program pelatihan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral memberikan dampak positif pada konselor sekolah menengah kejuruan (SMK) di lingkungan Kabupaten Boyolali. Pengetahuan tentang tahapan Experiential Learning dalam pelaksanaan konseling kelompok berbasis kognitif behavioral, memberikan pengalaman secara langsung dalam menangani permasalahan siswa di sekolah sesuai dengan perkembangan siswa. Pelaksanaan program pelatihan dengan keterbatasan waktu, tentunya memberikan dampak yang kurang maksimal, sehingga perlu adanya kegiatan pendukung dan evaluasi untuk tetap mendukung keberlangsungannya program ini. Hasil kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif solusi dalam pelaksanaan layanan konseling di lingkungan sekolah, bagi konselor SMK di Kabupaten Boyolali.

#### **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., & Beck, A. T. (n.d.). *COGNITIVE Basics and Beyond*.
- Bemak, F., & Chung, R. C. Y. (2008). New professional roles and advocacy strategies for school counselors: A multicultural/social justice perspective to move beyond the nice counselor syndrome. *Journal of Counseling and Development*, 86(3), 372–381. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00522.x>
- Burns, S., & Cruikshanks, D. R. (2017). Evaluating Independently Licensed Counselors' Articulation of Professional Identity Using Structural Coding. *The Professional Counselor*, 7(2), 185–207. <https://doi.org/10.15241/sb.7.2.185>
- Edwards, L., Grace, R., & King, G. (2014). Importance of an Effective Principal-Counselor Relationship. *Alabama Journal of Educational Leadership*, 1(September), 34–42. Retrieved from <http://search.proquest.com.er.lib.k-state.edu/eric/docview/1826531764/8BD3B941CEB74289PQ/42>
- Kohonen, V. (2004). *Learning to learn through reflection – an experiential learning perspective*. 1–10.
- Makinson, R. A., & Young, J. S. (2012). *Counseling and Neuroscience Meet*. 90(April), 131–140.
- Morgenstern, J., Keller, D. S., Morgan, T. J., McCrady, B. S., & Carroll, K. M. (2001). Manual-guided cognitive-behavioral therapy training: A promising method for disseminating empirically supported substance abuse treatments to the practice community. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15(2), 83–88. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.15.2.83>
- Murray, L. K., Skavenski, S., Michalopoulos, L. M., Bolton, P. A., Bass, J. K., Familiar, I., ... Cohen, J. (2014). Counselor and Client Perspectives of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children in Zambia: A Qualitative Study. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 43(6), 902–914. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.859079>
- Myrick, R. D. (2011). *Developmental guidance and counseling : a practical approach*.
- Wolf, M., & Mehl, K. (2011). *Experiential Learning in Psychotherapy : Ropes Course Exposures as an Adjunct to Inpatient Treatment*. 74(May 2010), 60–74.