

PROFESIONALISME GURU BK MELAKSANAKAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN REBT DALAM MENGATASI KESEDIHAN SISWA



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received:* Februari-2023; *Reviewed:* Maret-2023; *Accepted:* April-2023;
Available online: Juni-2023; *Published:* Juni-2023)

Faskhau Maulvi 'Alim¹,
Abdul Saman², Putra Jaya³

¹ Bimbingan dan Konseling,
SMA Kesatrian I Semarang
Email : faskhau.m.a@gmail.com

² Bimbingan dan Konseling,
Universitas Negeri Makassar
Email : abdulsaman@unm.ac.id

³ Bimbingan dan Konseling,
SMPN 8 Makassar
Email : putrazaman@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine whether individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach in overcoming the grief of students who have been abandoned by their parents has been carried out according to the step-by-step procedure. The research method used is guidance counseling action research. The research subjects were students of SMA Kesatrian I Semarang. The data used is qualitative with the collection using counseling records, checklists for the implementation of stages and counseling techniques as well as interviews with students. The results obtained from this study include: 1) well-designed research planning, 2) the implementation of individual counseling activities with the Rational Emotive Behavior Therapy approach in overcoming the sadness of students who are left by their parents is more focused and neat, 3) reflecting on the obstacles found in each cycle and overcoming obstacles in the next cycle, 4) after attending individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach, students experience a change of mind to become more rational. This reflects the success of implementing individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach in overcoming the sadness of students who have been left by their parents*

Key words: *School Counselor Professionalism, Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kesedihan siswa yang ditinggal orangtua sudah terlaksana sesuai prosedur tahapan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Subjek penelitian yaitu siswa SMA Kesatrian I Semarang. Data yang digunakan adalah kualitatif dengan pengumpulannya menggunakan rekaman konseling, ceklis keterlaksanaan tahapan dan teknik konseling serta wawancara terhadap siswa. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain : 1) perencanaan penelitian dirancang dengan baik, 2) pelaksanaan kegiatan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kesedihan siswa*

yang ditinggal orangtua semakin terarah dan rapi, 3) merefleksikan kendala yang ditemukan pada setiap siklus serta mengatasi kendala tersebut pada siklus selanjutnya, 4) setelah mengikuti konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, siswa mengalami perubahan pikiran menjadi lebih rasional. Hal tersebut mencerminkan keberhasilan pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengatasi kesedihan siswa yang ditinggal orangtua.

Kata Kunci : *Profesionalisme Guru BK, Konseling Individu, Rational Emotive Behavior Therapy*

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 konselor adalah pendidik. Profesi konselor sejajar dengan guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur sebagai pendidik profesional. Masing-masing kualifikasi pendidik, termasuk konselor, memiliki ekspektasi kinerja yang unik. Ekspektasi kinerja konselor dalam menyelenggarakan pelayanan ahli bimbingan dan konseling senantiasa digerakkan oleh motif altruistik, sikap empatik, menghormati keragaman, serta mengutamakan kepentingan konseli, dengan selalu mencermati dampak jangka panjang dari pelayanan yang diberikan (Permendiknas No. 27 tahun 2008). Bimbingan dan Konseling dalam konteks sistem pendidikan nasional Indonesia ditempatkan sebagai bantuan kepada peserta didik untuk dapat menemukan pribadi, memahami lingkungan, dan merencanakan masa depan. Subjek yang ditangani konselor adalah subjek didik yang berada dalam perkembangan normal. Kehadiran bimbingan dan konseling turut memberikan berbagai kontribusi positif dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah. Namun demikian, berbagai masalah masih dirasakan bimbingan dan konseling terutama didalam penyelenggaraannya.

Penelitian terkait dengan penerapan kompetensi profesional guru BK di sekolah menunjukkan perilaku guru BK yang kurang profesional. Hajati (2010) tentang "Pengembangan Kompetensi Konselor Sekolah Menengah Atas Menurut Standar Kompetensi Konselor Indonesia", diperoleh hasil diantaranya adalah "sebagian besar konselor kurang menguasai kemampuan guna mengenal secara mendalam konseli yang hendak dilayani dan sangat kurang dalam menguasai teori, prinsip, teknik, dan prosedur bimbingan dan konseling sebagai pendekatan". Penelitian Kusmaryani (ini memberikan kesimpulan bahwa dalam melakukan layanan konseling ada beberapa keterampilan yang sering digunakan akan tetapi justru belum dikuasai dengan baik oleh guru pembimbing. Beberapa keterampilan konseling tersebut adalah keterampilan attending, bertanya, memberi dukungan, klarifikasi, pemecahan masalah, pemokus, dan memberi dorongan. Selain itu, hampir sebagian besar guru pembimbing belum menggunakannya secara optimal dalam proses konseling. Sejalan dengan pengembangan mutu pendidikan di Indonesia, Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) pada tahun ini mengadakan uji kompetensi guru (UKG) guna memetakan kompetensi sebagai acuan program pelatihan dan pengembangan guru. Sebelumnya pada 2012, sekira 1,6 juta guru sudah pernah mengikuti UKG. Saat itu nilai rata-rata nasional yang didapat para guru adalah 4,7 dari 100 soal yang diujikan. Soal yang dikembangkan berdasarkan kompetensi pedagogik dan profesional.

Salah kompetensi guru bimbingan dan konseling adalah melakukan konseling. Proses konseling merupakan proses bantuan

yang diberikan oleh seseorang yang berprofesi di bidang konseling kepada individu yang memiliki kesulitan dan biasa dilakukan dengan cara face to face, sehingga individu yang mendapatkan bantuan tersebut mendapatkan kebahagiaan. Pemberian bantuan face to face dalam proses konseling tentu saja membutuhkan teknik dan keterampilan tertentu yang harus dikuasai. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan konseling. Wilis (2007) mendefinisikan konseling sebagai upaya bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah. Pada dasarnya hubungan konseling (counseling relationship) tidak hanya semata-mata terjadi di bidang bimbingan dan konseling saja atau lingkup sekolah saja. Hubungan konseling dapat dilakukan di beberapa bidang kehidupan di mana terjadi hubungan manusia ketika ada upaya untuk memberikan bantuan. Bantuan ini bersifat psikologis dan bertujuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan individu yang membutuhkannya. Bidang-bidang tersebut seperti bidang kesehatan (dokter/perawat terhadap pasien), bidang industri (atasan terhadap bawahan), bidang sosial (pekerja sosial terhadap klien) dan bidang pendidikan (guru/orang tua terhadap anak).

Konseling yang profesional tentu saja memiliki prasyarat dan tuntutan yang lebih dari sekedar hubungan konseling biasa dilakukan oleh orang-orang yang non-profesional. Hubungan konseling profesional perlu didukung kepribadian konselor, pengetahuan yang terkait dengan konseling dan keterampilan konseling. Menurut Suwarjo, (2012) salah satu pengetahuan konseling yang sangat menunjang efektivitas layanan konseling adalah penggunaan pendekatan dan teknik konseling. Salah satu tujuan konseling adalah mengentaskan masalah yang dihadapi konseli yang menyebabkan konseli merasa sedih. Ada yang sedih dengan sangat mudah melupakan kesedihan dan ada juga yang jarang menampakan kesedihan. Kesedihan yang berkepanjangan akan dapat merugikan diri sendiri. Dalam menjalani kehidupan manusia tidak luput dari kesedihan. Karena kesedihan berhubungan langsung dengan perasaan yang ada pada manusia. Kesedihan, sebagai salah satu emosi, adalah perasaan yang dialami ketika kehilangan seseorang atau sesuatu yang berharga, hilangnya afeksi dari orang lain atau lingkungan, serta jika gagal mencapai tujuan. Izard sebagaimana dikutip oleh Strongman (2003) mengemukakan bahwa kesedihan lebih merupakan suatu pengalaman yang dapat menimbulkan keputusan, kesepian dan keterpisahan. Penyebab khususnya adalah kejadian dalam hidup sehari-hari manusia, terutama kejadian-kejadian yang melibatkan unsur kehilangan. Menurut Parrot sebagaimana dikutip oleh Sloboda & Juslin (2001), kesedihan merupakan salah satu emosi dasar (basic emotion) yang dimiliki manusia selain cinta, marah, terkejut, dan takut.

Setiap teori konseling menggunakan pendekatan tertentu yang meliputi prosedur, metode dan teknik yang pada akhirnya akan mengantarkan pada proses penyelesaian masalah. Pendekatan ini akan menjadi acuan bagi konselor untuk memahami dan menjelaskan masalah yang dihadapi konseli. Ketika proses penyelesaian masalah konselor menggunakan prosedur, metode dan teknik-teknik tertentu sesuai dengan kerangka berpikir dari pendekatan yang digunakan. Penerapan teori konseling ini mempunyai dampak terhadap pelaksanaan konseling. Menurut Bengi (2018) pada tahun 1955 Albert Ellis mengembangkan teori pendekatan REBT yang berawal dari Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi rational emotive therapy (RET) dan pada tahun 1993, Ellis mengubah nama rational emotive therapy (RET) menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Rasional disini memiliki maksud kognisi yang efektif dalam membantu diri dari pada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. Landasan filosofi Terapi Rasional Emotif Behavior tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis, yaitu "manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangannya terhadap sesuatu". Landasan filosofi manusia meliputi: teori pengetahuan (Knowlegde), yang mengajak

individu untuk menemukan cara yang andal dan efektif untuk memperoleh pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar. Pemikiran dialektika atau sistem menganggap logika itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis.

Selain itu, menurut Komalasari (2011) di dalam sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang dipegang teguh oleh individu namun tidak sering diverbalkan meliputi nilai untuk bertahan hidup (survival) dan nilai kesenangan (enjoyment). Menurut Colledge (2002) prinsip etika juga merupakan landasan filosofis Manusia dianggap memiliki tiga tujuan dasar, yaitu: kelangsungan hidup, kebebasan relatif dari penderitaan, dan kepuasan atau kepuasan yang wajar. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang akan diuraikan dalam artikel ini adalah konsep konselor yang membantu konseli mengatasi kesedihan akibat ditinggal orangtua. Sebagai alasan konkrit menggunakan pendekatan REBT bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif. Sehingga konsep REBT mampu memberikan efek terhadap permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini. Dengan demikian, layanan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang diterapkan, diasumsikan dapat memberikan pandangan bagi konseli dalam membangun perilaku etis. Kaitannya dengan perilaku etis yakni perasaan, sikap dan tingkahlaku tentang perilaku penyimpangan seksual yang dirasakan konseli terjadi karena adanya konsep irasional dalam diri individu yang semestinya mampu dihilangkan dengan cara mengarahkan konseli agar mengelola emosi sehat, yang rasional tidak kebablasan dalam tindakannya sehingga perilaku penyimpangan tersebut dapat dialihkan, ditanggulangi atau dihilangkan. REBT memberikan gambaran kepada konselor membantu konseli mengenal secara pasti pandangan atau kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri konseli.

Profesi guru bimbingan dan konseling perlu tumbuh dan berkembang agar dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan baik dalam perencanaan layanan bimbingan dan konseling, pelaksanaan, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, dan evaluasi, tindak lanjut dan pelaporan layanan bimbingan dan konseling. Setiap guru bimbingan dan konseling perlu meningkatkan dan mengembangkan kompetensi yang merupakan suatu keharusan untuk kinerja dan layanan bimbingan dan konseling yang berkualitas. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, diperlukan adanya penelitian yang dapat mengembangkan kompetensi profesional dalam melaksanakan konseling individu bagi guru bimbingan dan konseling.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (Action Research in Counseling) yaitu tindakan yang di lakukan oleh guru BK menggunakan layanan konseling individu dengan penerapan dan tahapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik social modelling metode peran rasional terbalik yang bertujuan untuk mengatasi kesedihan siswa yang berlarut-larut dengan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional. Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling dilaksanakan selama 3 siklus dimana di setiap siklus dilakukan evaluasi dan refleksi dari layanan yang telah dilaksanakan serta menjadi bahan perbaikan di siklus berikutnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa SMA Kesatrian I Semarang. Pengambilan subjek penelitian berdasarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik dan wawancara awal dengan siswa yang menyatakan bahwa mereka mengalami penurunan nilai hasil belajar dan tidak bersemangat sekolah. Ketiganya setelah di telusuri penyebab dari apa yang terjadi, mereka memilki permasalahan pada pikiran-pikiran yang irasional setelah ditinggal orang tua (meninggal dunia karena Covid-19).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik dan dilakukan tindak lanjut wawancara awal dengan beberapa siswa, diperoleh 3 siswa yang mengalami gejala antara lain :

1. Siswa merasa dunianya terhenti dan tidak tahu kedepan mesti bagaimana karena tidak lagi mempunyai orangtua.
2. Siswa merasa kebahagiaannya hilang karena ditinggal orangtua yang selalu mencintai dan menyayangnya.
3. Siswa merasa bergantung kepada orangtuanya.
4. Siswa sering kali menangis sendirian.

Tabel 1 Data Subjek Penelitian

| No. | Kode Nama | Kelas |
|-----|-----------|----------|
| 1. | ANR | X MIPA 1 |
| 2. | DAP | XI IPS 3 |

Guru BK memberikan perlakuan berupa layanan konseling individu pada hari yang berbeda sehingga akan di peroleh hasil pelaksanaan konseling individu dari ketiga siswa tersebut. Pada layanan konseling pertama dengan konseli berinisial ANR kelas X MIPA 1 dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2021, konseling kedua dengan konseli berinisial DAP kelas XI IPS 3 pada hari Jumat, 5 November 2021 dan konseling ketiga dengan konseli berinisial ANA kelas XII IPS 1 pada hari Jumat, 19 November 2021. Pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* teknik *social modelling* metode peran rasional terbalik, di lakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 30-45 menit dan dilakukan perlakuan dengan tahapan yang sama pada ketiganya dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 2 Pelaksanaan Tahap Konseling

| Pelaksanaan Tahap Kegiatan Konseling | | Siklus 1 | Siklus 2 | Siklus 3 |
|--------------------------------------|--|----------|----------|----------|
| Tahap Awal (Strukturing) | Keterampilan Menerima Konseli (<i>Attending Skill</i>) | | | |
| | 1. Guru BK memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 2. Guru BK mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 3. Guru BK menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 4. Guru BK menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh | - | ✓ | ✓ |
| | 5. Guru BK mengajak konseli untuk membuat kontrak waktu | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 6. Guru BK menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut | ✓ | ✓ | ✓ |

| Tahap Inti | | | | | |
|------------|---|--|---|---|---|
| | a. Eksplorasi masalah | | | | |
| | 1. | Guru BK meminta konseli menceritakan apa yang sedang dialaminya. | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 2. | Guru BK meminta konseli mengungkapkan bagaimana perasaannya saat ini. | - | ✓ | ✓ |
| | 3. | Guru BK mendorong konseli untuk menjelaskan apa yang sedang dia pikirkan saat ini. | - | - | ✓ |
| | 4. | Guru BK meminta konseli untuk menggambarkan perilaku yang dia lakukan akhir-akhir ini. | ✓ | - | ✓ |
| | 5. | Guru BK menanyakan apa yang menjadi harapan atau keinginan konseli mengenai permasalahan yang sedang dialami. | - | ✓ | ✓ |
| | 6. | Guru BK menunjukkan penerimaan dan sikap empati terhadap konseli. | ✓ | - | ✓ |
| | b. Personalizing | | | | |
| | 1. | Konseli diajak untuk menerima dan tidak menyalahkan takdir atas meninggalnya kedua orangtuanya. | - | ✓ | ✓ |
| | 2. | Konseli disadarkan bahwa sumber kebahagiaan tidak hanya dari kedua orangtua | ✓ | - | ✓ |
| | 3. | Konseli diberi penguatan agar dapat bersikap tegar dan mandiri setelah ditinggal kedua orangtuanya. | - | ✓ | ✓ |
| | c. Initiating (Integrasi Teknik) | | | | |
| | | Tahap Pengelolaan pemikiran dan cara pandang | | | |
| | 1. | Guru BK mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah (dalam sudut pandang teori A-B-C) yang dialami oleh konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. | - | ✓ | ✓ |
| | 2. | Guru BK mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialaminya dilihat dari peranan keyakinan (<i>Belief</i>) baik rasional maupun irasional dan bagaimana peranan peristiwa pemicu (<i>A/ activating event</i>) maupun dampak yang mengikutinya (<i>C/ consequence</i>) dalam masalah konseli. | ✓ | ✓ | ✓ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Guru BK dan konseli mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling (apa yang ingin dicapai atau diupayakan teratasi dalam proses konseling). | ✓ | - | ✓ |
| Tahap Pengelolaan Emosi atau Afektif | | | | |
| 4. | Guru BK meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil atau sederhana yang mungkin akan terjadi pada dirinya. | - | ✓ | ✓ |
| 5. | Guru BK berupaya untuk memfasilitasi dan memelihara suasana proses konseling agar tetap kondusif bagi terjadi perubahan emosi yang mendukung perubahan pemikiran. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan menerapkan teknik humor, teknik metafora, dan lain sebagainya. | - | - | ✓ |
| 6. | Guru BK juga dapat menerapkan teknik-teknik relaksasi atau meditasi agar mengurangi ketegangan fisik maupun psikis sebagai dampak dari pemikiran irasional dalam masalah yang dihadapi konseli. | ✓ | ✓ | ✓ |
| Tahap Pengelolaan Tingkah Laku | | | | |
| 7. | Guru BK meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional seperti: <ul style="list-style-type: none"> • Saya akan melanjutkan kehidupan saya dengan baik meskipun tidak lagi mempunyai orangtua, • Saya tetap bisa merasakan kebahagiaan dengan berkumpul bersama keluarga yang lain dan juga teman-teman, • Saya mampu mengatasi semua tantangan hidup dan mandiri dalam mengurus diri saya sendiri, • Saya merupakan pribadi yang tegar dan tidak cengeng, sementara Guru BK memainkan peran konseli yang irasional. | ✓ | ✓ | ✓ |
| | | ✓ | ✓ | ✓ |

| | | | | | |
|-----------------|-----|--|---|---|---|
| | 8. | Konseli diminta melawan keyakinan irasional Guru BK dengan keyakinan rasional secara verbal. | - | ✓ | ✓ |
| | 9. | Guru BK meminta konseli menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas dan menuliskannya dalam LKPD. | ✓ | - | ✓ |
| | 10. | Guru BK mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri (<i>self-talk atau self-instruction</i>) agar konseli lebih memantapkan diri secara personal dengan "membisikkan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri" untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional. | ✓ | - | ✓ |
| | 11. | Guru BK memberi penguatan kepada konseli dengan menugaskan konseli menonton video motivasi sepulang dari sesi konseling. | | | |
| Tahap Terminasi | 1. | Guru BK menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri. | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 2. | Guru BK meminta konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling pada LKPD. | - | ✓ | ✓ |
| | 3. | Guru BK bersama konseli menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya pada LKPD. | ✓ | ✓ | ✓ |
| | 4. | Guru BK meminta konseli untuk mengevaluasi mengenai hasil konseling. | - | ✓ | ✓ |
| | 5. | Guru BK dan konseli membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya | ✓ | ✓ | ✓ |

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* teknik *social modelling* metode peran rasional terbalik kepada ketiga siswa tersebut, diperoleh perubahan pada pikiran irasional siswa menjadi lebih rasional.

Pembahasan

Manusia pada dasarnya adalah unik dan memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, ketika berpikir dan bertindak irasional, individu akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu situasi/kejadian sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau

emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Pandangan pendekatan rasional emotif, kepribadian dikaji dari konsep kunci teori Ellis mencakup tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Activating Event (A), Belief (B), dan Emotional Consequence (C). Selain itu ditambah pula dengan Disputing (D) dan Effect (E). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik social modelling metode peran rasional diberikan kepada tiga siswa dalam 3 siklus. Pada setiap siklus, guru BK mempersiapkan dan merencanakan layanan konseling sesuai data awal yang diperoleh melalui need assesment dan wawancara kepada siswa. Di tahap awal (structuring) pada siklus 1, guru BK telah melakukan semua tahapan kecuali menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh. Hal tersebut dikarenakan guru BK lupa setelah menjelaskan asas dan tata cara konseling, langsung mengajak konseli untuk membuat kontrak waktu. Untuk siklus 2 sampai 3, guru BK mampu memperbaiki dengan melaksanakan semua tahapan dengan baik walaupun ada satu-dua tahapan yang kadang terbolak-balik.

Di tahap inti bagian eksplorasi masalah pada siklus 1, guru BK melakukan 3 dari 6 tahapan yaitu meminta konseli untuk menceritakan apa yang dialami, meminta konseli untuk menggambarkan perilaku yang dilakukan akhir-akhir ini dan menunjukkan penerimaan dan sikap empati ketika konseli bercerita bahwa orangtuanya telah meninggal dunia. Pada siklus 2, guru BK telah berhasil memperbaiki tahap meminta konseli mengungkapkan bagaimana perasaannya dan menanyakan apa yang menjadi harapan atau keinginan konseli mengenai permasalahan yang sedang dialami, namun lupa tidak melakukan tahap mendorong konseli untuk menjelaskan apa yang sedang dipikirkan, meminta konseli untuk menggambarkan perilaku yang dilakukan akhir-akhir ini dan menunjukkan penerimaan dan sikap empati. Pada siklus 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan.

Di tahap inti bagian personalizing pada siklus 1, guru BK melakukan 1 dari 3 tahapan yaitu menyadarkan konseli bahwa sumber kebahagiaan tidak hanya dari kedua orangtua. Pada siklus 2, guru BK telah berhasil memperbaiki tahap mengajak konseli menerima dan tidak menyalahkan takdir dan memberi penguatan agar dapat bersikap tegar dan mandiri setelah ditinggal orangtua, namun lupa tidak melakukan tahap menyadarkan konseli bahwa sumber kebahagiaan tidak hanya dari kedua orangtua. Pada siklus 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan.

Di tahap inti bagian initiating (integrasi teknik) pada siklus 1, guru BK melakukan 2 dari 3 tahapan yaitu mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialami dan mendiskusikan serta menetapkan tujuan konseling. Pada siklus 2, guru BK telah berhasil memperbaiki tahap mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah namun lupa tidak melakukan tahap mendiskusikan serta menetapkan tujuan konseling. Pada siklus 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan.

Di tahap inti bagian pengelolaan emosi atau afektif pada siklus 1, guru BK melakukan 1 dari 3 tahapan yaitu menerapkan relaksasi agar mengurangi ketegangan fisik. Pada siklus 2, guru BK telah berhasil memperbaiki tahap meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil yang mungkin terjadi. Pada siklus 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan.

Di tahap inti bagian pengelolaan tingkah laku pada siklus 1, guru BK telah melakukan semua tahapan kecuali meminta konseli menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok dan pantas. Pada siklus 2, guru BK telah berhasil memperbaiki tahap meminta konseli menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok dan pantas, namun lupa tidak melakukan tahap mengajak dan memandu konseli merumuskan kalimat rasional sebagai wicara diri. Pada siklus 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan.

Di tahap terminasi pada siklus 1, guru BK telah melakukan 3 dari 5 tahapan yaitu menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri, menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya. Pada siklus 2 sampai 3, guru BK telah berhasil memperbaiki dengan melakukan semua tahapan. Pemberian layanan konseling individu ini ditujukan kepada siswa yang mengalami penurunan hasil belajar akibat pikiran-pikiran irasional yang muncul setelah ditinggal orangtua meninggal dunia. Hal tersebut terungkap melalui siswa itu sendiri yang datang menemui guru BK dan menceritakan keadaan yang sedang dialaminya. Sedangkan yang lain bermula dari hasil need assesment yang kemudian ditindaklanjuti dengan wawancara awal. Dengan membantu siswa mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran irasional/merusak diri dan juga melatih serta mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional diharapkan dapat meningkatkan kembali hasil belajar siswa. Dari evaluasi hasil yang diperoleh, ketiga siswa yang mengikuti kegiatan konseling mengalami perubahan cara berpikir dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih baik daripada sebelum mengikuti kegiatan konseling, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik social modelling metode peran rasional terbalik berhasil dalam mengatasi kesedihan siswa yang ditinggal orangtuanya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tindakan Bimbingan Konseling yang di berikan kepada tiga siswa SMA Kesatrian I Semarang berupa layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik social modelling metode peran rasional terbalik, maka dapat disimpulkan bahwa 1) perencanaan penelitian dirancang dengan baik, 2) pelaksanaan kegiatan konseling individu dengan pendekatan REBT dalam mengatasi kesedihan siswa yang ditinggal orangtua semakin terarah dan rapi, 3) merefleksikan kendala yang ditemukan pada setiap siklus serta mengatasi kendala tersebut pada siklus selanjutnya, 4) setelah mengikuti konseling individu dengan pendekatan REBT, siswa mengalami perubahan pikiran menjadi lebih rasional. Hal tersebut mencerminkan keberhasilan pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan REBT dalam mengatasi kesedihan siswa yang ditinggal orangtua.

Berikutnya perlu adanya saran perbaikan profesionalisme guru BK ini yang dapat didukung secara positif oleh pihak sekolah. Selain itu peran guru BK akan terus mampu berkembang apabila sering diikutsertakan dan diberi peluang untuk mendapatkan ilmu yang update melalui pelatihan khusus, diklat, dan pengembangan profesional guru BK, tetapi semua itu harus didukung juga dari inisiatif guru BK dalam meng-*upgrade* keilmuan agar dapat terbantu menunjang profesionalisme guru BK itu sendiri di lapangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bengi, R M. (2018). *Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis dalam Teori Rational Emotive Behavior Therapy menurut Perspektif Islam*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Hajati, K. 2010. *Model Program Peningkatan Kompetensi Konselor Sekolah Menengah Atas Berbasis Standar Kompetensi Konselor Indonesia*. Disertasi Doktor pada SPS UPI. Bandung: tidak diterbitkan.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.
- Sloboda, J A. & Juslin, P N. 2001. *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press.
- Strongman, K T. 2003. *The psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory*. England: Jhon Wiley & Sons Ltd.
- Suwarjo. 2012. Keterampilan Konseling Individu (Modul PLPG Bimbingan dan Konseling Rayon II). Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wilis, S S. 2007. *Teori dan Praktek Konseling Individual*. Bandung : Alfabeta.