

## PENERAPAN PROSEDUR WDEP DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI KEJENUHAN MASUK SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 BANTAENG



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: January-2020; Reviewed: February-2020; Accepted: April-2020;  
Available online: June-2020; Published: August-2020)

Muh Ilham Iskandar<sup>1\*</sup>, Abdul Saman<sup>2</sup>, Saniasa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling, SMP Negeri 2 Bantaeng  
Email:

[muh.ilhamiskandar@gmail.com](mailto:muh.ilhamiskandar@gmail.com)

<sup>2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar  
Email: [abdulsaman72@gmail.com](mailto:abdulsaman72@gmail.com)

<sup>3</sup> Bimbingan dan Konseling, SMA Negeri 19 Makassar  
Email: [shanyridho05@gmail.com](mailto:shanyridho05@gmail.com)

**Abstrak.** Kegiatan layanan ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan prosedur WDEP dengan teknik cognitive disputation dalam konseling kelompok dapat mengatasi kejenuhan masuk sekolah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bantaeng. Adapun jenis kegiatan ini adalah kegiatan konseling kelompok dengan peserta kegiatan adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bantaeng pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 5 orang. Pengambilan data awal peserta didik di dapatkan melalui instrumen analisis kebutuhan peserta didik diperoleh data tentang masalah peserta didik jenuh masuk sekolah. Sedangkan pengambilan data akhir dilakukan dengan menggunakan asesmen penilaian hasil konseling kelompok. Data dikumpul dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan diperoleh rata-rata skor evaluasi hasil peserta didik sebesar 12,6 dan masuk kategori sangat baik. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya prosedur WDEP dengan teknik cognitive disputation dalam konseling kelompok dapat mengatasi kejenuhan masuk sekolah.

**Kata Kunci:** Realitas, WDEP, Cognitive Disputation, Konseling Kelompok, Jenuh Masuk Sekolah

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan dalam pengertian yang luas merupakan kegiatan yang meliputi semua perbuatan atau semua usaha dari generasi yang lebih tingkat pengetahuan dan pengalaman untuk mengalihkan pengetahuan, pengalaman, serta keterampilannya kepada generasi yang tingkat pengetahuannya lebih rendah. Sedangkan pengertian pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Proses pendidikan di sekolah menciptakan dinamika yang kompleks antar "warganya", seperti interaksi peserta didik dan peserta didik lainnya, interaksi peserta didik dengan gurunya, dan lain sebagainya. Dinamika interaksi ini, tentu saja memiliki peran dan fungsinya sendiri dalam pembentukan karakter dan kebiasaan peserta didik pada khususnya. Namun aktivitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Kadang-kadang lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang-kadang terasa amat sulit. Dalam hal semangat terkadang semangatnya tinggi, tetapi terkadang juga sulit untuk mengadakan konsentrasi. Demikian kenyataan yang sering kita jumpai pada setiap peserta didik dalam kehidupan sehari-hari dalam kaitannya dengan aktivitas belajar.

Setiap individu memang tidak ada yang sama. Perbedaan individu ini pulalah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar di kalangan peserta didik. "Dalam keadaan di mana peserta didik tidak dapat belajar sebagaimana mestinya, itulah yang di sebut dengan "kesulitan belajar".

Peserta didik dituntut setiap hari efektif belajar agar bisa hadir di sekolah, namun kenyataannya ada beberapa peserta didik yang tidak bisa melakukan hal tersebut, bukan karena faktor kesehatan yang terganggu, bukan juga karena keadaan ekonomi yang membuat peserta didik tersebut kesulitan biaya transportasi sehingga tidak mampu hadir, tapi karena masalah kejenuhan.

Kejenuhan adalah sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (atau stressor) yang berkepanjangan (Vitasari, 2016).

Jika definisi diatas dikaitkan dengan kedisiplinan masuk sekolah maka Kejenuhan masuk sekolah merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik dengan keadaan tertentu di sekolah yang membuat seorang individu menghindari untuk datang ke sekolah. Seperti juga halnya lupa, kejenuhan merupakan suatu hal yang manusiawi, bisa dialami oleh setiap orang, termasuk peserta didik.

Masalah kejenuhan masuk sekolah bisa dialami oleh peserta didik melalui proses di sekolah yang membuat peserta didik merasa tidak nyaman, terancam, atau bahkan tidak merasa puas atas keinginannya selama ini yang akhirnya membuat peserta didik secara sadar atau tidak sadar mulai menarik diri dari rutinitas masuk sekolah dan akhirnya peserta didik tersebut mengalami masalah kejenuhan masuk sekolah (Astaman, Kadir, & Rizal, 2018).

Langkah – langkah atau prosedur yang digunakan untuk mengatasi kejenuhan masuk sekolah dalam penelitian adalah prosedur *WDEP* dari pendekatan konseling realitas. *WDEP* merupakan akronim dari *Wants* (keinginan), *Direction*

(Arahan), *Evaluation* (penilaian), dan *Planning* (perencanaan). Teknik ini digunakan untuk membantu konseli menilai keinginan-keinginannya, perilaku - perilakunya, dan kemudian merumuskan rencana - rencana. Kemudian dalam proses Perencanaan (*Planning*) tahapannya disebut SAMI2C3 yang merepresentasikan elemen-elemen untuk memaksimalkan keberhasilan rencana, yaitu: (*Simple*) mudah/ sederhana, (*attainable*) dapat dicapai, (*measurable*) dapat diukur, (*immediate*) segera, melibatkan (*involving*) tindakan, (*controlled*) dapat dikontrol, (*consistent*) konsisten, dan menekankan pada (*committed*) komitmen (Darminto, 2007)

Sedangkan untuk mendukung prosedur *WDEP* dari Pendekatan Realitas maka penulis menggunakan salah satu teknik dari Pendekatan REBT yaitu teknik *Cognitive Disputation*. *Cognitive Disputation* adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya (Fitriani, Wahyuni, & Karlina, 2016). Beberapa penyebab peserta didik berusaha menghindari sekolah / jenuh masuk sekolah karena setiap memiliki level yang berbeda dalam menghadapi tantangan yang ada di lingkungan sekolah. Perbedaan kesiapan mahasiswa / peserta didik dalam menghadapi tantangan ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Salah satu faktor perbedaan itu adalah resiliensi (Fitriani, Wahyuni, & Karlina, 2016). resiliensi sendiri adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap peristiwa yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Reivich & Shatté, 2002)

Dari penjelasan di atas diketahui bahwa kejenuhan dalam masuk sekolah tidak datang begitu saja, melainkan ada latar belakang maupun penyebabnya salah satunya adalah karena faktor resiliensi yang berbeda antara satu peserta didik dengan peserta didik lainnya. Penelitian tentang resiliensi menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *Cognitive Disputation* pernah dilakukan, salah satunya oleh Fitriani, Wahyuni, & Karlina (2016) yang menunjukkan hasil penelitian secara empirik bahwa intervensi teknik *Cognitive Disputation* untuk meningkatkan resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Dalam hal ini, dengan memahami latar belakang penyebab masalah tersebut maka akan mudah menemukan solusinya. Tidak dapat dipungkiri bahwa semua sekolah pada umumnya pasti memiliki masalah. Termasuk peserta didik yang diteliti oleh Penulis, yaitu di SMP Negeri 2 Bantaeng, Kab. Bantaeng, Sulawesi Selatan. Identifikasi peserta didik yang mengalami masalah kejenuhan masuk sekolah diperoleh berdasarkan hasil asesmen kebutuhan peserta didik yang telah diberikan kepada peserta didik kelas VIII semester genap tahun ajaran 2020/2021, diperoleh hasil ada 5 orang yang mengalami kejenuhan masuk sekolah.

## METODE

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prosedur *WDEP* dengan Teknik *Cognitive Disputation* pada peserta didik SMP Negeri 2 Bantaeng yang mengalami kejenuhan masuk sekolah, dan sasarannya adalah peserta didik kelas VIII sebanyak 5 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 pertemuan pada bulan juni 2021 dan kegiatan dilaksanakan di ruang kelas SMP Negeri 2 Bantaeng.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan atau *Action Research*. *Action Research* (AR) atau Penelitian Tindakan (PT) adalah penelitian yang dilakukan secara kolaboratif oleh partisipan dalam ilmu sosial dan pendidikan untuk memperbaiki pemahaman dan pelaksanaan pekerjaan-nya sendiri, dan juga membawa dampak pada lingkungan di sekitarnya (Kartowagiran, 2005).

Prosedur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kegiatan konseling kelompok yang dibagi dalam 3 sesi kegiatan. Untuk sesi pertama peneliti fokus pada kegiatan awal / pembukaan dan pembentukan kelompok, hal ini dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bisa saling mengenal dan bisa menyatu dalam kegiatan konseling kelompok.

Pada sesi kedua, peneliti mulai mendalami masalah anggota kelompok dengan mengajak masing – masing anggota kelompok untuk menceritakan penyebab masalah yang membuat mereka jenuh masuk sekolah, lalu setelah itu peneliti sebagai pemimpin kelompok mengajak semua anggota kelompok menyepakati prioritas masalah (mulai dari penyebab paling berat sampai kepada yang paling ringan) yang akan dibahas pada sesi konseling kelompok berikutnya.

Pada sesi ketiga, kegiatan konseling kelompok mulai memasuki tahap inti dimana satu persatu anggota kelompok mulai dibantu melalui prosedur *WDEP* dan dengan menggunakan teknik *Cognitive Disputation*, kemudian semua anggota kelompok mengisi LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) terkait rencana (*planning*) masing – masing anggota kelompok untuk mengatasi kejenuhan masuk sekolah. Dan dalam rencana tersebut anggota kelompok diminta untuk memperhatikan *SAMIZC3* (*Simple, attainable, measurable, immediate, involving, controlled, consistent, dan committed*) dalam rencana pemecahan masalah kejenuhan masuk sekolah.

Setelah semua tahapan kegiatan konseling kelompok selesai, semua anggota kelompok diberikan lembaran evaluasi / penilaian (asesmen) hasil untuk mengukur sejauh mana efek kegiatan konseling kelompok melalui prosedur *WDEP* dengan menggunakan teknik

*Cognitive Disputation* dalam mengatasi masalah kejenuhan masuk sekolah semua anggota kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali, dan masing – masing pertemuan memiliki peran khusus tersendiri, baik untuk mempermudah kegiatan konseling kelompok sebagai bentuk utama penelitian ini. Masing – masing pertemuan mewakili tahapan dalam kegiatan konseling kelompok, seperti pertemuan I mewakili tahap awal / pendahuluan, pertemuan 2 mewakili tahap peralihan dan eksplorasi penyebab masalah peserta didik, serta pertemuan 3 mewakili tahap inti dan penutup.

## Hasil

Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII (tahun ajaran 2020 / 2021) sebanyak 5 orang yang teridentifikasi mengalami masalah kejenuhan masuk sekolah melalui / hasil asesmen kebutuhan peserta didik yang Peneliti telah bagikan di awal tahun ajaran 2020 / 2021. Sedangkan untuk mengetahui hasil dari penelitian ini melalui evaluasi atau penilaian (asesmen) hasil kegiatan konseling kelompok.

**Tabel 1.1** Evaluasi Hasil Kegiatan Konseling Kelompok

No	Pernyataan	Opsi Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saya mampu mengidentifikasi / mengenali penyebab kejenuhan saya masuk sekolah				
2	Saya mampu mengaitkan masalah kejenuhan masuk sekolah dengan resiko yang muncul.				
3	Saya mampu menyatakan pendapat dalam menerima resiko yang muncul karena disebabkan masalah kejenuhan saya masuk sekolah.				
4	Saya mampu membuat tahapan – tahapan untuk mengatasi kejenuhan saya masuk sekolah.				
<b>Total Skor</b>					
<b>Skor Keseluruhan</b>					
<b>Kategori</b>					

**Tabel 2.1** Cara menentukan interval skor

No	Proses menentukan interval skor	
1	Skor minimal penilaian evaluasi proses	: $1 \times 4 = 4$
2	Skor maksimal penilaian evaluasi proses	: $4 \times 4 = 16$
3	Penentuan interval kategori penilaian evaluasi proses (Nilai Max - Nilai Min / 4 )	: $16 - 4 / 4 = 3$

**Tabel 3.1** Interval skor dan kategori

Interval Skor	Kategori
13 – 16	Sangat Baik
10 – 12	Baik
7 – 9	Cukup
4 – 6	Kurang

**Tabel 4.1** Skor Evaluasi Hasil Kegiatan Konseling Kelompok

No	Inisial Peserta Didik	Skor	Kategori
1	MAP	12	Baik

---

2	SKI	13	Sangat Baik
3	MA	11	Baik
4	AP	14	Sangat Baik
5	MA	13	Sangat Baik
	Rata - Rata	13	Sangat Baik

---

## Pembahasan

Dalam Penelitian Tindakan (*Action Research*) ini, peneliti menggunakan konseling kelompok sebagai wadah atau media dalam menerapkan tindakan dalam mengatasi masalah kejenuhan masuk sekolah. Dan konseling kelompok di pilih karena pertimbangan semua subyek penelitian memiliki masalah yang sama dan ada keterbatasan waktu peneliti apabila menggunakan konseling individu.

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP, 2016:50).

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut : (1) Tahap Awal (*beginning stage*). Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok. Tahap awal (*beginning stage*) membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah kohesif, kekhawatiran-kekhawatiran dan prasangka - prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka. (2) Tahap Transisi (*Transition Stage*). Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. (3) Tahap kerja (*working stage*). Tahap ini juga biasa disebut tahap inti, karena dalam tahapan ini proses penerapan teknik dan pendekatan untuk membantu mengatasi masalah konseli. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. (4) Tahap Pengakhiran (*terminating stage*). Tahap ini dimaksudkan untuk

mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah working stage yang terakhir (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP, 2016:51-54).

Pada penelitian ini dilaksanakan menggunakan skema kegiatan konseling kelompok dimana masing – masing sesi dilaksanakan sesuai tahapan dalam kegiatan konseling kelompok. Pertemuan pertama fokus pada kegiatan awal atau biasa juga disebut kegiatan pembentukan, dimana kegiatan – kegiatan didalamnya dimaksudkan untuk membuat semua anggota kelompok bisa nyaman, prasangka – prasangka negatif terkait kegiatan konseling kelompok yang mungkin peserta didik belum terbiasa mengikutinya, ataupun prasangka dimana masalah yang nanti disampaikan dalam kegiatan konseling kelompok malah akan dibocorkan kepada pihak lain, untuk itulah kegiatan awal ini menjadi penentu kelancaran kegiatan konseling kelompok. Dalam tahap awal ini, peneliti melakukan beberapa kegiatan seperti : (1) menyampaikan salam dan menanyakan kabar (2) memimpin do'a sebelum kegiatan (3) menyampaikan tujuan layanan yang ingin dicapai (4) meminta konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing dan meminta mereka menyebutkan hobinya untuk membuat suasana lebih cair (4) menjelaskan langkah – langkah kegiatan, serta tugas dan tanggung jawab konseli dalam kegiatan konseling kelompok (5) memberikan *ice breaking* atau permainan untuk lebih mencairkan suasana dalam kegiatan konseling kelompok ke depan. Fokus pada pertemuan pertama ini lebih pada membuat semua konseli bisa akrab, bisa terbuka satu sama lain, menumbuhkan rasa percaya satu sama lain, karena mereka akan menceritakan alasan penyebab masalah mereka masing – masing terkait kejenuhan masuk sekolah yang selama ini mereka alami.

Pertemuan kedua dalam penelitian ini masih menggunakan langkah – langkah vital dalam kegiatan pembentukan kelompok seperti di pertemuan pertama, seperti membuka dengan salam dan menanyakan kabar, mengajak berdo'a dan melakukan *ice breaking* atau permainan sederhana untuk mempertahankan keakraban semua konseli seperti pada pertemuan pertama. Adapun beberapa tahapan vital dalam pertemuan ke dua ini selain mengulang beberapa tahapan di pertemuan pertama adalah : (1) menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan tugas – tugasnya dalam kegiatan konseling kelompok (2) memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya apabila ada yang kurang dipahami dan peneliti merespon dari pertanyaan konseli (3) menginformasikan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok ada asas / aturan yang harus dipegang teguh oleh semua konseli yaitu bisa menjaga kerahasiaan hasil pembicaraan dalam kegiatan konseling kelompok (4) menanyakan kesiapan semua

anggota kelompok / konseli untuk melanjutkan ke tahap inti (5) meminta satu per satu konseli untuk menceritakan penyebab mereka jenuh masuk sekolah, dan proses ini di alami oleh peneliti sampai di dapatkan penyebab yang sebenarnya dari masalah kejenuhan masuk sekolah konseli.

Pertemuan ketiga dalam penelitian ini fokus pada tahapan inti dan penerapan teknik dan pendekatan untuk membantu konseli mengatasi masalah kejenuhan masuk sekolah. Ada beberapa langkah dalam pertemuan ketiga ini adalah : (1) memberikan kesempatan kepada semua konseli mengambil keputusan terkait prioritas masalah konseli yang mana yang akan dibantu terlebih dahulu (2) peneliti mulai fokus pada satu konseli yang disepakati menjadi prioritas utama untuk dibantu (3) penyebab masalah dari konseli yang diprioritaskan adalah konseli sering mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari kakak kelasnya, sering dipajak serta di pukul, hal itu yang membuat dia merasa tertekan dan akhirnya jenuh masuk sekolah (4) peneliti memulai dengan melaksanakan prosedur *WDEP* dari pendekatan konseling realitas yang dikombinasikan dengan teknik *cognitive disputation* dari pendekatan *REBT* karena menurut beberapa pandangan dari ahli bahwa konseling realitas tidak memiliki teknik khusus di dalamnya sehingga boleh meminjam atau menggunakan teknik dari pendekatan lain. Terapi realitas tidak memasukan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan – pendekatan terapi lain (Auzan, 2020)

Adapun penerapan prosedur *WDEP* dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat dari table berikut :

**Tabel 5.1** Penerapan Prosedur *WDEP* dengan Teknik *Cognitive Disputation*

Prosedur WDEP	Proses Konseling	Teknik <i>Cognitive Disputation</i>
<i>W = Want</i>	1. Peneliti bertanya kepada konseli tentang apa yang ia inginkan atau harapan atas masalah yang ia alami	<i>Dispute Logis</i>
	2. Berdasarkan pernyataan Peneliti, konseli menjawab dengan menceritakan keinginan dan harapannya atas masalah kejenuhan masuk sekolah	
	3. Peneliti mempertanyakan jawaban konseli dengan pertanyaan konfirmasi	
	4. Peneliti mempertanyakan kembali dengan pertanyaan – pertanyaan konfrontasi. konseli diberikan kesempatan menjawab	
	5. Peneliti merespon balik pernyataan konseli, dengan	



<i>D = Directions</i>	mempertanyakan lebih lanjut.	
	6. Peneliti menjelaskan lebih mendalam maksud pernyataannya	
	7. Peneliti mulai mengkonfirmasi kembali pernyataan awal konseli tentang keinginannya rajin dan rutin masuk sekolah.	
	8. Peneliti mengarahkan pertanyaannya untuk memperkuat keinginan dan harapan konseli sekaligus mengecek kebertanggungjawaban konseli atas pilihannya.	
	9. Peneliti merespon balik terkait pernyataan konseli yang berhubungan dengan resiko yang akan mereka hadapi.	
	1. Peneliti bertanya kepada peserta didik tentang apa saja usaha selama ini konseli untuk mengatasi masalah kejenuhan masuk ke sekolah	<i>Reality Testing</i>
2. Peneliti bertanya balik untuk mengecek kenyataan hasil dari usaha konseli.		
<i>E = Evaluation</i>	1. Peneliti merespon hasil pembicaraan sebelumnya, dengan menanyakan keefektifan usaha – usaha konseli.	
	2. Peneliti mengecek kembali usaha konseli dengan menanyakan bukti dari usaha – usaha konseli	
	3. Peneliti merespon pernyataan konseli dengan pertanyaan konfrontasi yang berkaitan dengan usaha konseli dengan kenyataan yang ada.	
	4. Peneliti menanyakan seberapa maksimal usaha konseli untuk mengatasi masalahnya	<i>Reality Testing</i>
	5. Peneliti bertanya kembali dan merespon alasan <i>irasional</i> konseli dengan menanyakan alasan penyebab masalah bisa sangat menakutkan / menyakitkan. dan ketika konseli merespon, Peneliti merespon balik dengan mempertanyakan memangnya kenapa kalau itu terjadi?. Kemudian Peneliti menunggu respon konseli	
	6. Kemudian Peneliti bertanya kepada anggota kelompok yang lain tentang solusi yang bisa mereka tawarkan pada temannya.	
1. Peneliti merefleksikan keyakinan konseli yang akhirnya menjadi alasan konseli untuk memilih tindakan yang tidak bertanggung jawab dan tidak logis.	<i>Pragmatic disputation</i>	
2. Peneliti memperkuat lagi dengan bertanya tentang alasan – alasannya selama ini tidak masuk sekolah apakah berharga untuk dipertahankan dan apa kira – kira akibatnya bila ia terus berfikir seperti itu terus. konseli		

*P = Planning*

- akan merespon pertanyaan – pertanyaan Peneliti.
3. Konseli diminta untuk mengevaluasi tindakan – tindakan yang selama ini ia lakukan.
  1. Peneliti meminta kepada konseli untuk mempertimbangkan beberapa solusi dari anggota kelompok yang lain, atau ia bisa memilih solusi yang telah ia pikirkan sendiri
  2. Kemudian konseli merumuskan alternatif solusi yang bisa konseli gunakan untuk mengatasi masalah kejenuhan masuk masuk sekolah, dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan / resiko dari solusi tersebut. Dan di tuliskan dalam lembar LKPD
  3. Peneliti merefleksikan rencana tindakan / solusi dari masalah konseli yang telah dituliskan dalam LKPD.
  4. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyatakan pendapatnya terkait hasil refleksi Peneliti.

Setelah peneliti melaksanakan prosedur *WDEP* dengan teknik *Cognitive Disputation*, pada tahapan inti konseling kelompok, peneliti melanjutkan tahapan konseling kelompok dengan merefleksikan perasaan konseli setelah melakukan beberapa tahapan perlakuan dan setelah itu memberikan instrument evaluasi hasil untuk mengetahui sejauh mana tujuan konseling kelompok dapat tercapai. Setelah itu peneliti melanjutkan pada tahapan penutup. Berdasarkan hasil evaluasi hasil yang telah diisi oleh konseli untuk mengukur kemampuan konseli untuk mengatasi kejenuhan masuk sekolah rata – rata hasilnya berada pada kategori “sangat baik”, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan prosedur *WDEP* dengan teknik *cognitive disputation* dapat membantu konseli mengatasi masalah kejenuhan masuk sekolah pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bantaeng.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan perolehan skor pada instrumen evaluasi hasil yang diberikan kepada konseli setelah proses layanan konseling kelompok dilaksanakan dengan 3 siklus di SMP Negeri 2 Bantaeng dengan menggunakan prosedur *WDEP* dengan teknik *cognitive disputation* masalah kejenuhan masuk sekolah peserta didik dapat diatasi dengan meningkatkan pemahaman terkait resiliensi konseli terkait tantangan dalam kehidupan sekolah. Melalui proses layanan ini konseli menjadi pribadi yang penuh pertimbangan dan dapat bertanggungjawab dalam setiap tindakan yang akan dilakukannya dimasa depan.

Saran yang dapat diberikan peneliti kepada beberapa pihak adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat menerapkan prosedur *WDEP* dengan teknik *cognitive disputation* sebagai alternatif dalam melaksanakan layanan responsif terutama dalam mengatasi masalah kejenuhan peserta didik dan tidak hanya kepada siswa tingkat SMP.

2. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan kembali oleh peneliti lain terutama yang menggunakan teknik *cognitive disputation* dan dikombinasikan dengan prosedur *WDEP*. Selain itu dalam penelitian selanjutnya teknik *cognitive disputation* mungkin dapat juga dikombinasikan dengan strategi lainnya dalam menangani masalah kejenuhan masuk sekolah peserta didik. Peneliti lain pada penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan waktu penelitian, membangun komunikasi yang baik dengan peserta didik, memperbanyak informasi yang berhubungan dengan penelitian, menambah sesi pertemuan dalam melakukan konseling dan memperluas subyek penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Astaman, Kadir, S, Risal, M. (2018) *Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tinjauan Pendidikan Islam Pada SDN 10 Banawa Kabupaten Donggala)*, 985.
- Auzan, M. (2020) "Metode Pendekatan – Pendekatan Dalam Konseling". Makalah. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teoritik dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. 2016. *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Fitriani, N, Wahyuni, E, Karlina, H. 2016. *Penerapan Teknik Dispute Cognitive dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa (Single Subject Research terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta)*. 5 (1), 74.
- Kartowagiran, Badrun. 2005. "Dasar – Dasar Penelitian Tindakan" Makalah disampaikan dalam Penyegaran Penelitian Tindakan bagi Dosen IKIP PGRI Yogyakarta, 12 April 2005
- Reivich & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Vitasari, Ita. 2016. "Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesenangan dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 9 Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta