



PEMERINTAH KABUPATEN BLORA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 TUNJUNGAN

Alamat : Jl Blora Ngawen Km 4,2 Tunjungan Telp (0296) 531567
Website : www.smp1tunjungan.sch.id Email : smpnsatutunjungan.gmail.com

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KONSELI
DENGAN KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
Di SMP NEGERI 1 TUNJUNGAN

Lokasi	Ruang Konseling SMP N 1 Tunjungan
Lingkup Pendidikan	Sekolah Menengah Pertama
Tujuan yang ingin dicapai	Tujuan Pelaksanaan Layanan Konseling ini adalah : <ol style="list-style-type: none">1) Setelah melaksanakan konseling individu, konseli mampu menciptakan kondisi yang nyaman sehingga mampu mengendalikan kecemasan dengan baik (C6)2) Setelah melaksanakan konseling individu, konseli mampu mengubah perasaan insecure menjadi percaya diri dengan baik(A4)3) Setelah melaksanakan konseling individu konseli mampu beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekolah dengan baik (P4)
Penulis	Heri Ismanto
Tanggal	14 Januari 2024
Situasi: Kondisi yang menjadi latar belakang masalah, mengapa praktik ini penting untuk dibagikan, apa yang menjadi peran dan tanggung jawab anda dalam praktik ini.	➤ Kondisi Yang Menjadi Latar Belakang Masalah Kegiatan Layanan Responsif Konseling Individual ini dilakukan berawal dari hasil Evaluasi Proses dan Hasil Kegiatan Layanan Dasar Klasikal yang beberapa waktu lalu di laksanakan, yang mana kegiatan tersebut berdasarkan hasil dari Assesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), Observasi serta wawancara dengan teman sejawat, Dari hasil assesment tersebut didapatkan permasalahan pribadi dimanasiswa mengalami rendahnya percaya diri. Setelah dilakukan layanan klasikal tentang percaya diri, terdapat satu siswa yang mengalami masalah dibidang pribadi. Siswa tersebut minder karena di wajahnya ditemukan banyak jerawat, cemas, takut salah dan takut gagal dalam melakukan perbuatan, suka marah marah yang gak jelas. Berdasarkan faktor penyebab masalah tersebut siswa ini mengalami kurang percaya diri, sehingga perlu dilakukan konseling individu untuk mengembalikan rasa

Percaya Dirinya. Pendekatan yang akan diambil yaitu Cognitive Behavior Therapy (CBT) yaitu mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang rasional. Sesuai dengan tujuan pendekatan konseling CBT adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Prinsip dasar CBT menekankan kepada konseli dalam menemukan diri sendiri dan mengubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya. Konseli setelah menceritakan permasalahannya konselor memberi masukan kemudian konseli sendiri yang menentukan langkah apa yang harus dia lakukan untuk mengatasi masalah yang menimpa konseli.

- **Mengapa praktik ini penting untuk dibagikan** Praktik konseling individu dengan pendekatan CBT ini penting untuk diberikan karena dengan CBT membantu individu mengidentifikasi pikiran mereka yang terdistorsi dan mengevaluasi seberapa realistis pikiran itu, kemudian belajar mengubah yang terdistorsi. ini akan mendorong konseli meneukan solusi permasalahannya untuk kemudian dijalankan dalam aksi nyata guna membantu konseli keluar dari perasaan *Insecure* yang sedang dialaminya. Kepercayaan diri yang baik dengan ditunjang konsep diri yang positif merupakan modal dasar individu dalam bertahan hidup di lingkungan karenanya sangat perlu untuk ditingkatkan.
- **Peran dan tanggung jawab dalam praktik ini** Konselor memiliki peran dan tanggung jawab untuk memberikan layanan responsif sesuai dengan kebutuhan konseli. Memberikan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Turut serta bertanggung jawab terhadap perkembangan konseli di sekolah.

<p>Tantangan :</p> <p>Apa saja yang menjadi tantangan untuk mencapai tujuan tersebut? Siapa saja yang terlibat</p>	<p>Tantangan dalam pelaksanaan praktik</p> <p>Tantangan yang dialami selama pelaksanaan konseling adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selama ini konseling masih bersifat konvensional dan harus di paksakan bersifat sesuai dengan tahapan-tahapan dalam model dan pendekatan konseling sehingga perlu belajar lagi. ➤ Konselor perlu menguasai teknik dasar konseling yang disesuaikan dengan metode konseling yang digunakan ➤ Dalam penerapannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa, menggunakan teknis-teknis keterampilan berfikir ➤ Karena ruang konseling tidak kedap suara, sehingga suara dari luar masuk proses konseling jadi berisik ➤ Masih lemahnya konselor dalam mengeksplorasi masalah yang ada, sehingga pendekatan yang di gunakan kurang optimal
---	---

	<p>Kemudian tantangan teknis dalam pelaksanaan juga dapat muncul :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengelola waktu layanan secara tepat agar konseling bisa terselesaikan dua siklus 2. Permasalahan teknis dalam pengambilan video yang membutuhkan perangkat mumpuni sehingga perlu berkoordinasi dengan pihak lembaga 3. Mengelola waktu layanan dengan kontrak perjanjian konseling 30 menit, sehingga harus mengulang <p>Pihak-pihak yang terlibat dalam praktik ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kepala Sekolah selaku yang memberikan ijin dalam pelaksanaan PPL, 2. Teman sejawat yang membantu persiapan, 3. Konseli /Peserta didik yang mengalami permasalahan insecure 4. Dosen pembimbing dan guru pamong ppl siklus 2 PPG kategori 1 Angkatan 2
<p>Aksi :</p> <p>Langkah-langkah apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan tersebut/ strategi apa yang digunakan/ bagaimana prosesnya, siapa saja yang terlibat / Apa saja sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini</p>	<p>Langkah-langkah yang dilakukan untuk menghadapi tantangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor aktif membuat situasi nyaman yang membuat Konseli merasa aman dan nyaman sehingga bisa terbuka dan leluasa mengikuti semua sesi 2. Konselor menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang memancing Konseli mampu mengeksplorasi solusi dan tidak lagi terfokus pada kondisi kelemahannya. 3. Persiapan matang sebelum memulai proses perekaman layanan dan berkoordinasi dengan Tim media lembaga untuk peminjaman perangkat. 4. Menyiapkan perangkat pembelajaran dan menjadikan masukan dosen juga guru pamong untuk menyempurnakan perangkat. 5. Membangun hubungan baik dengan rekan-rekan sejawat sehingga bisa berkoordinasi peminjaman waktu KBM. 6. Menciptakan suasana konseling yang nyaman sehingga

konseli dapat berperan aktif dalam mengeksplorasi dan menemukan solusi.

Strategi yang akan digunakan konselor dalam pelaksanaan konseling individu ini adalah :

1. Melakukan wawancara atau berupaya menggali informasi yang dibutuhkan menyangkut individu yang bersangkutan atau keluarga atau lingkungan masyarakat sekitarnya untuk dianalisa (diagnosa) dan dicarikan penyebab masalah dan alternative solusinya.
2. Konselor mendorong konseli untuk dapat merubah dan memperbaiki diri serta didorong untuk dapat bersosialisasi kembali dan bisa memberi kontribusi positif terhadap kelompok atau keluarganya.
3. Secara psikologis konseli diberi dorongan untuk senantiasa percaya diri, optimis dan selalu berpikir positif bahwa ia mampu untuk menyelesaikan masalah tersebut.
4. Menyiapkan ruangan konseling yang nyaman agar konseli lebih rilex
5. Membangun hubungan baik dengan membuka obrolan netral sesuai minat konseli.
6. Memfasilitasi konseli memilih solusinya sendiri sehingga lebih nyaman untuk dilaksanakan sebagai aksi nyata.
7. Menyusun perangkat layanan dengan mencari referensi yang dapat dipercaya dan mengadakan *sharing* dengan teman sejawat

Proseses Pelaksanaan

1. Dalam layanan konseling langkah yang saya lakukan pertama adalah menggali informasi terkait masalah yang dihadapi konseli. Kemudian mengumpulkan data dengan melakukan wawancara dengan konseli, wali kelas, guru pengajar dan teman sekelas. Mencari akar penyebab masalah untuk kemudian memunculkan alternatif solusi untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Menentukan alternatif solusi yang akan digunakan yaitu menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Membuat RPL yang sesuai dengan layanan yang dipilih yaitu konseling individu sebagai pedoman dalam memberikan layanan. Menciptakan suasana yang nyaman agar peserta didik bisa lebih terbuka. Memberikan penguatan dan motivasi kepada konseli agar dapat merubah pikiran negative nya menjadi pikiran positif
2. Pada layanan konseling ini, konselor perlu menyiapkan design layanan konseling inovatif berbasis solusi yang mendorong siswa untuk menemukan solusi yang tepat baginya.
3. Menciptakan suasana konseling yang aman dan nyaman sehingga konseling bisa mengikuti konseling dengan baik dan leluasa mengeksplorasi pilihan solusi yang tepat baginya.
4. Kekuatan CBT pada Pertanyaan maka konselor mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang dapat mendorong peserta didik mengeksplorasi alternatif solusi yang bisa ia pilih dan lakukan untuk keluar dari permasalahannya.
5. konselor menguatkan aksi nyata yang dipilih oleh peserta didik untuk dilaksanakan sebagai langkah solusi permasalahannya.

Sumber Daya :

Konselor **memanfaatkan media dan sumber daya**

berupa:

- Perangkat Media (kamera, HP)
- Referensi literasi pelaksanaan CBT
- Ruang Konseling SMP N 1 TunjunganSDM teman sejawat sebagai operator media.

<p>Refleksi Hasil dan dampak</p> <p>Bagaimana dampak dari aksi dari Langkah-langkah yang dilakukan? Apakah hasilnya efektif? Atau tidak efektif? Mengapa? Bagaimana respon orang lain terkait dengan strategi yang dilakukan, Apa yang menjadi faktor keberhasilan atau ketidakberhasilan dari strategi yang dilakukan? Apa pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut</p>	<p>Dampak dari aksi yang sudah dilaksanakan :</p> <p>Setelah Layanan Konseling ini, konseli mampu meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan dirinya. Mampu merubah pikiran negative yang melekat pada dirinya menjadi pikiran positif Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (Siegel, Germer & Olendzki, 2009), bahwa CBT didasarkan pada teori bahwacara individu memandang suatu situasi terkait erat dengan reaksi mereka daripada situai itu sendiri. Layanan ini terbukti efektif mengatasi permasalahan Insecure pada peserta didik</p> <p>Respon orang lain terhadap strategi layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Mapel menyampaikan peserta didik sekarang sudah tidak minder lagi dalam proses KBM dan mulai banyak memiliki teman.
--	---

Faktor pendukung keberhasilan

1. Konseli berniat untuk merubah pikiran-pikiran negative yang menimpa dirinya dan berjanji akan menghilangkan rasa kurang percaya diri menjadi rasa percaya diri
2. Rasa takut dan cemas yang selama ini ada pada diri konseli akan menjadi motivasi bahwa apa yang selama ini ada di pikiran konseli ternyata tidak terbukti, itu hanya pikiran negative saja
3. Konselor mengadakan wawancara dengan konseli sebelum proses konseling berlangsung
4. Adanya respon baik antara konseli dan konselor setiap pembicaraan yang disampaikan, sehingga pembicaraan berlangsung nyaman

Apa pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut

Pembelajaran yang saya dapat yaitu saya menjadi lebih mampu untuk mencari dan menentukan alternatif solusi untuk diberikan kepada konseli dalam upaya mengentaskan masalah yang dihadapi. Saya juga termotivasi untuk terus mempelajari pendekatan dan teknik yang dapat digunakan dalam konseling. Melaksanakan kegiatan layanan secara terstruktur dan memilih media yang sesuai untuk digunakan dalam kegiatan layanan.'

Tindak lanjut sebagai guru BK yang profesional, saya harus selalu update, selalu mengembangkan diri, mengikuti perkembangan teknologi, dan terus berinovasi agar bisa memberikan layanan terbaik kepada peserta didik.

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)