

# LAPORAN PROGRAM PPM REGULER



**Judul :**

**PELATIHAN KETERAMPILAN ANALISIS MASALAH SISWA TERKAIT PANDEMI  
COVID19 DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY  
UNTUK GURU BIMBINGAN DAN KONSELING (BK) SMA KABUPATEN SLEMAN**

**Diusulkan Oleh :**

Dr. Budi Astuti, M. Si	/NIP.19770808 200604 2 002
Diana Septi Purnama, M.Pd., Ph.D.	/NIP.19730925 200501 2 001
Mitta Kurniasari, M. Pd	/NIP.19920316 201903 2 021
Nurul Latifah	/NIM.16104241051
Dewi Nur Setyawati	/NIM.16104244015

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa terkait Pandemi Covid-19 dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Kabupaten Sleman

**Peneliti/Pelaksana**  
Nama lengkap : Dr. Budi Astuti, M.Si.  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0008087705  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling - S1  
Nomor HP : +6281328709734  
Alamat surel (e-mail) : budi\_astuti@uny.ac.id

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Diana Septi Purnama, S.Pd.,M.Pd.,Ph.D.  
NIDN : 0025097301  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Mitta Kurniasari, S.Pd., M.Pd.  
NIDN : 0016039203  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**  
Nama Institusi Mitra : -  
Alamat Institusi Mitra : -  
Penanggung Jawab : -  
Tahun Pelaksanaan : -  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 4.500.000,00



Mengetahui,  
Dekan FIP,

Dr. Sujarwo, M.Pd.  
NIP 19691030 200312 1 001

Yogyakarta, 26 Oktober 2020  
Ketua Pelaksana

Dr. Budi Astuti, M.Si.  
NIP 19770808 200604 2 002

# **Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) SMA Kabupaten Sleman**

**Oleh:**

**Budi Astuti, Diana Septi Purnama, Mitta Kurniasari**

Email: budi\_astuti@uny.ac.id; dianaseptipurnama@uny.ac.id;  
mittakurniasari@uny.ac.id

## **Abstrak**

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan wawasan, pengalaman dan pendampingan kepada para guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman agar dapat meningkatkan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, pemberian tugas, diskusi, dan simulasi. Khalayak sasaran dalam pelatihan ini adalah 31 guru BK SMA di Kabupaten Sleman. Materi pelatihan meliputi pemahaman konsep diagnosis dan prognosis, pendekatan REBT serta eksplorasi kasus siswa terkait pandemi covid-19 dengan pendekatan REBT. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy pada guru bimbingan dan konseling SMA di Kabupaten Sleman. Peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy diketahui dari skor rata-rata pre-test sebesar 31 dengan kategori sedang dan skor rata-rata post-test sebesar 39 dengan kategori tinggi. Persentase pre-test sebesar 44% dan post-test sebesar 56%. Kenaikan skor pre-test dan post-test mencapai 8 point (12%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy telah mencapai hasil yang ditargetkan.

Kata kunci: keterampilan, REBT, kasus, pandemic covid-19, guru bimbingan dan konseling

**Training on Student Problem Analysis Skills Related to the Covid19 Pandemic with the Rational Emotive Behavior Therapy Approach for Guidance and Counseling Teachers (BK) SMA Sleman Regency**

**By:**

**Budi Astuti, Diana Septi Purnama, Mitta Kurniasari**

Email: budi\_astuti@uny.ac.id; dianaseptipurnama@uny.ac.id;  
mittakurniasari@uny.ac.id

**Abstract**

This training aimed to provided insight, experience and assistance to the guidance and counseling teachers of SMA Sleman Regency in order to improve skills in determining diagnosis and prognosis with a rational emotive behavior therapy approach. This activity is carried out used the methods of lecturing, question and answer, giving assignments, discussions, and simulations. The target audience in this training is 31 high school counseling teachers in Sleman Regency. The training material included understanding the concept of diagnosis and prognosis, the REBT approach and exploring student cases related to the Covid-19 pandemic using the REBT approach. The results of the training showed that there is an increase in skills in analyzing problems, especially in determining diagnosis and prognosis with the rational emotive behavior therapy approach to high school guidance and counseling teachers in Sleman Regency. The improvement of skills in determining diagnosis and prognosis with the rational emotive behavior therapy approach is known from the pre-test average score of 31 in the moderate category and the post-test average score of 39 with the high category. The percentage of pre-test is 44% and post-test is 56%. The increase in pre-test and post-test scores reached 8 points (12%). Thus it can be concluded that skills training in analyzing problems, especially in determining the diagnosis and prognosis with the rational emotive behavior therapy approach, has achieved the targeted results.

Keywords: skills, REBT, cases, Covid-19 pandemic, guidance and counseling teachers

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1. Analisis Situasi

Indonesia saat ini sedang mengalami permasalahan pandemi corona virus disease (covid-19). Dampak dari pandemi covid-19 ini mempengaruhi proses belajar mengajar di dunia pendidikan. Belajar di rumah bagi siswa dan bekerja di rumah bagi para pendidik memberikan implikasi yang bervariasi. Siswa dituntut untuk belajar jarak jauh melalui pembelajaran *online*. Kelebihan dan kelemahan pembelajaran online pun dialami oleh semua siswa. Pada saat situasi seperti sekarang ini kelebihan pembelajaran *online* dapat meminimalisir percepatan penyebaran virus corona, diantaranya: *physical and social distancing*, bersifat fleksibel karena dapat dikerjakan dimana-mana dan kapan saja, menggunakan perangkat yang terkoneksi internet, berbasis teknologi informasi, dan sebagainya. Kelemahan pembelajaran online diantaranya: kesulitan jaringan dan sinyal, membutuhkan biaya untuk membeli kuota internet, terkadang persepsi siswa dan pendidik berbeda karena materi pelajaran tidak disampaikan secara tatap muka,.

Selain permasalahan pembelajaran di dunia pendidikan, penyebaran virus corona juga berdampak dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa. Dampak psikologis menjadi sangat terasa pada semua kalangan dan semua lapisan. Siswa pada usia remaja yang terbiasa dengan bergaul, bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman sebayanya, menjadi terbatas karena kebijakan pemerintah yang mengharuskan tinggal di rumah saja. Berdiam diri di rumah dalam waktu yang lama membuat siswa mengalami kejenuhan, kebosanan, keputusasaan, tidak bersemangat, dan merasa hidupnya tanpa manfaat. Keadaan ini rentan menjadi stresor yang berakibat pada perasaan stres seseorang (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008; Pascoe, Hetrick & Parker, 2020). Dampak psikologis berikutnya ialah siswa yang mendapatkan berbagai informasi terkait penyebaran virus corona terkadang tidak berimbang. Informasi yang cenderung ke arah negatif lebih dominan selanjutnya ditelan mentah-mentah oleh siswa sehingga menimbulkan pikiran-pikiran negatif yang menyesatkan. Misalnya: cara penularan virus corona yang dianggap lewat udara hingga menyebabkan kematian sejumlah besar manusia dalam waktu yang sangat singkat; adanya provokasi terhadap penolakan pemakaman pada korban corona menjadikan masyarakat merasa tambah takut, ngeri dan trauma; perilaku dan gaya hidup bersih yang belum menjadi habituasi masyarakat sehingga berpeluang lebih besar menular pada banyak orang; *social distancing* disalahgunakan masyarakat untuk berlibur, jalan-jalan dan pergi ke keramaian, tanpa peduli

terhadap bahaya penularan virus corona (Buana, 2020).

Berdasarkan berbagai permasalahan psikologis yang dihadapi siswa terkait pandemi covid-19 tersebut, tentu saja pihak sekolah perlu memberikan jalan keluar dan pemecahan masalah, agar siswa memiliki mental yang sehat dan kebugaran fisik. Kesehatan mental dan kebugaran fisik siswa berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik siswa. Kesehatan mental mampu membantu seseorang menyadari potensi sebenarnya, mampu menangani tekanan dan stres, dan mampu melakukan tugas yang diberikan secara produktif. (Pua, et al., 2015; Xiang, et al., 2017).

Pihak sekolah yang dimaksud terdiri dari beberapa sumber daya manusia yang ada di sekolah. Guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu sumber daya manusia yang dimaksud. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran kunci dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa. Permasalahan psikologis siswa dapat dibantu dengan implementasi strategi layanan konseling, baik konseling kelompok maupun konseling individual. Hasil dari proses konseling tersebut diharapkan dapat membantu siswa dapat meningkatkan kemampuan problem solving dan mencapai mental yang sehat.

Keterampilan dan kompetensi konseling perlu dikuasai guru bimbingan dan konseling agar hasil konseling lebih efektif. Dalam hal ini, terdapat sebagian guru bimbingan dan konseling belum memiliki kompetensi yang memadai dalam melakukan diagnosis dan prognosis dalam membantu menyelesaikan masalah siswa. Hasil Penelitian Raden Intan (2017) menunjukkan bahwa hanya 47% guru BK yang menggunakan keterampilan konseling secara maksimal. Guru bimbingan dan konseling masih banyak menggunakan pendekatan eklektik dalam mengatasi masalah siswa (Haryani, 2019). Artinya, guru bimbingan dan konseling belum menitik pada akar permasalahan dan memilih satu pendekatan konseling yang lebih tepat dalam melakukan diagnosis dan prognosis dalam praktik konseling.

Berdasarkan uraian tersebut, guru bimbingan dan konseling perlu mendapatkan pelatihan dalam meningkatkan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy. Pelatihan tersebut ditujukan bagi guru bimbingan dan konseling pada jenjang sekolah menengah atas di wilayah Kabupaten Sleman.

## **2. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan yang terkait dengan peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy bagi guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman, sebagai berikut:

- a. Masih ditemukan guru bimbingan dan konseling yang belum menggunakan keterampilan konseling yang baik dan maksimal.
- b. Sebagian guru bimbingan dan konseling masih banyak menggunakan pendekatan eklektik dalam melaksanakan konseling individual.
- c. Sebagian guru bimbingan dan konseling belum memilih satu pendekatan konseling yang lebih tepat dalam melakukan diagnosis dan prognosis dalam praktik konseling.
- d. Keterampilan sebagian guru bimbingan dan konseling dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy perlu ditingkatkan.
- e. Perlunya pelatihan peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah berikut: “Bagaimana peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy guru bimbingan dan konseling SMA di Kabupaten Sleman?”

### **3. Tujuan Kegiatan**

Secara umum, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan wawasan, pengalaman dan pendampingan kepada para guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman agar dapat meningkatkan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy.

### **4. Manfaat Kegiatan**

Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, diantaranya yaitu:

#### **a. Bagi Tim Pengabdian**

Tim pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melatih dan melakukan pendampingan kepada guru bimbingan dan konseling dalam hal peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy.

#### **b. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa dapat menambah wawasan dan meningkatkan ketrampilan, khususnya terkait peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy.

#### **c. Bagi Guru bimbingan dan konseling**

Kegiatan PPM ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam rangka peningkatan keterampilan dalam menentukan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational

emotive behavior therapy.

## 5. Landasan Teori

Pendekatan rational emotive behavior adalah salah satu pendekatan yang berfokus pada pikiran, perasaan dan tingkah laku. Dalam pendekatan ini dijelaskan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkeyakinan yang irasional. Keyakinan irasional pada individu dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku individu tersebut. Keyakinan irasional tersebut yang akan menjadi sebab munculnya masalah pada diri individu.

Oleh karena itu, sejalan dengan pendapat Aip Badrujaman (2011) yang menegaskan bahwa pendekatan konseling rational emotive behavior merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi lebih rasional. Perubahan filosofi hidup merupakan salah satu cara mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Sehingga dengan munculnya keyakinan baru, permasalahan yang muncul akibat keyakinan irasional sebelumnya juga akan hilang.

Winkel dan M.M. Sri Hastuti (2006) menyatakan tentang pandangan manusia menurut pendekatan rational emotive behavior adalah sebagai berikut:

- a. Manusia adalah makhluk yang manusiawi, tidak sempurna dan memiliki kekurangan serta keterbatasan.
- b. Perilaku manusia dipengaruhi oleh bawaan keturunan dan pilihan-pilihan yang telah dibuat.
- c. Hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku untuk mencapai kebahagiaan secara efisien dan efektif.
- d. Manusia memiliki kecenderungan yang kuat untuk hidup secara rasional dan sekaligus untuk hidup secara tidak rasional.
- e. Manusia kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau irasional, yang telah ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau diciptakan sendiri. Berikut merupakan tiga contoh keyakinan irasional yang dimiliki manusia:
  - 1) Saya harus berhasil dalam segala-galanya dan harus disayangi oleh semua orang yang penting dalam hidup saya.
  - 2) Kamu harus memperlakukan saya dengan ramah dan adil.
  - 3) Kehidupan harus bersikap manis terhadap saya dan membekali saya dengan semua yang saya inginkan.
- f. Pikiran-pikiran manusia biasanya menggunakan berbagai lambang verbal dan dituangkan dalam bentuk Bahasa.

- g. Bila seseorang merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai gejolak perasaan yang tidak menyenangkan serta membunuh semangat hidup, perasaan-perasaan tersebut bukan berpangkal pada rentetan kejadian dan pengalaman buruk yang telah berlangsung, melainkan berpangkal pada tanggapannya yang tidak rasional terhadap kejadian dan pengalaman tersebut.
- h. Konseling rational emotive behavior memfokuskan perhatiannya pada perubahan pikiran irasional menjadi rasional, untuk membantu manusia mencapai taraf kebahagiaan hidup yang lebih baik dengan hidup secara lebih rasional.
- i. Manusia memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan kehilangan berbagai keberuntungan yang diperoleh dari perilakunya.
- j. Konseling rational emotive behavior membantu manusia menaruh perhatian yang wajar pada kebahagiaan batinnya sendiri, menerima tanggung jawab atas pengaturan hidupnya sendiri tanpa menuntut secara mutlak dukungan dari orang lain; memberikan hak kepada orang lain untuk berbuat salah; menerima kenyataan bahwa banyak hal yang terjadi dalam hidup tidak dapat diramalkan secara pasti; menerima diri sendiri dan merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat menikmati hidup

Salah satu teori dalam pendekatan rational emotive behavior adalah Teori ABC. Teori ini membantu konselor mengidentifikasi apa belief yang dimiliki oleh konseli sehingga dapat diketahui apakah belief tersebut rasional atau tidak. Bernard & Cronan (1999, dalam Ellis & Bernard, 2006) mengatakan bahwa munculnya keyakinan irasional dalam diri individu dipengaruhi oleh empat aspek, yaitu self-downing, intoleransi terhadap aturan yang menekan, intoleransi terhadap stres karena pekerjaan dan tuntutan-tuntutan keadilan. Keempat aspek keyakinan irasional tersebut dapat dianalisis secara lebih jelas menggunakan teori ABC kepribadian. Teori ABC menurut Sofyan S. Willis (2010) yaitu: A = activating event atau peristiwa yang menggerakkan individu; B = irrational belief, keyakinan irasional terhadap A; C = irrational consequences, konsekuensi dari pemikiran irasional terhadap emosi, melalui self verbalization; D = dispute irrational belief, keyakinan yang saling bertentangan; E = behavior effect, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irasional.

Tujuan utama konseling individual rational emotive behavior menurut Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih (2014: 213) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Permasalahan yang sering terjadi adalah individu merasa apa yang mereka yakini adalah benar dan logis. Sehingga dalam proses perubahan keyakinan tersebut membutuhkan beberapa teknik.

Menurut Corey (2009) dalam konseling rational emotive behaviour, ada 3 teknik yang harus dilakukan yaitu teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavioral. Masing-masing teknik memiliki tujuan yang berbeda-beda. Teknik kognitif bertujuan untuk mendispute pemikiran konseli, teknik emotif yang berfokus pada perasaan konseli dan teknik behavioral bertujuan mengubah perilaku konseli.

## **6. Kerangka Pemecahan Masalah**

Penentuan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy dalam layanan konseling sangat penting dikuasai oleh guru bimbingan dan konseling. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan kendala dan kesulitan-kesulitan. Upaya untuk mengatasi kesulitan tersebut dilakukan pelatihan dengan penekanan pada:

- a. Penguatan pemahaman konsep dasar mengenai diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy dalam layanan konseling
- b. Pembahasan kasus-kasus yang dapat diatasi dengan pendekatan rational emotive behavior therapy dalam layanan konseling
- c. Peningkatan keterampilan dalam penentuan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy dalam layanan konseling.

## BAB II

### METODE KEGIATAN PPM

#### 1. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman sejumlah 31 orang.

**Tabel 1. Daftar Peserta Pelatihan**

No	Nama	Asal Sekolah
1	Eko Yuliyanto, S.Pd.	SMAN 1 Depok
2	Dra. Sunarti, M.Si	SMAN 1 Cangkringan
3	Padma Suryandari, S.Pd	SMA N 1 Pakem Sleman
4	Dra. Susilaningih	SMA N 1 Minggir
5	Dyah Puspitosari S.Psi., M. Psi.	SMA Sunan Kalijogo Cangkringan
6	Dra. Sulastri, S.Pd., M.Pd.	SMA N 1 Godean
7	Maryati, S. Pd	MAN 3 Sleman
8	Nadia Mardhatilla, S.Pd	SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta
9	Maulita Eka Santi,S.Pd.,M.A.	SMA Immanuel Kalasan
10	M. Jindar Harun, M.Psi	SMA Angkasa Adisutjipto
11	Teti Nur'aeti, S.Pd	SMA Negeri 1 Kalasan
12	Sri Wahyuni, S.Pd	SMA 1 Ngaglik
13	Aisah Bakti Pertiwi, S.Pd.	SMA Kolombo Sleman
14	Dra. Sri Netty Purwaningsih	SMA Negeri 2 Sleman
15	Dra.Nidaratun Chazanah	Sma N 1 Ngaglik
16	Dra Sri Susmiyati	SMAN 1 Prambanan
17	Suprihatin, S.Pd.	SMA Negeri 1 Mlati
18	Ekowati,S.Pd.	SMA negeri 1 Ngaglik
19	Ika Putri Meilani, S.Pd.	MAN 1 Sleman
20	Eny Martiwi, S.Pd	SMAN 1 Minggir
21	Sri Suharyati,S.Pd	SMA Negeri 1 Tempel
22	Dra. Veni Pro Deo	SMA Negeri 2 Sleman
23	Dra. Suwarti	MAN 1 Sleman
24	Drs. Sumarlan	MAN 5 Sleman
25	Heri Nugroho, S. SOS.I	MAN 2 SLEMAN
26	Drs.Marsudi	SMA Muhammadiyah Pakem
27	Fauzi Kurniawan, S.Pd	SMA Negeri 1 Tempel
28	Whyni Ariani, S.Pd.	SMA N 1 Mlati
29	Wahyu Nugroho	SMA Muhammadiyah 1 Sleman
30	Dra. Astutiningsih	SMA Negeri 1 Ngemplak
31	Muhammad Angga Putra, S.Pd	SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta

## 2. Metode Kegiatan PPM

Pelatihan peningkatan keterampilan dalam penentuan diagnosis dan prognosis dengan pendekatan rational emotive behavior therapy bagi guru bimbingan dan konseling SMA Kabupaten Sleman dilaksanakan dengan menggunakan metode diskusi, tanya jawab, ceramah, tugas mandiri, dan pendampingan.

**Tabel 2. Metode Kegiatan**

No	Pertemuan	Kegiatan	Keterangan
1	Pertama	a. Pemahaman konsep diagnosis dan prognosis b. Pemahaman konsep pendekatan konseling REBT c. Beragam kasus siswa pada masa remaja	a. Ceramah b. Diskusi c. Tanya jawab d. Presentasi
2	Kedua	a. Eksplorasi kasus siswa terkait pendekatan REBT b. Keterampilan penentuan diagnosis dan prognosis dalam pendekatan REBT	a. Tugas Mandiri b. Pendampingan

## 3. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan pertemuan secara daring dengan platform zoom meeting, whatsapp group, dan google form, dan dilanjutkan dengan penugasan dan pendampingan dengan platform e-mail dan whatsapp group, dengan rincian sebagai berikut :

**Tabel 3. Agenda Kegiatan PPM**

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
<b>A.</b>	<b>Tahap Pertama</b>		
1	08.00-08.30	Registrasi Peserta	Panitia
2	08.30-08.35	Pembukaan oleh moderator	Moderator (Rizki Amelia)
3	08.35-09.00	Sambutan Ketua MGBK SMA Kab. Sleman dan Ketua Tim PPM	Eko Yulianto,S.Pd. dan Budi Astuti, M.Si.
4	09.00-10.30	Materi 1: Pemahaman konsep diagnosis dan prognosis dalam konseling	Dr. Budi Astuti, M.Si.
5	10.30-12.00	Materi 2: Pendekatan Konseling REBT	Diana Septi Purnama, Ph.D.
6	12.00-12.30	Istirahat	
7	12.30-14.00	Materi 3: Eksplorasi permasalahanpeserta didik terkait pandemi covid-19 dengan pendekatan REBT	Mitta Kurniasari, M.Pd.
8	14.00-15.30	Diskusi kelompok dan presenatsi	Tim pemateri
9	15.30-16.00	Penugasan dan informasi tambahan	Moderator (Rizki Amelia)

10	16.00	Penutup	Moderator (Rizki Amelia)
<b>B.</b>	<b>Tahap Kedua</b>		
1	3 hari (10-14 Oktober 2020)	Penugasan Lembar Kerja	Tim Pemateri
2	14 Oktober 2020	Penerimaan sertifikat	Panitia (Rizki Amelia)

## 1. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan PPM

a. Faktor pendukung kegiatan PPM ini antara lain :

- 1) Tim PPM sudah ada jalinan komunikasi dan kerjasama dengan para guru BK Kabupaten Sleman melalui Ketua MGBK SMA Kabupaten Sleman Yogyakarta.
- 2) Guru BK di Kabupaten Sleman sangat antusias dalam mengikuti kegiatan-kegiatan pengembangan diri, diantaranya pelatihan-pelatihan dalam peningkatan kualitas profesinya terutama dalam bidang bimbingan dan konseling.
- 3) Adanya motivasi yang tinggi dan keaktifan peserta yang nampak dari kehadiran peserta saat pelatihan dan tanya jawab dari peserta pada saat sesi diskusi, serta sesi penyelesaian tugas kelompok.
- 4) Adanya kebutuhan yang dirasakan peserta pelatihan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan baru.
- 5) Respon positif terhadap diadakannya kegiatan PPM ini.

b. Faktor penghambat kegiatan PPM ini antara lain terkendala sinyal karena dilaksanakan secara daring

## BAB III

### PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

#### 1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan PPM Fakultas yang berjudul “Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Sma Kabupaten Sleman” dilaksanakan secara daring melalui *zoom meeting* yaitu pada tanggal 10 Oktober 2020. Peserta yang mengikuti adalah para Guru BK SMA di Kabupaten Sleman yang berjumlah 31 peserta. Peserta mengisi form pendaftaran melalui google form, selanjutnya peserta bergabung dalam whatsapp group untuk kemudahan koordinasi dan penyampaian informasi, hingga kegiatan pelatihan berlangsung. Adapun jadwal kegiatannya sebagai berikut :

**Tabel 4. Jadwal Kegiatan**

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
<b>A.</b>	<b>Tahap Pertama</b>		
1	08.00-08.30	Registrasi Peserta	Panitia
2	08.30-08.35	Pembukaan oleh moderator	Moderator (Rizki Amelia)
3	08.35-09.00	Sambutan Ketua MGBK SMA Kab. Sleman dan Ketua Tim PPM	Eko Yulianto,S.Pd. dan Budi Astuti, M.Si.
4	09.00-10.30	Materi 1: Pemahaman konsep diagnosis dan prognosis dalam konseling	Dr. Budi Astuti, M.Si.
5	10.30-12.00	Materi 2: Pendekatan Konseling REBT	Diana Septi Purnama, Ph.D.
6	12.00-12.30	Istirahat	
7	12.30-14.00	Materi 3: Eksplorasi permasalahanpeserta didik terkait pandemi covid-19 dengan pendekatan REBT	Mitta Kurniasari, M.Pd.
8	14.00-15.30	Diskusi kelompok dan presenatsi	Tim pemateri
9	15.30-16.00	Penugasan dan informasi tambahan	Moderator (Rizki Amelia)
10	16.00	Penutup	Moderator (Rizki Amelia)
<b>B.</b>	<b>Tahap Kedua</b>		
1	3 hari (10-14 Oktober 2020)	Penugasan Lembar Kerja (dikumpulkan dan dikirim via e-mail)	Tim Pemateri
2	14 Oktober 2020	Penerimaan e-sertifikat	Panitia (Rizki Amelia)

Secara keseluruhan, semua peserta pelatihan mengikuti semua sesi acara dengan tertib, lancar dan konsisten, yang bisa terlihat dari keseriusan semua peserta dalam mengikuti acara demi acara dan ketertiban dalam melakukan presensi. Berdasarkan hal tersebut tim pelaksana berkesimpulan bahwa kegiatan Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid19 dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) SMA

Kabupaten Sleman secara daring melalui *zoom meeting* berjalan dengan baik sesuai dengan rencana kegiatan.

## 2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Sebelum kegiatan PPM ini dimulai, atau sebelum peserta pelatihan mendapatkan materi Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Sma Kabupaten Sleman, tim pelaksana melakukan identifikasi kemampuan awal peserta tentang sejauh mana kemampuan awal peserta dalam memahami pendekatan REBT dengan memberikan *pre-test*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan kemampuan awal peserta pelatihan sebelum diberikan tindakan pelatihan. Dari hasil *pre-test* pada 31 peserta diketahui skor rata-rata 31 dengan kategori sedang. Dari hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa pada dasarnya para guru SMA di Kabupaten Sleman telah memiliki keterampilan analisis masalah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan lagi sehingga keterampilannya meningkat secara optimal. Setelah hasil *pre-test* diketahui, kemudian tim pelaksana memberikan materi Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid-19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) SMA Kabupaten Sleman. Berikut daftar materi pelatihan.

**Tabel 5. Materi Pelatihan**

NO	MATERI KEGIATAN	JP
1	Pemahaman konsep diagnosis dan prognosis dalam konseling	4
2	Pemahaman konsep pendekatan konseling <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	4
3	Beragam permasalahan di era pandemi covid-19 pada masa remaja	4
4	Eksplorasi kasus peserta didik dengan pendekatan REBT	4
5	Keterampilan penentuan diagnosis dan prognosis dalam pendekatan REBT	4
6	Implementasi pendekatan REBT terhadap permasalahan peserta didik di pandemi covid-19	5
7	Penugasan	7
	<b>JUMLAH JP</b>	<b>32</b>

Kegiatan pelatihan ini menggunakan teknik penyampaian terstruktur, yaitu tim PPM memberikan materi terkait Pemahaman Konsep Diagnosis dan Prognosis dalam Konseling, Pendekatan Konseling REBT, dan Ekplorasi Kasus Peserta Didik Terkait Pandemi COVID-19 dengan Pendekatan REBT. Selama proses tersebut terjadi dialog, diskusi, dan menjelaskan setiap pertanyaan yang muncul selama proses simulasi.

Setelah penyampaian materi dengan menggunakan teknik pendampingan, kemudian mereka diminta untuk mengerjakan *post-test* untuk mengetahui sejauh mana perubahan atau progres yang

dicapai peserta setelah mengikuti pelatihan. Dari hasil *post-test* diperoleh skor rata-rata 39 dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling mengalami peningkatan skor rata-rata sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan.

**Tabel 6. Hasil Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post Test**

Kegiatan	Rerata	Kategori	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	31	Sedang	Terdapat peningkatan 8 point (12%)
<i>Post-Test</i>	39	Tinggi	

Adapun hasil skor *pre-test* dan *post-test* Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid-19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA Kabupaten Sleman disajikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 7. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post Test**

No	Nama	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-test	Kategori
1	Eko Yuliyanto, S.Pd.	37	Sedang	46	Tinggi
2	Dra. Sunarti, M.Si	35	Sedang	37	Sedang
3	Padma Suryandari, S.Pd	25	Rendah	36	Sedang
4	Dra. Susilaningsih	33	Sedang	46	Tinggi
5	Dyah Puspitosari S.Psi., M. Psi.	42	Tinggi	42	Tinggi
6	Dra. Sulastri, S.Pd., M.Pd.	31	Sedang	42	Tinggi
7	Maryati, S. Pd	30	Sedang	36	Sedang
8	Nadia Mardhatilla, S.Pd	25	Rendah	37	Sedang
9	Maulita Eka Santi,S.Pd.,M.A.	39	Tinggi	41	Tinggi
10	M. Jindar Harun, M.Psi	31	Sedang	31	Sedang
11	Teti Nur'aeti, S.Pd	37	Sedang	41	Tinggi
12	Sri Wahyuni, S.Pd	23	Rendah	34	Sedang
13	Aisah Bekti Pertiwi, S.Pd.	31	Sedang	39	Tinggi
14	Dra. Sri Netty Purwaningsih	30	Sedang	45	Tinggi
15	Dra.Nidaratun Chazanah	23	Rendah	39	Tinggi
16	Dra Sri Susmiyati	33	Sedang	40	Tinggi
17	Suprihatin, S.Pd.	32	Sedang	39	Tinggi
18	Ekowati,S.Pd.	31	Sedang	48	Tinggi
19	Ika Putri Meilani, S.Pd.	44	Tinggi	44	Tinggi
20	Eny Martiwi, S.Pd	22	Rendah	36	Sedang
21	Sri Suharyati,S.Pd	21	Rendah	35	Sedang
22	Dra. Veni Pro Deo	30	Sedang	39	Tinggi
23	Dra. Suwarti	38	Tinggi	43	Tinggi
24	Drs. Sumarlan	28	Sedang	32	Sedang

25	Heri Nugroho, S. Sos.I	40	Tinggi	44	Tinggi
26	Drs.Marsudi	28	Sedang	33	Sedang
27	Fauzi Kurniawan, S.Pd	36	Sedang	36	Sedang
28	Whyani Ariani, S.Pd.	28	Sedang	46	Tinggi
29	Wahyu Nugroho	30	Sedang	38	Tinggi
30	Dra. Astutiningsih	19	Rendah	32	Sedang
31	Muhammad Angga Putra, S.Pd	29	Sedang	30	Sedang
<b>TOTAL</b>		<b>967</b>		<b>1270</b>	
<b>Rata-Rata</b>		<b>31</b>	<b>Sedang</b>	<b>39</b>	<b>Tinggi</b>
<b>Persentase</b>		<b>44%</b>		<b>56%</b>	
<b>Peningkatan</b>		<b>8 point (12%)</b>			

**Tabel 8. Keterangan Skoring *Pre-test* dan *Post-test***

Kategori	Rumus	Interval	Rentang Skor
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 25$	19-24
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 < X < 37$	25-36
Tinggi	$X \geq (\mu + 1,0\sigma)$	$X > 37$	37-44
Skor Tertinggi	44		
Skor Terendah	19		
Mean ideal	31		
SD Ideal	6		

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* di atas, dalam kegiatan PPM yang telah dilaksanakan terjadi peningkatan keterampilan analisis masalah siswa terkait pandemi covid-19 dengan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta pelatihan, baik dilihat dari skor hasil *pre test* dan *post test* maupun dari skor rata-rata *pretest* dengan *posttest*.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan PPM dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- a. Adanya peningkatan keterampilan analisis masalah siswa terkait pandemi covid-19 dengan pendekatan rational emotive behavior therapy pada guru bimbingan dan konseling SMA di Kabupaten Sleman.
- b. Guru Bimbingan dan Konseling SMA di Kabupaten Sleman yang menjadi khalayak sasaran mendapatkan hasil kegiatan PPM berupa bertambahnya wawasan dan pengetahuan baru dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya pendekatan REBT.
- c. Guru Bimbingan dan Konseling SMA di Kabupaten Sleman sangat mengharap bentuk-bentuk pelatihan sejenis sebagai tindak lanjut dari kegiatan PPM yang telah dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan kualitas kinerja dalam menjalankan profesi guru BK SMA.
- d. Kegiatan PPM yang mengangkat tema tentang Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi Covid19 Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) Sma Kabupaten Sleman, secara keseluruhan telah mencapai sasaran dan tujuan dengan baik.

#### **2. Saran**

- a. Perlu adanya peningkatan kerjasama lanjutan antara Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UNY, dengan MGBK SMA Kabupaten Sleman dalam rangka upaya peningkatan kemampuan guru BK SMA terutama dalam memberikan layanan konseling individual dengan menerapkan pendekatan REBT terkait permasalahan siswa di era pandemic covid-19.
- b. Berdasarkan permintaan dan masukan dari peserta, karena besarnya kebermanfaatannya materi yang disampaikan dalam pelatihan, maka dipandang perlu dilakukan kegiatan serupa dengan materi lain, antara lain; materi tentang keterampilan konseling individual dan konseling kelompok dengan pendekatan lain seperti; SFBT, postmodern, dan lain-lain. Jika ada kegiatan serupa dipandang perlu untuk melakukan koordinasi yang lebih mendalam terutama berkaitan dengan waktu pelaksanaan sehingga kegiatan PPM berjalan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Badrujaman. (2011). *Penggunaan pendekatan rational emotif behaviour therapy (rebt) pada setting sekolah di Indonesia*. Diambil pada tanggal 3 Agustus 2015, dari <https://bkpemula.files.wordpress.com>.
- Buana, D.R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Artikel*. <https://www.researchgate.net/publication/340103659>.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. USA: Thomphson/Brooks/Cole.
- Ellis, A. & Bernard, M. E. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders (Theory, practice and research)*. New York: Springer.
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih. (2014). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Haryani, E. (2019). Efforts to Overcome Learning Problems through Eclective Counseling with Attending Behavior. *Journal of Instructional Development Research 2019, Vol. 1 (1), 23-36*. DOI: <http://dx.doi.org/10/30998/jidr.v1i1.237>.
- Pascoe, M.C., Hetrick, S.E. & Parker, A.G. (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education, *International Journal of Adolescence and Youth, 25:1, 104-112*, DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- Pua, P.K, Lai, C.S., Foong, M., & Ibrahim, C. (2015). The Relationship between Mental Health and Academic Achievement among University Students – A Literature Review. *Full Paper Proceeding GTAR-2015, Vol. 2, 755-764* ISBN: 978-969-9948-30-5 755. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.
- Sofyan S. Willis. (2010). *Konseling individual teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S. & M.M. Sri Hastuti. (2006). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Xiang, M., Gu, X., Jackson, A., Zhang, T., Wang, X., & Guo, Q. (2017). Understanding adolescents' mental health and academic achievement: Does physical fitness matter?. *School Psychology International, 1-17*. The Author(s) 2017. Reprints and permissions: [sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav](http://sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav). DOI: 10.1177/0143034317717582. [journals.sagepub.com/home/spi](http://journals.sagepub.com/home/spi).
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher, 15, 3-7*. [Introduction to special issue on adolescent coping].

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Contoh E-sertifikat

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Alamat Jalan Colombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: (0274) 540611 Fax (0274) 540611  
Email: humas.fip@uny.ac.id Website fip.uny.ac.id

**SERTIFIKAT**  
No. 83/UN34.11/PM/2020

Diberikan kepada:

***Dra. Veni Pro Deo***

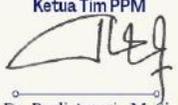
atas partisipasinya sebagai  
**PESERTA**

dalam kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dengan tema  
"Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi  
COVID-19 dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior"  
yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Oktober 2020 secara daring (online)

Yogyakarta, 10 Oktober 2020

 **Dekan FIP UNY**  
Dr. Sujarwo, M. Pd.  
NIP. 196910312003121001

 **Ketua Jurusan PPB**  
Dr. Sigit Sanyata, M. Pd.  
NIP. 197109252001121001

 **Ketua Tim PPM**  
Dr. Budi Astuti, M. Si.  
NIP. 197708082006042002

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Alamat Jalan Colombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: (0274) 540611 Fax (0274) 540611  
Email: humas.fip@uny.ac.id Website fip.uny.ac.id

**SERTIFIKAT**  
No. 83/UN34.11/PM/2020

Diberikan kepada:

***Mitta Kurniasari, M.Pd.***

atas partisipasinya sebagai  
**PEMATERI**

dalam kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dengan tema  
"Pelatihan Keterampilan Analisis Masalah Siswa Terkait Pandemi  
COVID-19 dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior"  
yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Oktober 2020 secara daring (online)

Yogyakarta, 10 Oktober 2020

 **Dekan FIP UNY**  
Dr. Sujarwo, M. Pd.  
NIP. 196910312003121001

 **Ketua Jurusan PPB**  
Dr. Sigit Sanyata, M. Pd.  
NIP. 197109252001121001

 **Ketua Tim PPM**  
Dr. Budi Astuti, M. Si.  
NIP. 197708082006042002

## Lampiran 2. Daftar Peserta PPM

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Asal Sekolah
1	Eko Yuliyanto, S.Pd.	Laki-laki	45	SMAN 1 Depok
2	Dra. Sunarti, M.Si	Perempuan	53 th	SMAN 1 Cangkringan
3	Padma Suryandari, S.Pd	Perempuan	45	SMA N 1 Pakem Sleman
4	Dra. Susilaningsih	Perempuan	52 Th.	SMA N 1 Minggir
5	Dyah Puspitosari S.Psi., M. Psi., Psikolog	Perempuan	47	SMA Sunan Kalijogo Cangkringan
6	Dra. Sulastri, S.Pd., M.Pd.	Perempuan	54	SMA N 1 Godean
7	Maryati, S. Pd	Perempuan	51	MAN 3 Sleman
8	Nadia Mardhatilla, S.Pd	Perempuan	29 Tahun	SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta
9	Maulita Eka Santi,S.Pd.,M.A.	Perempuan	34 tahun	SMA Immanuel Kalasan
10	M. Jindar Harun, M.Psi	Laki-laki	25 Tahun	SMA Angkasa Adisutjipto
11	Teti Nur'aeti, S.Pd	Perempuan	51 Tahun	SMA Negeri 1 Kalasan
12	Sri Wahyuni, S.Pd	Perempuan	57	SMA 1 Ngaglik
13	Aisah Bekti Pertiwi, S.Pd.	Perempuan	24	SMA Kolombo Sleman
14	Dra. Sri Netty Purwaningsih	Perempuan	58 Tahun	SMA Negeri 2 Sleman
15	Dra.Nidaratun Chazanah	Perempuan	55 tahun	Sma N 1 Ngaglik
16	Dra Sri Susmiyati	Perempuan	57	SMAN 1 Prambanan
17	Suprihatin, S.Pd.	Laki-laki	52	SMA Negeri 1 Mlati
18	Ekowati,S.Pd.	Perempuan	53	SMA negeri 1 Ngaglik
19	Ika Putri Meilani, S.Pd.	Perempuan	24	MAN 1 Sleman
20	Eny Martiwi, S.Pd	Perempuan	52	SMAN 1 Minggir
21	Sri Suharyati,S.Pd	Perempuan	48 tahun	SMA Negeri 1 Tempel
22	Dra. Veni Pro Deo	Perempuan	57	SMA Negeri 2 Sleman
23	Dra. Suwarti	Perempuan	54	MAN 1 Sleman
24	Drs. Sumarlan	Laki-laki	55	MAN 5 Sleman
25	Heri Nugroho, S. Sos.I	Laki-laki	27	MAN 2 Sleman
26	Drs.Marsudi	Laki-laki	59	SMA Muhammadiyah Pakem
27	Fauzi Kurniawan, S.Pd	Laki-laki	26	SMA Negeri 1 Tempel
28	Whyni Ariani, S.Pd.	Perempuan	47	SMA N 1 Mlati
29	Wahyu Nugroho	Laki-laki	27	SMA Muhammadiyah 1 Sleman
30	Dra. Astutiningsih	Perempuan	55 th	SMA Negeri 1 Ngemplak
31	Muhammad Angga Putra, S.Pd	Laki-laki	32	SMA Islam Al Azhar 9 Yogyakarta

### Lampiran 3. Contoh Laporan Keuangan Kegiatan PPM

#### LAPORAN KEUANGAN KEGIATAN PPM Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Bimbingan Kelompok pada MGBK Kabupaten Sleman

Oleh:

**Budi Astuti, Diana Septi Purnama, Mitta Kurniasari**

Email: budi\_astuti@uny.ac.id; dianaseptipurnama@uny.ac.id;

mittakurniasari@uny.ac.id

#### A. Bahan Aus

No	Nama Bahan	Volume	Biaya Satuan	Biaya
1	Kertas HVS 80 gram	1 rim	70000	70.000
2	KIT peserta	35 paket	10000	350.000
3	Konsumsi peserta pelatihan	35 paket x 1 hr	20000	700.000
4	Konsumsi rapat	5 orang x 4 pert	20000	400.000
5	Penggandaan makalah	35 eks	20000	700.000
<b>Jumlah Biaya</b>				<b>2.220.000</b>

#### B. Perjalanan

No	Kota/Tempat Tujuan	Volume	Biaya Satuan	Biaya
1	Transport subyek	20 org x 1 hr	35000	700000
2	Transport pelaksana	5 org x 1 hr	50000	250000
3	Transport kepek	1 org x 1 hr	100000	100000
<b>Jumlah Biaya</b>				<b>1.050.000</b>

#### C. Lain-lain (Administrasi dan Pelaporan)

No	Uraian	Volume	Biaya Satuan	Biaya
1	Penyusunan Proposal	1 judul	100000	100.000
2	Presentasi Seminar Proposal	1 set	300000	300.000
3	Penyusunan laporan	1 set	100000	100.000
4	Penggandaan laporan	3 set	60000	180.000
5	Presentasi Seminar Akhir	1 set	300000	300.000
4	Publikasi & Dokumentasi	1	250000	250.000
<b>Jumlah Biaya</b>				<b>1.230.000</b>

#### Jumlah Total Anggaran

1	Bahan Aus	50%	2.220.000
2	Perjalanan	30%	1.050.000
3	Lain-lain	20%	1.230.000
<b>T O T A L</b>			<b>4.500.000</b>

**Lampiran 4. Lembar Pretest Peserta**

**PRETEST**  
**Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Bimbingan Kelompok**  
**pada MGBK Kabupaten Sleman**

Nama : .....( L / P )  
 Usia : .....  
 Masa kerja : .....  
 Instansi : .....

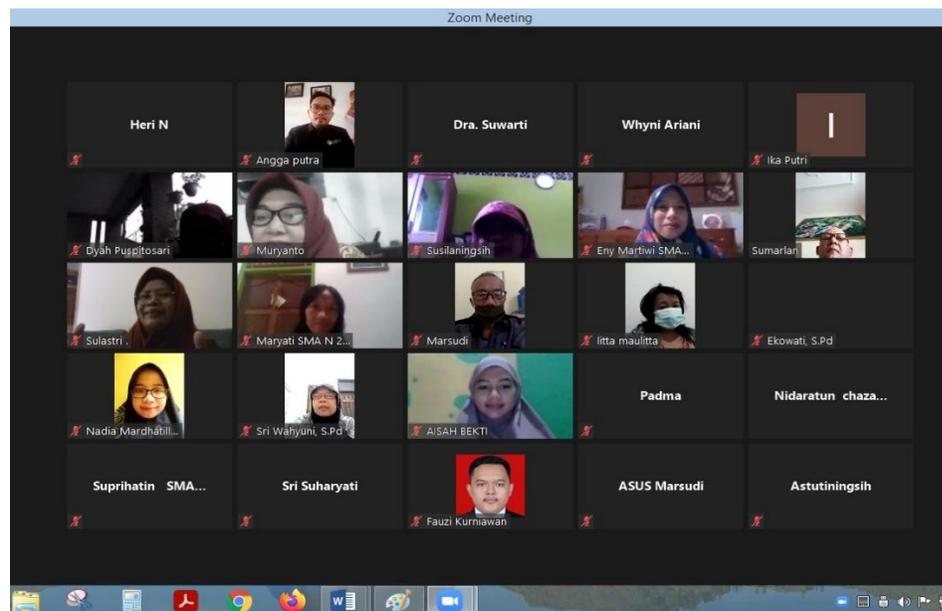
Petunjuk:

Berilah tanda centang (v) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Sangat sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya mengalami kesulitan dalam menganalisis masalah siswa selama Pandemi Covid-19				
2	Saya pernah menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> dalam sesi konseling				
3	Saya memahami konsep dasar pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
4	Saya memahami tujuan konseling dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
5	Saya memahami peran dan fungsi konseling dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
6	Saya memahami tahap-tahap konseling dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
7	Saya memahami teknik-teknik konseling dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
8	Saya mampu menentukan diagnosis masalah siswa menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
9	Saya mampu menentukan prognosis masalah siswa menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i>				
10	Saya mampu mengimplementasikan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> untuk menangani masalah siswa terkait dengan Pandemi Covid-19				

## Lampiran 5. Foto Kegiatan PPM

### DOKUMENTASI KEGIATAN PPM



## Lampiran 6. Organisasi Tim Pelaksana PPM

### Organisasi Tim Pelaksana PPM

#### a. Ketua Pelaksana

- 1) Nama dan Gelar Akademik : Dr. Budi Astuti, M.Si
- 2) NIP. : 197708082006042002
- 3) Pangkat/Golongan : Penata Tk. 1/ III d
- 4) Jabatan Fungsional : Lektor
- 5) Bidang Keahlian : BK Pribadi Sosial
- 6) Fakultas/Program Studi : FIP/BK
- 7) Waktu yang disediakan : 12 jam/minggu.

#### b. Anggota 1

- 1) Nama dan Gelar Akademik : Diana Septi Purnama, Ph.D
- 2) NIP. : 19730925 200501 2 001
- 3) Pangkat/Golongan : Penata/III c
- 4) Jabatan Fungsional : Lektor
- 5) Bidang Keahlian : BK Pribadi Sosial
- 6) Fakultas/Program Studi : FIP/BK
- 7) Waktu yang disediakan : 10 jam/minggu

#### b. Anggota 2

- 1) Nama dan Gelar Akademik : Mitta Kurniasari, M.Pd.
- 2) NIP. : 199203162019032021
- 3) Pangkat/Golongan : Penata Muda/III b
- 4) Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- 5) Bidang Keahlian : BK Pribadi Sosial
- 6) Fakultas/Program Studi : FIP/BK
- 7) Waktu yang disediakan : 10 jam/minggu

## Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta PPM

### LEMBAR KERJA

#### Skenario Kegiatan:

1. Peserta mengerjakan Lembar Kerja secara individual.
2. Peserta mengirimkan hasil pengerjaan Lembar Kerja melalui email paling lambat **14 Oktober 2020** dengan alamat sebagai berikut: rizkiamelia.2018@student.uny.ac.id

#### Kegiatan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini secara individual.

1. Coba Saudara uraikan pandangan manusia menurut teori konseling REBT!
2. Coba Saudara identifikasi tentang :
  - a. peranan konselor dalam konseling REBT!
  - b. tujuan konseling REBT!
  - c. teknik-teknik yang digunakan dalam konseling REBT!
  - d. kekuatan dan keterbatasan pendekatan REBT!
3. Coba Saudara uraikan hasil analisis kasus terkait permasalahan covid dalam implementasi REBT!
4. Praktikkan layanan konseling REBT secara individual berdasarkan hasil analisis permasalahan peserta didik terkait pandemic Covid-19 menggunakan pendekatan REBT.
  - a. Buat analisisnya
  - b. Susun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) nya
  - c. Buat verbatim pelaksanaan konseling REBT!

Lampiran 8. Power Point Pemateri PPM

Kegiatan PPM

**PEMAHAMAN KONSEP DIAGNOSIS  
DAN PROGNOSIS  
DALAM KONSELING**

Budi Astuti  
Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UNY  
Email: [budi\\_astuti@uny.ac.id](mailto:budi_astuti@uny.ac.id)\_HP/WA. 081328709734

**PENDEKATAN KONSELING  
KONSELING RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY (REBT)**

Diana Septi Purnama, Ph.D  
Email: [dianaseptipurnama@uny.ac.id](mailto:dianaseptipurnama@uny.ac.id)  
Instagram: dianaseptipurnama

Navigation icons: back, forward, search, refresh, home, close



**EKSPLORASI  
PERMASALAHAN  
PESERTA DIDIK TERKAIT  
PANDEMI COVID-19  
MELALUI PENDEKATAN  
REBT**



**Mitta Kurniasari**  
**BK - UNY**  
**[mittakurniasari@uny.ac.id](mailto:mittakurniasari@uny.ac.id)**



## LEMBAR KERJA



### KEGIATAN WORKSHOP PPM BK

PELATIHAN KETERAMPILAN ANALISIS MASALAH SISWA  
TERKAIT PANDEMI COVID19 DENGAN PENDEKATAN RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK GURU BIMBINGAN DAN  
KONSELING (BK) SMA KABUPATEN SLEMAN

## LEMBAR KERJA

### Skenario Kegiatan:

1. Peserta mengerjakan Lembar Kerja secara individual.
2. Peserta mengirimkan hasil pengerjaan Lembar Kerja melalui email paling lambat **14 Oktober 2020** dengan alamat sebagai berikut [rizkiamelia.2018@student.uny.ac.id](mailto:rizkiamelia.2018@student.uny.ac.id)

### Kegiatan:

Jawablah pertanyaan di bawah ini secara individual.

1. Coba Saudara uraikan pandangan manusia menurut teori konseling REBT!
2. Coba Saudara identifikasi tentang :
  - a. peranan konselor dalam konseling REBT!
  - b. tujuan konseling REBT!
  - c. teknik-teknik yang digunakan dalam konseling REBT!
  - d. kekuatan dan keterbatasan pendekatan REBT!
3. Coba Saudara uraikan hasil analisis kasus terkait permasalahan covid dalam implementasi REBT!
4. Praktikkan layanan konseling REBT secara individual berdasarkan hasil analisis permasalahan peserta didik terkait pandemic Covid-19 menggunakan pendekatan REBT.
  - a. Buat analisisnya
  - b. Susun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) nya
  - c. Buat verbatim pelaksanaan konseling REBT!

## Menguasai Teori Konseling REBT

1. Coba Saudara uraikan pandangan manusia menurut teori konseling REBT!

- a. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologis dan lingkungan
- c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain di sekitarnya.
- d. Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- e. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.

2. Coba Saudara identifikasi tentang:

a. peranan konselor dalam konseling REBT!

- a. Mengajak konseli untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku
- b. Menantang konseli untuk menguji gagasan-gagasannya
- c. Menunjukkan kepada konseli ketidak logisan pemikirannya
- d. Menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional konseli
- e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan.
- f. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi irasional pikiran konseli
- g. Menerangkan bagaimana gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan yang rasional yang memiliki landasan empiris
- h. Mengajari konseli bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berpikir sehingga konseli bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang, yang telah mengekalkan cara-cara merasa dan berperilaku yang merusak diri

b. Tujuan konseling REBT!

- a. Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.
- b. Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan.
- c. Membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.
- d. Mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya (Gladding, 1992, p. 117).

c. Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling REBT!

**Dispute kognitif**

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui philosophical persuasion, didactic presentation, Socratic dialogue, vicarious experiences, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan cognitive disputation adalah dengan bertanya (questioning).e kognitif

**Analisis rasional (Rational analysis)**

Analisis rasional adalah teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional (Froggatt, 2005, p. 6).

Konselor mengajarkan konseli untuk memahami bagaimana keterkaitan antara A, B, dan C sehingga menimbulkan respon emosional negatif maupun perilaku merugikan konseli yang tidak sehat, sehingga konseli dapat mengganti keyakinan-keyakinan atau pandangan-pandangan konseli yang irasional dengan keyakinan-keyakinan atau pandangan-pandangan baru konseli yang rasional.

d. kekuatan dan keterbatasan pendekatan REBT!

**Kekuatan Pendekatan REBT :**

1. Pendekatan REBT jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi REBT.
2. Pendekatan REBT dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
3. Pendekatan REBT relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.
4. Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini dan terus-menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki selanjutnya, dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

**Keterbatasan Pendekatan REBT:**

1. Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.
2. Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya, Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis.
3. Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya.
4. Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.

3. Praktikan teori konseling REBT
  - a. Buat analisisnya
  - b. Susun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) nya
  - c. Buat verbatim pelaksanaan konseling REBT!

### **ANALISIS KASUS**

#### **Deskripsi Masalah:**

Konseli sakit batuk sudah 2 bulan tidak sembuh. Kadang-kadang berkeringat dingin dan merasa tubuhnya gemeteran. Konseli diajak periksa di poliklinik dekat rumahnya. Setelah diperiksa dokter menyarankan untuk cek di Lab. Rumah Sakit. Konseli tidak mau diajak periksa di rumah sakit dan lebih memilih minum obat yang dibeli di warung dekat rumah. Karena menurut konseli di rumah sakit banyak virus corona, sehingga bila ke rumah sakit **pasti** kena virus corona. Tetangga konseli kecelakaan dirawat di rumah sakit terkena virus corona.

#### **Analisis Kasus :**

- A : Tetangga klien kecelakaan dibawa ke rumah sakit terkena corona.
- B : Kalau ke rumah sakit pasti terkena corona
- C : Klien cemas tidak mau ke rumah sakit dan lebih memilih membeli obat di warung.
- D : Tidak semua orang yang ke rumah sakit terkena corona. Klaster covid banyak dijumpai di mall dan pasar
- E : Penyebaran corona tidak hanya di rumah sakit
- F : Saya mau berobat ke rumah sakit .
- G : Kecemasan klien terkena corona hilang, yang terpenting patuhi protokol Kesehatan.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDUAL TERJADWAL**

**1. IDENTITAS**

- a. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Ngemplak
- b. Tahun Pelajaran/Semester : 2020/2021 / 1
- c. Sasaran layanan : 12/IPS/015
- d. Pelaksana : Astutiningsih
- e. Pihak terkait\* : Wali Kelas

**2. BIDANG BIMBINGAN** : Pribadi

**3. FUNGSI LAYANAN** : Pengentasan

**4. TUJUAN** :

- a. Terentaskannya masalah yang dialami konseli.
- b. Konseli memahami masalah yang dialami secara mendalam, komperhensif, serta positif.
- c. Berkembangnya persepsi, sikap, serta kegiatan.
- d. Terpelihara dan berkembangnya potensi konseli.

**5. PERMASALAHAN/MATERI** : Konseli sakit tidak mau berobat ke rumah sakit karena adanya pikiran-pikiran irrasional bahwa orang yang ke rumah sakit pasti kena virus corona.

**6. WAKTU DAN TEMPAT**

- a. Tanggal : 03 Oktober 2020
- b. Waktu Layanan : 10.00 WIB
- c. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- d. Tempat : Ruang BK
- e. Pendekatan/Teori Konseling : REBT

**7. Media/Alat** : Analisis rasional (Rational analysis)

**8. Langkah kegiatan** :

NO	KEGIATAN LAYANAN	ALOKASI WAKTU
A	Pengantaran 1. menyambut kehadiran klien 2. membicarakan topik netral 3. memindahkan pembicaraan topik netral ke dalam permulaan konseling 4. penstrukturan/pembatasan (waktu, peran, masalah, tindakan)	5 Menit
B	Penjajagan	10 Menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. membuka permasalahan dan perkembangan konseli.</li> <li>2. mengungkap permasalahan yang dikemukakan konseli dan hal lain yang perlu dipahami tentang diri konseli</li> </ol>	
C	Penafsiran (interpretasi) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diagnosis</li> <li>2. Prognosis</li> </ol>	5 Menit
D	Pembinaan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan</li> <li>2. Konselor dan konseli mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencana tindakannya.</li> </ol>	20 Menit
E	Penilaian <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan hasil konseling (laiseg)</li> <li>2. Konselor membantu klien untuk membuat rencana berkaitan dengan hasil kesimpulan</li> <li>3. Menyusun jadwal pertemuan lanjutan</li> <li>4. Mengakhirikonseling</li> </ol>	5 Menit

#### 9. RENCANA TINDAK LANJUT

Referral klien ke rumah sakit

Sleman, 02-10-2020

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Ngemplak

Guru BK/ Konselor

Drs. M. Warsun Latif  
NIP. 19650602 199003 1 008

Astutiningsih  
NIP 19651108 199512 2004

#### Keterangan

\* Kalau ada diisi

**VERBATIM**  
**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL**

**A. Identitas Konseli (disamarkan)**

Nama : IN  
Umur : 15 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Etnis : Jawa  
Sekolah/pendidikan : SMA

**B. Deskripsi masalah yang dikeluhkan (profil konseli)**

Konseli sakit batuk sudah 2 bulan tidak sembuh. Kadang-kadang berkeringat dingin dan merasa tubuhnya gemetar. Konseli diajak diperiksa di poliklinik dekat rumahnya. Setelah diperiksa dokter menyarankan untuk cek di Lab. Rumah Sakit. Konseli tidak mau diajak diperiksa di rumah sakit. Karena menurut konseli di rumah sakit banyak virus corona, sehingga bila ke rumah sakit pasti kena virus corona. Kebetulan ada tetangga yang kecelakaan dirawat di rumah sakit malah jadi positif kena virus corona.

**C. Kerangka kerja teoretik**

Setelah menganalisa permasalahan dapat ditemukan bahwa permasalahan konseli merupakan kategori konseling REBT (Rasional Emotif Behaviour Therapy). Teori ini digagas oleh Ellis yang mengatakan bahwa, banyak anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami. Dalam istilah lain dikatakan; "What disturbs people's minds is not events but their judgments on events" (manusia itu diganggu bukan oleh "sesuatu", tetapi pandangannya yang ia dapatkan dari sesuatu tersebut.<sup>1</sup> Diantara klien yang sangat cocok untuk REBT adalah klien yang mengalami kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurosis, gangguan karakter, problem psikosomatik, gangguan makan, ketidakmampuan dalam hal hubungan interpersonal, problem perkawinan, dan lain sebagainya. Pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu mengentaskan masalah konseli adalah Pendekatan REBT dengan Teknik Analisis Rasional. Analisis rasional adalah teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional (Froggatt, 2005, p. 6).

Dalam teori ini ada tiga tahapan konseling yang dapat dilakukan yaitu:

1. Mengidentifikasi "A" (activating event)
2. Mengidentifikasi "C" (emotional and behavioral consequences)
3. Membantu konseli memahami hubungan "B" dan "C"
4. Mengidentifikasi Irasional Belief dan Mengajarkan Rasional Belief "B"
5. Mengganti irasional belief dengan rasional belief.

Dalam kasus ini konseli mengalami kecemasan berobat ke rumah sakit disebabkan adanya irasional belief kalau ke rumah sakit pasti kena virus corona. Hal ini disebabkan adanya peristiwa luar biasa yang sangat berkesan yaitu ada tetangganya ke rumah sakit berobat malah terkena virus corona. Dengan Teknik ini siswa disadarkan bahwa tidak semua orang yang ke rumah sakit kena virus corona. Contoh banyak tenaga medis setiap hari kerja di rumah sakit juga sehat. Penyebaran virus corona banyak terjadi di tempat-tempat umum contoh: Mall, pasar dll. Yang penting agar tidak tertular virus corona semua orang harus mematuhi protocol Kesehatan.

#### D. Diagnosis

Berdasarkan kajian kerangka kerja teoritik diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Konseli mengalami gejala gangguan kejiwaan yaitu kecemasan yang berlebihan ke rumah sakit.
2. Kecemasan konseli tersebut disebabkan adanya irrasional belief bahwa setiap orang yang ke rumah sakit pasti terkena virus corona.

#### E. Prognosis

Rencana yang akan dilakukan konselor untuk membantu mengentaskan masalah konseli adalah melakukan konseling individu dengan Pendekatan REBT (Rasional Emotif Behaviour Therapy) Teknik Analisis Rasional.

#### F. Tujuan konseling

Tujuan konseling adalah mengubah irasional belief konseli dengan rasional belief sehingga kecemasan konseli ke rumah sakit hilang dan akhirnya mau berobat ke rumah sakit.

#### G. Pelaksanaan Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan:

Pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan REBT (Rasional Emotif Behaviour Therapy) karena dengan Rational-Emotive Behavior Therapy (**REBT**) membantu konseli mengenal dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional.

2. Teknik (jelaskan beserta alasan teoretiknya)

Teknik yang digunakan adalah Teknik Analisis Rasional. Karena Analisis rasional adalah teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional

3. Pelaksanaan Konseling (rekap wawancara konseling) :

Konselor/Konseli	Percakapan	Keterampilan/Teknik
Konseli	"Saya sakit batuk menurut dokter saya harus cek laborat di rumah sakit, saya tidak mau bu..."	
Konselor	"Mbak IN sakit batuk oleh dokter dirujuk untuk periksa lab di rumah sakit, tapi mbak in tidak mau...?"	
Konseli	"Ya bu..."	
Konselor	"Kenapa Mbak IN tidak mau ke rumah sakit?"	
Konseli	"Karena kalau ke rumah sakit <b>pasti</b> kena virus corona bu, seperti Tetangga saya kecelakaan dirawat di rumah sakit. Eee.. malah jadi positif corona. . Saya tidak mau kena virus corona bu...."	<b>activating events in a person's life)</b>
Konselor	"Kalau mbak IN tidak mau berobat ke rumah sakit, bagaimana caranya agar sakit batukmu sembuh?"	<b>(consequences) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku</b>

Konseli	aya minum obat yang saya beli diwarung dekat rumah..”	
Konselor	apakah dengan minum obat yang kamu beli, sakitmu sembuh..”	
Konseli	ya tidak bu...tapi bagaimana lagi..”	
Konselor	Menurut Mbak IN orang yang ke rumah sakit pasti kena virus corona. Coba lihat apakah <b>semua</b> dokter dan tenaga medis kena virus corona. Apakah semua Pak Satpam di rumah sakit kena virus corona. Banyak orang berobat ke rumah sakit apakah semua kemudian positif corona? “	<b>D (disputing irrational belief) atau melakukan dispute/menantang pikiran irasional</b>
Konseli	hmm... iya ya bu tidak semua orang yang ke rumah sakit kena virus corona.	
Konselor	Mbak IN lihat di TV atau di media social banyak dijumpai klaster-klaster corona di Mall, Pasar , tempat kerja, pondok pesantren dll.	<b>E : (effective new philosophy of life) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif</b>
Konseli	bu. Ternyata klaster corona diluar rumah sakit malah lebih banyak. Tapi saya takut , bu...” Bagaimana ya bu, supaya tidak tertular virus corona.	
Konselor	agar tidak tertular virus corona tentunya kita harus mentaati protocol Kesehatan ..” Mbak IN tahu ta protocol Kesehatan itu apa saja...”	
Klien	bu.., tahu yaitu jaga jarak, memakai masker, cuci tangan.	
Konselor	bagaimana mbak..., apakah masih ragu-ragu untuk ke rumah sakit,”	
Klien	tidak lagi bu..., Insha Allah besok saya periksa ke rumah sakit..”	<b>(activate new feeling)</b>
Konselor	oke, bagus..., terus bagaimana perasaan mbak IN sekarang?”	
Klien	Alhamdulillah sudah lega bu..sekarang saya tidak cemas lagi”	<b>G : (goals) mencapai tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental</b>
Konselor	Alhamdulillah..... Semangat ya mbak.... semoga cepet sembuh....”	

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Ngemplak

Drs. M. Warsun Latif  
NIP. 19650602 199003 1 008

Sleman, 14 Oktober 2020

Guru BK/ Konselor

Astutiningsih  
NIP 19651108 199512 2004