



Pelatihan Konseling Kelompok *Cognitive Behaviour Therapy* Berbasis *Experiential Learning* Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling Di Kota Bengkulu

Rita Sinthia¹, Anni Suprapti², Mayang T Afriwildan³, Dego Armando⁴, Liza Qonaah⁵, Andra Alkahfin⁶,

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Bengkulu

Email: ritasinthia@unib.ac.id

Revisi 24/12/2024;
Diterima 30/11/2024;
Publish 13/02/2025

Kata kunci: cognitive Behaviour Therapy, Experiential Learning, konseling kelompok, guru Bimbingan dan Konseling, pelatihan.

Abstrak

Pelatihan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan pendekatan *Experiential Learning* ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kota Bengkulu dalam membantu siswa mengatasi masalah psikologis. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan yang melibatkan guru BK dari berbagai sekolah di Kota Bengkulu. Pelatihan meliputi pemberian materi, simulasi praktik, dan diskusi kelompok. Hasil menunjukkan bahwa metode *Experiential Learning* efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta, dengan peningkatan pemahaman yang signifikan dari pre-test ke post-test. Peserta mampu mengaplikasikan teknik CBT seperti *cognitive restructuring* dan *behavior activation* dalam simulasi konseling kelompok. Evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa pelatihan ini sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka di lapangan. Diharapkan, pelatihan ini dapat mendukung guru BK dalam memberikan layanan konseling yang lebih efektif dan berbasis bukti di sekolah. Rekomendasi lanjutan meliputi pendampingan berkelanjutan dan pelatihan lanjutan untuk memperkuat implementasi teknik CBT dalam praktik sehari-hari.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Belajar merupakan kegiatan sepanjang hayat, atau dikenal dengan istilah *lifelong learning*. Belajar sepanjang hayat merupakan upaya yang terus dilakukan untuk membekali diri dengan ilmu pengetahuan seiring dengan fase pertumbuhan (Habibah, 2024). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam belajar diperlukan kesungguhan dalam memahami hal yang dipelajari

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah. Adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai sarana untuk membantu siswa dalam pengembangan diri siswa baik pada pengembangan kehidupan pribadi siswa, kehidupan sosial siswa, kehidupan belajar siswa serta perencanaan dan pengembangan karier siswa melalui layanan yang diberikan.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan guru-guru BK di Sekolah masih menggunakan teknik dan pendekatan yang biasa atau belum menjurus pada satu teknik dan pendekatan. campur aduk teknik dan pendekatan yang digunakan oleh guru BK tentunya masih belum memberikan hasil yang maksimal untuk membantu permasalahan siswa.

Layanan yang diberikan mampu memfasilitasi siswa baik secara individual, kelompok maupun klasikal. Guru bimbingan dan konseling yang professional diharapkan memiliki keterampilan dalam pelaksanaan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Pemberian layanan bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik. Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang bersifat psikologis yang harus dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, untuk memberikan bantuan kepada peserta didik yang mengalami kendala dalam memenuhi tugas perkembangannya disegala aspek, seperti aspek kepribadian, social, belajar dan karier.

Solusi dan Target

Proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik, bertujuan agar peserta didik memahami pertumbuhan dan perkembangan mereka. Melalui pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavioural therapy* berbasis *experiential learning* guru bimbingan dan konseling dapat mengajarkan kepada peserta didik tentang keterampilan dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki berdasarkan pengalaman. Guru bimbingan dan konseling berperan sebagai konselor sekolah, tugas seorang konselor diharapkan memiliki kemampuan dalam melaksanakan peran yang berbeda-beda dari situasi ke situasi lainnya (Burns & Cruikshanks, 2017). Sebagai konselor harus dapat berperan sebagai teman, pada situasi yang lain berperan sebagai pendengar, atau sebagai motivator dalam pelaksanaan sesi konseling.

Kemampuan dan keterampilan dalam memberikan layanan bagi siswa. Salah satunya adalah keterampilan dalam memberikan layanan konseling. Pelatihan dengan metode *experiential learning* bertujuan untuk mengembangkan kemampuan reflektif. *Experiential learning* merupakan metode yang tepat untuk memfasilitasi peningkatan keterampilan guru bimbingan dan konseling, karena proses penciptaan pengetahuan melalui pelaksanaan konseling kelompok. Melalui kegiatan konseling kelompok peserta didik akan memperoleh manfaat seperti adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada didalam kegiatan tersebut. Hal ini memungkinkan individu untuk belajar bersosialisasi, menjalin hubungan yang lebih akrab serta membangun suasana hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Cognitive Behavioral Therapy membantu klien melihat bagaimana mereka menginterpretasi & mengevaluasi apa yang terjadi sekarang di sekitar mereka & dampak dari persepsinya tersebut pada pengalaman emosional mereka. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan terapi yang memanfaatkan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan yang kurang baik (Baen & Whyuni, 2023). Dalam *cognitive behavioral therapy*, terapis akan mengidentifikasi, bertanya, & mengubah pikiran, sikap, asumsi, & kepercayaan klien. Cara untuk meminimalisir masalah emosi tersebut yaitu dengan mengidentifikasi pikiran yang mengganggu klien, melihat apa yang dipikirkan & kenyataan yang terjadi serta memposisikan atau menegakkan kembali 'pikiran yang lurus' dengan mempertimbangkan situasi dari berbagai sudut pandang (Virly & Muhid, 2023).

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku serta perubahan pada kognisi, sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap yang diharapkan (Agustina et al., 2021.) *Cognitive behavioral therapy* merupakan pendekatan konseling yang

didasarkan pada pemahaman diri konseli berdasarkan keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Proses konseling dilakukan dengan cara memahami konseli didasarkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang keyakinan konseli untuk melakukan perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang memanfaatkan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptif atau kurang baik (Sari & Puspitarini 2022). Rizky & Karneli (2022) menjelaskan CBT adalah psikoterapi yang memusatkan perhatian terhadap fungsi kognitif secara langsung, saat seseorang berubah pikiran maladaptive, dengan demikian perilaku juga akan berubah. Tujuan CBT yaitu membantu seseorang merubah cara berpikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional. selain itu, menurut Radovic, dkk (2021) *Experiential learning* merupakan aspek pembelajaran berbasis pengalaman, menekankan perlunya pemahaman yang lebih baik tentang elemen-elemen instruksional yang memfasilitasi integrasi teori, pemahaman, dan pengalaman belajar. Pendekatan ini memungkinkan kami untuk mendiskusikan dan membandingkan hasil, dengan mengingat konteks Pendidikan.

Inti dari pembelajaran berbasis pengalaman adalah model pembelajaran empat tahap dari David Kolb (Varman, dkk. 2023): (i) pengalaman konkret, dimana peserta didik berpartisipasi dalam pengalaman konkret seperti kegiatan langsung, (ii) pengamatan reflektif dimana peserta didik mengembangkan perspektif, misalnya refleksi dari pengalaman, (iii) konseptualisasi abstrak dimana peserta didik mengidentifikasi signifikansi dari pengalaman belajar/pengetahuan dan dari mana perilaku baru muncul, dan (iv) eksperimentasi aktif yang merupakan aplikasi praktis dari konsep baru. Pembelajaran berbasis pengalaman menghadapi guru bimbingan dan konseling pada pengalaman di mana mereka dapat bereksplorasi, dan menjadi terbiasa dengan materi dan konsep yang dapat mengarah pada pemberian layanan. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan pelatihan untuk sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling, agar menjadi guru yang profesional. Selain itu, mengintegrasikan metode ini selaras dengan kebutuhan untuk mengatasi gaya belajar yang beragam dan perbedaan individu, sehingga meningkatkan efektivitas keseluruhan inisiatif pelatihan profesional dalam lingkungan pendidikan (Hunayli et al., 2024) (Sahar et al., 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, tim pengabdian bermaksud untuk memberikan pelatihan konseling kelompok *cognitive behavioral therapy* berbasis *experiential learning* bagi guru bimbingan dan konseling di Kota Bengkulu agar para guru Bimbingan dan Konseling di kota Bengkulu mendapatkan pengetahuan baru tentang teknik dan pendekatan ketika melakukan pelayanan konseling kelompok untuk siswa-siswanya.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan waktu

Pelatihan ini dilakukan di SMP 3 Kota Bengkulu ketika menjadi tuan rumah pertemuan MGBK tingkat SMP yang memang rutin dilakukan setiap bulannya. Pelatihan ini dilakukan pada tanggal 7- 8 Oktober tahun 2024. Pelatihan berlangsung selama dua hari dan menggunakan pendekatan Experiential Learning yang terdiri dari empat tahapan:

1. *Concrete Experience* (Pengalaman Nyata): Peserta diberi simulasi kasus untuk langsung mengalami proses konseling kelompok.
 2. *Reflective Observation* (Observasi Reflektif): Peserta diajak merefleksikan pengalaman mereka selama simulasi.
 3. *Abstract Conceptualization* (Konseptualisasi Abstrak): Peserta diberikan materi mengenai teori dan teknik CBT.
-

4. *Active Experimentation* (Eksperimen Aktif): Peserta mempraktikkan kembali teknik-teknik CBT dalam kelompok kecil.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran pada pengabdian ini adalah Guru BK tingkat SMP kota Bengkulu yang tergabung dalam MGBK (Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling) tingkat Kota Bengkulu.

Metode Pengabdian

Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu: **Tahap persiapan**, yang meliputi: 1) melakukan komunikasi dan berkoordinasi kepada pihak sekolah, 2) memastikan jumlah siswa yang akan mengikuti kegiatan, 3) menentukan waktu pelaksanaan, 4) menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan. **Tahap Pelaksanaan**, yang meliputi: 1) pemberian materi tentang CBT, 2) melakukan simulasi cbt, 3) refleksi **Tahap evaluasi**, yang meliputi: 1) mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, 2) membuat laporan tertulis yang berisi tentang keterangan bahwa kegiatan pengabdian telah terlaksana.

Materi yang disampaikan meliputi:

1. Dasar-dasar Cognitive Behaviour Therapy.
2. Teknik konseling kelompok seperti cognitive restructuring dan behavioral activation.
3. Integrasi Experiential Learning dalam konseling di sekolah.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan adalah meningkatnya pemahaman, wawasan dan pengetahuan para peserta pelatihan konseling kelompok CBT dengan pendekatan *experiential learning*.

Metode

Evaluasi dilakukan dengan memberikan umpan balik kepada peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian yang dilakukan selama 2 hari adalah sebagai berikut :

1. Peningkatan pemahaman serta keterampilan pada guru BK. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Pre-test menunjukkan 80% peserta memiliki pemahaman dasar yang terbatas tentang CBT. Setelah pelatihan, 90% peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap konsep dan teknik CBT.
2. Peserta mampu mempraktikkan teknik CBT dalam simulasi konseling kelompok. Teknik seperti cognitive restructuring, problem-solving, dan relaksasi menjadi fokus utama dalam praktik.
3. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa pelatihan sangat bermanfaat dan relevan dengan tugas mereka di sekolah. Mereka merasa lebih percaya diri dalam mengelola sesi konseling kelompok.

Terapi Kognitif Perilaku (CBT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang terstruktur dan terbatas waktu yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengembangkan strategi mengatasi masalah pribadi melalui identifikasi pola pikir yang terdistorsi. Dengan menekankan koneksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku, CBT memberikan individu dengan

alat untuk menantang dan mengubah kepercayaan negatif, sehingga meningkatkan hasil kesehatan mental.

Terapi ini sangat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling, karena memberikan mereka kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dengan mengatasi masalah emosi dan perilaku siswa secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran eksperensial, sebagai pendekatan pedagogis, meningkatkan implementasi CBT, memungkinkan guru untuk mempraktikkan dan memperbaiki keterampilan terapeutik mereka dalam skenario nyata.

Pengintegrasian prinsip-prinsip dari studi tentang perbedaan individu dalam sifat kepribadian dan pengaruhnya terhadap pembelajaran dapat lebih mengoptimalkan proses pelatihan bagi pendidik ini, memungkinkan intervensi yang disesuaikan untuk mengatasi kebutuhan siswa yang beragam (Hunayli et al., 2024). Konseling kelompok telah diakui sebagai cara yang efektif untuk memberikan pertumbuhan pribadi dan mengatasi masalah psikologis bagi individu (Hutchins, 1976). Penggabungan pendekatan terapi perilaku kognitif dalam pengaturan konseling kelompok dapat lebih meningkatkan efektivitas intervensi ini dengan menargetkan pola pikir dan perilaku maladaptif.

Pentingnya konseling kelompok di lingkungan pendidikan tidak dapat diremehkan, terutama karena hal ini memfasilitasi kerja sama dan dukungan antar siswa. Pendekatan ini tidak hanya memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan strategi mengatasi masalah, tetapi juga mengembangkan rasa memiliki dan komunitas, yang sangat penting untuk kesejahteraan emosional. Pelaksanaan konseling kelompok berbasis *exsperiential learning*, terutama di daerah seperti Kota Bengkulu, meningkatkan kemampuan guru dalam membimbing siswa menghadapi tantangan dengan efektif. Pelatihan ini memberikan guru pengetahuan tentang teknik terapi perilaku kognitif yang dapat meningkatkan hasil kesehatan mental dan prestasi akademik siswa.

Pelatihan ini berhasil memperkuat kapasitas guru BK dalam menerapkan teknik CBT berbasis *experiential earning*. Selain itu, pelatihan berbasis pembelajaran berbasis pengalaman mendorong guru untuk menerapkan teknik-teknik CBT ini dalam skenario nyata, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan kemahiran mereka dalam memberikan bantuan (Arsati et al., 2023). Selain itu, ketika guru mengintegrasikan CBT ke dalam praktiknya, mereka menumbuhkan lingkungan kelas yang mendorong ketahanan dan fleksibilitas kognitif, memberdayakan siswa untuk menghadapi tantangan secara efektif (Irawan et al., 2023). Keterampilan seperti itu sangat penting dalam lanskap pendidikan kontemporer, di mana pemahaman akan perbedaan individu dan kecerdasan emosional menjadi sangat penting untuk mendorong pembelajaran inklusif. Pada akhirnya, CBT berfungsi sebagai alat transformatif, yang tidak hanya mendorong efektivitas guru, tapi juga perkembangan siswa secara holistik.

Dengan menguasai teknik ini, guru BK dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis dan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan CBT efektif dalam meningkatkan kompetensi guru BK. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Maiseptian et al. (2020) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik CBT efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar remaja. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK yang terlatih dalam teknik CBT dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri yang lebih baik. Selain itu, penelitian lain oleh Jabbar et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan

kematangan karir siswa Ini mengindikasikan bahwa pelatihan CBT bagi guru BK dapat berkontribusi pada pengembangan karir siswa yang lebih matang dan terarah

Pada pengabdian ini terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, antara lain:

1. Keterbatasan waktu dalam menyampaikan materi secara mendalam.
2. Perlu adanya pendampingan lanjutan untuk memastikan implementasi yang konsisten di lapangan.
3. Keberhasilan pelatihan ini menunjukkan bahwa Experiential Learning adalah metode yang efektif dalam pelatihan profesional, khususnya dalam bidang konseling.



Gambar. 1 Presentasi materi



Gambar. 2 Pemilihan peserta untuk simulasi



Gambar. 3 Dokumentasi Setelah Selesai Kegiatan

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pelatihan konseling kelompok teknik CBT dapat meningkatkan ketremapilan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa. Dengan demikian, pelatihan ini memberikan kontribusi positif dalam pengembangan

kompetensi guru BK dan diharapkan dapat berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis siswa di Kota Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Baen.,S & Wahyuni., E. 2023. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT): Literatur Riview untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. Volume 9 Nomor 2 Tahun 2023. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Corey,G. 2016. Teori dan Prakterk Konseling dan Psikoterapi. Ataya Pustaka.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46
- Maiseptian, F., Dewita, E., & Rosdialena, R. 2020. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Remaja. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 10(2), 187–200.
- Prayitno. 2020. Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok . Penerbit Ghalia Indonesia.
- Radovic, S., Hummel., H.G., & Vermulen.,M. 2021. The Marrc Instructional Design Model for More Experiential Learning in Higher Education: Theoretical Foundations and Practical Guidelines. *TEACHING IN HIGHER EDUCATION*2023, VOL. 28, NO. 6, 1173–1190<https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1872527>
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi: Array.eductum: *Jurnal Literasi Pendidikan*. [Journal citradarma.org](http://journal.citradarma.org)
- Sahar, Rafidah (2023) A Systematic Review of Intercultural Communication Competence Development in CEFR- Aligned English Proficiency Textbooks. doi: <https://core.ac.uk/download/599097382.pdf>
- Sari, D. P., Hamranani, S. S. T., & Sukin, S. (2020). Pengaruh Edukasi tentang Penyulit Persalinan terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pra Operasiemergency Sectio Caesarea di RSUD Dr Soeradji Tirtonegoro. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–7
- Varman., S.D., Jones.,R.A., Kelly., B., Hammersley.,M.L., Parrish.,A.M., Stamley., R & Cliff.,D.P. 2023. The Effect of Experiential Leraning Interventions on Physical Activity Outcomes in Children : A Systematic Riview. Tnenth International Congres on Peer Riview and Scientifis Publication. Published: November 30,<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294987>
-

Virly, N., & Muhid.,A. 2023. Mengubah Perilaku Compulsive Buying pada Remaja Melalui Cognitive Behavioral Therapy: Literature Riview. Jurnal Pscho Aksara Vol.1, No 1 Januari 2023 p 9-18.