

# Peningkatan Keterampilan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Siswa bagi Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Kabupaten Sleman

Oleh: Budi Astuti, Mitta Kurniasari, Diana Septi Purnama, Salma Salsabila Hasna

## ABSTRAK

Keterampilan konseling merupakan salah satu aspek penting yang harus dikuasai oleh guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan layanan konseling secara tepat. Berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa disekolah dapat teratasi melalui layanan konseling, salah satunya permasalahan terkait distorsi kognitif. Oleh karena itu keterampilan konseling dengan pendekatan *cognitif behavior* menjadi salah satu keterampilan yang tepat untuk digunakan. Namun, bagi guru-guru bimbingan dan konseling (BK) di SMA Kabupaten Sleman masih merasa belum cukup terampil dalam menggunakan keterampilan konseling khususnya pendekatan konseling *cognitif behavior*. Maka, kegiatan PKM Dosen Berkegiatan di Luar Kampus (DLK) ini berupaya untuk membantu guru BK SMA Kabupaten Sleman dalam meningkatkan keterampilan konseling *cognitif behavior* guna mengatasi permasalahan distorsi kognitif.

Peserta pelatihan adalah guru-guru BK se Kabupaten Sleman sebanyak 27 orang. Kegiatan dilaksanakan secara *blended (online-offline)* melalui beberapa tahapan yaitu: 1) tahap persiapan administrasi dan penyampaian informasi, 2) tahap presentasi dan diskusi materi, 3) tahapan pelatihan dan pendampingan, 4) tahapan pengerjaan lembar kerja secara mandiri, 5) tahapan praktik, 6) tahapan evaluasi dan terakhir tahapan penutupan. Untuk mengetahui keberhasilan kegiatan dilakukan analisis secara deskriptif menggunakan data *pretest* dan *posttest*.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan konseling CBT pada guru BK SMA di Kabupaten Sleman. Peningkatan keterampilan CBT diketahui dari skor rata-rata *pre-test* sebesar 38,57 dengan kategori sedang dan skor rata-rata *post-test* sebesar 58,04 dengan kategori tinggi. Persentase *pre-test* sebesar 47% dan *post-test* sebesar 72%. Kenaikan skor *pre-test* dan *post-test* mencapai 20 point (25%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan konseling CBT sebagai upaya untuk mengurangi distorsi kognitif peserta didik bagi guru BK SMA di Kabupaten Sleman telah mencapai hasil yang ditargetkan.

Kata Kunci: *konseling CBT, distorsi kognitif, guru bimbingan dan konseling*