

Pelatihan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning (SRL) Bagi Guru BK SMP di Kabupaten Bantul

Oleh: Isti Yuni Purwanti, Muhammad Nur Wangid, Chici Pratiwi

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PPM) ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pengalaman tentang pelatihan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning*(SRL) bagi guru bimbingan dan konseling SMP di Kabupaten Bantul yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemberian tugas. Khalayak sasaran dalam pelatihan ini adalah 32 orang peserta guru BK SMP di Kabupaten Bantul. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini terdapat beberapa materi yang diberikan kepada peserta, yaitu karakteristik peserta didik SMP, *Self Regulated Learning*(SRL), dan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT). Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan PPM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dalam menganalisis masalah siswa dalam belajar dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) agar siswa dapat memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan siswa yang irrasional dan tidak logis menjadi logis sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan meningkatkan pengaturan diri dalam belajar. Peningkatan keterampilan dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) sebagai salah satu upaya meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning*(SRL) bagi guru BK di Kabupaten Bantul diketahui dari skor rata-rata *pre-test* peserta pelatihan sebesar 58 sedangkan skor rata-rata dari *post-test* sebesar 64 dan untuk persentase *pre-test* adalah 47% dan *post-test* sebesar 53%. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan dalam menganalisis masalah terutama dalam kegiatan belajar siswa dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) telah mencapai hasil yang ditargetkan dan program pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan berhasil.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Self Regulated Learning*