

---

## PELATIHAN *MINDFULNESSS-BASED COGNITIVE COUNSELING* PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Hengki Satrianta<sup>1</sup>, Siti Aminah Alfalathi<sup>2</sup>, Neng Triyaningsih Suryaman<sup>3</sup>

Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia<sup>123</sup>

hengkibk12@gmail.com<sup>1</sup>, sitiaminahalfalathi@gmail.com<sup>2</sup>, nengtriyaniingsih@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Dewasa ini teknik-teknik dalam konseling berkembang pesat. Hal ini belum mampu diakomodir oleh guru Bimbingan dan Konseling mengingat keterbatasan yang dimiliki. Salah satu teknik dalam konseling yang dapat dikatakan belum begitu terkenal di kalangan guru Bimbingan dan Konseling yakni *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling*. Teknik ini merupakan kombinasi dari teknik terapi kognitif perilaku dengan *mindfulness-based stress reduction*, di mana *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling* berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran manusia. Dalam berbagai literatur teknik ini cocok digunakan dalam penanganan masalah-masalah psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, trauma, dan sejenisnya. Masalah utamanya adalah belum semua guru Bimbingan dan Konseling mampu melakukan teknik ini. Untuk itu dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk memberikan pelatihan *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling* bagi guru BK dengan harapan agar guru Bimbingan dan Konseling mampu mengoperasionalkan teknik ini dalam konteks kinerjanya. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 15 Jakarta melalui *workshop*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tahap perencanaan, tahap kegiatan, dan tahap evaluasi dan tindak lanjut. Hasil dari kegiatan ini adalah a) peserta mampu konsep teori dan praksis *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling*, b) peserta mampu mengoperasionalkan *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling* dalam beberapa penanganan kasus tertentu, dan c) direkomendasikan agar kegiatan serupa dilakukan dalam mengembangkan kompetensi profesional guru Bimbingan dan Konseling.

**Kata Kunci:** *Mindfulnesss-Based Cognitive Counseling*, Guru, Bimbingan Dan konseling

Received: Januari 2024	Accepted: Januari 2024	Published: Januari 2024
---------------------------	---------------------------	----------------------------

### PENDAHULUAN

#### Analisis Situasi

Berbagai ragam teknik konseling kian berkembang beberapa tahun belakangan ini. Klaim bahwa dibutuhkan teknik konseling yang mampu diselenggarakan dengan relatif lebih cepat dan dengan hasil yang efektif dibutuhkan dalam menghadapi kompleksitas masalah individu yang kian beragam. Berbagai teknik konseling pun bermunculan untuk menghadapi permasalahan

yang bersifat spesifik. Hal ini timbul untuk menghindari penggunaan teknik konseling yang membutuhkan waktu penanganan berulang kali dengan jangka waktu yang relatif lebih panjang.

Munculnya teknik-teknik seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) oleh Zainuddin (Nurlatifah, 2016) dalam menangani permasalahan gangguan emosional, teknik *Eye Moving Desensitization and Reprocessing* (EMDR) oleh Shapiro dalam penanganan masalah trauma dan sejenisnya (Satrianta, 2017),

*Neurolinguistic Programming* (NLP) oleh Bandler untuk membentuk mental yang *adjustment* (Wikanengsih, 2010), *mindfulness-based cognitive counseling* (MBCC) oleh Segal dkk untuk penanganan masalah kecemasan dan trauma (Surya et al., 2022), dan beberapa teknik lain hadir sebagai suplemen baru dalam praktik pelaksanaan konseling saat ini.

Kehadiran teknik-teknik yang dapat dikatakan sebagai sebuah teknik baru tentu perlu mendapatkan perhatian serius dari kalangan praktisi. Salah satunya guru Bimbingan dan Konseling (BK). Guru BK adalah pendidik yang berkualifikasi akademik minimal Sarjana Pendidikan (S-1) dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan memiliki kompetensi di bidang Bimbingan dan Konseling (Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, 2014). Dalam hal tersebut berdasarkan kaidah keprofesian maka guru BK dituntut untuk mampu mengaplikasikan pendekatan/model/ jenis pelayanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 Tentang Standar Kualifikasi Akademik Dan Kompetensi Konselor, 2008).

Tuntutan tersebut hendaknya disikapi secara positif oleh guru BK dalam bentuk persiapan untuk menghadapi kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik. Berkembangnya zaman turut mempengaruhi ragam jenis masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Sehingga guru BK hendaknya mampu terus berupaya untuk mengembangkan diri. Salah satunya belajar untuk memperbaharui pengetahuan mengenai dunia konseling.

Masalah yang sering dihadapi oleh guru BK dewasa ini adalah kurang melimpahnya sumber yang dapat diakses langsung secara tatap muka sebagai bahan untuk belajar. Banyak pelatihan yang dibuat namun secara umum masih membahas hal-hal yang berbau administrasi. Jarang ditemui kegiatan pertemuan ilmiah yang membahas kecenderungan baru dalam BK. Sekalipun ada guru BK harus mengeluarkan dana yang tidak sedikit untuk mengikuti kegiatan yang dimaksud.

Berbekal hal tersebut timbul niatan untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada

Masyarakat melalui pelatihan teknik *mindfulness-based cognitive counseling* (MBCC). MBCC adalah pendekatan terapeutik yang mengajarkan orang bagaimana mengubah pikiran spontan, kebiasaan, perenungan mental, pikiran dan perasaan negatif dan menjadi menyadarinya serta melihat pikiran dan perasaan mereka dalam perspektif yang lebih luas (Abouzari et al., 2020). MBCC pula dapat dilakukan secara singkat namun memiliki tingkat penyembuhan yang kuat (Jariengprasert et al., 2022). MBCC pun dinyatakan memiliki efek positif terhadap gejala fisik dan psikologis serta dapat menjadi terapi tambahan yang efektif untuk penyakit fisik (Khazami & Bozorgi, 2021).

### **Permasalahan Mitra**

Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA/SMK wilayah Jakarta Utara selaku mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui hasil wawancara dan observasi menyampaikan bahwa membutuhkan pendampingan pelatihan konseling khususnya berkaitan dengan penanganan masalah kesehatan mental. Sering ditemukan peserta didik saat ini dengan persoalan kesehatan mental yang kompleks. Bahkan tidak jarang gangguan tersebut tidak hanya dihadapi oleh peserta didik, namun masyarakat luas. Sebagai unit pelaksana pemberian bantuan di sekolah guru BK mengalami kebingungan untuk menghadapi persoalan tersebut sehingga timbul niat untuk mengadakan pelatihan konseling pada guru di wilayah MGBK SMA/SMK Jakarta Utara. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh tiga orang dosen Universitas Indraprasta PGRI yang dibantu oleh satu orang mahasiswa dalam kegiatan pelatihan yang melibatkan 52 guru BK.

### **Solusi**

Solusi yang ditawarkan kepada mitra adalah melalui kegiatan pelatihan *mindfulness-based cognitive counseling* (MBCC). Hasil akhir dari pelatihan ini adalah diharapkan agar guru BK yang tergabung dalam MGBK SMA/SMK Jakarta Utara mampu memiliki pemahaman mengenai MBCC hingga mampu melaksanakan teknik MBCC dalam praktik pelayanan konseling yang dilakukan.

# PELATIHAN *MINDFULNESS*-BASED *COGNITIVE COUNSELING* PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Satrianta, Alfalathi, & Suryaman (2024)

## METODE

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui kegiatan *workshop* yang dibalut pembelajaran interaktif. Materi yang disampaikan adalah mengenai apa itu MBCC, tujuan dan manfaat MBCC, serta prosedur pelaksanaan MBCC. Materi tersebut diselingi dengan kegiatan praktik terbimbing.

### Partisipasi Mitra

Dalam kegiatan ini mitra terlibat dan berpartisipasi secara aktif. Bukti kesediaan mitra untuk berpartisipasi secara aktif yakni dengan menyediakan sarana dan prasarana penunjang kegiatan seperti ruangan, alat tulis menulis, konsumsi, serta kebutuhan lain terkait pelaksanaan kegiatan. Tim kegiatan pengabdian ini menyiapkan materi kegiatan. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik atas kolaborasi yang efektif antara tim pengabdian dan mitra. Perlu pula ditambahkan bahwa mitra merupakan peserta pada kegiatan ini.

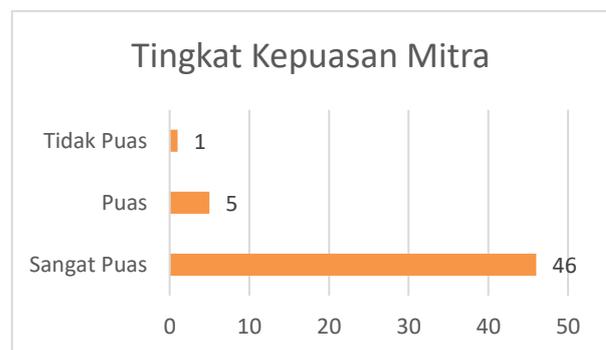
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di aula SMA Negeri 15 Jakarta dengan alamat Jalan Sunter Agung Utara STS Nomor 3, RT.4/RW.18, Sunter Agung, Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 14350. Kegiatan ini dihadiri oleh 52 guru BK yang tergabung dalam MGBK SMA/SMK Jakarta Utara, Kepala Seksi Pendidikan Menengah Suku Dinas Pendidikan Jakarta Utara 1, ketua MGBK Provinsi DKI Jakarta, serta Kepala SMA Negeri 15 Jakarta. Rangkaian kegiatan diawali dengan pendaftaran peserta, sambutan Kepala SMA Negeri 15 Jakarta, ketua MGBK Provinsi DKI Jakarta, dan Kepala Seksi Pendidikan Menengah Suku Dinas Pendidikan Jakarta Utara 1 sekaligus membuka kegiatan secara resmi. Setelah itu rangkaian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi oleh tim dosen pengabdian. Pemberian materi dilakukan secara interaktif oleh pemateri dan mendapat respon baik dari peserta. Di awal diskusi, pemateri menanyakan sejauh mana tingkat pengetahuan peserta mengenai perkembangan teknik-teknik konseling. Kemudian pemateri menanyakan teknik MBCC kepada peserta. Yang pada akhirnya pemateri menjelaskan secara rinci mengenai seluk-beluk MBCC serta praktik pelaksanaannya.

Hasil-hasil yang diperoleh melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sebagai berikut:

1. Peserta memiliki tingkat keterlibatan yang aktif dan dinamis. Dilihat dari waktu kehadiran yang tepat waktu, sampai pada saat waktu istirahat makan siang dan sholat), selain itu peserta saling bertukar pengalaman mengenai praktik konseling yang telah dilakukan saat ini,
2. Mitra antusias untuk mengikuti semua materi yang dipaparkan sehingga banyak pertanyaan yang dilontarkan sesuai dengan pengetahuan yang diterima pada saat pelaksanaan kegiatan,
3. Peserta memiliki wawasan baru mengenai perkembangan teknik konseling yang digunakan dalam membantu peserta didik, yakni MBCC dan memiliki komitmen yang kuat untuk menggunakan MBCC dalam menangani masalah yang dihadapi oleh peserta didik, dan
4. Mitra menginginkan kegiatan serupa dilakukan dengan tema yang berbeda mengingat kurangnya kegiatan-kegiatan sejenis dilakukan.

Kegiatan kemudian ditutup dengan menyebarkan angket kepuasan mitra dengan hasil sebagai berikut.



**Diagram 1.**  
Tingkat Kepuasan Mitra

Berdasarkan diagram 1 terlihat bahwa dari 52 peserta terdapat 46 (88,46%) peserta sangat puas dengan kegiatan yang dilakukan, lima (9,61%) peserta menyatakan puas, dan terdapat satu (1,93%) peserta menyatakan tidak puas dengan kegiatan yang dilakukan. Hasil ini menjadi bahan evaluasi bagi tim pengabdian dalam kegiatan-kegiatan pengabdian berikutnya.

## PENUTUP

Kegiatan ini dinilai baik dan efektif untuk menyegarkan kembali pemahaman guru BK mengenai pelaksanaan teknik-teknik konseling dalam situasi konseling. Kegiatan-kegiatan seperti ini tentunya merupakan kegiatan yang seharusnya berjalan secara berkelanjutan mengingat perkembangan keilmuan terus berlanjut dari waktu ke waktu. Guru BK melalui MGBK dikehendaki selalu mengadakan pertemuan rutin untuk mendiskusikan isu-isu terbaru praktik pelayanan konseling yang berlangsung masa kini dan masa-masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouzari, H., Rashidpour, P., Abouzari, M., Goodarzi, S., & Ramezani, F. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on resilience, quality of life and anxiety in patients with anxiety disorders. *Journal of Critical Reviews*, 7(4), 2087–2091.
- Aryanti, D., & Saputra, M. I. (2023). Penerapan Kurikulum Merdeka sebagai Upaya Dalam Mengatasi Krisis Pembelajaran (Learning Loss). *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 18(1), 17–31.
- Jariengprasert, C., Watanapornmongkol, K., Kiatthanabumrung, S., & Wisupagan, T. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in the management of tinnitus. *International Tinnitus Journal*, 26(1), 1–10.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Menengah 1 (2014).
- Khazami, M., & Bozorgi, Z. . (2021). Effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression, Stress, and Anxiety Among COVID-19 Patients. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 13(3), 1–6.
- Kusuma, Y. A. (2018). Outbound training sebagai salah satu metode penguatan SDM. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 4(1), 135–148.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor, Pub. L. No. Nomor 27 Tahun 2008, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2008 3 (2008).
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi dalam Konseling. *Jurnal Madaniyah*, 2(XI), 317–327.
- Satrianta, H. (2017). Aplikasi eye moving desensitization dan reprocessing dalam konseling post-traumatic stress disorder. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 69–77.
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Proceedings of the 6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 574(Iset 2020), 463–466.
- Wikanengsih. (2010). Menerapkan Neurolinguistic Programming (NLP) Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 31–45.