

## Pelatihan Keterampilan *Dialectical Behavior Therapy* dalam Bimbingan Kelompok untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Rasimin, Affan Yusra\*, Muhammad Alridho Lubis, Sri Annisa Walindarahma, Ega Puspita Sari

Universitas Jambi

affan15yusar@unja.ac.id

### Riwayat Artikel:

Dikirim: 25-11-2022

Direvisi : 8-12-2022

Diterima: 20-12-2022

**Abstrak:** Sekolah di Kabupaten Muaro Jambi masih terdapat sekolah yang belum memiliki guru Bimbingan dan konseling dan ada juga sekolah yang memiliki guru bimbingan dan konseling akan tetapi bukan berlatar belakang bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling di Kabupaten ini berpendapat bahwa rendahnya pemahaman hakikat dan fungsi bimbingan dan konseling di sekolah paradigma baru. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan keterampilan dialectical behavior therapy bimbingan kelompok kepada guru BK di Kabupaten Muaro Jambi. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kegiatan workshop yang fokus membahas berbagai masalah tertentu yang disertai dengan pelatihan. Hasil kegiatan workshop ini adalah perubahan pengetahuan baru dan keterampilan dialectical behaviou therapy yang dimiliki oleh guru BK..

### Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok; *Dialectical Behavior Therapy*; Guru Bimbingan dan Konseling

### Pendahuluan

Guru Bimbingan dan Konseling Khususnya di Sekolah Menengah Pertama Negeri yang berberada yang berada di bawah Dinas Pendidikan Muaro Jambi. Dinas Pendidikan Muaro Jambi sebagai payung yang mengawasi kinerja guru SMP Terkhusus guru bimbingan dan konseling menugaskan pengawas di bidang BK yang bertugas mengevaluasi, mensuvervisi guru bimbingan dan konseling, Selain tugas pengawas sebagai merupakan wadah yang bertugas penjamin mutu Layanan, peningkatan profesionalisme guru-guru bimbingan dan konseling di kabupaten tersebut. Kantor Dinas Pendidikan Muaro Jambi terletask di JL. Lintas Timur, Muaro Jambi, Komplek Perkantoran Bukit Cinto Kenang, Bukit Baling, Sekernan, Kabupaten Muaro

Jambi, Jambi. Dinas Pendidikan ini kurang lebih membawahi 66 SMP yang terdiri dari SMP swasta dan SMP Negeri. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari studi pendahuluan, selain di bawah payung Dinas Pendidikan Muaro Jambi, Guru bimbingan dan konseling (BK) di Muaro Jambi memiliki pekumpulan MGBK, perkumpulan ini melakukan pertemuan rutin sekali dalam satu bulan dengan dihadiri oleh pengawas dari dinas pendidikan Muaro Jambi. Pertemuan biasanya berisi kegiatan pelatihan yang bersifat kolegial dan diselenggarakan secara swadaya. Pada saat-saat tertentu, forum ini juga mengundang narasumber ahli dari perguruan tinggi maupun praktisi bimbingan dan konseling dari lembaga lain.

Sebagaimana sekolah-sekolah menengah pertama yang berada di Kabupaten Muaro Jambi didominasi oleh sekolah negeri. Hal ini berdampak pada kualifikasi Guru Bimbingan dan konseling yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Di Muaro Jambi sebagian sekolah telah memiliki guru bimbingan dan konseling, namun terdapat pula sekolah yang guru bimbingan dan konseling nya bukan berlatar belakang bimbingan dan konseling dan terdapat juga sekolah yang belum memiliki guru BK. Hal ini berdampak pada rendahnya keterampilan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Namun demikian, motif altruistik yang tinggi pada para guru bimbingan dan konseling tersebut membuat mereka bersemangat untuk mempelajari keterampilan-keterampilan baru dan arah perkembangan bimbingan dan konseling yang diperlukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam kondisi yang tidak bisa permanen seperti saat ini.

Adapun kondisi keterampilan guru bimbingan dan konseling di Kabupaten ini masih dalam kategori redah. Berdasarkan hasil wawancara perwakilan dari dinas pendidikan dan guru, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh para guru bimbingan dan konseling di wilayah ini. Masalah-masalah tersebut antar lain: (1) pemahaman hakikat dan fungsi bimbingan dan konseling di sekolah paradigma baru; (2) keterampilan penyusunan program bimbingan dan konseling; (3) keterampilan konseling; dan (4) keterampilan penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok ; Di antara masalah-masalah tersebut, beberapa guru bimbingan dan konseling berpendapat bahwa rendahnya pemahaman hakikat dan fungsi bimbingan dan konseling di sekolah paradigma baru dan keterampilan bimbingan kelompok merupakan masalah yang paling urgen untuk segera diselesaikan (Yusra & Wahyuni, 2021).

Bimbingan kelompok adalah layanan yang dilakukan secara kelompok dalam rangka mereduksi dan pencegahan masalah sosial yang sedang hangat terjadi di lingkungan tersebut. Hal ini karena keterampilan tersebut diperlukan untuk membantu siswa-siswi yang memiliki masalah hambatan dalam perkembangannya. Selanjutnya Prayitno menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan diri pribadi yang menjadi anggota kelompok (Pohan, 2020).

Sementara ini, (Irwansyah, 2021) menjelaskan pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan dengan cara yang lebih mirip dengan diskusi biasa di luar prosedur dan penggunaan Teknik yang kurang tepat sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok tidak berjalan segaimana

semestinya. Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakanlah pelatihan untuk meningkatkan keterampilan Bimbingan Kelompok untuk para guru bimbingan dan konseling. Lebih lanjut, Barida et al (2020) menjelaskan faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan konseling, yaitu: faktor perubahan dinamika kelompok, faktor hubungan terapeutik, faktor ekspektansi, dan faktor teknik-teknik spesifik. Di antara keempat faktor tersebut, faktor terbentuknya dinamika kelompok menyumbang 30% pada keberhasilan Bimbingan kelompok, faktor ekspektansi sebesar 10%, dan faktor teknik-teknik spesifik sebesar 15%. Faktor dinamika kelompok dan faktor teknik-teknik spesifik merupakan faktor yang dapat diusahakan oleh guru bimbingan dan konseling, sementara sisanya merupakan faktor di luar kuasa guru bimbingan dan konseling.

Selanjutnya Mehlum (2021) menjelaskan bahwa terapi Perilaku Dialektika atau *Dialectic Behaviour Therapy* adalah terapi yang dilakukan pada anak yang mengalami gangguan kepribadian dengan tanda anti sosial tahap melewati batas hukum yang tarafnya ditetapkan negara. *Dialectic Behaviour Therapy* ini memiliki elemen penting penentu keberhasilan dalam prosesnya sebagai berikut: (a) melayani lima fungsi pemulihan, (b) teori biososial dan berfokus pada emosi dalam pemulihan, (c) filosofi dialektis yang konsisten, dan (d) perhatian dan intervensi berorientasi penerimaan (Lakeman et al., 2020). Pelatihan ini bertujuan untuk melatihkan keterampilan-keterampilan membangun dinamika kelompok, yang dalam hal ini disebut sebagai keterampilan *Dialectic Behaviour Therapy* dalam Bimbingan Kelompok.

Secara umum, terdapat elemen keterampilan yang harus di kuasai *Dialectic Behaviour Therapy* dalam bimbingan kelompok, yaitu keterampilan penting penentu keberhasilan dalam prosesnya sebagai berikut: (a) melayani lima fungsi pemulihan, (b) teori biososial dan berfokus pada emosi dalam pemulihan, (c) filosofi dialektis yang konsisten, dan (d) perhatian dan intervensi berorientasi penerimaan (Lakeman et al., 2020). Penggunaan metode ini dengan dilandasi dengan elemen-elemen yang kuat dalam bimbingan kelompok pada faktor membangun dinamikakelompok yang berkontribusi sebesar 30 % sebagai poin dasar dalam proses bimbingan kelompok (Barida et al., 2020).

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi oleh guru BK di Kabupaten Muaro Jambi maka dilakukan kegiatan Pelatihan Keterampilan *Dialectical Behavior Therapy* Bimbingan Kelompok untuk Guru Bimbingan dan Konseling di Dinas Pendidikan Muaro Jambi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan kepada guru BK agar dapat menjalankan fungsi dan tugasnya secara professional dan sesuai dengan kode etik yang ada.

## Metode

Kegiatan ini akan dilaksanakan di dinas pendidikan Muaro Jambi. Kegiatan yang dilakukan terdiri atas tiga kegiatan, yaitu persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini akan dimulai dari bulan sampai dengan April sampai bulan Oktober tahun 2022.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah guru-guru bimbingan dan konseling yang dinaungi oleh dinas Pendidikan Kabupaten Muaro Jambi. Kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan pelatihan yang dilakukan dengan cara memberikan pengetahuan dan keterampilan pada peserta pelatihan tentang paradigma baru dalam bimbingan dan konseling dan konsep *Dialectical Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok. suatu bentuk kegiatan yang mana ada beberapa orang ahli pada bidang tertentu dan berkumpul dengan sekelompok orang dengan latar belakang maupun profesi yang sama serta melakukan kegiatan interaksi secara bersama untuk membahas suatu masalah tertentu.

Dalam proses pelaksanaannya, kegiatan workshop ini biasanya akan lebih fokus untuk membahas berbagai masalah tertentu yang disertai dengan pelatihan. Para peserta di dalamnya akan mendapatkan pengetahuan baru yang sangat bermanfaat dan juga bisa diterapkan sesuai dengan bida profesi yang dimilikinya. Spesifik disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Materi pelatihan

no	Materi	Pembicara
1	Paradigma baru dalam bimbingan dan konseling	Affan Yusra, S.Pd., M.Pd
	<i>Dialectical Behavior Therapy</i>	
	Pendampingan latihan	
2	Konsep dasar Bimbingan Kelompok	Drs. Rasimin., M.Pd
	Prosedur Bimbingan Kelompok	
	Pendampingan latihan	

Partisipasi guru-guru bimbingan dan konseling yang dinaungi oleh dinas Pendidikan Kabupaten Muaro Jambi guru. Partisipasi mendengarkan materi sosialisasi yang diberikan oleh pemateri dan setelah itu guru-guru melakukan uji coba mengenai materi yang telah di berikan. Kegiatan pelatihan dikatakan berhasil jika sebagian peserta mampu menjelaskan paradigma baru dalam bimbingan dan konseling dan mempunyai keterampilan menerap berdasarkan panduan/tata cara yang sudah dijelaskan seperti uji coba, menemukan konsep yang benar.

## Hasil dan Diskusi

Kegiatan pendampingan Pelatihan Keterampilan *Dialectical Behavior Therapy* Bimbingan Kelompok untuk guru bimbingan dan konseling telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut persiapan, pelaksanaan, simulasi, refleksi dan penutup.

Pada tahap persiapan membutuhkan persiapan dengan waktu yang cukup lama, adapun persiapannya yaitu:a) penetapan mitra kegiatan dan peserta pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini dimulai dengan penetapan waktu pelaksanaan yang disesuaikan dengan jadwal peserta, kemudian memasukkan surat ke Dinas terlebih dahulu. Setelah mendapatkan persetujuan

langkah selanjutnya adalah menentukan peserta yang akan mengikuti kegiatan, peserta merupakan seluruh guru bimbingan dan konseling MGBK Kabupaten Muaro Jambi, b) sosialisasi kegiatan kepada mitra, pada tahap ini dibahas schedule/susunan kegiatan yang akan dilakukan dan hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk kelancaran kegiatan tersebut, c) melakukan koordinasi dengan tim, pada tahap ini merupakan tahap persiapan untuk pelaksanaan kegiatan, koordinasi dengan tim (mahasiswa) dilaksanakan untuk mengkoordinasi tugas selama kegiatan, tim kegiatan ini adalah mahasiswa sebanyak dua orang. Dipersiapkan untuk membantu kelancaran kegiatan termasuk juga dalam Pelatihan Keterampilan *Dialectical Behavior Therapy* Bimbingan Kelompok . d) mempersiapkan materi kegiatan yang akan diberikan kepada seluruh peserta kegiatan dan mitra kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pemberian informasi. Luaran kegiatan ini adalah pemahaman dan guru bimbingan dan konseling memiliki keterampilan tentang *Dialectical Behavior Therapy* dalam pelaksanaan Bimbingan Kelompok tentang Langkah-langkah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan DBT ini. Kegiatan pendampingan ini diikuti oleh 37 orang guru bimbingan dan konseling yang berlangsung selama 100 menit



Figure 2 penjabaran materi tentang DBT



Figure 1 Penjabaran materi bimbingan kelompok

Tahap selanjutnya adalah dengan memperbaiki pemahaman guru bimbingan dan konseling mengenai perkembangan Teknik konseling dalam bimbingan kelompok. Dilanjutkan dengan pemaparan mengenai materi bimbingan kelompok kontemporer dan materi Teknik DBT . Pada proses ini Nampak antusiasme peserta kegiatan dalam mengikuti kegiatan ini telihat dari pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari segi pemahaman mengenai Teknik konseling.

Tahap selanjutnya adalah demonstrasi, tahap ini menghasilkan keterampilan dan kecakapan guru dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan Teknik DBT. Kegiatan ini berlangsung selama 100 Menit yang diikuti oleh seluruh peserta kegiatan. Pada tahap ini pelaksana mendemonstrasikan penggunaan bimbingan Kelompok dengan Teknik DBT beberapa peserta dan peserta yang lain menyimak kegiatan dari langkah awal pengaplikasian BKP dengan Teknik DBT sampai kepada tahap tindak lanjut.

Tahap selanjutnya adalah simulasi, tahap ini merupakan tahap yang peserta kegiatan mencobakan langsung pembuatan melakukan bimbingan kelompok dengan Teknik DBT dengan kelompok yang sudah dibagi sesuai dengan topik tugas. Hasil dari tahapan ini menggambarkan kecakapan dan keterampilan guru BK dalam menerapkan bimbingan kelompok dengan Teknik

DBT Tahap ini pelaksana beserta pembantu pelaksanaan kegiatan mendampingi para peserta secara intens. Pendampingan ini diharapakan meminimalisir kekurangan pemahaman dalam pengalikasian bimbingan kelompok dengan Teknik DBT. Tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan. Pada tahap ini pemateri berdiskusi mengenai pelaksanaan BKP dengan Teknik DBT mulai dari hambatan. Berdasarkan hasil refleksi kegiatan, terlihat peserta kegiatan sudah memiliki pemahaman dan keterampilan yang mumpuni dalam penerapan BKP ini.

Tahap akhir kegiatan, berupa penyampaian kesan dan pesan dalam kegiatan ini. Kegiatan ini akan terus evaluasi pada hari-hari berikutnya untuk melihat perkembangan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan Teknik DBT.

## Diskusi

Keterampilan dasar dalam memimpin bimbingan kelompok sangat diperlukan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Pemahaman tentang fungsi yang ada dalam bimbingan dan konseling tidak hanya pemahaman tentang diri konseli, namun juga pemahaman tentang Teknik dan pelaksanaan bimbingan, hal ini akan menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok (Sutirna, 2013). Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah baku dan bisa digunakan dengan teknik sebagai pendukung ketercapaian pelaksanaannya. Melalui kegiatan bimbingan kelompok siswa bisa membangun hubungan dan meningkatkan pemahaman tentang tema yang dibahas dan bisa ikut melakukan preventif dan menemukan solusi dari bahasan tersebut (Lesmana, 2019).

Pengenalan dan penerapan *Dialectical Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok dilakukan dengan beberapa tahap yang, antara lain proses pendahuluan, perencanaan, proses pelaksanaan, analisis hasil dan interpretasi dan kesimpulan. Pertama, pendahuluan merupakan proses penyegaran terhadap guru bimbingan dan konseling mengenai bimbingan kelompok dan pengenalan tentang manfaat dan proses pelaksanaan *Dialectical Behavior Therapy* dalam bimbingan kelompok. Pada tahap ini guru mereview Kembali ingatan mengenai bimbingan kelompok dan dituntut mengenal poin-poin penting dalam *Dialectical Behavior Therapy*. Kedua, mensosialisasikan merupakan proses meningkatkan pemahaman guru mengenai teori-teori yang sesuai dengan tema dan merencanakan proses praktikum pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik dalam *Dialectical Behavior Therapy*. Ketiga, pelaksanaan merupakan latihan Langkah-langkah konsep yang telah direncanakan. Pada tahap ini bertujuan untuk menerapkan konsep dari bimbingan dan konseling atau percobaan riil. Keempat, Analisis dan interpretasi merupakan proses mengumpulkan data, mengorganisasikan, dan menganalisis akurasi dan presisi data. Sealin itu juga pada tahap ini guru menginterpretasikan hasil pelaksanaan yang telah mereka lakukan. Terakhir, proses menarik kesimpulan yang merupakan tahap mengambil hasil dari percobaan yang dibandingkan dengan model atau teori. Kegiatan pelatihan ini dapat bermanfaat bagi guru-guru Bimbingan dan Konseling untuk bisa memanfaatkan dan mengoptimalkan manfaat dari pemhamaman baru dan teknik baru sebagai penguatan konsep dan proses dalam pemberian bantuan pada siswa

secara mandiri.

*Dialectika Behavior Theraphy* atau yang lebih dikenal dengan DBT, merupakan terapi yang dasar strateginya adalah cognitive *modification* yang basisnya ada pada *dialectical persuasive* (Santoso, 2021). Terapi DBT merupakan terapi dalam pengobatan yang inovatif, berbasis prinsip, dan komprehensif yang berasal dari terapi perilaku kognitif yang mengintegrasikan praktik kesadaran dan prinsip-prinsip dialektika (Huang et al., 2020). Pada terapi ini menekankan pada modifikasi kognisi dengan pembicaraan yang dibuat untuk memberikan kesan pengalaman kontradiksi dalam diri klien atau individu. Diharapkan dengan terapi ini para terapis mampu untuk mengambil kesempatan yang ada dari setiap kekuatan respon yang muncul pada diri klien, dalam prakteknya secara langsung akan ada dikotomi yang muncul antara berpikir, perilaku dan mengekspresikan emosi.

Pada saat inilah dapat dipergunakan dialektikal filosofi dengan berbagai strategi terapinya, guna melakukan rekonsiliasi dalam menangani berbagai konflik yang ada pada diri klien antara menerima yang dalam artian bagaimana klien merasakan kepedihan yang terjadi dan berubah dengan maksud bagaimana klien berproses untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari kegiatan dialektika ini.

## Kesimpulan

Kegiatan pelatihan *Dialectical behavior therapy* memberikan keterampilan baru kepada guru BK di Kabupaten Muaro Jambi untuk memberikan Bimbingan kelompok yang dapat membantu siswa mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri. Guru BK juga mendapatkan penambahan pengetahuan baru tentang teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok agar dapat menjalankan tugas dan fungsi bimbingan konseling sesuai dengan aturan yang ada dalam kode etik sehingga peningkatan profesionalitas guru BK juga ikut meningkat.

## Pengakuan/Acknowledgements

Diucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini dinas pendidikan dan kebudayaan KAB Muaro Jambi dan MGBK KAB Muaro Jambi.

## Daftar Referensi (Calibri, ukuran 13)

- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Dahlan, U. A. (2020). *Peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok*. November, 851–858.
- Huang, J.-W., Zhou, X.-Y., Lu, S.-J., Xu, Y., Hu, J.-B., Huang, M.-L., Wang, H.-F., Hu, C.-C., Li, S.-G., & Chen, J.-K. (2020). Dialectical behavior therapy-based psychological intervention for woman in late pregnancy and early postpartum suffering from COVID-19: a case

- report. *Journal of Zhejiang University-SCIENCE B*, 21(5), 394–399.
- Irwansyah, M. (2021). *kemampuan bicara , dimana para remaja dan menyampingkan perasaan mereka dengan Guru BK MAN Binjai mengenai keterampilan komunikasi Interpersonal pada siswa ditemukan bahwa sebagian kelompok merupakan suatu layanan yang informasi dari guru BK kepada siswa . 7–9.*
- Lakeman, R., Emeleus, M., Davies, S., & Anderson, S. (2020). *A pragmatic evaluation of a high-fidelity dialectical behaviour therapy programme for youth with borderline personality disorder*. 7357(May). <https://doi.org/10.1080/18387357.2020.1761262>
- Lesmana, T. I. (2019). *Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VIII di SMPN 11 Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Mehlum, L. (2021). Mechanisms of change in dialectical behaviour therapy for people with borderline personality disorder. In *Current Opinion in Psychology*. Elsevier.
- Pohan, R. A. (2020). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kegiatan Merespon Pembelajaran*. 4(1), 17–30. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1280>
- Santoso, A. (2021). *DIALETICAL BEHAVIOUR THERAPY*. Global Aksara Pers.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non formal dan Informal*.
- Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Abstrak. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(2), 314–320.