

Pengembangan Modul Saku Konseling Rational Emotif Terapi (RET) bagi Calon Konselor dalam Mengembangkan Konsep Diri Positif

Jahju Hartanti¹, Sutijono², Kusbandiami³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana - Surabaya

E-mail: jahjuhartanti789@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul saku konseling Rational Emotif Terapi (RET) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling calon konselor. Hal ini menjadi salah satu upaya alternatif peningkatan tingkat pemahaman mahasiswa BK terhadap konseling RET. Metode yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan dengan mengacu pada kegiatan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk, uji coba awal, revisi hasil uji coba, dan uji lapangan. Hasil yang didapatkan yaitu, sekitar 18% mahasiswa dari satu kelas sudah paham mengenai konseling RET, sedangkan 82% sisanya masih belum memahami konseling RET secara keseluruhan. Hal ini menjadi dasar keuntungan pengembangan dari modul saku konseling RET bagi mahasiswa semester akhir yang diprogramkan dalam pembekalan mahasiswa calon konselor. Hal ini disimpulkan dari hasil analisis *need assessment* pre-test bahwasanya seluruh mahasiswa atau 100% dalam satu kelas menyatakan membutuhkan pelatihan konseling RET dengan materi yang cukup sederhana dalam penyajian dan penyampaiannya. Maka dari itu, modul ini masih membutuhkan penyempurnaan dengan melakukan hasil revisi akhir untuk diproses administrasi hak cipta modulnya juga.

Kata kunci : Modul Saku, Konseling Rational Emotif Terapi, Konselor, Konsep Diri

ABSTRACT

This study aims to develop a pocket module for Rational Emotive Therapy (RET) counseling for Guidance and Counseling prospective counselor students. This has become an alternative effort to increase the level of understanding of BK students towards RET counseling. The method used is research and development with reference to data collection activities, planning, product development, initial trials, revised trial results, and field trials. The results obtained are, about 18% of students from one class already understand about RET counseling, while the remaining 82% still do not understand RET counseling as a whole. This is the basis of the development benefits of the RET counseling pocket module for final semester students programmed in the debriefing of prospective counselor students. This was concluded from the results of the pre-test need assessment analysis that all students or 100% in one class stated that they needed RET counseling training with material that was quite simple in their presentation and delivery. Therefore, this module still needs improvement by carrying out the final revision results for the module's copyright administration as well.

Keywords : Pockets modul, Rational Emotive Therapy, Counselor, Self Concept

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa bimbingan dan konseling dipersiapkan untuk menjadi calon konselor. Dalam perkuliahan, mereka diwajibkan mengambil mata kuliah teori dan teknik konseling. Mata kuliah ini menjadi mata kuliah wajib bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Pada kesimpulannya, pemahaman mahasiswa terhadap teori dan teknik konseling diharapkan sudah mencapai tingkat pemahaman dalam kategori tinggi. Pemahaman mahasiswa terhadap salah satu teknik konseling biasanya terlalu umum. Dalam mengidentifikasi kebutuhan terhadap pemahaman teknik konseling, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan berdasarkan pemahaman mahasiswa.

Teknik konseling yang seringkali dibahas dan digunakan dalam menyelesaikan permasalahan konseli salah satunya adalah konseling RET. RET merupakan teknik konseling yang mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang rasional (Corey, 2009). Permasalahan semacam ini sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari, misalkan pada masalah konsep diri rendah mahasiswa dalam mengikuti kegiatan akademik di kelas (Hartanti, 2018). Permasalahan konsep diri ini perlu dilakukan pendebatan yang kuat dari konselor terhadap konseli. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa konseli memupuk konsep diri yang positif. Konsep diri memiliki keterkaitan pada beberapa aspek, yakni meliputi dimensi *identity self*, *physical self*, *moral-ethical self*, *personal self*, *family self*, *judging self*,

social self, dan *behavioral self* (Fitts, dalam Agustiani, 2006).

Berdasarkan dimensi konsep diri di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri bersifat kompleks dan perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat sebagai makhluk sosial. Berdasarkan kebutuhan sebagai makhluk sosial, maka konsep diri perlu dikembangkan oleh konselor itu sendiri serta masalah konseli juga.

Konsep diri memiliki dimensi sebagai berikut ;

1. Dimensi-Dimensi dalam Konsep Diri

Pada konsep diri memiliki delapan dimensi-dimensi yang terdapat di dalamnya yang dikemukakan oleh William H. Fitts (dalam Agustiani, 2006: 140), dimensi-dimensi tersebut dapat dibedakan menjadi dua dimensi yaitu dimensi internal dan eksternal, pada dimensi internal dapat dijelaskan sebagai berikut.

a) Diri Identitas (*Identity Self*)

Bagian diri ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, "Siapakah saya?". Dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya, misalkan seorang individu yang mampu menyebutkan namanya atau memperkenalkan dirinya di depan orang lain. Seiring bertambahnya usia, individu memiliki pengetahuan akan dirinya pun juga bertambah, sehingga ia mampu melengkapi keterangan

tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih jelas dan kompleks, misalkan dengan memperkenalkan dirinya dengan ditambahkan informasi ciri-ciri fisiknya seperti apa atau informasi tambahan lainnya.

b) Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu bagian ini berkenaan dengan diri identitas. Diri identitas dapat diserasikan dengan diri pelaku agar seimbang, sehingga hal ini akan menghasilkan penerimaan dan pengenalan diri pelaku secara kuat.

c) Diri Penerimaan (*Judging Self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar dan sebagai evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Diri penilai menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya (Agustiani, 2006: 141-142).

Berikut telah dijelaskan dimensi-dimensi konsep diri secara internal. Sedangkan pada dimensi eksternal dapat dijelaskan sebagai berikut.

a) Diri Fisik (*Physical Self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

b) Diri Etik- Moral (*Moral Ethical Self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan kagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk. Diri etik- moral dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk mengapresiasi nilai moral dan etika dalam kehidupan sehari-hari.

c) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

d) Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

e) Diri Sosial (*Social Self*)

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya. Hal ini memungkinkan timbulnya penilaian sosial dari orang yang ada di sekitar kita mengenai

kemampuan berinteraksi sosial dan berkomunikasi dengan orang lain.

Sebagian penelitian menyampaikan bahwa konsep diri yang positif tidak memengaruhi hasil akademik yang rendah (Seo, Shen, & Benner, 2019). Penelitian yang bertolak belakang menyebutkan bahwa konsep diri berkaitan dengan motivasi akademik (Guay, Stupnisky, Boivin, Japel, & Dionne, 2019). Hal ini merupakan kedua fakta yang saling bertolak belakang, namun sama-sama penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan pendidikan. Kedua fakta tersebut yang mendukung bahwa konsep diri positif akan mendukung hasil belajar.

Berdasarkan beberapa fakta di atas mengenai permasalahan konsep diri yang kompleks dan perlu ditangani segera, maka peneliti berkeinginan meningkatkan kemampuan konselor dalam melaksanakan konseling RET menggunakan media modul saku konseling RET pada mahasiswa calon konselor.

2. METODE PENELITIAN

Borg & Gall (dalam Nana Syaodih Sukmadinata, 2006) memaparkan sepuluh langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan sebagai berikut;

1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*) yang meliputi pengukuran kebutuhan, studi literatur, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai.
2. Perencanaan (*planning*) yaitu menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan

penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, dan kemungkinan dalam lingkup terbatas.

3. Pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*). Pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran, dan instrumen evaluasi. Pengembangan yang pertama dilakukan yaitu mempertimbangkan *face validity* yakni mendesain cover modul saku lalu dilanjutkan pemilihan gambar isi dan penyesuaian konten modul saku.
4. Uji coba lapangan awal (*preliminary field testing*). Uji coba di lapangan pada satu sampai tiga sekolah dengan enam sampai dengan dua belas subjek uji coba (guru). Selama uji coba dilakukan pengamatan, wawancara dan pengedaran angket.
5. Merevisi hasil uji coba (*main product revision*).
6. Uji coba lapangan (*main field testing*). Melakukan uji coba yang lebih luas pada 15 sampai dengan 35 orang subjek uji coba. Data kuantitatif keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan teknik RET sebelumnya dan sesudah menggunakan model yang dicobakan dikumpulkan.
7. Penyempurnaan produk hasil uji lapangan (*operasional product revision*).

Subyek penelitian Lokasi penelitian yang semula di Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya diganti dengan subyek dengan karakteristik sama di Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta dikarenakan peneliti sedang menjalankan tugas di luar kampus. Subyek penelitian adalah

mahasiswa Bimbingan dan Konseling semester enam dan semester delapan yang diambil acak menggunakan teknik *random sampling*. Teknik *random sampling* dilakukan dengan mengacak kelas yang akan digunakan sebagai kelas penerapan produk, di mana hal ini dilakukan dengan pembuatan kocokan dari kertas kecil yang jatuh pada kelas D di semester VI berjumlah 30 mahasiswa.

2. HASIL PENELITIAN

Sebelum membahas mengenai hasil capaian, berikut dapat dilihat hasil validasi ahli mengenai konten dan bahasa modul saku dari ketiga ahli.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Modul

No.	Validator	Komentar dan Saran Perbaikan
1.	Ahli Bahasa	<ol style="list-style-type: none"> Bahasa yang digunakan dalam modul sudah sesuai dan tata tulis modul sudah sesuai. Perlu ditambah dengan lembar kerja konselor untuk mengevaluasi kegiatan dan sebagai upaya <i>follow up</i> pelaksanaan pelatihan konselingsnya.
2.	Ahli Konseling	Modul ini sudah dapat digunakan dan bahasanya sudah sesuai dengan bahasa yang ilmiah.
3.	Ahli Psikologi	<ol style="list-style-type: none"> Bahasa yang digunakan dan tata tulis sudah mengikuti kaidah

- penulisan karya ilmiah. Akan tetapi bahasa yang digunakan diharapkan lebih lugas lagi dalam penyampaiannya.
- Modul dapat digunakan untuk calon konselor setelah direvisi dari aspek tujuan yang tertulis pada abstrak. Alur pemberian konseling pada gambar 3 lebih diperjelas lagi. Kata atau bahasa yang masih menggunakan materi konseling diganti dengan “aspek psikologis yang dikembangkan”.

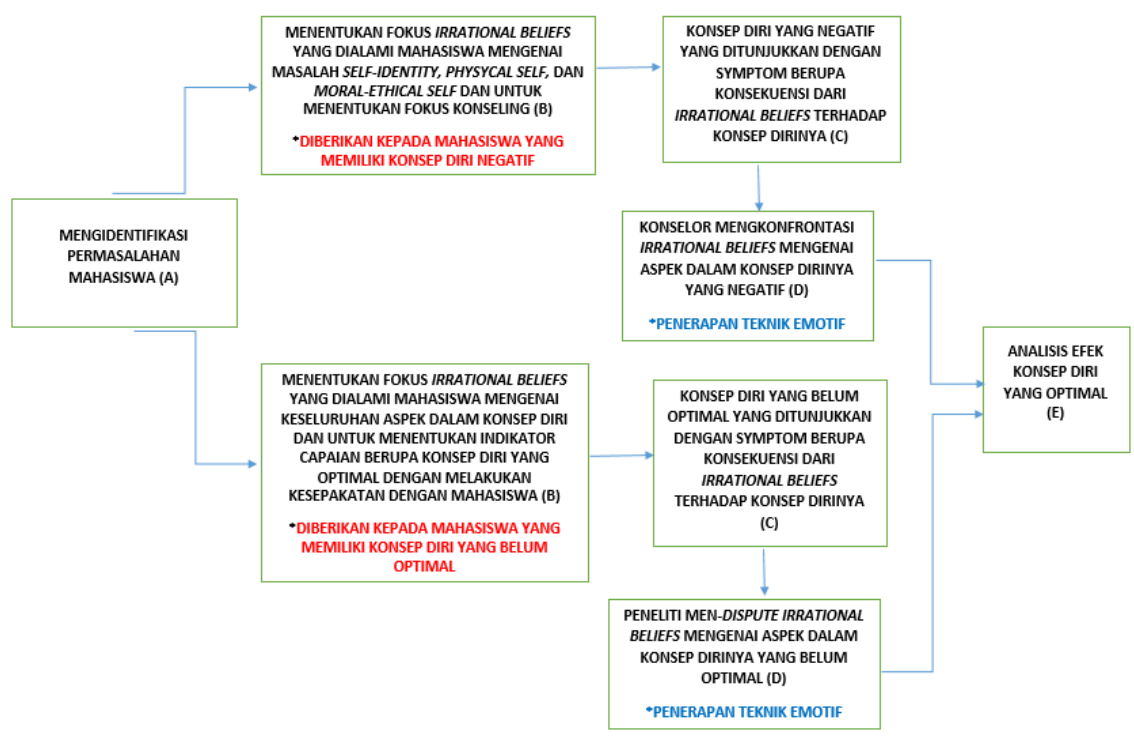
3. PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan dari bab IV mengenai langkah pelaksanaan pengembangan modul menurut Borg & Gall (dalam Sukmadinata, 2006) memaparkan sepuluh langkah pengembangan. Akan tetapi langkah pengembangan ini baru dilaksanakan sebagian belum dimaksimalkan secara keseluruhan. Dari sepuluh langkah pengembangan, peneliti baru menerapkan beberapa langkah saja yang akan dijelaskan berikut:

- Langkah pertama Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*) yang meliputi pengukuran kebutuhan,

studi literatur, penelitian dalam skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai. Dalam mengawali penelitian, peneliti membuat studi literatur dengan mengomparasikan beberapa teori mengenai konseling RET yang disampaikan oleh beberapa ahli. Dari hasil komparasi antar teori tersebut diambil salah satu teori untuk dikembangkan menjadi suatu gambaran pola pikir pelaksanaan konseling RET yang disampaikan

dengan bahasa yang sederhana dan sistematis. Lalu, penyusunan kerangka pikir dalam pembuatan modul saku konseling RET ini didasarkan pada penelitian dalam skala kecil yang dilakukan oleh ketua peneliti dengan menerapkan konseling RET untuk meningkatkan konsep diri positif pada mahasiswa UNIPA yang tergambar pelaksanaannya sebagai berikut.

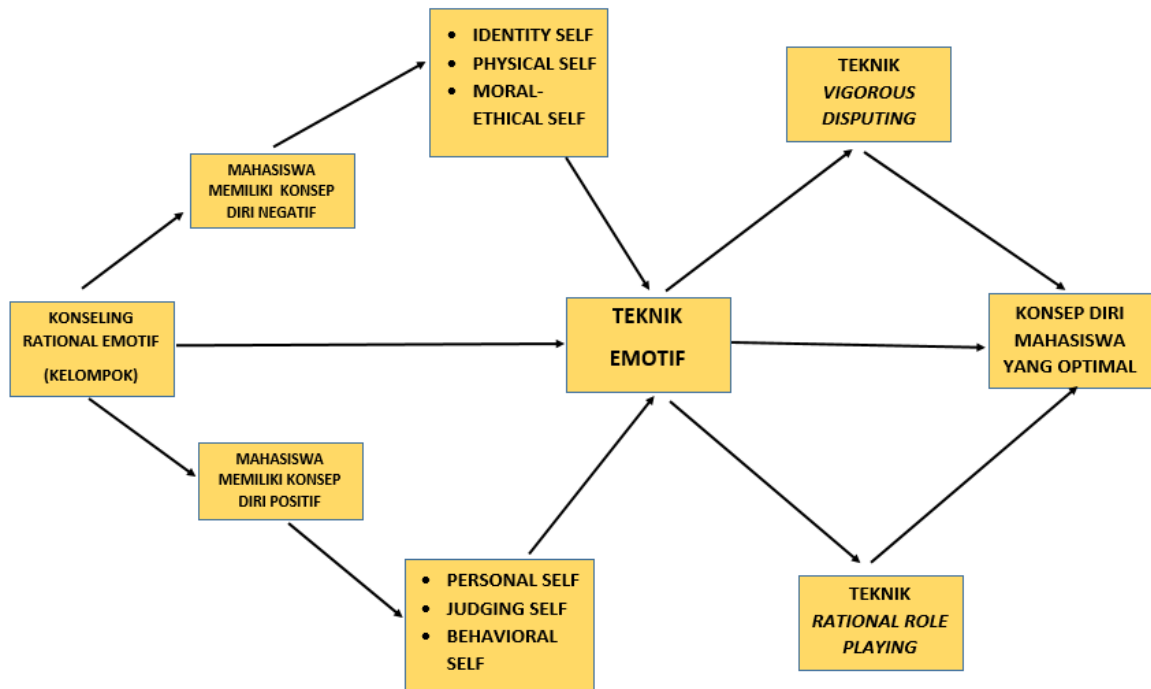


Gambar 1. Alur Penerapan RET dalam Mengembangkan Konsep Diri Positif
(Source: Hartanti, 2018)

2. Langkah ke-dua

Perencanaan (*planning*) yaitu menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang

hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, dan kemungkinan dalam lingkup terbatas. Dalam langkah kedua ini, peneliti merumuskan *meta-analysis* terhadap teori konseling RET yang tergambar seperti di bawah ini.



Gambar 2. Meta-Analysis Konseling RET dalam Modul Saku
(Source: Hartanti, 2018)

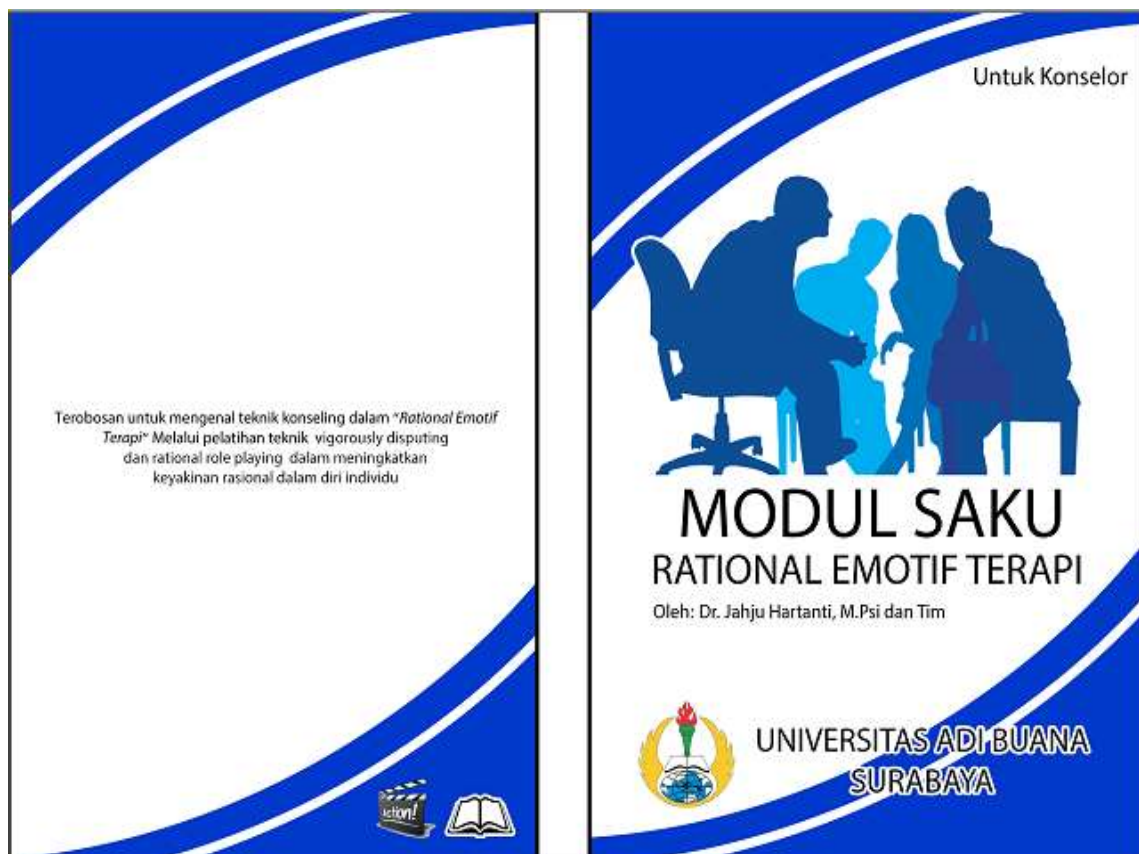
Berdasarkan gambar di atas, penerapan konseling RET dalam mengembangkan konsep diri positif pada mahasiswa UNIPA dilakukan melalui teknik emotif dengan dua metode yaitu teknik *vigorous disputing* dan teknik *rational role playing*. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif teridentifikasi masih memiliki aspek yang rendah pada aspek *personal self*, *judging self*, dan *behavioral self*. Sedangkan pada mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif memiliki aspek *identity self*, *physical self*, dan *moral ethical self*

dalam kategori rendah.

3. Langkah ke-tiga

Pengembangan draf produk (*develop preliminary form of product*). Pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran, dan instrumen

evaluasi. Pengembangan yang pertama dilakukan yaitu mempertimbangkan *face validity* yakni mendesain cover modul saku lalu dilanjutkan pemilihan gambar isi dan penyesuaian konten modul saku. Bentuk gambaran cover buku kurang lebihnya seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3. *Prototype Cover* Modul Saku Rational Emotif Terapi

4. Langkah ke-empat

Uji coba lapangan awal (*preliminary field testing*). Uji coba di lapangan pada satu sampai tiga sekolah dengan enam sampai dengan dua belas subjek uji coba (guru). Selama uji coba dilakukan pengamatan, wawancara dan pengedaran angket. Guru yang ditunjuk ada tujuh orang dari guru beberapa SMA di Tangerang dan guru dari SMK di Depok. Mereka dapat memahami bahasa dan kalimat yang disampaikan di modul saku yang dikembangkan dan merasa tidak ada kesulitan saat menerapkan isi materi dalam modul.

5. Langkah ke-lima

Merevisi hasil uji coba (*main product revision*). Revisi ini dilakukan dengan merevisi beberapa penyampaian hasil

temuan awal dalam modul saku RET yang diassess dari mahasiswa UNIPA Surabaya. Selain itu, ukuran modul saku juga perlu di *resize* dalam pencetakannya sehingga diubah ukurannya setengah dari ukuran awal.

6. Langkah ke-enam

Uji coba lapangan (*main field testing*). Melakukan uji coba yang lebih luas pada 15 sampai dengan 35 orang subjek uji coba. Data kuantitatif keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan teknik RET sebelumnya dan sesudah menggunakan model yang dicobakan dikumpulkan. Uji coba lapangan ini telah dilakukan pada 30 mahasiswa dalam satu kelas karyawan, yang mendapatkan hasil berupa data persentase hasil penerapan modul dari 82% mahasiswa yang belum mengetahui

apa itu konseling RET menjadi tereduksi secara otomatis. Mahasiswa yang memahami konseling RET hampir mencapai 90% dan tahu bagaimana dan dalam permasalahan apa saja mereka sebagai konselor akan mengaplikasikan teknik konseling RET.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang telah berlangsung hanya sampai pada tahap penyiapan produk dilanjutkan dengan pengambilan data lapangan. Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa pengembangan modul saku konseling RET belum dapat dilakukan secara maksimal. Hal ini dapat dinilai dari penulisan materi yang masih kurang disederhanakan menjadi bentuk *mind map*, referensi yang digunakan belum begitu banyak karena keterbatasan peneliti dalam menyimpulkan teori yang digunakan, lalu ukuran modul yang masih standar ukuran kertas B5, sehingga beberapa hal tersebut akan direduksi hingga penelitian tahap akhir.

Dalam penyebaran instrumen *need assessment* terhadap modul saku konseling RET dilakukan di awal sebelum pemberian pelatihan serta simulasi program konseling kelompok menggunakan RET. Hasil yang didapatkan yaitu, sekitar 18% mahasiswa dari satu kelas sudah paham mengenai konseling RET, sedangkan 82% sisanya masih belum memahami konseling RET secara keseluruhan. Hal ini menjadi dasar keuntungan pengembangan dari modul saku konseling RET bagi mahasiswa semester akhir yang diprogramkan dalam pembekalan mahasiswa calon konselor. Hal ini disimpulkan dari hasil analisis

need assessment pre-test bahwasanya seluruh mahasiswa atau 100% dalam satu kelas menyatakan membutuhkan pelatihan konseling RET dengan materi yang cukup sederhana dalam penyajian dan penyampaiannya. Maka dari itu, modul ini masih membutuhkan penyempurnaan dengan melakukan hasil revisi akhir untuk diproses administrasi hak cipta modulnya juga.

Saran untuk penelitian ini pengembangan modul saku konseling RET telah dilaksanakan hingga pengambilan data lapangan, akan tetapi proses ini baiknya diselesaikan hingga penyempurnaan produk melalui revisi produk baik dari *face validity* hingga ke penyederhanaan konten yang masih dirasa sulit dipahami oleh mahasiswa. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi dengan menyebarkan selebaran untuk lembar kerja siswa yang berisi soal yang membutuhkan jawaban singkat mengenai konseling RET agar dapat dievaluasi keberhasilan penerapan modul saku konseling RET ini.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana yang telah membiayai penelitian ini serta melancarkan peneliti dalam mengembangkan modul saku konseling RET yang akan menjadi kontribusi untuk program studi Bimbingan dan Konseling UNIPA. Terima kasih juga untuk Ka-Prodi BK UNIPA dan Mahasiswa BK di UNINDRA yang telah berpartisipasi dalam jalannya penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Atkinson, R. L; et. al. (1993). *Introduction to Psychology, 11th.ed. terjemahan Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, jilid 2*. Dr. Widjaja Kusuma. Jakarta: Interaksana
- [2] Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- [3] Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT.Rineka Cipta.
- [4] Dryden, W. & Neenan, M. (1999). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Advances in Theory and Practice. London. England. Whurt
- [5] Ellis, A. (1980). *An overview of the clinical theory of rational emotive therapy*. In Grieger & J. Boyd (Eds.), *Rational-Emotive Therapy: A Skills-Based Approach* (pp. 1-31). New York: Van Nostrand and Reinhold
- [6] Ellis, A. (1998). *Rational emotive behavior therapy and its applications to emotional education*. In A. Ellis & S. Blau (Eds.), *The Albert Ellis reader: A guide to well-being using rational emotive behavior therapy* (pp. 253-260). New Jersey: Citadel Press.
- [7] Guay, F., Stupnisky, R., Boivin, M., Japel, C., & Dionne, G. (2019). Teachers ' relatedness with students as a predictor of students ' intrinsic motivation , self-concept , and reading achievement. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2019.03.005>
- [8] Hartanti, Jahju. (2018). *Pengembangan Teknik Konseling RET dalam mengembangkan Konsep Diri Positif pada Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*. Dr., Universitas Pendidikan Indonesia-Bandung, 2018. *Disertasi*.
- [9] Nana Syaodih Sukmadinata. (2006). *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- [10] Seo, E., Shen, Y., & Benner, A. D. (2019). The Paradox of Positive Self-Concept and Low Achievement Among Black and Latino Youth: A Test of Psychological Explanations. *Contemporary Educational Psychology*, 101796. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101796>
- [11] Sudrajat, Akhmad. (2008). *Konseling Rational Emotif (RET)*. Diakses dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/> pada tanggal 4 Januari 2016 pukul 12.30 WIB.
- [12] Sugiharto, DYP. (2005). *Pendekatan Konseling Rational Emotif*. *Makalah*. Jakarta: PPPG.