



Vol. 6 No. 1 2025
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
ISSN: 2548-4311 (Print) ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Individual Counseling Guide Rational Emotive Behavior Therapy Approach Self-Talk Technique for Guidance and Counseling Teachers

Romiaty^{1*}, Fendahapsari Singgih Sendayu², Nonsihai³, Nopi Feronika⁴, Herda Fitri Br Ginting⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Palangka Raya, Indonesia

*Corresponding author: email: romiaty@fkip.upr.ac.id

Abstract

Keywords:

Counseling;
rational emotif behavior
therapy;
self-talk

Individual counseling services are services to help solve student problems. One approach that can help students is the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling approach, the Self-Talk technique. However, this approach is not used by Guidance and Counseling (BK) teachers; therefore, BK teachers in high school should have a complete guide to implement this approach. This research aims to develop an individual counseling guide using the REBT Self-Talk technique approach for high school guidance and counseling teachers in Palangka Raya. The research method in this study uses the development method or Research and Development (R&D). This development research procedure uses a 4D (four D) model, namely Define, Design, Development, Disseminate. The population of this study was high school guidance and counseling teachers in Palangka Raya City, totaling 30 people. Data collection techniques include interviews, questionnaires, and documentation. Data analysis techniques use quantitative and qualitative. The research results show that the guide has been validated and has received assessments from expert testers. Media experts with an accumulated feasibility value of 1,109 are calculated based on a high coefficient value, which means they are suitable for use. Material experts with an accumulated feasibility value of 0,945 are calculated based on the high coefficient values which is high, which means feasible. Practitioner experts have an accumulated feasibility value of 1,16 which is declared suitable for use. They have carried out a small group test with the calculated value resulting in an effect size of 0,904, so it can be concluded that the test has high effect criteria. The limitation of this research is that it was only tested on a small group and not on a large group.

Abstrak

Kata Kunci:

Konseling;
rational emotif behavior
therapy;
self-talk

Layanan konseling individual merupakan layanan dalam membantu mengentaskan masalah siswa. Salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa adalah pendekatan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) teknik *Self-Talk*. Akan tetapi pendekatan ini tidak digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) oleh karenanya penting bagi guru BK di SMA untuk memiliki panduan yang lengkap agar dapat mengimplementasikan

pendekatan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan panduan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik *Self Talk* pada Guru BK SMA di Palangka Raya. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Prosedur penelitian pengembangan ini menggunakan model 4D (*four D*) yaitu Pendefinisian (*Define*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Develop*), Penyebaran (*Disseminate*). Populasi dari penelitian ini adalah Guru BK SMA di Kota Palangka Raya yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa panduan telah tervalidasi dan telah mendapatkan penilaian dari para uji ahli. Ahli media dengan akumulasi nilai kelayakan sebesar 1,109 dihitung berdasarkan nilai kofisien masuk kedalam tinggi yang berarti layak digunakan. Ahli materi dengan akumulasi nilai kelayakan sebesar 0,945 di hitung berdasarkan nilai kofisien masuk kedalam tinggi yang berarti layak. Ahli praktisi memiliki akumulasi nilai kelayakan sebesar 1,16 yang dinyatakan layak untuk digunakan, serta telah melakukan uji kelompok kecil dengan nilai hasil perhitungan diperoleh *effect size* sebesar 0,904 maka dapat disimpulkan bahwa uji tersebut berkriteria efek tinggi. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya diuji pada kelompok kecil belum pada kelompok besar.

How to Cite: Romiaty. R., Sendayu, F.S., Nonsihai, Feronika, N., & Ginting, H.F.B. 2025. Individual Counseling Guide Rational Emotive Behavior Therapy Approach Self-Talk Technique for Guidance and Counseling Teachers. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 6 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v6i1.15372

Received: September, 6th 2024; Revised: February, 7th 2025; Accepted: February, 8th 2025



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Di tengah kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh peserta didik masa kini, peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menjadi semakin penting. Guru BK memiliki tanggung jawab yang luas dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Guru BK juga dituntut untuk dapat memberikan layanan yang komprehensif pada peserta didik baik di bidang pribadi, sosial, belajar dan juga karir. Dalam bentuk layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individu dan konseling kelompok (Muiz & Fitriani, 2022).

Pada layanan konseling individual, maka pemahaman yang mendalam tentang konseling individual merupakan aspek krusial dalam peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) di lingkungan pendidikan. Dalam konteks ini, peran guru BK tidak hanya sebatas memberikan pembinaan akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis siswa. Tujuan konseling individual menurut Gibson, Mitchell dan Basile dalam Romiaty (2023) adalah: 1) Membantu perkembangan konseli, mendukung pertumbuhan mereka, dan membantu mereka mengantisipasi perubahan yang mungkin terjadi dalam aspek sosial, pribadi, emosional, kognitif, dan fisik, serta membantu mereka mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan; 2) menghindari dari hasil-hasil yang tidak diinginkan; 3) mengatasi dan meminimalisir perkembangan yang tidak diinginkan; 4) Melakukan penyelidikan untuk menguji relevansi tujuan, mengembangkan keterampilan, dan mencoba berbagai pilihan; 5) Membantu konseli memahami tindakan, pemikiran, dan perasaan yang positif; 6) Membangun dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif; 7) Mendorong pemahaman dasar dan kebiasaan hidup sehat; dan 8) Mendukung perkembangan keterampilan sosial yang baik, membantu konseli mengelola emosi, dan membangun konsep diri yang positif.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan konseling individual salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) suatu pendekatan yang membantu konselin untuk mengubah pemikiran, keyakinan dan perasaan yang irasional menjadi rasional (Corey, 2016) Teknik yang digunakan adalah teknik *self talk*. yaitu sebuah pembicaraan *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan semangat atau keberanian) yang positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri. Teknik *self talk* dapat digunakan untuk mengatasi keyakinan yang tidak masuk akal dan membangun pemikiran yang lebih positif yang akan mengatasi pesan negatif tentang diri sendiri. Tujuan penggunaan teknik *self talk* adalah untuk mengubah bahasa pribadi individu yang negatif menjadi bahasa pribadi yang positif (Aulia & Nurjanah, 2023).

Berikut adalah beberapa alasan mengapa pemahaman dan penerapan teknik self-talk REBT menjadi esensial: 1) Memperkuat Kemandirian Emosional: Teknik *self talk* REBT membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif. Guru BK dapat mengajarkan siswa untuk mengidentifikasi pola pikir irasional yang mungkin mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka, dan kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif melalui *self talk* yang positif; 2) Mendorong Pengambilan Tanggung Jawab Pribadi: Melalui teknik self-talk REBT, siswa diajak untuk mengambil tanggung jawab penuh atas pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Guru BK dapat membimbing siswa untuk memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas respons mereka terhadap situasi, dan bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah pola pikir mereka sendiri; 3) Mengatasi Ketidakseimbangan Emosional: Banyak masalah emosional yang dialami oleh siswa disebabkan oleh pemikiran yang irasional dan tidak sehat. Dengan menggunakan teknik *self talk* REBT, guru BK dapat membantu siswa untuk menyeimbangkan pemikiran mereka dengan cara yang lebih rasional dan realistis, sehingga mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stress; 4) Membangun Resiliensi Mental: Melalui praktik *self talk* yang terarah, siswa dapat memperkuat ketahanan mental mereka terhadap tekanan dan tantangan kehidupan. Guru BK dapat membantu siswa untuk mengembangkan strategi *self talk* yang memperkuat keyakinan diri, ketabahan, dan optimisme dalam menghadapi masalah dan rintangan; 5) Meningkatkan Kinerja Akademik: Penggunaan teknik *self talk* REBT dapat berdampak positif pada kinerja akademik siswa. Dengan mengurangi gangguan emosional dan meningkatkan fokus serta motivasi, siswa dapat lebih efektif dalam belajar dan mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam proses pembelajaran (DiGiuseppe et.al, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diketahui bahwa permasalahan yang terjadi pada peserta didik adalah permasalahan emosional yang menyebabkan stres. Hal ini akan berdampak pada prestasi belajar yang menurun. Guru BK mengalami kesulitan untuk membantu penyelesaian masalah peserta didik. Berbagai referensi yang guru dapatkan bahwa pendekatan REBT teknik *self talk* dapat membantu peserta didik untuk menyelesaikan permasalahannya. Meskipun demikian masih banyak guru BK terutama Guru BK SMA yang tidak menggunakan pendekatan REBT teknik *self talk* dalam memberikan layanan konseling individual. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Musyawarah Guru BK (MGBK) SMA Palangka Raya, Ibu Veronica menyebutkan alasan guru BK tidak menggunakan pendekatan REBT teknik *self talk* karena kesulitan untuk meng-implementasinya. Literatur yang ada di buku-buku tidak secara detail merumuskan langkah-langkah dalam pendekatan tersebut.

Hasil dari Observasi yang dilakukan tim peneliti ke SMAN 2 SMAN 4 dan SMKN 3 Palangka Raya didapatkan bahwa pada 3 sekolah tersebut guru BK belum pernah melaksanakan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik *self-talk*, guru BK lebih cenderung melaksanakan konseling individual dengan pendekatan konvensional sehingga masukkan guru BK kepada tim peneliti adalah perlu dibuat panduan tahapan pendekatan REBT Teknik *Self Talk* dalam konseling individual yang mudah dipahami guru BK disekolah. Untuk memperkuat hasil observasi tim juga melaksanakan wawancara kepada 3 perwakilan

guru BK. Hasil wawancara dengan 3 guru BK tersebut adalah bahwa konseling individual yang selama ini dilaksanakan di sekolah lebih cenderung kearah nasehat kepada siswa/konseli. Guru BK hampir tidak pernah menggunakan pendekatan konseling yang ada untuk pelaksanaan konseling individual, hanya pendekatan *Person Centred Therapy* (PCT) yang cenderung lebih sering digunakan guru BK, untuk pendekatan REBT teknik *self-talk* belum pernah guru BK lakukan. Mereka mengakui sudah mengetahui pendekatan REBT tersebut, hanya untuk melaksanakannya masih belum mampu dikarenakan belum bisa memahami dengan tepat apa saja tahapannya dan bagaimana menjadikan pendekatan tersebut mudah dilakukan saat konseling individual. Sehingga masukkan yang sama dari 3 guru BK adalah perlu adanya panduan pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT teknik *self-talk*.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau biasa dikenal dengan penelitian R&D (research and development). Menurut Sugiono (2018) penelitian R&D adalah suatu penelitian yang menghasilkan karya atau produk dan produk yang dihasilkan tersebut bisa diuji coba efektifnya. Prosedur penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan dari Thiagarajan dalam Indriyani dkk (2022:10), yang dikenal sebagai model 4D. Adapun tahapannya terdiri dari 1) Pendefinisian (*Define*), yaitu mengumpulkan informasi terkait produk yang akan dikembangkan yaitu buku panduan Konseling Individu Pendekatan REBT teknik Self Talk; 2) Perancangan (*Design*), yaitu merancang produk (buku panduan); 3) Pengembangan (*Develop*), yaitu melakukan revisi berdasarkan hasil validasi dari beberapa ahli dan hasil uji coba; 4) Penyebaran (*Disseminate*), yaitu buku panduan yang telah direvisi dapat disebar dan digunakan oleh guru BK. Untuk menguji efektifitas buku panduan digunakan metode penelitian eksperimen *one group pretest posttest design*. Adapun produk yang akan dihasilkan pada penelitian ini yaitu berupa panduan konseling individual pendekatan REBT dengan teknik *Self Talk* pada Guru BK SMA di Kota Palangka Raya.

Subjek penelitian dalam pengembangan buku panduan konseling individual REBT terdiri dari 5 ahli BK yang berasal dari 3 dosen program studi BK UPR dan 2 guru BK SMA yang ditunjuk untuk menilai buku panduan untuk mengetahui validitas dari buku panduan yang tim peneliti buat. Penelitian ini juga melibatkan 30 orang guru BK SMA di Kota Palangka Raya yang akan dijadikan sebagai kelompok uji coba terbatas terhadap buku panduan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Self Talk*.

Dalam menguji validitas isi buku panduan dalam penelitian ini menggunakan formula dari Laswhe dalam Agustina dan Lestari (2022) mengenai *Content Validity Ratio* (CVR) dan *Content Validity Indeks* (CVI). Dalam mengukur *Content Validity Ratio* (CVR), validator diminta untuk mengoreksi setiap komponen pada instrumen pengukuran. Selanjutnya seluruh pernyataan diberi nilai, lalu nilai yang sudah diberikan dapat dianalisis menggunakan formula rumus *Content Validity Ratio*. Tolak ukur diterima tidaknya item pernyataan dapat diklasifikasikan dengan mengacu pada acuan nilai minimum CVR. Isi item pernyataan yang diterima jika memenuhi kriteria nilai $CVR \geq 0.60$. selanjutnya untuk mengetahui keseluruhan item pernyataan dapat dihitung menggunakan formula CVI.

Uji efektivitas buku panduan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dihitung menggunakan formula t test dengan bantuan program SPSS window. Selanjutnya dilakukan perhitungan uji *effect size* untuk mengetahui besarnya efek dari pemberian konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Hasil

Data hasil setiap tahapan prosedur penelitian dan pengembangan yang sudah dilakukan sebagai berikut :

Pendefinisian (*Define*)

Peneliti melakukan riset terkait bentuk design dan referensi mengenai Panduan Konseling Individual Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* Teknik *Self Talk*. Sumber referensi yang digunakan peneliti didapat dari sumber informasi berupa buku, jurnal, artikel, dan internet.

Perancangan (*Design*)

Setelah terjalankan langkah diatas maka dilakukan, desain produk Panduan Konseling Individual Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* Teknik *Self Talk*. Peneliti mendesain ukuran panduan kertas A5 dengan canva sebagai aplikasi. Setelah ukuran disesuaikan memasukan materi-materi mengenai tahapan Konseling Individual yang dirancang dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* teknik *Self Talk*, lalu memasukan lembar refleksi diri untuk konseli/siswa dan lembar evaluasi pelaksanaan konseling individual, digunakan juga *barcode* untuk dipindai berupa lembar komitmen diri tempat konseli mengungkapkan hal yang ingin diperbaiki kedepannya jika konseli belum berani mengungkapkan didepan guru BK saat proses konseling individual. Panduan ini memiliki 49 halaman isi dengan total keseluruhan halaman adalah 60, dengan susunan isi panduan terdiri dari Bab I. Pendahuluan yang memuat rasional pendekatan REBT dalam layanan konseling individual, tujuan pengembangan panduan, konsep dasar yang digunakan. Bab II. Petunjuk umum Panduan yang berisi tentang sasaran pengguna panduan ini lebih kesiapa, ketentuan menggunakan panduan dan teknik yang dibuat dalam panduan, instrumen pengukuran yang digunakan, media, serta jadwal kegiatan. Bab III. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individual dengan Menerapkan Pendekatan REBT Teknik *Self Talk* dalam Prosedur Pelaksanaannya, dan Bab IV adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

Pengembangan (*Develop*)

Tahap pengembangan merupakan tahap untuk menghasilkan sebuah produk pengembangan. Tahap ini terdiri dari dua langkah yaitu *expert appraisal* (penilaian ahli) yang disertai revisi dan *developmental testing* (uji coba pengembangan). Panduan ini divalidasi oleh 4 validator ahli,. Uji validasi dilaksanakan untuk mendapatkan jaminan bahwa produk awal yang akan dikembangkan layak diuji cobakan kepada peserta didik. Validasi ahli berguna untuk mengetahui kesalahan pada penulisan bahasa, kekurangan materi, kekurangan pada desain produk, dan melihat kesesuaian produk dengan kebutuhan peserta didik saat diuji cobakan di lapangan. Adapun hasil data dari validator ahli materi, ahli media dan ahli pengguna, sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil uji Ahli

No	Uji Ahli	Aspek	Skor	Kategori
1.	Ahli Media	Kegunaan	1,165	Tinggi
		Ketepatan	1,082	Tinggi
		Kelayakan	1,11	Tinggi
		Kepatutan	1,082	Tinggi
2.	Ahli Materi	Kegunaan	0,92	Tinggi

		Kelayakan	0,90	Tinggi
		Ketepatan	1	Tinggi
		Kemenarikkan	1,055	Tinggi
3.	Ahli Praktisi	Relevansi	1,16	Tinggi
		Kejelasan	1,12	Tinggi
		Kelayakan	1,20	Tinggi
		Ketepatan	1,16	Tinggi

Perbaikan Produk

Pada tahap ini, dilakukan revisi awal produk berdasarkan data hasil; validasi ahli materi, ahli media, ahli pengguna. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa media Panduan KI REBT teknik *Self Talk* untuk mengatasi permasalahan siswa dan peningkatan kompetensi guru BK sudah cukup baik, namun tetap ada saran maupun masukan dari para ahli uji yang kemudian dijadikan bahan untuk revisi bagi peneliti demi penyempurna media. Ahli uji memberikan catatan, kritik, dan saran sebagai bahan revisi peneliti, ahli materi memberikan saran serta kritik, Dari hasil validasi, peneliti telah melakukan revisi dengan menambahkan materi terkait aspek-aspek bidang Pribadi, sosial, belajar dan karier yang sering menjadi permasalahan siswa, dan merevisi *barcode* dalam media Panduan KI REBT teknik *Self Talk* agar sesuai dengan perkembangan peserta didik di SMA/SMK.

Selanjutnya, ahli media memberikan catatan, kritik dan saran sebagai bahan revisi peneliti. Berikut tampilan media Panduan KI REBT teknik *Self Talk* berdasarkan catatan, kritik dan saran dari validasi ahli sebelum dan sesudah revisi:

Tabel 2 Masukan Ahli

Penilai	Masukan Ahli	Sebelum Revisi	Sesudah Revisi
Ahli Media	- Design yang lebih sesuai kepada pengguna yaitu Guru BK SMA/ SMK - Memastikan penjelasan baik dalam buku panduan dan media mudah di mengerti - Berikan referensi ke berbagai informasi	- Design dibuat tanpa ada animasi - Ada beberapa lembar tanpa penjelasan penggunaan - Referensi belum dimasukan kedalam media	- Design di buat secara menarik - Menambahkan penjelasan penggunaan - Menambahkan referensi yang didapat atau sumber informasi
Ahli Materi	- Memperhatikan tahapan konseling REBT dengan Tahapan Konseling Individual dalam buku panduan - Item pernyataan angket direvisi menjadi lebih sederhana	- Tahapan konseling memiliki kalimat yang rumit - Item pernyataan sulit untuk dimengerti	- Tahapan konseling dibuat menjadi lebih sederhana - Item Pernyataan di perbaiki dengan kata yang lebih mudah dimengerti
Ahli Praktisi 1	- Membuat <i>Barcode</i> Media - Membuat secara jelas poin dari angket	- Tidak ada <i>barcode</i> media - Item angket belum jelas seutuhnya	- Memiliki <i>barcode</i> yang dimasukan dalam buku panduan - Item Pernyataan di perbaiki dengan kata yang lebih mudah dimengerti

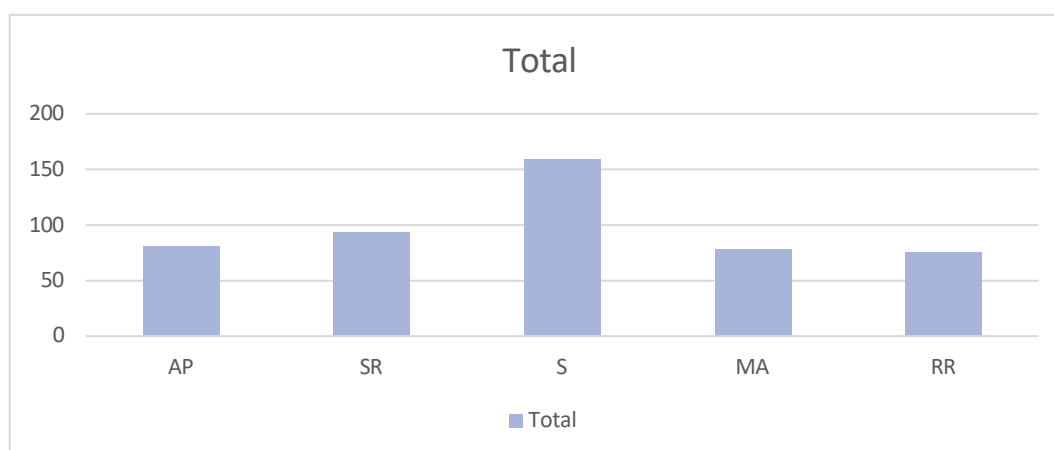
Ahli Praktisi 2	• Membuat Barcode Media • Memiliki beberapa kata yang typo • Penataan penulisan dalam panduan masih perlu di perbaiki	• Tidak ada barcode media	• Memiliki barcode yang dimasukan dalam buku panduan • Melihat kembali kalimat dalam panduan • Membuat format panduan menjadi lebih rapi
Ahli Pengguna 1	• Materi yang dibuat lebih menarik	• Materi dibuat dengan tema yang monoton	• Dibatasi lebih menarik dan memiliki.
Ahli Pengguna 2	• Menambah barcode agar mudah diakses	• Tidak ada barcode	• Memiliki barcode yang dimasukan dalam buku panduan

Uji keefektifan produk

Uji keefektifan produk dilakukan dengan menggunakan *One group Pretest Posttest design*. Uji keefektifitas produk (aplikasi dan panduan) ini melibatkan 5 orang guru BK dengan 5 Peserta didik/siswa/konseli dengan data sebagai berikut :

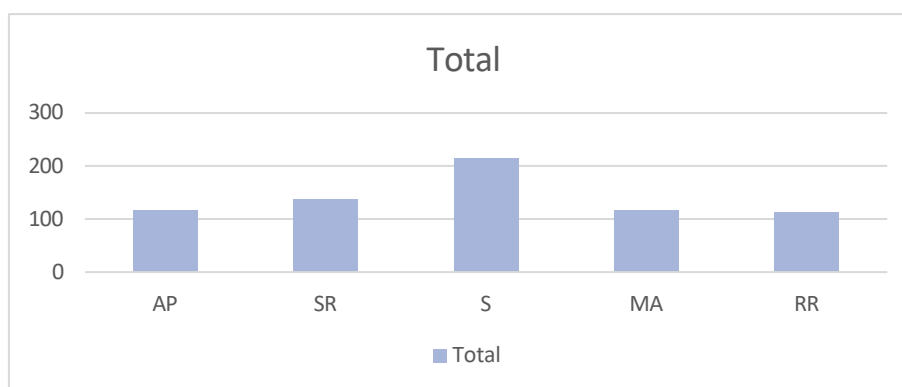
Tabel 3 Data Peserta didik

No.	Inisial Konseli	Umur	Inisial Guru BK Yang Dilatih	Garis Besar Masalah
1	AP	16 Tahun	NS	AP Memiliki perasaan cemas saat berteman dan merasa tidak memiliki teman
2	SR	16 Tahun	HL	SR memiliki perilaku mudah untuk takut dan mudah cemas saat berbicara dengan orang lain.
3	S	16 Tahun	MR	S seorang anak yang susah untuk bersosialisasi dan merasa dirinya tidak akan disenangi orang lain
4	MA	16 Tahun	MN	MA adalah seorang anak yang frustrasi akan dirinya, sehingga ingin pindah sekolah karena dijauhi teman-teman dikelasnya
5	RR	16 Tahun	AH	RR merasa tidak nyaman dengan nama panggilan yang di buat oleh teman dikelasnya namun, takut untuk pergi ke ruang BK.

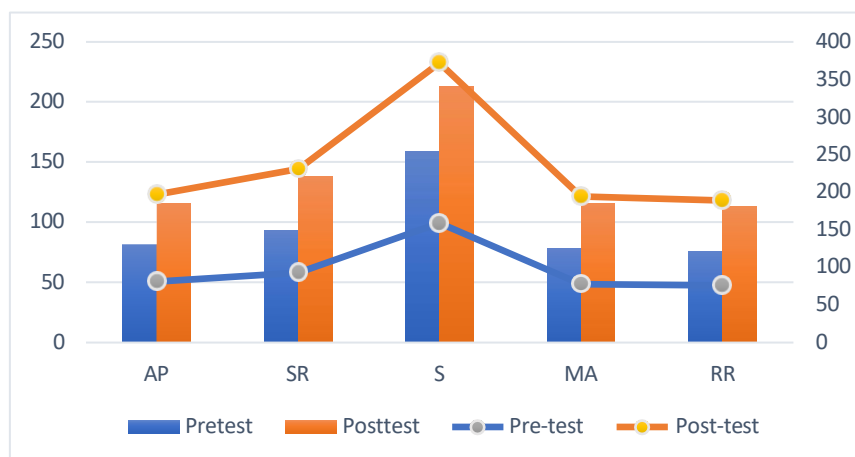


Gambar 1 Diagram Batang Hasil Pre-test Siswa

Dari data diatas dapat diliat bahwa Nilai pretest yang didapat AP sebesar 81, SR sebesar 93, S sebesar 159, MA sebesar 78 dan RR Sebesar 76. Setelah *pre-test* dilaksanakan, kemudian dilakukan pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan REBT menggunakan Panduan KI REBT teknik *SelfTalk* dan didampingi tim peneliti dalam penggunaan panduan saat layanan konseling berlangsung selama 3 kali pertemuan. Setelah proses pendampingan selesai, dan uji coba Panduan KI REBT teknik *Self Talk* dilakukan, maka tim peneliti melaukan *post-test* terhadap subjek penelitian yaitu peserta didik yang telah dikonseling dengan menggunakan instrument yang sama. Dari data diatas dapat dilihat bahwa Nilai pretest yang didapat AP sebesar 116, SR sebesar 138, S sebesar 213, MA sebesar 116 dan RR Sebesar 113.



Gambar 2 Diagram Batang Hasil Pre-test Siswa



Gambar 3 Perbandingan Pretest dan Posttest

Hasil pre-test dan post-test diatas, selanjutnya di tindak lanjuti dengan penganalisisan menggunakan uji analisis Wilcoxon untuk mengetahui keefektifan sesudah dan sebelum penggunaan Panduan KI REBT teknik *Self Talk*. Pada pengujian ini, nilai yang digunakan adalah skor keseluruhan hasil respon subjek setelah pelaksanaan uji coba dari aplikasi IBM SPSS ver. 24. Hasil pengujian Wilcoxon pada tabel memberikan Asymp.Sig. (2-Tailed) dengan skor 0,043. Nilai tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada uji

coba media dikerenakan nilai tersebut dibawah 0,05, secara rinci terdapat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretest
Z	2,023
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on Postive ranks.

Selanjutnya, dilakukan perhitungan dengan uji *effect size* agar dapat mengetahui besarnya efek penggunaan Panduan KI REBT teknik *Self Talk* dalam pelaksanaan konseling individual. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh *effect size* sebesar 0,904 maka dapat disimpulkan bahwa uji tersebut berkriteria efek tinggi. Dengan demikian media Panduan KI REBT teknik *Self Talk* memiliki efek yang tinggi terhadap pelaksanaan layanan konseling Individual.

Penyebaran (*Disseminate*)

Tahap terakhir dalam pengembangan perangkat pembelajaran model 4D ialah tahap penyebarluasan. Tahap akhir pengemasan akhir, difusi, dan adopsi adalah yang paling penting meskipun paling sering diabaikan. Tahap penyebarluasan dilakukan untuk mempromosikan produk hasil pengembangan adar diterima pengguna oleh individu, kelompok, atau sistem. Pengemasan materi harus selektif agar menghasilkan bentuk yang tepat. Menurut Thiagarajan ada tiga tahap utama dalam tahap *disseminate* yakni *validation testing*, *packaging*, serta *diffusion and adoption*.

Dalam tahap *validation testing* produk yaitu Panduan KI REBT teknik *Self Talk* yang selesai direvisi pada tahap pengembangan diimplementasikan pada target atau sasaran sesungguhnya. Pada tahap ini juga dilakukan pengukuran ketercapaian tujuan yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas produk yang dikembangkan, dan dalam tahapan ini tim peneliti telah selesai melakukannya. Selanjutnya setelah diterapkan, peneliti/pengembang perlu mengamati hasil pencapaian tujuan, tujuan yang belum dapat tercapai harus dijelaskan solusinya agar tidak berulang saat setelah produk disebarluaskan.

Pada tahap *packaging serta diffusion and adoption*, pengemasan produk dilakukan dengan mencetak buku Panduan KI REBT teknik *Self Talk* yang selanjutnya disebarluaskan agar dapat diserap (*difusi*) kepada pengguna yaitu guru BK yang telah menjadi target penelitian sehingga dapat dipelajari dan dipahami serta dapat digunakan (*diadopsi*) kembali oleh Guru BK.

Pembahasan

Akumulasi nilai kelayakan sebesar 1,109 menunjukkan bahwa panduan atau instrumen yang diuji, yaitu Panduan KI REBT dengan teknik Self-Talk, secara keseluruhan dinilai layak digunakan oleh ahli media. Nilai ini termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa panduan tersebut memenuhi kriteria yang diharapkan untuk

diterapkan secara efektif, khususnya dalam konteks penggunaan media atau materi yang ditujukan kepada audiens yang lebih luas. Menurut Sweller (2011) dalam teori Cognitive Load, panduan yang baik harus dapat mengurangi beban kognitif pengguna, sehingga memudahkan proses pembelajaran atau penerapan metode.

Aspek kegunaan dengan nilai sebesar 1,165 menunjukkan bahwa panduan ini dianggap sangat berguna. Artinya, panduan ini memberikan manfaat nyata bagi pengguna dalam menerapkan teknik Self-Talk. Hal ini sesuai dengan teori Cognitive Load (Sweller, 2011) yang menyatakan bahwa suatu panduan efektif jika mampu membantu pengguna memahami materi dengan lebih mudah, tanpa meningkatkan beban kognitif. Dengan nilai 1,082, aspek kelayakan menunjukkan bahwa panduan ini relevan, sesuai dengan tujuan pengguna, dan mudah diterapkan. Hal ini sejalan dengan teori Instructional Design dari Dick & Carey, yang menekankan bahwa suatu materi dianggap layak jika memenuhi prinsip relevansi, keterpahaman, dan dapat diterapkan dalam konteks nyata (Surur, 2021). Nilai 1.11 menunjukkan bahwa panduan ini dinilai tepat dalam penerapan konsep dan teknik REBT. Ketepatan ini penting agar pengguna mendapatkan informasi yang akurat dan relevan. Menurut Ellis (2003), prinsip dasar REBT adalah mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, sehingga teknik yang digunakan harus sesuai dengan tujuan tersebut. Aspek kemenarikan dengan nilai sebesar 1,082 menunjukkan bahwa panduan ini menarik, baik dari segi visual, gaya bahasa, maupun cara penyajian. Menurut Miftah (2013), elemen kemenarikan dalam materi pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna.

Nilai akumulasi kelayakan sebesar 0,945 menunjukkan bahwa panduan ini, menurut ahli materi, memiliki kelayakan yang cukup baik. Meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan penilaian ahli media (1,109), nilai ini tetap menunjukkan bahwa panduan ini dianggap layak digunakan. Nilai 0,92 menunjukkan bahwa panduan ini masih dianggap berguna oleh ahli materi, meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan penilaian ahli media. Hal ini mengindikasikan bahwa panduan ini memberikan manfaat yang signifikan, namun mungkin memerlukan penyesuaian untuk lebih optimal. Dengan nilai 0,90, aspek kelayakan menunjukkan bahwa panduan ini masih relevan dan praktis, meskipun terdapat ruang untuk perbaikan, khususnya dalam menyesuaikan kebutuhan pengguna. Nilai 1,0 menunjukkan bahwa panduan ini akurat dalam menyampaikan konsep REBT. Menurut Ellis (2003), ketepatan ini memastikan bahwa teknik yang diajarkan sesuai dengan tujuan terapi. Aspek kemenarikan dengan nilai sebesar 1,0 menunjukkan bahwa ahli materi menilai panduan ini menarik, yang berarti penyajian materi cukup efektif dalam mempertahankan perhatian pengguna.

Nilai akumulasi kelayakan sebesar 1,16 menunjukkan bahwa panduan ini sangat layak digunakan menurut ahli praktisi. Nilai ini lebih tinggi dibandingkan dengan penilaian ahli media (1,109) dan ahli materi (0,945). Hal ini menunjukkan bahwa panduan ini dinilai lebih siap untuk diterapkan di lapangan. Nilai sebesar 1,16 menunjukkan bahwa ahli praktisi menilai panduan ini sangat bermanfaat dan relevan untuk digunakan dalam praktik. Teknik Self-Talk yang diajarkan dianggap mampu memberikan dampak positif pada konseli. Dengan nilai 1,12, panduan ini dianggap sangat layak untuk aplikasi dunia nyata. Ahli praktisi menilai panduan ini mudah dipahami dan diterapkan, meskipun masih terdapat ruang untuk perbaikan minor. Nilai 1,20 menunjukkan bahwa panduan ini sangat akurat dalam penerapan konsep dan teknik yang diajarkan. Menurut Ellis (2003), ketepatan dalam penerapan konsep

REBT adalah kunci untuk mencapai perubahan pola pikir yang diinginkan. Nilai sebesar 1,16 menunjukkan bahwa panduan ini menarik, baik dari segi penyajian materi maupun elemen visual. Menurut Miftah (2013), elemen kemenarikan membantu meningkatkan keterlibatan dan motivasi pengguna.

Selain itu, nilai effect size sebesar 0,904 menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memiliki pengaruh yang signifikan. Nilai ini termasuk dalam kategori besar, yang berarti perubahan yang dihasilkan oleh teknik Self-Talk cukup substansial. Hal ini mendukung efektivitas panduan dalam membantu pengguna mencapai tujuan yang diinginkan.

Simpulan

Secara keseluruhan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa buku panduan Konseling Individual Pendekatan REBT teknik Self Talk telah tepat dan dapat menjadi panduan bagi guru BK telah teruji validitasnya. Penelitian ini pun telah melakukan uji pada kelompok kecil. Oleh karenanya penting untuk mengujinya pada kelompok besar agar hasil penelitian ini menjadi lebih baik.

Referensi

- Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Teori Klasik dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) hingga Positive Self talk Tinjauan Islam. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(4), 1376-1383.
- Agustina, N. K. B. S., Gading, I. K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan Perangkat Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Curiosity. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 85-96. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1139
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A. (2003). The relationship of rational emotive behavior therapy (REBT) to social psychology. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 21, 5-20.
- Hariawan, R., & Sakti, H. G. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Ebook Pada Pelajaran TIK Untuk Siswa Kelas VII MTs Hidayatussibyan Nw Sangkerang. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 9(2), 66-74. DOI: <https://doi.org/10.33394/vis.v9i2.4868>
- Indriyani, M., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavior therapy untuk mereduksi perilaku ketidakjujuran akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 08-16. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1107
- Jiyaunnajah, J., Hardiansyah, H., & Noorhidayati, N. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Konsep Sistem Imun Di SMA Berbentuk E-Booklet. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2 (4), 179-189. <https://doi.org/10.57218/jupeis.Vol2.Iss4.848>

- Khairunnisa, K., Sari, F. F., Anggelena, M., Agustina, D., & Nursa'adah, E. (2022). Penggunaan Effect Size Sebagai Mediasi dalam Koreksi Efek Suatu Penelitian. *Jurnal Pendidikan Matematika: Judika Education*, 5(2), 138-151. <https://doi.org/10.31539/judika.v5i2.4802>
- Miftah, M. (2013). Fungsi, dan peran media pembelajaran sebagai upaya peningkatan kemampuan belajar siswa. *Kwangsan: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 95-105.
- Muiz, M. R., & Fitriani, W. (2022). Urgensi Analisis Kebutuhan Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 116-126. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1378>
- Romiaty, dkk. (2023). Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior dan Realita. Yogyakarta: Deepublish
- Rosnawati, R., & Retnowati, E. (2013). LAPORAN TAHUNAN HIBAH BERSAING.
- Setyawan, F. H., & Eppendi, J. (2023). Developing Basic English Learning Material Based on Project Based Learning. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 6, No. 3).
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Surur, M. (2021). A. Model Dick And Carey. *Perencanaan Pembelajaran*, 39.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory.