

# Sosialisasi “Modul Saku” Rational Emotif Terapi (RET) pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya

Dr. Jahju Hartanti<sup>1\*</sup>, Ayong Lianawati<sup>2</sup>, Maghfirotul Lathifah<sup>3</sup>, dan Sutijono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur

Email: [jahjuhartanti789@gmail.com](mailto:jahjuhartanti789@gmail.com)<sup>1\*</sup>

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini yaitu memberikan pelatihan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor yang akan melaksanakan praktik lapangan juga yang akan lulus. Implementasi pelatihan teknik emotif dalam konseling RET ini diharapkan berfokus pada penyelesaian masalah konseling ranah emosi. Dalam teknik emotif terdapat dua teknik yang direkomendasikan dalam pelatihan ini yang meliputi teknik vigorous disputing dan teknik rational role playing. Metode yang digunakan yaitu dengan metode pre-eksperimen dan didukung teknik pengumpulan data menggunakan “modul saku” RET, lembar penilaian konseling RET, observasi, dan dokumentasi hasil lembar kerja berupa action plan yang disusun saat pemberian pelatihan berlangsung. Hasil penelitian ini yaitu beberapa mahasiswa yang sebelum pelatihan diberikan angket persepsi terhadap konseling RET menggunakan teknik emotif hampir keseluruhan belum mengetahui teknik ini secara mendalam menjadi paham dan mampu melaksanakan konseling RET dengan teknik emotif. Berdasarkan hasil action plan yang disusun bersama dan diimplementasikan pada pelatihan, calon konselor dikatakan cukup siap untuk menerapkan teknik emotif dalam konseling RET.

**Kata Kunci:** Konseling RET 1, Teknik Emotif 2, Rational Emotif Terapi 3, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 4

## 1. PENDAHULUAN

Konseling Rational Emotif merupakan salah satu teknik pendekatan yang berbasis kognitif. Konseling Rational Emotif bertujuan untuk mengubah keyakinan-keyakinan irrasional yang mempengaruhi emosi individu menjadi keyakinan yang rasional, sehingga konseling Rational Emotif berdampak positif pada kondisi emosi pada individu. Suatu keyakinan irrasional bersumber dari beberapa tuntutan dalam diri individu tersebut untuk dipenuhi bahkan yang harus dipenuhi, tuntutan tersebut meliputi tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan yang menjadi sumber munculnya keyakinan irrasional, misalnya perasaan atau pemikiran yang sangat menderita di mana konseli tidak akan pernah mampu keluar dari kondisi tersebut sehingga berdampak munculnya stres ataupun depresi pada seseorang yang mengalaminya.

Keyakinan irrasional dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; keyakinan di mana konseli mampu menghadapi tuntutan dalam dirinya dengan kondisi yang dialaminya sekarang dan bahkan mampu keluar dari masalah psikis yang sedang

dialami, yakin dapat mengatasi dan/ atau menghindari kondisi depresi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

Menurut Corey (2009: 238) konseling *Rational Emotif* adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi mengenai manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Konseling Rational Emotif menegaskan manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi potensi dirinya dan dapat mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakatnya. Menurut konseling rational emotif, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat, dan kebutuhan-kebutuhan dalam hidup.

Beberapa pendapat dan pembahasan penelitian relevan terkait konseling RET yang mendukung pernyataan di atas yaitu salah satunya adalah teori yang menjelaskan bahwa konseling rational emotif ini berbasis kognitif yang menjadi salah satu rujukan konseling untuk bersepakat dengan emosi dalam diri individu (Dryden, 2012). Pelaksanaan konseling RET didasarkan kognitif dalam menangani masalah emosi biasanya juga dapat dilakukan dengan metode dialog Socratic untuk mendebat keyakinan irasional konseli (Calero-Elvira, Froján-Parga, Ruiz-Sancho, & Alpañés-Freitag, 2013). Hal ini memungkinkan konseli semakin yakin terhadap keputusan yang akan ia ambil kedepannya untuk menyelesaikan permasalahan emosionalnya dengan memupuk keyakinan rasional dalam dirinya. Selanjutnya, berdasarkan hasil literatur review konseling RET juga dapat mereduksi konsep diri negatif pada korban bullying (Hartanti, 2020).

Beberapa hasil artikel yang relevan di atas menunjukkan bahwa eksistensi konseling RET dalam mengatasi masalah emosi individu masih sangat dibutuhkan. Pernyataan ini mendukung tujuan penelitian ini dalam mensosialisasikan konseling RET berbasis teknik emotif yang dirangkum dalam suatu modul yang disebut “Modul Saku” Konseling RET yang dikembangkan oleh salah seorang peneliti dalam pengabdian masyarakat ini.

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada peningkatan pemahaman terkait konseling rational emotif pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah *pre-experimental design* dan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini terdiri dari 29 mahasiswa Bimbingan dan Konseling semester akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan lembar penilaian konseling RET dan angket pemahaman konseling RET, dokumentasi dan observasi, serta dibantu dengan “modul saku” konseling RET yang dikembangkan oleh penulis sendiri. Teknik analisa data melalui uji komparasi dan juga analisa data kualitatif yang meliputi langkah sebagai berikut.

1. **Koleksi data**, pengumpulan data observasi terhadap kemampuan mahasiswa/subjek selama pelatihan berlangsung melalui pengamatan tim peneliti sebagai observer dikumpulkan dalam catatan observasi tiap kegiatan dalam pelatihan.

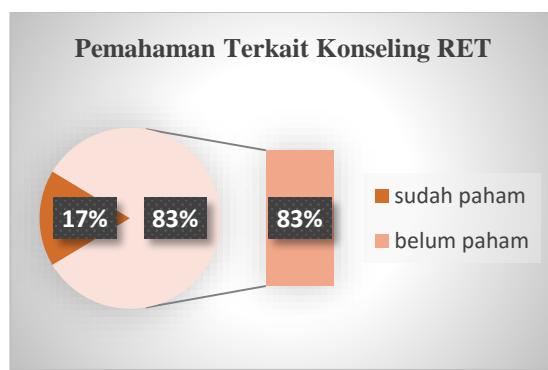
2. **Reduksi data**, mereduksi beberapa hasil penilaian observasi yang dirasa kurang valid dan tidak sesuai konteks penilaian yang diharapkan oleh penulis.

3. **Triangulasi data dan penyajian data**, setelah data terkumpul dari hasil lembar kerja mahasiswa, hasil action plan yang dikembangkan oleh mahasiswa, hingga penilaian observer dikumpulkan dan direduksi, maka dalam tahap terakhir ini penulis merumuskan temuan berupa kesimpulan hasil observasi tersebut secara deskriptif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini akan dibahas beberapa hal yang meliputi hasil action plan konseling sebelum pelaksanaan praktik dalam pelatihan konseling RET. Setelah itu, hasil survey yang dilakukan sebelum pelaksanaan implementasi konseling RET dengan panduan modul saku RET hingga kepada pelaksanaan implementasi pelatihan teknik emotif dalam konseling RET.

Pelatihan ini diberikan kepada 29 mahasiswa yang berada pada semester akhir menjelang kelulusan. Dari keseluruhan subyek penelitian didapatkan hasil pre-test sebagai berikut.



Gambar 1. Pemahaman Konseling RET Sebelum Pelatihan

Pada diagram di atas menunjukkan bahwa 83% didominasi mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor belum memahami sepenuhnya teknik emotif dalam konseling RET. Sebelum masuk ke pembahasan hasil pelatihan perlu diketahui dan disepakati terlebih dahulu *action plan* contoh dari penulis dan dilakukan pembagian “modul saku” Konseling RET pada peserta sebagai acuan dalam pembahasan pelatihan konseling RET.

Modul saku RET ini disusun dan dikembangkan oleh penulis sendiri dan telah mendapatkan sertifikat HKI dari Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual. Modul ini memuat komponen sebagai berikut.

1. Konsep Konseling Rational Emotif Terapi (RET)
2. Tujuan pelaksanaan konseling RET
3. Teknik Emotif dalam konseling RET
4. Penerapan Konseling RET dalam mengembangkan konsep diri (\*sesuai dengan *action plan* yang ditayangkan oleh penulis dalam pelatihan)
5. Alur pelaksanaan konseling menggunakan teknik emotif dalam konseling RET
6. Analisa kasus konsep diri berdasarkan pilar ABCDE dalam konseling RET.

Setelah diberikan modul saku, peserta terlebih dahulu diberikan waktu 10 menit untuk membaca singkat poin penting pembahasan pada modul saku tersebut. Lalu penulis

menayangkan pada *slide* power point terkait action plan contoh yang dapat dilihat sebagai berikut kurang lebihnya.

**Tabel 1. Action Plan Penerapan Konseling RET dengan Strategi Konseling Kelompok**

Materi	Tujuan	Waktu	Teknik	Prediksi Hasil Konseling
<i>Identity Self</i>	Mengembangkan potensi diri mahasiswa dengan kondisi fisik yang dimiliki untuk meningkatkan kemampuan aktualisasi diri dalam berinteraksi sosial.	2 x 65 menit	<i>Vigorous Disputing</i>	Mahasiswa dapat menunjukkan aktualisasi diri setelah mengenali potensi yang dimiliki dalam berinteraksi sosial dalam kelompok.
<i>Physical Self dan Moral Ethical Self</i>	Mengembangkan persepsi positif etika berpakaian dan berkomunikasi dengan teman ketika di lingkungan kampus.	2 x 65 menit	<i>Vigorous Disputing</i>	Mahasiswa menunjukkan persepsi dalam etika berpakaian dengan selalu menggunakan pakaian yang sopan ketika ke kampus.
<i>Personal Self (Konsep Diri Negatif)</i>	Mengembangkan kepribadian diri mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial.	2 x 50 menit	<i>Vigorous Disputing</i>	Mahasiswa menyadari kekurangan terhadap kepribadian yang dimiliki.
<i>Personal Self (Konsep Diri Netral)</i>	Mengembangkan kepribadian diri mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial.	2 x 50 menit	Bermain Peran secara Rasional	Mahasiswa mengembangkan keterampilan berinteraksi sosial dengan menunjukkan kepribadian yang disenangi teman kuliahnya.
<i>Judging Self dan Behavioral Self (Konsep Diri Negatif)</i>	Mengembangkan kemampuan penilaian diri pada mahasiswa mengenai tindakan dan persepsi terhadap kualitas dirinya.	2 x 50 menit	<i>Vigorous Disputing</i>	Mahasiswa memiliki kesadaran dalam memberikan penilaian terhadap dirinya dan penilaian terhadap teman ketika bergaul.

Pada tabel di atas telah disepakati dalam pelatihan ini akan membahas mengenai permasalahan konsep diri negatif dan positif pada mahasiswa. Sedangkan peserta pelatihan diharapkan mengerjakan penyusunan *action plan* sendiri untuk temuan lapangannya sendiri berdasarkan pengalaman PPL ataupun observasi tugas mata kuliah. Keseluruhan tahapan pada tiap pertemuan di *action plan* di atas dilakukan sendiri oleh penulis dan tim saat pengambilan data dan penyusunannya.

Hasil dari pemberian pelatihan konseling RET pada mahasiswa ditunjukkan dari hasil analisa kuantitatif sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis**

Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Pelatihan Konseling RET	Equal variances assumed	.385	.545	-2.235	38	.030	-1.770	.830 -3.540 -.146
	Equal variances not assumed			-2.235	37.781	.030	-1.770	.830 -3.541 -.145

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa adanya perbedaan keterampilan konseling mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis nilai F sebesar 0,385 dan signifikansi pada hasil uji homogenitas yaitu 0,545 yang berarti data bersifat homogen. Sedangkan hasil uji komparasi dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dapat dilihat pada kolom Sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,030 yang berarti ada perbedaan keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan konseling RET dari sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan konseling RET.

Hasil dari analisa kualitatif berdasarkan beberapa penilaian observer terkait hasil lembar kerja mahasiswa dan juga hasil ketepatan *action plan* yang disusun oleh mahasiswa dapat dijelaskan sebagai berikut.

**Tabel 3. Penilaian Observer**

No.	Komponen Penilaian	Nilai
1.	Ketepatan Penyusunan <i>action plan</i> .	Cukup
2.	Pemilihan masalah untuk diselesaikan dengan konseling RET.	Baik
3.	Perkembangan keterampilan mahasiswa dalam melakukan konseling RET.	Cukup
4.	Hasil pengisian lembar kerja mahasiswa.	Cukup
5.	Pemahaman dan praktik konseling RET setelah pelatihan.	Baik

Berdasarkan tabel penilaian di atas, dapat dijelaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam memilih permasalahan dalam penggunaan konseling RET dan juga pemahaman serta praktik konseling RET setelah diberikan pelatihan dalam kategori penilaian baik. Sedangkan dari komponen ketepatan penyusunan *action plan*, keterampilan mahasiswa dalam melakukan konseling RET, dan hasil pengisian lembar kerja mahasiswa dalam kategori cukup.

Hal ini didukung dari pengamatan observer yang menyampaikan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang belum sepenuhnya antusias mengikuti pelatihan dikarenakan sambil berkonsentrasi untuk persiapan sidang skripsi. Selain itu, ada beberapa mahasiswa yang mengikuti pelatihan hanya untuk mengisi waktu kosongnya saja sehingga penyelenggaraan pelatihan ini dirasa kurang efektif juga dalam pemilihan waktunya.

Hal ini berdampak pada hasil penilaian keterampilan konseling RET pada mahasiswa saat pelatihan berlangsung juga, di mana sebagian mahasiswa sudah berkonsentrasi secara penuh, sedangkan ada beberapa yang masih sambil bercanda dalam pelaksanaan praktik konselingnya selama pelatihan berlangsung.

#### **4. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di kampus. Selain itu, tim peneliti juga berterima kasih kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana yang telah mengikuti pelatihan ini dengan seksama dan antusias.

## 5. KESIMPULAN

Pelatihan konseling Rational Emotive Therapy (RET) dengan teknik emotif ini efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai calon konselor di UNIPA Surabaya. Penggunaan panduan pelatihan berupa “modul saku” konseling RET dianggap efektif sebagai acuan dalam pelaksanaan pelatihan singkat pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di UNIPA. Keterampilan mahasiswa dalam melaksanakan teknik emotif dalam konseling RET dan penyusunan *action plan* konseling sudah cukup baik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Calero-Elvira, A., Froján-Parga, M. X., Ruiz-Sancho, E. M., & Alpañés-Freitag, M. (2013). *Descriptive study of the socratic method: Evidence for verbal shaping. Behavior Therapy* (Vol. 44). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.08.001>
- Colledge, Ray. (2002). *Mastering Counselling Theory*. New York : Palgrave Macmillan.
- Corey,Gerald. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont,CA:Brooks/Cole
- Corey,Garald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dryden, W. (2012). *Dealing with Emotional Problems Using Emotive Cognitive Behaviour Therapy : A Practitioner 's Guide*. New York: Routledge.
- Hartanti, J. (2020). Rational Emotive Therapy ( RET ) Counseling as a Curative Effort for Negative Self-Concept of Bullying Victims. *International Journal of Research and Review*, 7(September), 202–208.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mahfar, M., & Senin, A. (2014). Effects of Rational Emotive Education Module on Irrational Beliefs and Stress Among Fully Residential School Students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 239–243. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.692>
- Sugiharto, DYP. (2005). Pendekatan Konseling Rational Emotif. *Makalah*. Jakarta : PPPG.
- Vasile, C. (2012). Rational / Irrational Beliefs Dynamics in Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69 (Iceepsy), 2108–2113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.17>

