



Pengembangan Panduan Konseling Individual Cognitive Behavior dengan Teknik Cognitive-Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMK

(Development of Individual Cognitive Behavior Counseling Guidelines with Cognitive-Restructuring Techniques to Increase Self-Acceptance of Vocational High School Students)

Safira Nur Aziza Ananda, M. Ramli*, Nugraheni Warih Utami

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: m.ramli.fip@um.ac.id

Paper received: 21-1-2023; revised: 22-4-2023; accepted: 28-4-2023

Abstract

Self-acceptance is an aspect that is needed by students, especially in self-actualization. This study aims to produce a product in the form of an individual cognitive behaviour counseling guide for cognitive restructuring techniques to increase the self-acceptance of students at state vocational high schools who meet the acceptance criteria, which include usability, accuracy, convenience, and attractiveness. The research was conducted using the Research and Development approach developed by Borg and Gall. The subjects in this study were two Guidance and Counseling lecturers as material expert tests, two Education Technology study program lecturers as media experts, and two school counselors as potential users. The results of the validation data for material experts, media experts, and potential users were analyzed using an inter-rater agreement. Based on the results of validation data analysis, this guide obtains a rater agreement index of 1.00 from each validation of material experts, media experts, and potential users. The results of the guide validation analysis entered the very high rater agreement category. It can be concluded that the development of individual cognitive behaviour counseling guidelines for cognitive restructuring techniques to increase student self-acceptance has fulfilled the product acceptance criteria, which include four aspects, namely aspects of usability, accuracy, convenience, and attractiveness, and this guide is very feasible to use.

Keywords: counseling guidelines; cognitive-restructuring techniques; self-acceptance

Abstrak

Penerimaan diri merupakan aspek yang dibutuhkan siswa terutama dalam proses aktualisasi dirinya. Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMKN yang memenuhi kriteria keberterimaan, yang meliputi kegunaan, ketepatan, kemudahan, serta kemenarikan. Adapun penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *Research and Development* yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah dua dosen Bimbingan dan Konseling sebagai uji ahli materi, dua dosen program studi Teknologi Pendidikan sebagai ahli media, dan dua konselor sekolah sebagai calon pengguna. Hasil data validasi ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dianalisis menggunakan *inter-rater agreement*. Berdasarkan hasil analisis data validasi, panduan ini mendapatkan indeks kesepakatan rater sebesar 1,00 dari masing-masing validasi ahli materi, ahli media, dan calon pengguna. Hasil analisis validasi panduan masuk pada kategori kesepakatan rater sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik telah memenuhi kriteria keberterimaan produk yang meliputi empat aspek yaitu aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, dan kemenarikan, dan panduan ini sangat layak untuk digunakan.

Kata kunci: panduan konseling; teknik restrukturisasi kognitif; penerimaan diri

How to cite: Ananda, S. N. A., Ramli, M., & Utami, N. W. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Individual Cognitive Behavior dengan Teknik Cognitive-Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa SMK. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1). 91–101. doi: 10.17977/um059v3i12023p91-102

1. Pendahuluan

Pengakuan diri adalah suatu kondisi dimana seorang individu memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri, merasakan dan mengakui bagian-bagian yang berbeda dari dirinya, mengingat setiap manfaat dan batasan yang ada untuk dirinya sendiri, dan melihat rutinitas sehari-hari yang dialaminya. Orang-orang yang mengakui diri mereka sendiri akan menumbuhkan pandangan yang menggembirakan terhadap diri mereka sendiri dan iklim yang mereka hadapi. Terpenuhinya Perspektif seseorang dengan keadaannya menyebabkan orang tersebut mengakui dirinya secara tepat dan segala sesuatunya sama, tidak akan mengancam dirinya meskipun ia menyadari bahwa dirinya bukanlah individu yang ideal dan menerima bahwa orang lain juga akan mengakuinya (Hurlock, 2008). Pengakuan diri adalah salah satu bagian penting dari seorang individu, dengan pengakuan diri seorang individu akan benar-benar ingin mewujudkan kapasitasnya yang sebenarnya. Seorang individu dengan pengakuan diri yang rendah pada umumnya akan secara efektif terhalang, secara konsisten menyalahkan dirinya sendiri, merasa malu, di bawah standar dibandingkan dengan keadaannya, merasa tidak relevan, iri pada kondisi orang lain, dan merasa sulit untuk membangun asosiasi yang baik dengan orang lain, dan bermasalah (Husniyati, 2009).

Montag, Yang, dan Elhai (2021) menyebutkan bahwa pengakuan diri adalah perspektif mendasar bagi setiap siswa, terutama dalam pengalaman pendidikan aktualisasi diri. Siswa dengan penerimaan diri yang rendah akan sangat rentan terhadap depresi dan sulit dalam berkonsentrasi, melemahkan motivasi dan daya juangnya, yang pada akhirnya siswa tidak mampu mengaktualisasikan kemampuan dalam mengembangkan diri. Hal ini relevan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa penerimaan diri yang buruk terus berlanjut hingga remaja, maka membentuk kepribadian yang buruk sebagai konsekuensinya (Walęcka-Matyja, 2014). Selain itu, menurut dari hasil observasi awal serta wawancara yang telah dilaksanakan terhadap beberapa pendidik atau guru pembimbing, guru mata pelajaran, dan wali kelas SMAN 3 Kotabumi, terlihat masih banyak siswa kelas XI yang memiliki penerimaan diri negatif, gejala yang muncul antara lain siswa yang tidak terlalu percaya pada diri sendiri ketika berbicara dengan teman sekelas, mengalami dirinya tidak sependai teman lainnya, Siswa merasa malu dengan anggapan bahwa seseorang mengkritik mereka, siswa tidak memiliki banyak teman yang baik, siswa ragu-ragu untuk belajar di kelas, siswa memiliki sekelompok teman yang berbagi sesuatu secara praktis dan hanya perlu berteman dengan pertemuan itu., serta siswa merasa rendah diri terhadap kondisi fisiknya (Fajri, Yasmansyah, & Mayasari, 2019). Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pada kenyataannya banyak remaja saat ini yang tidak puas dengan kondisi diri dan tidak mengakui kelebihan yang dimiliki bahkan menarik diri dari pergaulan (Fitri, Kartadinata, & Rusmana, 2015).

Pernyataan dari penelitian tersebut diperkuat juga dari studi pendahuluan di SMKN 6 Malang, dalam sesi konseling bersama beberapa siswa yang menyampaikan permasalahannya terkait penerimaan diri antara lain kurang percaya diri ketika akan berkenalan dengan teman baru, merasa rendah diri akan kemampuan yang dimiliki, sulit mengatur emosi, serta sulit menerima kritikan dari seseorang asing. Jika saja hal seperti ini diabaikan secara terus menerus, maka tidak bisa dipungkiri bahwa akan mengakibatkan munculnya dampak negatif dari siswa

terkait perkembangan belajarnya, perkembangan hubungan sosialnya, terhambatnya proses perkembangan siswa, serta akan sulit bagi siswa untuk mengaktualisasikan dirinya. Dari paparan fenomena tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa penerimaan diri sangat penting dan esensial bagi siswa agar berhasil mengaktualisasikan dirinya. Penerimaan diri yang tinggi atau positif akan memiliki dampak yang positif pula bagi individu, sedangkan penerimaan diri yang rendah atau negatif akan mendorong munculnya dampak yang negatif juga bagi individu tersebut.

Alternatif pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa ialah konseling *cognitive behavior*. Konseling *cognitive behavior* adalah pendekatan yang membantu konseli menyadari dan melacak hubungan antara perenungan, sentimen, perilaku, dan efek samping aktual dengan metode mental sosial (Anderson, Watson, & Davidson, 2008). Konseling *cognitive behavior* berfokus pada kognisi dan perilaku siswa, membantu mengubah pikiran irasional dan mengarah pada perilaku yang lebih adaptif (Suranata, 2020). Dalam kondisi rendahnya penerimaan diri, diasumsikan bahwa pikiran irasional adalah sumber dari penerimaan diri yang negatif dan perilaku maladaptif sebagai dampak dari adanya penerimaan diri yang negatif tersebut. Teknik *cognitive restructuring* dari konseling *cognitive behavior* digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa, Hal ini tergantung pada pemahaman bahwa pengakuan diri memiliki perwujudan yang terletak pada keyakinan pusat yang buruk tentang diri yang terkait dengan kognisi individu. Teknik *cognitive restructuring* menggarisbawahi bahwa masalah yang dilihat oleh konseli adalah konsekuensi dari kontemplasi negatif, dan motivasi di balik strategi ini adalah untuk membangun pandangan yang lebih pasti positif dan sesuai.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah cara paling umum untuk membedakan dan mengevaluasi kebijaksanaan seseorang, mencari tahu efek sosial dari pertimbangan negatif tertentu, dan mencari cara untuk menggantikan wawasan dengan yang lebih masuk akal, tepat, dan adaptif (Corey, 2013; Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan pada orang-orang dengan kriteria tertekan oleh emosi seseorang yang menyakiti dan bertindak sedemikian rupa sehingga menyakiti diri sendiri maupun orang lain, seseorang yang menggunakan bahasa langsung (secara konsisten, harus, tidak pernah), dan seseorang dengan sistem kepercayaan yang menghambat kemajuan pada diri mereka (Corcoran & Walsh, 2006). Hal ini sesuai dengan seseorang yang memiliki penerimaan diri yang rendah, dimana individu biasanya belum dapat menerima keseluruhan keadaan dirinya dikarenakan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, merasa tidak puas dengan apa yang ada, dan belum memiliki sistem kepercayaan untuk kemajuan dirinya, hal itu akan membuat ia tertekan secara emosional dan berperilaku merugikan dirinya sendiri maupun individu lain. Oleh karena itu, intervensi yang berkaitan dengan fungsi kognitif individu seperti konseling CBT (*cognitive behavior therapy*) menggunakan teknik *cognitive restructuring* tepat guna dapat melakukan peningkatan dalam menerima diri sendiri. Jenis intervensi ini bertujuan untuk mengidentifikasi *belief* atau keyakinan disfungsi juga, mengubahnya menjadi keyakinan secara nyata (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019).

Hasil penelitian lain menyatakan rekomendasi tentang pentingnya pengembangan model konseling *cognitive behavior* yang sesuai dengan kondisi siswa di Indonesia dan mendapatkan keberterimaan baik secara teoritik maupun empirik (Suranata, 2020). Ini sejalan dengan pendapat bahwa model konseling *cognitive behavior* dapat dimodifikasi sedemikian rupa berdasarkan kondisi subjek sasaran terapi dan kebutuhan terapi, sehingga setiap konselor perlu

menyusun sendiri formulasi teknik-teknik yang digunakan dengan tujuan tersebut (J. S. Beck & Beck, 2011). Untuk itu penting dikembangkannya panduan konseling *cognitive behavior* secara spesifik yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Berdasarkan pemaparan dan pemahaman mengenai pentingnya penerimaan diri pada siswa, dilakukan sejumlah upaya oleh konselor dalam membantu siswa meningkatkan penerimaan diri, namun masih mengalami kendala, yang disebabkan oleh terbatasnya sarana berupa perangkat/instrumen yang dapat membantu dalam menyelenggarakan layanan bimbingan konseling. Oleh karena itu, perlu dikembangkan panduan pelaksanaan layanan konseling yang bisa menjadi referensi untuk konselor dalam upaya meningkatkan penerimaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan menghasilkan panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri yang memenuhi kriteria berterima, yang meliputi aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan dan kemenarikan.

2. Metode

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan ini ialah menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research & Development*). Sistem kemajuan yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti model pengembangan yang mana dikemukakan oleh Borg and Gall (Borg & Gall, 1983). Terdapat sepuluh tahapan yang dijelaskan Borg and Gall dalam penelitian pengembangan, namun peneliti memodifikasi menjadi 5 tahapan sesuai dengan karakteristik penelitian ini dalam pengembangan panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri. Berikut 5 tahapan didalam penelitian pengembangan dilakukan ini, yaitu (1) dalam mengumpulkan informasi ataupun data, dilakukan dengan melaksanakan observasi, wawancara, serta membaca kajian literatur dan mengidentifikasi permasalahan berdasarkan teori; (2) perencanaan, dilakukan dengan menentukan tujuan pengembangan produk; (3) pengembangan produk, dilakukan dengan menyusun *prototype* produk yang dikembangkan; (4) validasi produk, dilakukan dengan melaksanakan uji keberterimaan produk dari ahli materi, ahli media, dan calon pengguna; (5) revisi hasil validasi produk, melakukan penyempurnaan produk yang dikembangkan berdasarkan hasil uji validasi dari adanya seorang yang disebut sebagai ahli materi, serta terhadap seseorang ahli pada bidang media, dan pada calon yang akan menggunakannya.

Penelitian pengembangan panduan konseling kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri melibatkan subjek penelitian yang terdiri dari dua ahli materi diantaranya ialah dosen yang mengampu pada program studi Bimbingan dan Konselling yang memahami materi terkait tentang konseling, dua ahli media ialah dosen dari prgram studi Teknologi pendidikan yang memahami bidang dalam pengembangan media pembelajaran serta dua calon pengguna yaitu konselor atau guru BK di SMKN 6 Malang.

Instrumen pengumpulan data menggunakan format penilaian uji ahli dan format penilaian calon pengguna. Instrumen validasi ahli dan validasi calon pengguna memiliki desain evaluasi sebagai skala penilaian yang mengacu pada penetapan pengakuan dengan bagian kemudahan penggunaan, ketepatan, kemenarikan, dan kualitas yang menarik serta lembar komentar, ide, dan masukan secara umum sehubungan dengan manual yang dibuat. Adapun jenis dari data yang diolah ini dan dikembangkan di dalam penelitian jenis pengembangan ini yaitu data kuantitatif dan data deskriptif verbal. Data kuantitatif diperoleh dari skala penilaian yang diberikan kepada setiap ahli dan calon pengguna. Data deskriptif verbal diperoleh dari

beberapa komentar, masukan dari setiap ahli dan calon pengguna. Data kuantitatif dan data deskriptif digunakan sebagai dasar dari perbaikan dan juga penyempurnaan buku panduan yang telah dikembangkan.

Analisis dari data kuantitatif dari penilaian ahli materi, media, dan calon yang akan menggunakan produk ini teknik analisis *inter-rater agreement model* (Gregory & Wiechman, 2011). Berikut disajikan hasil analisis *inter-rater agreement model* dalam Tabel 1.

Tabel 1. Inter-Rater Agreement Model

		Pendapat Uji Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1-2)	Relevansi Tinggi (3-4)
Pendapat Uji Ahli 2	Relevansi Rendah (1-2)	A	B
	Relevansi Tinggi (3-4)	C	D

Sesuai dengan tabel 1 di atas, indeks uji ahli produk dengan menggunakan rumus sebagai berikut: (1) A = relevansi rendah dari ahli 1 dan ahli 2, (2) B = relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2, (3) C = relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2, (4) D = relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2.

Analisa hasil dari model *inter-rater agreement* (Gregory & Wiechman, 2011) menghasilkan indeks koefisien rater dengan rentang angka 0,00 sampai 1,00. Hasil analisis dapat digunakan untuk menentukan kesepakatan rater dari kelayakan produk yang telah diuji. Berikut penjelasan terkait kesepakatan rater disajikan dalam Tabel 2:

Tabel 2. Interpretasi Kelayakan Produk

Indeks Kesepakatan Rater	Kategori Validitas
0,76 – 1,00	Sangat Tinggi
0,51 – 0,75	Tinggi
0,26 – 0,50	Sedang
0,00 – 0,25	Rendah

Analisis data verbal diperoleh dari hasil penilaian dan hasil evaluasi dari ahli serta calon pengguna dalam bentuk komentar, saran, dan masukan. Data tersebut dianalisa deskriptif interpretatif oleh penulis. Pada hasil pemeriksaan umum dari penilaian ahli dan calon pengguna akan memberikan gambaran kelayakan produk. Kelayakan produk akan menunjukkan kelebihan dan kekurangan produk yang dikembangkan. Kekurangan produk yang ditunjukkan melalui hasil analisis dari penilaian ahli dan calon pengguna digunakan sebagai dasar merevisi dan penyempurnaan produk akhir yang dikembangkan berupa buku panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa SMK.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pengkajian format panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri diawali dari penentuan desain cover dan desain isi halaman dalam panduan. Cover didesain dengan adanya penggabungan pada beberapa warna yaitu biru muda dan biru tua. Cover depan disertai dengan gambar yang mencerminkan konseling kognitif behavior, judul buku panduan, identitas peneliti, logo universitas, dan identitas fakultas serta jurusan. Bagian yang ditampilkan pada cover belakang adalah kutipan terkait penerimaan diri serta gambar yang mencerminkan penerimaan diri. Sedangkan desain isi halaman dalam panduan terdapat garis tepi pada bagian bawah kertas yang disertai judul buku panduan, nama pengembang, nomor halaman, dan ilustrasi terkait penerimaan diri dalam setiap isi halaman, untuk setiap halaman judul bagian dilengkapi subjudul tiap bagian dan ilustrasi terkait konseling kognitif behavior. Pengadaan buku panduan konseling individual memakai komposisi yang sudah dipertimbangkan dari berbagai macam sisi estetika, daya, harga, dan bahan yang digunakan. Size buku yang digunakan sesuai standar ISO yakni size B5 (17,6 x 25) dengan bahan cover buku panduan yang memakai kertas artpaper glossy 120 gram, serta pada bagian lembaran isi memakai kertas hvs.

Hasil dari penelitian pengembangan ini berupa buku panduan konseling individual kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri terdiri dari lima komponen utama, yaitu: (1) pendahuluan, terdiri dari rasional, tujuan, sasaran pengguna, dan peserta konseling; (2) wawasan konsep, terdiri dari kajian literatur mengenai penerimaan diri, konseling CBT (*cognitive behavior therapy*), dan teknik restrukturisasi kognitif; 3) petunjuk pelaksanaan layanan konseling, terdiri dari petunjuk umum dan petunjuk khusus; 4) rencana pelaksanaan layanan konseling, terdiri dari prosedur pelaksanaan konseling tiap sesi; dan 5) evaluasi pelaksanaan konseling, terdiri dari instrumen evaluasi pelaksanaan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif dan instrumen skala penerimaan diri yang mencakup norma dan rumus skoring, keterangan item favorabel/unfavorabel, serta klasifikasi tingkat penerimaan diri. Selain lima komponen utama tersebut, panduan juga dilengkapi dengan halaman *preliminaries* yang berisi halaman judul, kata pengantar, dan daftar isi, serta halaman *postliminary* yang berisi daftar rujukan dan profil pengembang.

Produk panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri dinilai oleh ahli materi BK. Produk dinilai dari segi keberterimaan yang mencakup aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, dan kemenarikan. Data hasil penilaian ahli materi berupa data kuantitatif dan deskriptif. Data kuantitatif dilakukan analisis dengan cara *inter-rater agreement model*, hasil yang diperoleh menunjukkan relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2. Indeks kesepakatan yang diperoleh adalah 1,00 yang artinya mempunyai validitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji ahli materi, panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK dapat dinyatakan sebagai produk yang memiliki keberterimaan sangat tinggi dengan mencakup keempat aspek dan layak digunakan.

Data deskriptif dari hasil uji materi diperoleh dari penilaian ahli materi berupa komentar, saran, dan masukan untuk memperbaiki produk panduan. Hasil data deskriptif dari ahli materi

1 yaitu secara umum panduan yang dikembangkan sudah tepat dan cukup menarik, menambahkan pembahasan mengenai rekaman pikiran yang sudah diisi oleh konseli pada awal pertemuan konseling berikutnya, konsisten menggunakan istilah *cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif, saran ahli materi 1 menggunakan istilah bahasa Indonesia saja, pedoman penskoran skala penerimaan diri belum dilengkapi dengan keterangan nomor item mana saja yang termasuk favorabel/unfavorabel, selain itu juga belum dilengkapi cara menghitung (rumus) skor total sehingga bisa diketahui tingkat presentase penerimaan diri. Hasil data deskriptif dari ahli materi 2 yaitu sudah baik, silakan dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Selain validasi ahli materi, panduan yang dikembangkan juga dinilai oleh dua dosen Teknologi Pendidikan sebagai ahli media. Penilaian ini merupakan alat ukur untuk mengetahui penilaian sesuai dengan persyaratan keberterimaan produk yang meliputi aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, dan kemenarikan. Data hasil penilaian ahli media berupa data kuantitatif dan data verbal. Hasil analisis menunjukkan signifikansi tinggi dari kedua ahli. Indeks kesepakatan yang diperoleh adalah 1,00 yang artinya memiliki validitas yang sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa panduan konseling kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK merupakan produk yang memiliki keberterimaan sangat tinggi dengan mencakup aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan layak digunakan.

Data verbal hasil validasi ahli media diperoleh dari komentar, saran, dan masukan yang memberikan makna untuk perbaikan produk. Hasil data verbal dari ahli media 1 yaitu secara umum cukup baik, optimalkan dengan pembenahan beberapa elemen, serta dapat diperkaya dengan elemen atau sumber-sumber yang lain yang relevan (*linkages to more resources*). Data verbal dari ahli media 2 antara lain ilustrasi menyesuaikan tema, tumbuhan diganti behavior, tulisan font diperbesar, serta warna cover dibuat lebih cerah.

Produk pengembangan yang telah diujikan kepada ahli materi dan ahli media serta telah direvisi kemudian dilakukan validasi calon pengguna yaitu kepada konselor. Konselor sebagai calon pengguna berperan dalam memberikan penilaian, kritik, saran, dan masukan yang berkenaan dengan isi produk dan desain yang dikembangkan. Penilaian ini merupakan alat ukur untuk mengetahui penilaian sesuai dengan prasyarat pengakuan item yang menggabungkan bagian dari kemudahan penggunaan, ketepatan, akomodasi, dan kualitas yang menarik. Validasi calon pengguna melibatkan 2 orang konselor SMK. Validasi calon pengguna menghasilkan data kuantitatif dan verbal. Hasil analisis menunjukkan indeks kesepakatan dari kedua calon pengguna adalah 1,00 dan ini menunjukkan validitas yang sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK merupakan panduan yang memiliki keberterimaan sangat tinggi dengan mencakup empat aspek dan sangat layak digunakan.

Data verbal calon pengguna yang meliputi komentar, saran, dan masukan digunakan sebagai perbaikan produk. Data verbal dari calon pengguna 1 yaitu pada dasarnya buku panduan sudah tepat dan fungsional, desain sangat menarik dan mudah dipahami, kesimpulan sangat layak untuk diterapkan di sekolah, dan sangat membantu memudahkan tugas guru BK. Hasil data verbal; dari calon pengguna 2 antara lain secara umum buku panduan sudah tepat, terarah, terukur, dan fungsional, desain yang ditampilkan juga menarik, mudah dipahami, serta saran yang dapat diberikan adalah kelengkapan dan terbaru konsep penerimaan diri,

melengkapinya dengan trend yang berlangsung dan penelitian relevan terbaru dirasa sangat membantu guru BK dalam memberikan pemahaman kepada siswa

3.2. Pembahasan

Produk yang dikembangkan dari penelitian ini ialah panduan konseling kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang telah divalidasi oleh ahli materi, ahli media dan calon pengguna, untuk melihat tingkat keberterimaan produk yang mencakup aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, dan kemenarikan. Akbar (2013) menyatakan bahwa validasi berperan untuk menyampaikan materi yang bagus dan sesuai dengan premis hipotetis perbaikan dan untuk menjamin bahwa materi pertunjukan ini masuk akal untuk digunakan atau tidak dalam pengalaman pendidikan di dalam proses belajar. Selama proses validasi desain, beberapa ahli diperlukan untuk menilai kelayakan suatu produk yang dikembangkan. Panduan yang dikembangkan ini menjadi media yang digunakan konselor dalam memfasilitasi peningkatan penerimaan diri siswa. Pemanfaatan media dapat mengoptimalkan proses layanan dan membantu konselor/guru BK untuk meningkatkan motivasi siswa (Prasetiawan, 2017).

Depdiknas menjelaskan bahwa kriteria yang dinilai oleh para ahli dalam pengembangan produk pembelajaran meliputi unsur kesesuaian konsep/kelayakan isi, cara penyajian, bahasa, dan kegrafikan yang memiliki hasil valid sebelum digunakan pada pengujian selanjutnya. Kesesuaian substansi, strategi pertunjukan, dan bahasa dalam panduan telah disepakati oleh ahli materi, ahli media dan calon pengguna. Panduan konselling kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa disajikan dalam bagian-bagian utama yang terdiri dari pendahuluan berisi rasional, tujuan, sasaran pengguna, dan peserta konseling; wawasan konsep yang berisi kajian literatur mengenai penerimaan diri, konseling kognitif behavior, dan teknik restrukturisasi kognitif; petunjuk pelaksanaan konseling secara umum dan khusus, rencana pelaksanaan konseling pada tiap sesi; dan evaluasi pelaksanaan konseling yang berisi instrumen evaluasi pelaksanaan konseling dan skala penerimaan diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sudarnoto (2006) bahwa buku pedoman atau panduan berisi petunjuk, instruksi atau prosedur untuk melakukan sesuatu secara bertahap. Sedangkan menurut Permendiknas No 2 tahun 2008 tentang Perbukuan, buku panduan pendidikan merupakan buku yang memuat prinsip, tata cara, uraian materi pokok, atau model pembelajaran yang digunakan oleh pendidik untuk menjalankan tugas pokok dan fungsinya sebagai pendidik.

Buku panduan ini disusun menggunakan sistematika penulisan yang baku, dan bahasa yang mudah dipahami khususnya oleh konselor sekolah sebagai pengguna. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa komposisi panduan harus mengikuti pedoman penyusunan bahasa Indonesia baku dan harus mudah dipahami oleh individu peserta didik dan guru (Hulukati, Puluholawa, Manangin, Rahim, & Djibran, 2019). Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) menentukan langkah-langkah ilustrasi bahan bacaan mencakup tiga bagian evaluasi, khususnya penilaian ukuran manual, penilaian rencana bagian depan manual, dan evaluasi rencana substansi manual. Ini sesuai dengan penilaian yang oleh ahli media. Panduan yang dikembangkan memiliki ukuran B5 (17,6 x 25,0 cm) sesuai dengan standar ISO. Panduan ini juga memiliki desain sampul dengan warna biru tua kombinasi biru muda, disertai ilustrasi konseling kognitif behavior pada sampul depan dan ilustrasi penerimaan diri pada sampul belakang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Suswina (2011) bahwa contoh dan ilustrasi diperlukan untuk menyajikan

penyampaian suatu topik atau pokok bahasan yang akan membantu dalam mempermudah pemahaman.

Panduan konseling ini menguraikan beberapa permasalahan konseli yang akan dibantu oleh konselor dimana materi ini adalah tahapan-tahapan terhadap penerimaan (Hjelle & Ziegler, 1992). Selain aspek penerimaan diri, panduan ini juga memaparkan hakikat penerimaan diri (Ryff & Singer, 1996; Shepard, 1979) serta manfaat penerimaan diri (Hurlock, 2008) secara teoritis untuk membantu konselor memahami dan menguasai topik penerimaan diri. Panduan ini turut memaparkan hakikat konseling CBT (Kaplan dalam Stallard, 2004), tujuan konseling CBT (Sharf, 2012), prinsip konseling CBT (A. T. Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993) dan hakikat, tujuan, serta prosedur teknik restrukturisasi kognitif sehingga konselor dapat memahami dan konsep dari metodologi membimbing. Hal ini sesuai dengan penegasan kemendiknas yang memaknai kemampuan yang harus dimiliki oleh para konselor, salah satunya adalah kemampuan mahir dalam menerapkan pendekatan/model/macam administrasi dan latihan pendukung, bimbingan konseling.

Panduan konseling cognitive behavior ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Pusat terapi kognitif adalah restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran dan interpretasi seseorang). Restrukturisasi kognitif melibatkan lembut membantu klien menjadi lebih fleksibel dalam mereka berpikir dan tidak mengunci interpretasi "pertama" atau pemahaman tentang apa itu terjadi di sekitar mereka atau di dalam tubuh mereka (Sochting, 2014). Tujuan dari Teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai (Damayanti & Nurjannah, 2016). Beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk merubah perilaku maladaptif siswa yang diyakini bersumber dari kognisi yang menyimpang (Nurmalasari, Yustiana, & Ilfiandra, 2016; Yusadri, Rahmi, & Sari, 2020).

Buku panduan ini disertai dengan contoh penjelasan atau kata demi kata pada setiap fase mengarahkan perubahan perilaku konseli pada aspek penerimaan diri. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa kata demi kata sangat penting dalam menggambarkan siklus bimbingan tunggal dengan metodologi yang digunakan, juga dapat menggambarkan jenis-jenis penting dari strategi konseling yang digunakan oleh konselor dalam menjawab artikulasi setiap konseli, dan konselor akan lebih jelas dengan kata demi kata, dan model kata (Widodo, 2009).

Panduan ini dilengkapi dengan instrumen skala penerimaan diri untuk membantu konselor mengukur tingkat penerimaan diri siswa sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif. Selain itu panduan juga dilengkapi dengan instrumen evaluasi proses layanan konseling. Keberadaan instrumen membantu konselor untuk mengetahui sejauh mana kesesuaian layanan yang diberikan dengan panduan yang ada (Sancaya, Krisphianti, Hanggara, & Muzaki, 2019). Instrumen yang terdapat dalam panduan konseling ini bisa dipergunakan untuk mengukur dan mengevaluasi bagaimana proses pelaksanaan dan hasil dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Konselor profesional diharuskan setiap saat mengkritisi sebuah sikap yang profesionalnya didalam arti berpikir dengan cara kritis mengenai adanya perbuatannya, pengalaman, serta adanya kebijakan dalam mengambil keputusan selama pelaksanaan konseling berlangsung (Radjah, 2016).

Hasil penilaian yang diperoleh dari ahli materi, ahli media dan calon pengguna tidak hanya penilaian kuantitatif, namun juga penilaian verbal. Penilaian verbal berupa komentar,

masukan/saran untuk penyempurnaan dari panduan yang dikembangkan. Penilaian verbal dari ahli materi, ahli media dan calon pengguna penting dan sebagai dasar untuk memperbaiki panduan agar layak dan tepat digunakan dalam pemberian. Revisi pengembangan panduan bertujuan untuk menyempurnakan panduan sehingga memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini selaras dengan pendapat Fidiastuti dan Rozana (2016) bahwa penggunaan panduan menjadi lebih efektif, efisien dan komunikatif bagi pembaca dengan memperhatikan tujuan dikembangkannya produk pengembangan tersebut.

Keberterimaan dari panduan ini divalidasi oleh dua ahli materi, dua ahli media, dan dua calon pengguna produk. Hasil validasi dari ahli materi, ahli media dan calon pengguna produk menunjukkan indeks kesepakatan 1,00 yang artinya panduan yang dikembangkan memiliki validitas yang sangat tinggi sehingga panduan layak digunakan konselor untuk meningkatkan penerimaan diri siswa SMK. Hal ini sesuai dengan pendapat Akbar (2013) bahwa indeks kesepakatan 1,00 termasuk dalam klasifikasi sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa panduan konseling kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik di SMK memenuhi kriteria keberterimaan baik secara teoritik maupun praktik.

4. Simpulan

Pengembangan produk panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik memenuhi unsur keberterimaan produk, yakni dari aspek kegunaan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, serta aspek kemenarikan seluruh isi buku panduan. Keberterimaan format dalam panduan menandakan bahwa panduan tersebut telah diterima dan layak dipergunakan sebagai media dalam melaksanakan layanan konseling bagi konselor di sekolah. Pengembangan panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan penerimaan diri masih sampai tahap uji ahli dan uji calon pengguna, sehingga diharapkan untuk pengembangan selanjutnya dapat dilengkapi tahapan penelitian menurut Borg & Gall, lengkap sampai sepuluh tahapan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat menguji keefektifan panduan konseling individual kognitif behavior teknik restrukturisasi kognitif sehingga bisa dipergunakan oleh konselor untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Daftar Rujukan

- Akbar, S. (2013). *Instrumen perangkat pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Anderson, T., Watson, M., & Davidson, R. (2008). The use of cognitive behavioural therapy techniques for anxiety and depression in hospice patients: a feasibility study. *Palliative Medicine*, 22(7), 814–821. doi: 10.1177/0269216308095157
- Apriliansa, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. doi: 10.30653/001.201931.46
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy. New York: Basics and beyond. Guilford Publication*.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research an introduction*. New York: Longman Inc.
- Corcoran, J., & Walsh, J. (2006). *Clinical assessment and diagnosis in social work practice*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage learning.

- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage learning.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232. doi: 10.24042/kons.v3i2.567
- Fajri, R. Z., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2019). peningkatan penerimaan diri dengan layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA kelas XI. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(1).
- Fidiastuti, H. R., & Rozhana, K. M. (2016). Developing modul of microbiology subject through biodegradation by using the potencial of indigen bacteria. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 2(2), 125–132. doi: 10.22219/jpbi.v2i2.3464
- Fitri, L., Kartadinata, S., & Rusmana, N. (2015). Efektivitas teknik permainan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. *Edusentris: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 156–165. doi: 10.17509/edusentris.v2i2.168
- Gregory, R. J., & Wiechman, J. G. (2011). Pemasaran ritel, edisi kesebelas. In *Jakarta: Gelora Aksara*. Jakarta: Gelora Aksara.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill Book Company.
- Hulukati, W., Puluholawa, M., Manangin, A. S. D., Rahim, M., & Djibran, M. R. (2019). The development of learning motivation video as guidance and counseling media for senior high school (equivalent) students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1). doi: 10.1088/1742-6596/1387/1/012129
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husniyati, D. N. (2009). Pengaruh konsep diri terhadap penerimaan diri anak jalanan (street children) di RPSA kota semarang. *Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Skripsi (Hlm 105)*. Diunduh Dari [Http://Lib. Unnes. Ac. Id/924/1/5590](http://lib.unnes.ac.id/924/1/5590). Pdf.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 75–89.
- Prasatiawan, H. (2017). Optimalisasi multimedia dalam layanan bimbingan dan konseling. *PROSIDING SEMINAR BIMBINGAN DAN Konseling*, 1(1), 199–204.
- Radjah, C. (2016). Keterampilan konseling berbasis metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 90–94. doi: 10.17977/um001v1i32016p090
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Sancaya, S. A., Krisphianti, Y. D., Hanggara, G. S., & Muzaki, M. F. (2019). Keberterimaan instrumen penilai kompetensi komunikasi dan interaksi positif konselor terhadap masyarakat sekolah. *Jurnal Nusantara of Research BK UNP Kediri*, 6(1), 33–40.
- Sharf, R. S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (Fifth). *California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning*.
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16(2), 139–160.
- Sochting, I. (2014). *Cognitive behavioral group therapy: Challenges and opportunities*. John Wiley & Sons.
- Sudarnoto, A. H. (2006). Pengantar manajemen perpustakaan madrasah. *Jakarta: UIN Syahid Jakarta*.
- Suranata, K. (2020). The demography effect on Tri Kaya Parisudha based cognitive behavioral counseling effectiveness. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 22–26. doi: 10.29210/02020378
- Wałęcka-Matyja, K. (2014). Adolescent personalities and their self-acceptance within complete families, incomplete families and reconstructed families. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(1), 59–74.
- Widodo, B. (2009). *Keefektivan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa di sekolah*. Universitas Negeri Malang.

Yusadri, Y., Rahmi, A., & Sari, I. (2020). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling individual untuk mereduksi perilaku merokok. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 56-66. doi: 10.30596/bibliocouns.v3i2.4955