

IMPLEMENTASI IMPACT COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI

Cindy Asli Pravesti¹, Dimas Ardika Miftah Farid², Maghfirotul Lathifah³, Hartono⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

⁵Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi

*e-mail: cindyasli@unipasby.ac.id¹, dimas.ardika@unipasby.ac.id², maghfirotul@unipasby.ac.id³,
hartono@unipasby.ac.id⁴

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0856-4806-9158

Abstrak

Sulitnya mengimplementasikan layanan konseling merupakan problematic yang sudah lama terjadi dan belum terentaskan. Realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak gap yang terjadi ketika Guru BK mengimplementasikan layanan konseling, baik konseling individu maupun kelompok. Tujuan dari kegiatan PKM ini ialah memberikan pelatihan impact counseling guna meningkatkan kualitas dari regulasi diri Guru BK. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini ialah ceramah, role playing, FGD dan Diskusi. Hasil dari kegiatan PKM ini ialah Guru BK mampu meningkatkan kualitas regulasi dirinya dalam proses implementasi layanan konseling

Kata kunci: *Implementasi, Impact Counseling, Regulasi Diri*

Abstract

The difficulty of implementing counseling services is a problem that has occurred for a long time and has not been resolved. Reality in the field shows that there are many gaps that occur when the counseling teacher implements counseling services, both individual and group counseling. The purpose of this PKM activity is to provide impact counseling training to improve the quality of self-regulation of BK teachers. The methods used in this PKM activity are lectures, role playing, FGDs and discussions. The result of this PKM activity is that BK teachers are able to improve the quality of their self-regulation in the process of implementing counseling services

Keywords: *Implementation, Impact Counseling, Self-Regulation*

1. PENDAHULUAN

Impact counseling merupakan pendekatan aktif untuk implementasi proses konseling individu dan kelompok yang dikembangkan oleh Dr. Ed Jacobs. Impact counseling biasa disebut konseling multisensory dimana implementasi proses konseling dilaksanakan secara singkat, kongkret, dan jelas. Impact konseling merupakan wujud kreativitas. Kreativitas dapat menjadi sarana peserta dalam melatih diri (Ernawati & Dawis, 2022). Sehingga, impact konseling mendorong konselor untuk menggabungkan teknik konseling yang kreatif dengan berbagai teori (Jacobs, 2012).

Impact therapy sebagai teknik kreatif berkolaborasi dengan menggunakan *reality therapy* yang menyebutkan lima kebutuhan individu yaitu kebutuhan akan rasa memiliki, kekuatan atau kemampuan, kesenangan, kebebasan atau ketidaktergantungan, bertahan hidup (Ritchie, 1960). Proses yang dilakukan oleh konselor ialah seorang konselor menuliskan dan memvisualkan kepada konseli tentang apa yang diinginkan konseli, yang akan dilakukan konseli, bagaimana konseli melakukan penilaian terhadap perilakunya serta bagaimana konseli merencanakan apa yang akan dilakukannya ke depan. Hal ini digambarkan sebagai WDEP (*Want, Doing, Evaluate, and Plan*) (Jacobs, 2014).

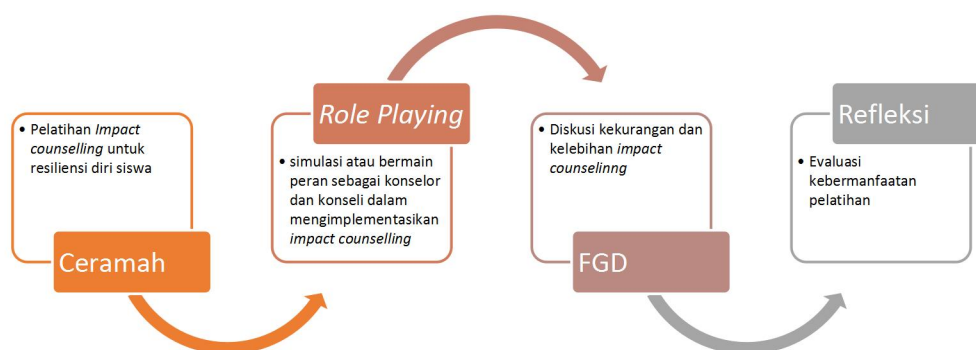
Fenomena yang terjadi di lapangan ialah banyak guru BK yang mengeluh akan sulitnya mengimplementasikan layanan konseling individu. Kesulitan tersebut ditengarai karena minimnya pengetahuan akan pendekatan konseling, tidak mau berusaha untuk belajar, motivasi rendah, selalu mengeluh. Dampak dari fenomena yang terjadi di lapangan adalah guru BK kesulitan untuk berproses menjadi profesional. Guru BK lebih memfokuskan pada hal-hal atau kegiatan di luar implementasi BK. Hal tersebutlah yang membuat pelaksanaan layanan konseling di sekolah tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Problematika yang terjadi di lapangan merupakan cerminan dari regulasi diri yang negative. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk memahami, mengelola perilaku dan sikap secara profesional (Maria K. DiBenedetto, 2011). Regulasi diri mengacu pada perilaku, emosi dan pikiran seseorang dalam mengejar tujuan jangka panjang, lebih khususnya regulasi diri yang baik akan mampu untuk mengelola emosi dan implus-impuls negative yang mengganggu (Cuncic, 2022). Regulasi diri membantu guru BK berproses mengimplementasikan program BK di sekolah secara mandiri dan profesional. Hal tersebut dikarenakan regulasi diri merupakan bagian dari proses penyesuaian dalam mengkoreksi diri sendiri (Panadero, 2017).

Regulasi diri didasarkan pada wilayah *person* (diri), wilayah *behavior* (perilaku), dan wilayah *environment* (lingkungan). Faktor diri (*person*) regulasi diri dipengaruhi proses dalam diri yang saling berhubungan. Faktor perilaku (*behavior*) merupakan respon hubungan dalam menganalisa perilaku, yang meliputi observasi diri, penilaian diri, dan pengaturan diri. Faktor lingkungan (*environment*) ialah pengalaman sosial dan struktur lingkungan sosial mempengaruhi regulasi diri (Zimmerman & Zimmerman, 2010).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ialah dengan ceramah, role playing, FGD, refleksi. Ceramah digunakan untuk pemaparan materi oleh tim pelaksana. Role playing digunakan untuk melakukan simulasi dengan bermain peran dengan membentuk kelompok-kelompok kecil dalam implementasi impact counseling. FGD dirancang untuk proses diskusi berkaitan dengan hal-hal yang menjadi kendala dalam proses role playing. Refleksi dirancang untuk pemaparan kebermanfaatan dari implementasi impact counseling untuk resiliensi diri.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan PKM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan menjalankan tingkah laku sebagai strategi performansi guru BK dalam mencapai tujuan. Regulasi berwujud pada kualitas konselor dalam mengimplementasikan layanan konseling individu secara professional (Schraw et al., 2006). Regulasi diri pada guru BK akan merujuk pada pikiran, perasaan, Tindakan yang terencana dan terjadi secara berkesinambungan dengan upaya mencapai tujuan profesional. Pada praktik konseling akan nampak ketika guru BK melaksanakan konseling individu (Mustopa et al., 2020).

Pada hakikatnya saat proses konseling berlangsung, Guru BK akan mengimplementasikan layanan sesuai dengan kemampuan, dengan memperhatikan emosi agar tidak terjerumus pada rasa simpatik dan lebih menakanankan pada empati. Regulasi diri sangat berhubungan dengan kedewasaan emosi dan kecerdasan sosial. Regulasi diri sangat penting bagi Guru BK karena akan melibatkan jeda antara perasaan dan tindakan dalam meluangkan waktu, membuat rencana (Matric, 2018). Lebih lanjut, regulasi diri memberikan potensi terkait informasi yang berharga, salah satu wujudnya kesiapan dalam belajar (Pravesti et al., 2021; Pravesti et al., 2020).

Impact konseling merupakan salah satu pendekatan kreatif dalam proses konseling. Guru BK yang menggunakan impact konseling akan berupaya menggunakan semua kemampuannya dalam proses konseling, di mulai dari rapport atau pembinaan hubungan baik, merumuskan tujuan, implementasi tahapan konseling yang benar, implementasi teknik yang benar. Impact konseling mengemasnya pada 4M yakni Multy-sensory, Motivational, Marketing, dan Maps. Impact konseling merupakan proses pengajaran yang dilakukan oleh guru BK. Guru BK akan menuliskan dan memvisualkan kepada konseli apa yang diinginkan, dilakukan, direncanakan konseli ke depan (Syahniar, 2017; Linde et al., 2013).

Kegiatan PKM dengan tema implementasi impact konseling untuk meningkatkan regulasi diri telah dilaksanakan pada bulan September tahun 2022. Implementasi kegiatan PKM ini dilakukan dengan empat tahap, dimulai dari ceramah, role playing, FGD, dan refleksi. Tahapan tersebut digunakan dengan dasar kebutuhan peserta serta penyesuaian praktik konseling yang tepat guna. Hal tersebut sesuai dengan esensi tujuan dan manfaat dari implementasi layanan konseling di sekolah, yakni mengentaskan permasalahan siswa serta memandirikan siswa dalam mengambil keputusan. Berikut potret dari implementasi kegiatan PKM Program Studi Bimbingan dan Konseling dengan MGBK Kota Mojokerto.

Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM ini ialah 85% regulasi diri guru BK meningkat. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil asament baik sebelum pelaksanaan dan sesudah pelaksanaan. Guru BK mampu menunjukkan kualitas dirinya dalam melakukan praktik konseling. Perasaan insecure akibat kurang update terhadap perkembangan pengetahuan pun berkurang, serta praktik konseling dilaksanakan sebagaimana mestinya. Pelatihan ini pula memberikan harapan pada Guru BK dalam memfasilitasi regulasi diri siswanya (Pravesti et al., 2022). Hal ini diwujudkan dengan memahami materi dalam belajar, menetapkan strategi belajar, serta mengidentifikasi kebutuhan dalam mencari bantuan pada proses belajar.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah membuat musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) berantusias tinggi untuk mengikuti pelatihan dalam rangka meningkatkan regulasi diri. Selanjutnya, *impact* konseling digunakan sebagai layanan yang kreatif dalam membantu konseli atau peserta didik. Sehingga, kegiatan pengabdian pada masyarakat terlaksana secara lancar dalam mengimplementasikan bahasan tersebut bagi masa depan peserta didik.

Proses penguatan terhadap pendalaman bahasan diberikan waktu yang panjang. Hal tersebut agar dapat ditelaah guna mendapatkan pemusatan regulasi diri yang tepat, sehingga, tujuan layanan *impact* konseling untuk meningkatkan regulasi diri sesuai dengan kondisi konseli atau peserta didik dan tercapainya masa depan yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Ucapan terimakasih kami haturkan sebesar-besarnya kepada seluruh anggota MGBK Kota Mojokerto Jawa Timur yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dari Program Studi BK guna menunjang tridharma. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menjembatani dana untuk kegiatan PKM ini. Besar harapan kami agar ke depan dapat melanjutkan kegiatan PKM ini secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cuncic, A. (2022). *How to Develop and Practice Self-Regulation*. <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
- Ernawati, F., & Dawis, A. M. (2022). Pelatihan Graphic Design sebagai Upaya Meningkatkan Kreativitas Organisasi Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(3), 47-51.
- Jacobs, E. (2014). Impact Therapy Creative Counseling Techniques. *Impact Therapy Associates*, 1-16. <http://www.impacttherapy.com/PDF/ImpTherapyFullset.pdf>
- Jacobs, E. C. J. S. (2012). *Impact Therapy: The Courage to Counsel* Title. Amazon.
- Linde, C., Gold, M. R., Abraham, W. T., St John Sutton, M., Ghio, S., Cerkenvenik, J., & Daubert, C. (2013). Long-term impact of cardiac resynchronization therapy in mild heart failure: 5-year results from the resynchronization reverses remodeling in systolic left ventricular dysfunction (REVERSE) study. *European Heart Journal*, 34(33), 2592-2599. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehj160>
- Maria K. DiBenedetto, P. D. (2011). An educator with passion for developing self-regulation of learning through social learning. *A Paper Presented during the Annual Meeting of the American Educational Research Association*,.
- Matric, M. (2018). Self-regulatory systems: Self-regulation and learning. *Journal of Process Management. New Technologies*, 6(4), 79-84. <https://doi.org/10.5937/jouproman6-19338>

-
- Mustopa, N. M., Mustofa, R. F., & Diella, D. (2020). The relationship between self-regulated learning and learning motivation with metacognitive skills in biology subject. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 6(3), 355. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v6i3.12726>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Farid, D. A. M., & Lathifah, M. (2022). Pentingnya Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian ke-4.
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Prayitno, L. L., Mutianingsih, N., & Wahyuni, F. (2021). Examination of Self-directed Learning Readiness Level of Students During the COVID-19 Pandemic. in *4th International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE)*, Semarang, Indonesia.
- Pravesti, C. A., Wiyono, B. B., Handarini, D. M., Triyono, & Atmoko, A. (2020). Examining The Effects of Guidance and Counseling Services to The Self-Regulated Learning for College Students. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(1), 33-45. <https://doi.org/DOI:> <http://dx.doi.org/10.17478/jegys.664548>
- Ritchie, A. (1960). Multiple impact therapy: An experiment. *Social Work (United States)*, 5(3), 16–21. <https://doi.org/10.1093/sw/5.3.16>
- Schraw, G., Kauffman, D. F., & Lehman, S. (2006). Self-Regulated Learning. *Encyclopedia of Cognitive Science*, March 2019. <https://doi.org/10.1002/0470018860.s00671>
- Syahniar, S. (2017). The application of impact counselling in therapy started with individual counseling expressive to cope the personal problems by college students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.23916/002017027420>
- Zimmerman, B. J., & Zimmerman, B. J. (2010). Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview. *Theory Into Practice*, 5841(2002), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>