

PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL GURU

Daman, S.Pd.
Kepala SMPN 11 Tambun Selatan
Email: damanppkn@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kecerdasan emosional guru melalui konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* di SMP Negeri 11 Tambun Selatan. Subjek penelitian adalah 18 guru SMP Negeri 11 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan model Kemmis yang terdiri dari dua siklus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian diperoleh dari instrumen yang berupa lembar observasi dan angket. Hasil penelitian diperoleh data nilai rata-rata kecerdasan emosional guru sebelum diberikan perlakuan konseling REBT sebesar 139,11 atau prosentase 69,56% dengan kategori sedang, yang mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan konseling REBT sebesar 29,75% yaitu nilai rata-rata 180,50 atau prosentase 90,25% dengan kategori sedang. Kesimpulan penelitian ini adalah melalui konseling REBT dapat meningkatkan kecerdasan emosional guru-guru di SMP Negeri 11 Tambun Selatan.

Kata kunci: Kecerdasan emosional, konseling, *rational emotif behavior therapy*

PENDAHULUAN

Guru kreatif, profesional, dan menyenangkan harus memiliki berbagai konsep dan cara untuk mendongkrak kualitas dalam pembelajaran antara lain dengan mengembangkan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) dalam pembelajaran, mendisiplinkan peserta didik dengan kasih sayang, membangkitkan nafsu belajar, memecahkan masalah dan melibatkan masyarakat dalam pembelajaran.

Pembelajaran dapat ditingkatkan kualitasnya dengan mengembangkan kecerdasan emosional oleh seorang guru dalam pendidikan, karena ternyata melalui pengembangan intelegensi saja tidak

mampu menghasilkan manusia yang utuh, seperti yang diharapkan oleh pendidikan nasional. Berbagai hasil kajian, dan pengalaman menunjukkan bahwa dalam pembelajaran komponen emosional lebih penting daripada intelektual, dan hal yang irasional lebih penting daripada yang rasional.

Berbagai dimensi kehidupan telah banyak pemecahan masalah yang bersifat rasional dan intelektual jika dibantu irasional lebih memungkinkan bangkitnya ide-ide baru. Bahkan akhir-akhir ini dalam bidang kesehatan, telah banyak memadukan ilmu kedokteran dengan supranatural untuk mengobati berbagai penyakit. Sehubungan dengan itu, aspek-aspek emosional

dan irasional harus dipahami untuk meningkatkan keberhasilan dalam pemecahan masalah, dan mendongkrak kualitas pembelajaran. Dengan kata lain, analisis terhadap proses irasional dan emosional tertentu dapat membantu individu dan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional, karena aspek-aspek irasional dan emosional dapat dipahami dan dikontrol. Oleh karena itu, diharapkan guru dan kepala sekolah untuk memiliki kecerdasan emosional yang stabil. Melalui kecerdasan emosional ini diharapkan semua unsur yang terlibat dalam pendidikan dan pembelajaran dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak iri hati, dengki, cemas, takut, murung, dan tidak mudah marah.

Banyak contoh di sekitar kita membuktikan bahwa orang yang memiliki kecerdasan otak saja atau banyak memiliki gelar yang tinggi belum tentu sukses berkorporasi di dunia pekerjaan. Bahkan sering kali yang berpendidikan formal lebih rendah ternyata banyak yang lebih berhasil. Kebanyakan program pendidikan hanya berpusat pada kecerdasan akal (IQ), padahal yang diperlukan sebenarnya adalah bagaimana mengembangkan kecerdasan hati, seperti ketangguhan, inisiatif, optimisme, kemampuan beradaptasi yang kini telah menjadi dasar penilaian baru. Saat ini begitu banyak orang yang berpendidikan dan

tampak begitu menjanjikan, namun karirnya tidak berjalan. Atau buruk lagi, tersingkir, akibat rendahnya kecerdasan emosional mereka.

Berdasarkan fenomena di atas bahwa kecerdasan emosional sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, peneliti selaku kepala sekolah berkewajiban melakukan pemecahan masalah rendahnya kecerdasan emosional guru melalui tindakan penggunaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dipelopori oleh Albert Ellis. REBT dipilih karena sesuai bila diberikan pada guru yang mengalami persoalan emosional dan perilaku mereka di sekolah. Teknik REBT merupakan teknik konseling dimana konselor berupaya mengajak konseli menyadari pikiran-pikiran irasionalnya mengenai pengalaman tertentu, dan kemudian mengajak konseli menemukan pemikiran-pemikiran rasional yang akan memberikan kesadaran baru akan emosional yang dialaminya dan pembelajaran untuk menentukan sikap dan perilakunya.

Teknik konseling REBT memiliki tujuan utama yaitu untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan guru yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis. Selain itu juga untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti: rasa benci, rasa

takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah.

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

David Wechsler dalam Mubayidh (2013) menjelaskan kecerdasan adalah kemampuan sempurna (komprehensif) seseorang untuk berperilaku terarah, berpikir logis, dan berinteraksi secara baik dengan lingkungannya. Orang yang cerdas adalah orang yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mampu menciptakan sesuatu yang hasilnya dapat dinikmati dalam kehidupan manusia.

Davies dalam Casmini (2017) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosional dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosional dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang.

Daniel Goleman dalam Hariwijaya (2015) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional adalah :

- 1) Kemampuan seseorang untuk mengenali emosional pribadinya sehingga tahu kelebihan dan kekurangannya;
- 2) Kemampuan seseorang untuk mengelola emosional tersebut;
- 3) Kemampuan seseorang untuk memotivasi dan memberikan

dorongan untuk maju kepada diri sendiri;

- 4) Kemampuan seseorang untuk mengenal emosional dan kepribadian orang lain;
- 5) Kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Jika kita memang mampu memahami dan melaksanakan kelima wilayah utama kecerdasan emosional tersebut, maka semua perjalanan bisnis atau karier apapun yang kita lakukan akan lebih berpeluang berjalan mulus.

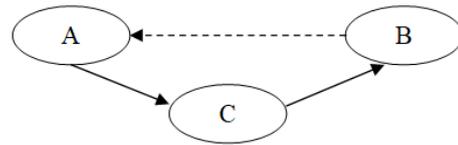
Berdasarkan uraian beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah jenis kecerdasan yang fokusnya memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial. Kecerdasan dalam memahami, mengenali, meningkatkan, mengelola dan memimpin motivasi diri sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial. Kecerdasan dalam memahami, mengenali, meningkatkan, mengelola dan memimpin motivasi diri sendiri dan orang lain untuk mengoptimalkan fungsi energi, informasi, hubungan dan pengaruh bagi pencapaian-pencapaian tujuan yang dikehendaki dan ditetapkan.

B. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Willis (2014) menjelaskan konsep dasar REBT yang dikembangkan Ellis yaitu:

- 1) Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak bersumber dari pemikiran itu.
- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Dengan pemikiran rasional dan inteletiknya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosional tidak dapat dipisahkan.
- 5) Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- 7) Pemikiran tak logis irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosinya. Ide-ide irasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.

Dewa Ketut Sukardi (2016: 149-150) menggambarkan penjelasan mengenai konsep dasar REBT ke dalam suatu pola berikut:



Keterangan:

--- : Pengaruh tidak langsung

— : Pengaruh langsung

A : *Activating Experience* (pengalaman aktif). Adalah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B : *Belief System* (cara individu memandang sesuatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A

C : *Consequence* (akibat). Reaksi individu positif atau negatif.

Gambar 1 : Teori ABC

Teori ABC tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*belief system*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Jadi bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

Natawidjaya (2014) menjelaskan tujuan REBT menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih

realistik yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling REBT adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang irasional.

C. Kerangka Berpikir

Setiap orang memiliki potensi keberbakatan sendiri-sendiri sebagai anugerah dari Allah SWT. Segenap potensi ini apabila dikembangkan maka akan menjadi sebuah energi perbaikan baik di lingkungan pendidikan, masyarakat, berbangsa maupun bernegara. Sehingga dibutuhkan suatu perhatian khusus dalam upaya pendidikannya. Mengingat, pendidikan merupakan faktor yang urgen dalam kehidupan.

Bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting untuk perkembangan kecerdasan emosional. Dalam hal ini adalah teknik konseling REBT dimana memiliki tujuan utama yaitu untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan

serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis. Selain itu juga untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti: rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah.

Sesuai dengan teknik konseling REBT, maka dalam mengembangkan kecerdasan emosional dilakukan beberapa tahap yaitu pertama, menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, dengan terlebih dahulu membina hubungan baik dengan klien, mengidentifikasi masalah yang klien hadapi, mencanangkan tujuan konseling, menjelaskan prinsip ABC kepada klien, menunjukkan keyakinan irasional klien serta menunjukkan kepada klien bahwa dia memelihara gangguan perilaku dan emosional dengan menjaga pemikiran irasional.

Kedua, membawa klien ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan emosional yang membawanya berpikir tidak logis. Ketiga, berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan irasionalnya, dengan mempertentangkan keyakinan irasionalnya. Ketiga proses tersebut juga beriringan dengan tetap mengajarkan kepada klien cara berpikir logis dan empiris. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi dari

hasil konseling. Mengetahui sejauh mana komitmen klien dalam melaksanakan pilihan perilaku serta komitmen yang sudah dipilih. Apabila tidak terlaksana atau gagal, maka harus disusun kembali rencana-rencana selanjutnya.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 11 Tambun Selatan. Penelitian dilaksanakan pada Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 18 orang guru SMPN 11 Tambun Selatan.

C. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan sekolah. Menurut Kemmis yang dikutip oleh Sanjaya (2016) bahwa penelitian tindakan merupakan bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan dalam situasi sosial guna meningkatkan penalaran praktik sosial mereka. Penelitian ini dilakukan dalam upaya mengatasi masalah rendahnya kecerdasan emosional guru SMPN 11 Tambun Selatan.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan model Kemmis & McTaggart seperti yang dijelaskan oleh Kunandar (2013) bahwa Penelitian Tindakan Kelas mencakup empat langkah, yaitu: 1) perencanaan (*planning*), 2)

tindakan (*acting*), 3) pengamatan (*observing*), 4) refleksi (*reflecting*). Keempat langkah tersebut bersifat spiral dan dipandang satu siklus.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah observasi, angket melalui skala psikologis, wawancara konseling, dan tambahan dari analisis data dokumentasi sekolah.

Observasi menjadi salah satu langkah awal peneliti dalam proses penelitian, yaitu untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku subjek yang akan diteliti secara faktual di lapangan. Observasi menjadi langkah awal untuk menemukan fenomena yang menjadi latar belakang dilaksanakannya penelitian. Berdasarkan hasil observasi maka ditentukanlah subjek penelitian yaitu 18 guru di SMP Negeri 11 Tambun Selatan yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah.

Data mengenai kecerdasan emosional didapatkan dengan menggunakan inventori untuk mendapatkan data secara cukup obyektif. Paulus Hartanto dalam Christini (2014) mengungkapkan bahwa alat ukur yang biasa digunakan untuk mengetahui kepribadian seseorang adalah inventori, yaitu sebuah alat yang berisi sejumlah pernyataan dan responden akan memberikan jawaban dalam bentuk *checklist* sesuai dengan kondisi dirinya. Inventori yang disusun adalah kuesioner mengenai

kecerdasan emosional guru, dan dalam kuesioner tersebut, guru diminta untuk memberikan tanda *checklist* pada pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan keadaan dirinya.

Instrumen kecerdasan emosional disusun dengan indikator: (1) memiliki kesadaran diri, (2) mampu menguasai diri, (3) memiliki motivasi diri, (4) mampu bersikap empati terhadap orang lain, (5) memiliki keterampilan sosial.

E. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan setiap data yang ditemukan di lapangan secara runtut sehingga memudahkan pemaknaan. Data yang diperoleh inventori kecerdasan emosional guru diolah dan dianalisis secara kuantitatif. Data yang diperoleh dari rekan guru sebagai kolaborator dalam penelitian ini diolah dan dianalisis secara kualitatif.

Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional guru, digunakan teknik analisis statistik deskriptif yaitu dengan menghitung mean, standar deviasi dan mengkategorikannya menurut norma yang telah ditetapkan oleh peneliti. Peneliti mengkategorisasikan tingkat kecerdasan emosional guru dengan menggunakan kategori jenjang.

Indikator keberhasilan penelitian dikatakan tercapai apabila nilai hasil instrumen yang mengukur kecerdasan emosional guru minimal diperoleh prosentase nilai sebesar

85,00 serta banyaknya guru yang mencapai nilai pada kategori sedang atau tinggi minimal sebanyak 85,00%.

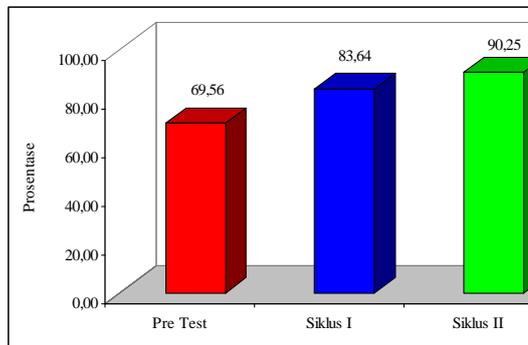
HASIL PENELITIAN

Untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional guru setelah pelaksanaan konseling REBT, maka dalam penelitian ini akan dipaparkan perubahan kecerdasan emosional pada guru sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling REBT. Berikut merupakan gambaran perubahan antara hasil *pre test* dan *post test* yang mengukur tingkat kecerdasan emosional guru.

Tabel 1 : Perubahan Kecerdasan Emosional Guru antara Sebelum dan Sesudah Memperoleh Layanan Konseling REBT

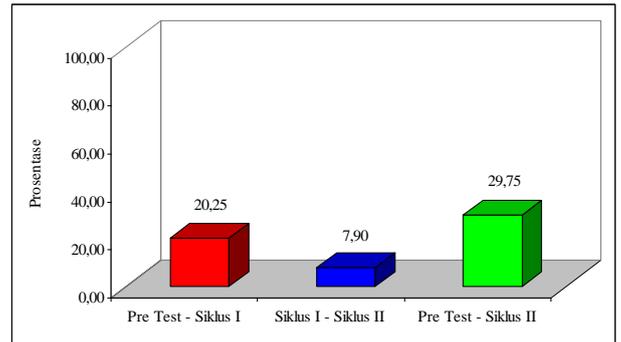
Guru	Pre Test	Kategori	Post Test Siklus II	Kategori
1	68,00	Sedang	89,00	Tinggi
2	65,00	Sedang	87,50	Tinggi
3	65,00	Sedang	88,00	Tinggi
4	65,00	Sedang	91,50	Tinggi
5	65,00	Sedang	88,00	Tinggi
6	66,50	Sedang	88,00	Tinggi
7	66,50	Sedang	90,50	Tinggi
8	65,00	Sedang	92,00	Tinggi
9	70,50	Sedang	90,50	Tinggi
10	64,00	Sedang	88,50	Tinggi
11	71,00	Sedang	87,50	Tinggi
12	70,00	Sedang	89,50	Tinggi
13	71,00	Sedang	92,50	Tinggi
14	80,00	Sedang	92,00	Tinggi
15	78,50	Sedang	95,00	Tinggi
16	72,50	Sedang	91,50	Tinggi
17	77,50	Sedang	90,50	Tinggi
18	71,00	Sedang	92,50	Tinggi
Rata-rata	69,56	Sedang	90,25	Tinggi

Dari tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram prosentase nilai sebagai berikut:



Gambar 2 : Diagram Prosentase Nilai Kecerdasan Emosional Per Siklus

Peningkatan kecerdasan emosional pada tiap siklusnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 3 : Diagram Peningkatan Kecerdasan Emosional Per Siklus

Dari tabel di atas, diperoleh data bahwa rata-rata kecerdasan emosional guru sebelum diberikan perlakuan konseling REBT sebesar 139,11 dengan kategori sedang. Sedangkan setelah diberikan perlakuan konseling REBT diperoleh skor rata-rata sebesar 180,50 dengan kategori tinggi. Jika dilihat dari peningkatan kecerdasan emosional antara sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan konseling REBT diperoleh prosentase sebesar 29,75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa dari data nilai rata-rata dan prosentase peningkatan diketahui bahwa konseling REBT dapat meningkatkan kecerdasan emosional guru.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa guru yang menjadi subyek penelitian yaitu sebanyak 18 guru setelah diberikan perlakuan konseling REBT

mengalami peningkatan kecerdasan emosi, yaitu seluruh guru berada pada kategori tinggi. Peningkatan kecerdasan emosional guru tersebut ditunjukkan dari jumlah skor dan hasil prosentase pada masing-masing guru.

Kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan yang terus menerus berkembang melalui latihan dan pembiasaan dalam merefleksikan setiap pengalaman yang dialami. Berdasarkan hasil interaksi dengan para guru dalam kegiatan konseling REBT, muncul beberapa ciri khas pikiran emosional seperti yang dikemukakan oleh Goleman (2016: 414) yaitu respon yang cepat tapi ceroboh, mendahulukan perasaan baru kemudian pikiran, memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik, masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang atau dengan kata lain, masih terbawa pada suasana atau kondisi di masa lalu, dan realitas ditentukan oleh keadaan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Program intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif merupakan layanan fasilitasi yang diberikan peneliti sebagai konselor kepada guru sebagai konseli melalui tahapan-tahapan konseling REBT yang saling berkesinambungan dengan menggunakan pendekatan naratif yaitu lebih menekankan pada pemaknaan konseli dalam memahami

dan kemudian merefleksikannya terhadap pengalaman kehidupannya lalu menuliskannya sebagai bahan evaluasi di akhir konseling. Tahapan konseling REBT dengan pendekatan naratif dalam penelitian ini dilaksanakan dalam enam sesi. Secara keseluruhan isi dan proses konseling telah mengungkap aspek-aspek dalam kecerdasan emosional yaitu:

- a. Guru menjadi lebih menyadari kemampuan dan potensi serta kecenderungan emosional dalam dirinya sehingga menjadi lebih percaya diri.
- b. Guru mampu untuk lebih mampu mengendalikan emosional dan mengelolanya secara lebih positif serta belajar untuk lebih fleksibel dalam menghadapi setiap perubahan.
- c. Guru menjadi lebih optimis dalam menghadapi stress.
- d. Guru mengalami proses berempati dengan rekan guru lainnya yang mengalami persoalan, dalam proses konseling kelompok.
- e. Guru menjadi berani untuk mengkomunikasikan persoalannya kepada konselor dan teman kelompok sehingga dapat saling mendapatkan solusi dan mengelola konflik baik dengan diri sendiri ataupun dengan orang lain secara lebih efektif.

Melalui konseling REBT dapat meningkatkan kecerdasan emosional guru di SMP Negeri 11 Tambun Selatan. Hal ini ditunjukkan dari

perolehan nilai rata-rata kecerdasan emosional guru sebelum diberikan perlakuan konseling REBT sebesar 139,11 dengan kategori sedang, mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan konseling REBT diperoleh skor rata-rata sebesar 180,50 dengan kategori tinggi. Jika dilihat dari peningkatan kecerdasan emosional antara sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan konseling REBT diperoleh prosentase sebesar 29,75%.

B. Saran

Konseling REBT dengan pendekatan naratif efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional guru SMP Negeri 11 Tambun Selatan. Dengan demikian para kepala sekolah dapat melakukan konseling REBT dengan pendekatan naratif dengan langkah dan pertimbangan berikut:

- a. Mengidentifikasi kecerdasan emosional guru dengan memberikan instrumen kecerdasan emosional atau dengan wawancara dan observasi.
- b. Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang dimiliki guru untuk memberikan pendekatan yang lebih efektif bagi guru selain naratif.
- c. Dalam wawancara konseling REBT, konselor tetap mengikuti tahapan-tahapan konseling REBT yaitu mengajak guru untuk dapat mengungkapkan perilaku

emosional yang terjadi beberapa waktu terakhir (*consequence*), kemudian meminta guru untuk mengingat, merefleksi dan mengungkapkan peristiwa yang melatarbelakangi perilakunya tersebut (*antecedent*) dan pikiran yang muncul sehingga perilaku tersebut muncul (*belief*).

- d. Setelah kepala sekolah mengungkapkan kegiatan tahapan tersebut, kepala sekolah memberikan pertanyaan-pertanyaan yang tujuannya adalah mendebat (*dispute*) pikiran dan keyakinan irasional yang muncul, sampai guru memahami dan menemukan keyakinan atau pikiran baru yang lebih rasional.
- e. Kepala sekolah mengajak guru untuk menemukan efek (*effect*) dari konseling yang sudah dilakukan, menemukan pemahaman baru dan rencana baru untuk mengubah sikap atau perilaku emosionalnya yang disebabkan adanya pikiran dan keyakinan irasional.
- f. Berkaitan dengan pendekatan naratif, kepala sekolah dapat memberikan kisah-kisah inspirasional yang relevan untuk mengungkap tahapan konseling yang sedang dibahas untuk membantu membuka pikiran mengenai fokus konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2014. *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: PT. Eresco.
- Goleman. 2016. *Kecerdasan Emosional*. Diterjemahkan Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Darwis, Hude. 2016. *Emosional*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling (Edisi Ketiga)*. Malang: UMM Press.
- Natawidjaya, Rochman. 2014. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Prayitno, Hadi. 2013. *L3 Layanan Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Pujosuwarno, Sayekti. 2013. *Berbagai Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Purwanto, Ngalm. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2016. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surya, Muhamad. 2013. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- _____. 2016. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Takwin, Bagus. 2017. *Psikologi Naratif: Membaca Manusia Sebagai Kisah*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2014. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.