



COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Peningkatan Kompetensi *Self-Help* Konseling Realita Berbasis *Online*

M Ramli ^{1*} | Nur Hidayah ² | Nur Mega Aris Saputra ³ | Husni Hanafi ⁴

^{1*,2,3,4} Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur,
Indonesia.

Correspondence

^{1*} Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur,
Indonesia.
Email: m.ramli.fip@um.ac.id

Funding information

LPPM Universitas Negeri Malang.

Abstract

The problems faced by students are currently increasingly complex with the uncontrollable developments of the times and the impact caused by the co-19 pandemic. One solution that can be applied is the use of self-help online reality counseling to help overcome student problems, however, counselors have low competence in the development and application of self-help online reality counseling. Low competence both in terms of understanding and application is shown by service partners who have never implemented self-help-based counseling services for students. Therefore, the implementation of this service provides training in the application of self-help online-based reality counseling to counselors in Malang Raya. The training activity took place in the D3 FIP UM hall with the Malang Raya High School MGBK partner. The results of training on the application of self-help online reality counseling show that in terms of understanding, counselors experience a change from low to moderate to high. Counselors have the ability of counselors to design and use online reality counseling self-help applications.

Keywords

Counselor Competence; Self-Help; Reality Counseling; Online.

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada saat ini semakin kompleks dengan perkembangan zaman yang tidak dapat terkendali dan dampak yang ditimbulkan akibat pandemi covid-19. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan self-help konseling realita secara online untuk membantu mengatasi permasalahan siswa, akan tetapi konselor memiliki kompetensi yang rendah dalam pengembangan dan pengaplikasian self-help konseling realita secara online. Rendahnya kompetensi baik secara pemahaman dan penerapan ditunjukkan oleh mitra pengabdian yang tidak pernah menerapkan layanan konseling berbasis self-help pada siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian ini memberikan pelatihan penerapan self-help konseling realita berbasis online pada konselor di Malang Raya. Kegiatan pelatihan bertempat di aula D3 FIP UM dengan mitra MGBK SMA Malang Raya. Hasil pelatihan penerapan self-help konseling realita secara online menunjukkan bahwa secara pemahaman konselor mengalami perubahan dari yang awalnya rendah dan sedang menjadi tinggi. Konselor memiliki kemampuan konselor dalam merancang dan menggunakan aplikasi self-help konseling realita secara online.

Kata Kunci

Kompetensi Konselor; Self-Help; Konseling Realita; Online.

1 | PENDAHULUAN

Pada kondisi saat ini, setelah pandemi covid-19 memberikan dampak yang sangat signifikan bagi pelaksanaan kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa [1]. Proses transisi pelaksanaan pembelajaran tatap muka ke pembelajaran *online* memerlukan upaya yang adaptif dan memiliki dampak yang signifikan bagi siswa [2]. Problematika yang harus dihadapi oleh siswa pun bertambah dengan adanya pandemi covid-19 saat ini karena kurang siap dalam proses pembelajaran *online* [3]. Permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada awal masa pandemi covid-19 sampai saat ini semakin kompleks [4]. Permasalahan lainnya yang sampai saat ini masih belum terpecahkan adalah permasalahan terkait rasio antara guru BK yang tidak sebanding dengan jumlah siswa mengakibatkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa tidak dapat tertangani secara optimal. Survey yang telah dilakukan melalui Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMA Kota Malang menunjukkan bahwa 95% sekolah SMA mempunyai rasio jumlah konselor atau guru BK dengan murid yang tinggi, seperti pada salah satu SMA yang hanya terdapat tiga orang konselor untuk memberikan layanan pada 900-an siswa.

Padahal menurut Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan nomor 111 tahun 2014 dinyatakan bahwa seorang guru BK paling banyak melayani 150 siswa, selain itu sebagian besar SMA di Malang Raya meniadakan jam guru BK untuk masuk ke setiap kelas baik secara offline maupun online [5][6]. Hal tersebut menambah rumitnya problematika pemberian layanan guru BK kepada siswa sehingga pemberian layanan BK kepada siswa tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. Pemanfaatan teknologi terbukti efektif sebagaimana pembelajar dapat mengembangkan diri mereka tanpa batas dengan memanfaatkan teknologi paling mutakhir [7]. Salah satu solusi yang pernah ditawarkan adalah pemanfaatan teknologi berupa layanan *cybercounseling* atau konseling online untuk mengatasi permasalahan tersebut [8][9]. Tetapi dalam pelaksanaannya tidak dapat secara optimal terlaksana karena keterbatasan waktu, jumlah personal guru BK dan keterbatasan jaringan untuk melaksanakan layanan konseling secara *online*. Oleh karena itu dibutuhkan inovasi layanan sebagai alternatif pemberian layanan kepada siswa secara keseluruhan sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi. Adapun data hasil penelitian Ramli *et al.*, (2021), menunjukkan bahwa kompetensi pelaksanaan layanan *cybercounseling* atau konseling online yang dimiliki oleh 80 % konselor SMA di Malang Raya masih tergolong rendah [10].

Bersadarkan analisis situasi menunjukkan bahwa (1) permasalahan yang dihadapi oleh siswa semakin bertambah akibat dari ketidakpastiaan pembelajaran karena covid-19; (2) rasio guru BK dan siswa yang tidak seimbang sehingga berakibat pada optimalisasi pelaksanaan layanan; (3) keterbatasan sarana dan prasarana dalam pelaksanaan layanan *cybercounseling* secara *real time*. Konselor telah mengetahui pemanfaatan layanan konseling secara *online* tetapi belum mengenal pemanfaatan konseling dengan model *self-help* konseling realita secara online. Selain itu, sebagai landasan data analisis situasi didapatkan bahwa kompetensi *cybercounseling* atau konseling *online* oleh konselor masih rendah sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi tersebut akan lebih rendah pada konteks kompetensi model *self-help* konseling realita secara *online*. Kompetensi pengembangan dan penerapan *self help* konseling realita secara online sangat diperlukan agar konselor dapat melakukan layanan secara optimal kepada seluruh siswa. Oleh karena itu, konselor membutuhkan peningkatan kompetensi diri dalam pengembangan dan dalam penerapan *self help* konseling realita secara online untuk pelaksanaan layanan yang optimal dan komprehensif [10].

Layanan konseling realita yang sesuai dengan kebutuhan untuk penanganan masalah pada siswa yang semakin kompleks pada masa pandemi covid-19, sehingga dikembangkan model *self help* konseling realita secara online berbasis website [10]. *Self help* atau tolong diri adalah model penanganan yang dilakukan secara mandiri oleh konseli berdasarkan langkah-langkah atau penduan yang telah dikembangkan konselor [11]. Adapun bentuk terapi yang terdapat dalam *self help* antara lain dapat berupa teks, artikel, video, rekaman suara dan lainnya [12]. Model *self help* berbasis website yang sesuai dengan kebutuhan dengan dapat mencakup secara menyeluruh pada konseli yang membutuhkan layanan konseling dan kondisi saat ini dengan penggunaan media digital serta pemanfaatan internet [13][14][15]. Keterpaduan antara teori pendekatan konseling realita dengan model *self help* yang dipadukan dengan teknologi berupa media *website* diharapkan dapat memberikan layanan yang optimal kepada siswa yang membutuhkan layanan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Selain itu jika ditinjau dari karakteristik konseli berdasarkan klasifikasi tahun generasi maka siswa SMA tergolong sebagai akhir generasi Z yang mengarah pada generasi Alpha [16]. Peralihan tersebut berdampak pada problematika dan pengaruh pada generasi ini yang memiliki kecenderungan lebih erat terhadap penggunaan perangkat yang terhubung dengan internet. Ciri khas generasi Z adalah tingkat penggunaan internet yang tinggi dengan aktif terlibat dalam kegiatan di sosial media [17]. Hal tersebut menunjukkan bahwa model *self-help* konseling realita secara online sesuai dan memadai untuk diterapkan pada siswa SMA. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan rendahnya pengetahuan dan kompetensi konselor dalam penerapan model *self-help* konseling realita secara online di Malang Raya adalah melalui kegiatan pelatihan peningkatan kompetensi penerapan model *self-help* konseling realita secara online. Tujuan

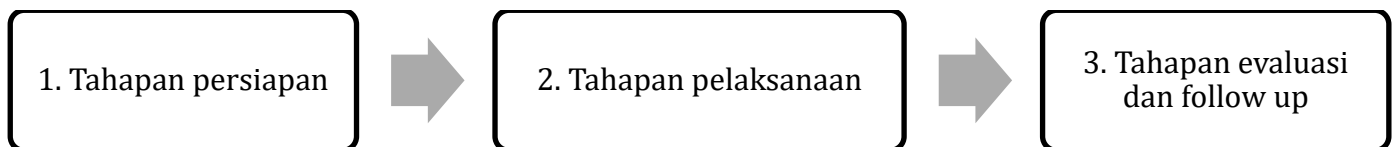
pelaksanaan pelatihan adalah konselor dapat menganalisis, merancang dan mengembangkan model self help konseling realita yang sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat memiliki kompetensi penerapan model *self-help* konseling realita secara online.

Adapun tujuan khusus yang diharapkan dapat tercapai dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pada konselor di Malang Raya, sebagai berikut (1) konselor memiliki pemahaman dasar berkaitan dengan karakteristik siswa, permasalahan siswa, konsep dasar dan model *self-help* konseling realita secara online; (2) konselor di Malang Raya dapat merancang, mengembangkan dan menerapkan model *self-help* konseling realita secara online; dan (3) peningkatan kompetensi penerapan model *self-help* konseling realita secara online sehingga dapat memberikan layanan secara komprehensif.

2 | METODE

Pelaksanaan pelatihan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya peningkatan kompetensi penerapan *self-help* berbasis online pada guru bimbingan dan konseling SMA di Malang Raya. Lokasi pelatihan di Aula Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang yang merupakan lokasi tengah dari peserta pelatihan yang berasal dari Kota Malang; Kabupaten Malang dan Kota Batu. Adapun peserta pelatihan sebanyak 40 guru bimbingan dan konseling atau konselor yang berasal dari 30 sekolah menengah atas (SMA) di wilayah Kota Malang; Kabupaten Malang dan Kota Batu, sedangkan pelaksanaan yang terlibat pada kegiatan ini adalah penulis artikel ini terdiri dari 3 dosen dan 2 mahasiswa.

Pelaksanaan pengabdian untuk peningkatan kompetensi penerapan model *self-help* konseling realita secara online di Malang Raya dengan menggunakan pendekatan pembelajaran terstruktur (*structured learning approach*). Pendekatan tersebut adalah model pelatihan berdasarkan psikologi behavioristik yang menekankan penguasaan keterampilan langkah demi langkah dari pembinaan hubungan baik, pemodelan, permainan peran, pemberian balikan, dan alih belajar keterampilan ke dalam kehidupan nyata [18][19]. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian

1) Tahapan persiapan

Pada tahapan ini pelaksana pengabdian melakukan koordinasi dengan mitra pengabdian untuk mendiskusikan terkait pelaksanaan pengabdian. Adapun langkah dalam tahapan ini adalah (1) penyusunan konsep kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan; (2) Penyusunan desain, materi dan media yang akan digunakan; (3) penyiapan instrumen pengukuran dan evaluasi pelatihan.

2) Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan tengah dalam prosesnya yang merupakan tahapan pelaksanaan pelatihan di lapangan mitra. Adapun langkah dalam penerapannya sebagai berikut.

a. Penciptaan hubungan baik (*establishing rapport*)

Pada tahap ini dilaksanakan pembinaan hubungan baik antara pelaksana PkM dengan para peserta pelatihan. Disamping itu dikemukakan tujuan dan pelaksanaan pelatihan dengan harapan peserta dapat terlibat secara intensif.

b. Pemodelan (*modeling*).

Pada tahap ini pelaksana PkM memodelkan pelayanan BK online baik model langsung maupun simbolis. Model simbolis berupa penjelasan hakikat, jenis media, dan jenis BK online serta video pelaksanaan konseling online, sedangkan pemodelan langsung berupa pemberian contoh secara langsung oleh pelaksana PkM tentang penerapan model *self-help* konseling realita secara online.

c. Permainan peran (*role playing*).

Pada permainan peran, para peserta berpasang-pasangan untuk berlatih penerapan model *self-help* konseling realita secara online yang dicontohkan oleh pelaksana PkM baik melalui contoh langsung atau simbolis.

d. *Project based learning*

Tahapan ini mengacu pada pengembangan kompetensi penerapan model *self-help* konseling realita secara online pada konselor SMA di Malang Raya. Pada konteks ini peserta pelatihan diberikan kasus atau masalah dalam pelatihan

sehingga memunculkan motivasi untuk menyelesaikan [20]. Pelaksanaan tahapan ini dilaksanakan dari awal pertemuan pertama hingga akhir untuk menilai ketercapaian dalam proses pelatihan dengan menghasilkan produk berupa model *self-help* konseling realita secara online yang sesuai dengan kebutuhan,

- e. Pemberian balikan (*feedback*)
Pelaksana PkM mengamati pelaksanaan permainan peran yang dilakukan peserta pelatihan dan memberikan balikan terhadap pelaksanaan permainan peran tersebut sehingga peserta dapat menguasai pelaksanaan penerapan model *self-help* konseling realita secara online efektif dan efisien.
- f. Alih belajar dan pemeliharaan (*transfer of learning and maintenance*)
Pelaksana PkM memberikan tugas kepada peserta untuk menerapkan model *self-help* konseling realita secara online di SMA masing-masing untuk memperkuat kompetensi guru BK dalam pelaksanaan layanan berbasis *self-help* konseling realita secara online.

3) Tahapan evaluasi dan tindak lanjut

Capaian yang didapatkan oleh setiap peserta dalam setiap kegiatan akan berbeda-beda sekalipun bentuk kegiatan atau pelatihan yang diikuti sama dengan yang lainnya. Kondisi tersebut diakibatkan oleh kemampuan orang untuk menerima dan mengolah informasi yang cenderung berbeda-beda. Keberhasilan pelaksanaan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Evaluasi dilakukan terhadap setiap proses sesi kegiatan dan secara keseluruhan yang dilakukan melalui kegiatan diskusi reflektif dan pengukuran kompetensi model *self-help* konseling realita secara online para guru BK. Kegiatan diskusi reflektif dilakukan pada setiap akhir sesi untuk memantau pengalaman dan hasil project yang telah dilakukan oleh kelompok peserta pelatihan

3 | HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Pelaksanaan kegiatan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita berbasis online pada konselor di Malang Raya. Ketika awal pembukaan tim melakukan pengenalan dan melakukan beberapa permainan sederhana untuk memecahkan suasana pelaksanaan pelatihan. Selanjutnya tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan dibagi menjadi tiga fokus yang meliputi: kajian, pengembangan dan penerapan. Pada pelaksanaan kajian berfokus pada problematika siswa dan kajian teoritik model self help konseling realita dengan jadwal sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan

No	Kegiatan	Waktu	Materi
1.	Kajian 1	90 menit	Karakteristik siswa SMA dan permasalahannya
2.	Kajian 2	90 menit	Problematika siswa di masa pandemi covid-19 dan potensi pasca pandemi
3.	Kajian 3	150 menit	Model <i>self-help</i> konseling realita secara online
4.	Pengembangan 1	90 menit	Pengembangan instrumen analisis permasalahan siswa dan kebutuhan layanan berbasis self help konseling realita secara online
5.	Pengembangan 2	90 menit	Identifikasi media pelaksanaan layanan <i>self-help</i> secara online
6.	Pengembangan 3	180 menit	Desain tahapan self help konseling realita secara online dan kesesuaiannya terhadap permasalahan
7.	Penerapan 1	180 menit	Penerapan layanan berbasis model self help konseling realita secara online
8.	Penerapan 2	120 menit	<i>Peer evaluation</i> : identifikasi penilaian kebermanfaatan model self help konseling realita secara online

Pelaksanaan kajian, pengembangan dan penerapan dilakukan secara mendalam berdasarkan aspek pemahaman dan penerapan dari peserta pelatihan. Peserta pelatihan tidak hanya diberikan atau difokuskan pada pemahaman materi terkait *self-help* konseling realita secara online. Lebih lanjut, peserta pelatihan diberikan latihan untuk keterampilan dalam mengembangkan desain *self-help* konseling realita yang sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah dengan permasalahan tertentu.



Gambar 2. Pemaparan materi oleh tim pengabdian

Pada tahapan pengembangan dan penerapan para peserta pelatihan yang merupakan konselor di sekolah diberikan contoh secara nyata (*modelling*) dari produk atau model yang telah dikembangkan oleh tim sehingga mereka mendapatkan pemahaman dan pandangan bagaimana pelaksanaan *self-help* konseling realita berbasis online.

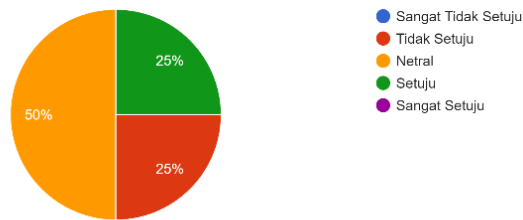


Gambar 3. Aplikasi *self-help* konseling realita

Pada pertemuan awal para peserta diminta untuk mengisi beberapa pertanyaan (*pre-test*) dan setelah sesi selesai para peserta pelatihan diminta untuk mengisi pertanyaan (*post-test*). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kemudian disimpulkan berdasarkan evaluasi dari setiap peserta berupa pernyataan dan pertanyaan “saya dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online” dan “jika diminta untuk mengukur, 1-10 berada pada tingkat berapa keterampilan anda dalam pelaksanaan *self-help* konseling realita secara online?”

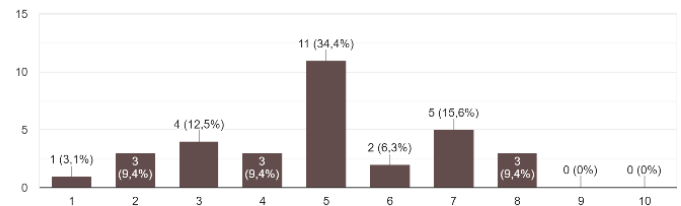
Saya dapat menerapkan self-help konseling realita secara online.

32 jawaban



Jika diminta untuk mengukur, 1-10 berada pada tingkat berapa keterampilan anda dalam pelaksanaan self-help konseling realita secara online?

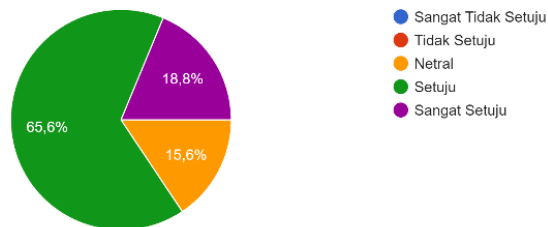
32 jawaban



Gambar 4. Hasil evaluasi diri sebelum pelaksanaan pelatihan (*pre-test*)

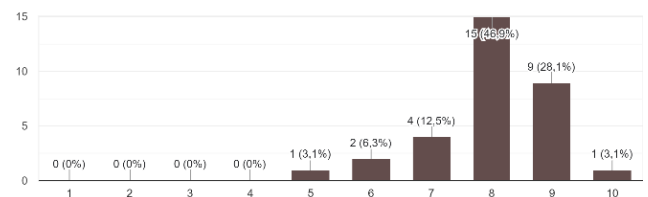
Saya dapat menerapkan self-help konseling realita secara online.

32 jawaban



Jika diminta untuk mengukur, 1-10 berada pada tingkat berapa keterampilan anda dalam pelaksanaan self-help konseling realita secara online?

32 jawaban



Gambar 5. Hasil evaluasi diri setelah pelaksanaan pelatihan (*post-test*)

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian dalam bentuk kegiatan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online dengan tujuan agar konselor dapat memiliki pemahaman dan kompetensi untuk penerapan model layanan *self-help* konseling realita secara online sesuai dengan konteks kebutuhan dan kondisi di sekolahnya masing-masing. Hasil dari pelaksanaan evaluasi awal pelatihan menunjukkan bahwa hanya 25% konselor SMA di Malang Raya yang merasa dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online, kemudian 50% peserta pelatihan lainnya menunjukkan respon ragu-ragu (netral) untuk dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online dan bahkan 25% konselor merasa tidak dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online. Jika diminta mengukur skala keterampilan dalam penerapan *self-help* konseling realita secara online antara skala 1 hingga 10 menunjukkan bahwa 3,1% skala 1, 9,4% skala 2, 12,5% skala 3, 9,4% skala 4, 34,4% skala 5, 6,3% skala 6, 15,6% skala 7 dan 9,4% skala 8 sedangkan untuk skala 9 serta skala 10 tidak ada yang memilih.

Adapun data pelaksanaan evaluasi diri setelah pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online yang terbagi menjadi tiga fokus meliputi kajian, pengembangan dan penerapan menunjukkan bahwa 65,6% peserta pelatihan merasa dapat menerapkan layanan dengan model *self-help* konseling realita secara online, bahkan 18,8% peserta pelatihan sangat yakin mereka dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online dan hanya 15,6% peserta pelatihan yang merasa ragu-ragu terhadap keterampilannya dalam penerapan *self-help* konseling realita secara online. Lebih lanjut, hasil skala pengukuran evaluasi diri terhadap keterampilan penerapan *self-help* konseling realita secara online menunjukkan bahwa skala 1, 2, 3 dan 4 tidak ada yang memberikan penilaian rendah pada dirinya sedangkan 3,1% skala 5, 6,3% skala 6, 12,5% skala 7, 46,9% skala 8, 28,1% skala 9 dan bahkan ada yang memberikan penilaian skala 10 sebanyak 3,1%.

Data hasil evaluasi diri yang dilakukan oleh peserta pelatihan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan menunjukkan bahwa tercapainya tujuan pelaksanaan pelatihan yang diharapkan. Pada hakikatnya landasan dasar pelaksanaan dari penerapan *self-help* konseling realita secara online adalah teori pelaksanaan layanan *cybercounseling* dengan konsep pemberian secara mandiri dan terbimbing berdasarkan arahan dari konselor [21]. Pengembangan kompetensi konselor perlu ditingkatkan seiring dengan perkembangan zaman terutama pemanfaatan teknologi dalam pelaksanaan layanan, perubahan karakteristik dari generasi atau siswa dan perubahan struktur kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh siswa [22][23]). Pelaksanaan kegiatan pelatihan dengan menggunakan media video penjelasan dan media pembelajaran

berupa power point yang menarik dapat membantu pencapaian tujuan pada pelaksanaan pelatihan [24]. Antusias peserta pelatihan dapat dilihat dari bagaimana peserta aktif dan berkontribusi penuh terhadap pelaksanaan pelatihan yang dilakukan. Pelatihan lebih lanjut untuk meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling atau konselor diperlukan untuk mengupdate keilmuan dan pengembangan keterampilan yang mereka miliki, proses pelatihan tidak hanya berfokus terhadap materi tetapi bagaimana keterlibatan dan pembelajaran yang menyenangkan menjadi poin penting pelaksanaan pelatihan [25].

3.2 Diskusi

Hasil pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita berbasis online bagi konselor di Malang Raya menunjukkan perkembangan yang positif dalam peningkatan pemahaman dan kompetensi peserta. Pelatihan ini terdiri dari tiga tahap utama: kajian, pengembangan, dan penerapan. Pada tahap kajian, peserta pelatihan mendalami karakteristik siswa SMA, permasalahan yang dihadapi siswa, serta konsep dasar dan model *self-help* konseling realita secara online. Selanjutnya, pada tahap pengembangan, peserta pelatihan dilatih dalam mengembangkan instrumen analisis permasalahan siswa dan mengidentifikasi media yang sesuai untuk layanan *self-help online*. Tahap ini juga melibatkan desain tahapan *self-help* konseling realita secara online yang disesuaikan dengan permasalahan di sekolah masing-masing. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, hanya 25% konselor yang merasa yakin dapat menerapkan *self-help* konseling realita secara online, sementara 50% lainnya merasa ragu (netral), dan 25% merasa tidak mampu melakukannya. Namun, setelah pelatihan, 65,6% peserta merasa mampu menerapkan layanan *self-help* konseling realita secara online, bahkan 18,8% sangat yakin. Hasil pengukuran keterampilan penerapan *self-help* konseling realita secara online juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan mayoritas peserta memberikan penilaian tinggi. Pelatihan ini tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan menyenangkan bagi peserta. Dengan demikian, pelatihan ini berhasil mencapai tujuannya, yakni meningkatkan pemahaman dan keterampilan konselor dalam menerapkan model *self-help* konseling realita secara online, sehingga mereka dapat memberikan layanan yang lebih baik kepada siswa dalam mengatasi permasalahan peserta.

4 | KESIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online pada konselor SMA di Malang Raya dilaksanakan secara lancar dan dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Peserta pelatihan menunjukkan antusias dalam pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online ditunjukkan dengan keaktifan dan kerampungan pada kehadiran serta penyelesaian penugasan yang diberikan. Selain itu, keberhasilan pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online berdasarkan hasil evaluasi diri yang diisi secara mandiri oleh peserta pelatihan untuk menilai terkait pemahaman dan pengukuran keterampilan *self-help* konseling realita secara online menunjukkan hasil perubahan yang positif. Tindak lanjut pelaksanaan pelatihan penerapan *self-help* konseling realita secara online diharapkan peserta pelatihan dapat menerapkan desain yang telah dibuat ketika pelaksanaan pelatihan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi di sekolah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini merupakan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahun 2022 yang didanai oleh dana internal penelitian dan pengabdian LPPM Univeristas Negeri Malang yang berkerjasama dengan perkumpulan/musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) di wilayah Kota Malang, Kota Batu dan Kabupaten Malang pada jenjang SMA.

REFERENSI

- [1] Harahap, A. C. P., Harahap, D. P. and Harahap, S. R. (2020) 'Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19', *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), pp. 10-14. DOI: 10.30596/bibliocouns.v3i1.4804.
- [2] Alam, M. A. (2020) 'Challenges and Possibilities of Online Education during Covid-19', *Preprints*, 1(June), pp. 12-14. DOI: 10.20944/preprints202006.0013.v1.

- [3] Hasan, N. and Bao, Y. (2020) 'Impact of "e-Learning crack-up" perception on psychological distress among college students during COVID-19 pandemic: A mediating role of "fear of academic year loss"', *Children and Youth Services Review*, 118, p. 105355. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2020.105355.
- [4] Zheng, F., Khan, N. A. and Hussain, S. (2020) 'The COVID 19 pandemic and digital higher education: Exploring the impact of proactive personality on social capital through internet self-efficacy and online interaction quality', *Children and Youth Services Review*, 119, p. 105694. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2020.105694.
- [5] Permendikbud nomor 111 (2014) 'Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah', *Jakarta: Kemendikbud RI*, pp. 1-45.
- [6] Fluerentin, E. (2016) *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Malang: UM Press.
- [7] Praherdhiono, H. (2017) 'Pembelajaran Berbasis Komputer (Ketika Mahasiswa Dan Kampus Mulai Mobile)', in *Kuliah Tamu di Teknologi Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- [8] Hidayah, N. and Ramli, M. (2013) *Pengembangan Model Cybercounseling Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan SRL Siswa SMP*. Malang.
- [9] Ramli, M. et al. (2020) 'The Counselors' Need for the Development of A Solution-Focused Cybercounseling Model for Junior High School Students', *ICET 2020*, pp. 209-213. DOI: 10.1109/ICET51153.2020.9276597.
- [10] Ramli, M. et al. (2021) 'Counselor Needs Analysis on the Development of A Website-Based Reality Counseling Self-Help Model for Reducing Academic Stress for High School Students', *2021 7th International Conference on Education and Technology (ICET)*, pp. 266-271. DOI: 10.1109/icet53279.2021.9575100.
- [11] Song, J. et al. (2021) 'Self-help cognitive behavioral therapy application for COVID-19-related mental health problems: A longitudinal trial', *Asian journal of psychiatry*, 60, p. 102656.
- [12] Rens, S. E. (2019) "'Who am I, really?" - Self-help consumption and self-identity in the age of technology', *HTS Theologiese Studies / Theological Studies*, 75(1). DOI: 10.4102/hts.v75i1.5336.
- [13] Prabawa, A. F., Ramli, M. and Fauzan, L. (2018) 'Pengembangan Website Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan', *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), pp. 59-68. DOI: 10.17977/um001v3i22018p059.
- [14] Schlicker, S. et al. (2019) 'Do nonsuicidal severely depressed individuals with diabetes profit from internet-based guided self-help? secondary analyses of a pragmatic randomized trial', *Journal of Diabetes Research*, 2019. DOI: 10.1155/2019/2634094.
- [15] Rohr, S. et al. (2021) 'A self-help app for Syrian refugees with posttraumatic stress (Sanadak): Randomized controlled trial', *JMIR mHealth and uHealth*, 9(1), pp. 1-21. DOI: 10.2196/24807.
- [16] Dwidienawati, D. and Gandasari, D. (2018) 'Understanding Indonesia's generation Z', *International Journal of Engineering and Technology(UAE)*, 7(3), pp. 250-252. DOI: 10.14419/ijet.v7i3.25.17556.
- [17] Salleh, M. S. M., Mahbob, N. N. and Baharudin, N. S. (2017) 'Overview of " Generation Z " Behavioural Characteristics and Its Effect Towards Hostel Facility', *International Journal of Real Estate Studies*, 11(2), pp. 59-67.
- [18] Ardyanti, A. W. T., Hitipeuw, I. and Ramli, M. (2017) 'Structured Learning Approach (SLA) Modification To Improve Sharing Skills of At-Risk Students', *European Journal of Education Studies*, 0(0). DOI: 10.46827/EJES.V0I0.851.
- [19] Fauzan, L., Ramli, M. and Hidayah, N. (2018) 'Effectiveness of Structured Learning Approach to Improve Counselor Competence in Applying Solutions-Focused Counseling'. DOI: 10.2991/icet-18.2018.47.

- [20] Parrado-Martínez, P. and Sánchez-Andújar, S. (2020) 'Development of competences in postgraduate studies of finance: A project-based learning (PBL) case study', *International Review of Economics Education*, 35(March). DOI: 10.1016/j.iree.2020.100192.
- [21] Wang, J. *et al.* (2022) 'Factors influencing attitudes toward cyber-counseling among China's Generation Z: A structural equation model', *Archives of Psychiatric Nursing*, 40(July), pp. 124-131. DOI: 10.1016/j.apnu.2022.07.011.
- [22] Ramli, M *et al.* (2020) 'PENGEMBANGAN KOMPETENSI BK ONLINE PADA GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS KOTA MALANG', *Prosiding Hapemas*, 1(1), pp. 496-509. Available at: <http://conference.um.ac.id/index.php/hapemas/article/view/285> (Accessed: 20 August 2021).
- [23] Permana, B. A. C. *et al.* (2021) 'Pelatihan pemanfaatan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran untuk guru di Kecamatan Sembalun', *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), pp. 230-238. DOI: 10.29408/ab.v2i2.4210.
- [24] Ismatulloh, K. *et al.* (2021) 'Gerakan Informatika Cerdas Berliterasi "berinovasi membangun peradaban di era 4.0 dengan budaya literasi"', *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), pp. 301-310. DOI: 10.29408/ab.v2i2.4333.
- [25] Paristiowati, M. *et al.* (2022) 'Pelatihan model pembelajaran daring untuk meningkatkan kompetensi guru di Kabupaten Bekasi', *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), pp. 9-16. DOI: 10.29408/ab.v3i1.5177.

How to cite this article: Ramli, M., Hidayah, N., Saputra, N. M. A., & Hanafi, H. (2023). Peningkatan Kompetensi Self-Help Konseling Realita Berbasis Online. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 152-160. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i2.181>.