

Dampak ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) terhadap pendidikan setelah masa pandemi di Indonesia

Vivi Sumanti*), Firman Firman, Riska Ahmad

Departemen Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*) Correspondence Author, e-mail: vivisumanti0909@gmail.com

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) terhadap pendidikan setelah masa pandemi di Indonesia. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior dalam Kelompok mengasumsikan bahwa ketika orang dihadapkan dengan peristiwa yang merugikan maka timbullah keyakinan irasional pada dirinya sehingga menghasilkan perasaan disfungsi dan perilaku maladaptif. Sedangkan keyakinan rasional akan menghasilkan perasaan fungsional dan perilaku adaptif. Artinya kepercayaan irasional adalah keyakinan, yang tidak memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional, sedangkan keyakinan rasional adalah keyakinan, yang memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional

Keywords: IPTEK, pendidikan, setelah masa pandemi

Article History: Received on 19/08/2022; Revised on 24/09/2022; Accepted on 25/10/2022; Published Online: 28/11/2022



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

PENDAHULUAN

Ancaman dan tantangan yang muncul di era revolusi industri 4.0, merupakan konsekuensi logis dari perkembangan teknologi. Manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan beradaptasi luar biasa dalam menghadapi berbagai situasi. Siapa yang mampu beradaptasi lebih cepat dialah yang memenangkan persaingan. Untuk menghadapi tantangan tersebut, konselor perlu memiliki komitmen yang kuat terhadap profesi dan bekerja keras untuk mengembangkan diri dan meningkatkan kemampuan yang dibutuhkan di era 4.0.

Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang

salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Konsentrasi adalah sebuah masalah umum yang dapat dialami orang-orang, salah satunya yaitu siswa SMA. Ketika mendengarkan orang lain bercerita baik secara lisan maupun melalui tipe recorder, pikiran kadang terbagi-bagi, akibatnya konsentrasi akan hilang pada saat mendengarkan. Konsentrasi mendengar sangat diperlukan agar dapat mengetahui apa isi ceritanya. Tujuan dari artikel ini untuk mengetahui pengaruh metode bercerita melalui buku cerita bergambar terhadap konsentrasi mendengar.

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Shetzer dan Stone (1980) mendefinisikan konseling sebagai proses interaksi yang difasilitasi dengan pemahaman diri dan lingkungan untuk mencapai tujuan dan nilai-nilai pada perilaku di masa yang akan datang. Hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor menggunakan pengetahuan dan ketrampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah (ASCA dalam Neukrug, 2012).

Konsentrasi mendengarkan sering kali terganggu pada waktu mengikuti pelajaran bahasa Inggris ketika menggunakan metode mendengarkan/Listening cerita atau dialog baik melalui percakapan verbal maupun tipe recorder yang disampaikan oleh guru atau teman di depan kelas. Oleh karena itu penulis tertarik membahas judul artikel Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Home Work Untuk Peningkatan Konsentrasi Listening Siswa Dalam Pelajaran Bahasa Inggris. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling rational emotive behavior therapy teknik homework mampu meningkatkan konsentrasi mendengarkan dalam pelajaran bahasa Inggris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) terhadap pendidikan setelah masa pandemi di Indonesia.

METODE

Artikel ini merupakan studi literatur, yang mana sumber bacaan dan referensinya didapatkan dari berbagai macam sumber baik itu jurnal maupun dan artikel-artikel yang terkait, jadi artikel ini tidak terlepas dari kekurangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Rational Emotive Behavior dalam Kelompok

Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy.

Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, karena rasa kurang percaya diri bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, kemudian memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya. Dapat disimpulkan bahwa Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Konsep Pendekatan Rational Behavioral Therapy (REBT)

Terapi kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) lahir pada tahun 1959, menggunakan model ABCDE. Albert Ellis menjelaskan bahwa dalam praktik terapi kelompoknya yang menggunakan REBT klien secara aktif berpartisipasi dalam memperdebatkan keyakinan irasional anggota kelompok lain dan mendiskusikannya atau memperdebatkannya sehingga semua anggota kelompok bisa mengambil manfaat dari perdebatan itu (Bernard & Dryden, 2019). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mengasumsikan bahwa ketika orang dihadapkan dengan peristiwa yang merugikan maka timbullah keyakinan irasional pada dirinya sehingga menghasilkan perasaan disfungsi dan perilaku maladaptif. Sedangkan keyakinan rasional akan menghasilkan perasaan fungsional dan perilaku adaptif. Artinya kepercayaan irasional adalah keyakinan, yang tidak memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional, sedangkan keyakinan rasional adalah keyakinan, yang memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional (Bernard & Dryden, 2019).

Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) didasarkan pada suatu pemahaman bahwa manusia memiliki potensi kognisi, emosi, dan perilaku yang intrinsik terintegrasi dan holistik pada dirinya. Ketika manusia merasa, ia akan berpikir dan bertindak. Ketika manusia bertindak, ia merasakan dan berpikir. Ketika manusia berpikir, ia merasakan dan bertindak. REBT membantu manusia mengubah keyakinan irasional manusia menjadi keyakinan rasional sehingga meningkatkan fungsi emosi dan perilaku mereka (Ellis & MacLaren, 2003). Manusia memiliki potensi berpikir yang rasional dan irasional. Inilah yang membuat manusia bisa melakukan kesalahan sekaligus bisa memperbaikinya atau berdamai dengan dirinya sendiri (Corey, 1995).

Tujuan Konseling kelompok Rational Emotive Behavior

Pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki beberapa tahap yang di kenal dengan ABCDE. Menurut Ellis tahapan ABCDE itu adalah: A = mengaktifkan pengalaman (peristiwa yang sedang terjadi). B = mewakili pendapat orang tentang pengalaman tersebut (keyakinan). C= reaksi emosional terhadap B (konsekuensi emosi dan perilaku). D = menjauhkan

pemikiran irasional, biasanya dengan bantuan konselor REBT dan menggantinya dengan (intervensi yang meragukan / membantah). E = pemikiran yang efektif dan filosofis pribadi baru yang akan membantu klien mencapaikepuasaan hidup yang lebih besar (efek) (Corey, 1995; Fearon et al.,2011; Glading, 2012).

Aplikasi: teknik dan prosedur konseling

REBT memadukan teknik untuk mengubah pola berpikir, merasa, dan bertindak klien. Ini adalah terapi integratif, secara selektif mengadaptasi berbagai metode yang juga digunakan dalam pendekatan terapeutik berorientasi eksistensial, humanistik, fenomenologis, tetapi penekanannya adalah pada dimensi kognitif dan perilaku (Ellis, 2001b). REBT berfokus pada teknik-teknik khusus untuk mengubah pikiran klien yang merugikan diri sendiri dalam situasi konkret. Selain memodifikasi keyakinan, pendekatan ini membantu anggota kelompok melihat bagaimana keyakinan mereka mempengaruhi apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka lakukan.

Metode Kognitif Rebt Dalam Kelompok

Beberapa teknik kognitif yang sering digunakan dalam kelompok REBT dijelaskan di bawah ini: (1) Mengajarkan Teori ABC kepada klien yang menjalani terapi individu atau kelompok. Anggota kelompok diajari bahwa tidak peduli bagaimana atau di mana mereka awalnya memperoleh "keharusan," "keharusan," dan "keharusan" absolut mereka, mereka memiliki kekuatan sekarang untuk mulai menyerahkan keyakinan disfungsi ini. Mereka diperlihatkan cara untuk menerapkan teori ABC pada masalah praktis yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Anggota kelompok dapat dengan cepat mempelajari bagaimana mereka mengganggu diri mereka sendiri. AB-C masalah mereka dapat ditunjukkan dengan jelas dan sederhana, mudah dipahami, dan dengan cepat digunakan dalam terapi. (1) Perdebatan Aktif Keyakinan Irasional. Peserta kelompok diajari cara memeriksa dan memodifikasi keyakinan kaku dan ekstrem mereka tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan kondisi kehidupan. Misalnya, seorang anggota mungkin berpegang teguh pada keyakinan ekstrim bahwa setiap orang harus berpikir baik tentang dirinya atau harga dirinya akan rusak tidak dapat diperbaiki. pemimpin REBT fokus untuk memperdebatkan ide-ide individu yang kaku dan ekstrem.

Selanjutnya (2) Mengajar Mengatasi Pernyataan Diri. Anggota kelompok diajari bagaimana menentukan nasib sendirikeyakinan yang kuat dapat dilawan dengan pernyataan diri yang masuk akal, rasional, dan mengatasi. Mereka diharapkan untuk memantau cara mereka berbicara dengan menuliskan dan menganalisis kualitas bahasa mereka. Misalnya, seorang anggota mungkin mengatakan pada dirinya sendiri: "Saya harus tampil baik, yang berarti menjadi sempurna. (3) Metode Psikoedukasi. REBT dan sebagian besar terapi perilaku kognitif pro- gram mengambil pendekatan pendidikan dengan klien. Terapis mendidik anggota kelompok tentang sifat masalah mereka dan bagaimana pengobatan kemungkinan akan dilanjutkan.REBT menawarkan banyak sumber untuk menangani masalah emosional umum dan masalah khusus seperti mengatasi kecanduan, mengatasi depresi, mengelola kemarahan, memahami dan mengatasi masalah berat badan, menjadi tegas, dan mengatasi penundaan. (4) Pekerjaan Rumah Kognitif. Mereka yang berpartisipasi dalam kelompok REBT diberi pekerjaan rumah kognitif, yang terdiri dari cara-cara menerapkan teori ABC pada banyak masalah dalam kehidupan sehari-hari.Anggota dapat diberikan "Formulir Bantuan

Mandiri REBT” di mana mereka mencantumkan keyakinan irasional mereka. Di kolom sebelah mereka menuliskan pernyataan yang bertentangan untuk setiap keyakinan irasional. Di kolom lain mereka mencatat keyakinan rasional yang efektif untuk menggantikan keyakinan irasional. Akhirnya, mereka merekam perasaan dan perilaku yang mereka alami setelah sampai pada keyakinan rasional yang efektif.

Metode Emotif Di Grup Rebt

Teknik emosi meliputi penerimaan tanpa syarat, gambaran rasional-emotif, penggunaan humor, dan latihan menyerang rasa malu. Teknik emotif cenderung jelas dan menggugah, namun tujuan utamanya adalah untuk membantah keyakinan irasional klien. Pemimpin kelompok mengajarkan anggotanya bahwa begitu mereka mencapai wawasan intelektual, mereka dapat menggunakan berbagai metode dalam mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan mereka (Dryden, 2007, 2009b). (1) Penerimaan Tanpa Syarat. Jenis penerimaan tanpa syarat yang disukai REBT ini menciptakan suasana kelompok yang memungkinkan anggota merasa diterima secara pribadi, meskipun beberapa keyakinan dan perilaku mereka kemungkinan akan ditantang. (2) Citra Rasional-Emotif. Menggunakan teknik gambaran rasional-emotif (REI), anggota kelompok diminta untuk membayangkan dengan jelas salah satu hal terburuk yang mungkin terjadi pada mereka. Mereka membayangkan diri mereka dalam situasi tertentu di mana mereka mengalami perasaan gelisah. Kemudian Anggota bekerja secara aktif untuk secara implisit menukar keyakinan irasional mereka dengan yang rasional. Peran terapis kelompok adalah untuk memverifikasi bahwa perubahan emosional ini sebenarnya dihasilkan oleh perubahan keyakinan implisit. Misalnya, para pemimpin dapat mendorong anggota kelompok untuk membayangkan dengan jelas bahwa mereka terus gagal dan terus dikritik dan dengan demikian dapat menimbulkan perasaan tidak mampu yang ekstrem dalam diri mereka. Kemudian para anggota diperlihatkan bagaimana mengubah perasaan mereka menjadi penyesalan dan kekecewaan alih-alih perasaan tidak berharga. Anggota berlatih proses ini setidaknya selama 30 hari berturut-turut sampai mereka melatih diri mereka untuk merasa menyesal dan kecewa secara otomatis ketika mereka mengalami kegagalan alih-alih merasa hancur. Anggota mungkin membayangkan beberapa ketakutan terburuk mereka menjadi kenyataan. Di dalam kelompok, mereka dapat berbagi ketakutan ini, dapatkan beberapa wawasan emosional tentang bagaimana ketakutan semacam itu mengendalikan banyak dari apa yang mereka lakukan dan katakan, dan akhirnya belajar untuk merespons dengan cara yang berbeda. Pekerjaan pencitraan adalah awal yang aman untuk benar-benar menghadapi ketakutan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Untuk pembahasan yang lebih rinci tentang REI, lihat Ellis, 2001a.)

Kemudian yang ke (3) Penggunaan Humor. Ellis (2001a) percaya bahwa mereka yang terganggu emosionalnya biasanya kehilangan selera humor dan menganggap diri mereka terlalu serius. Sebagai salah satu teknik utamanya untuk memerangi jenis pemikiran berlebihan yang membawa orang ke dalam masalah, REBT menggunakan banyak humor. Ini mengajarkan anggota kelompok untuk menertawakan—bukan pada diri mereka sendiri tetapi pada keyakinan mereka yang mengalahkan diri sendiri. (4) Latihan menyerang masa lalu. Alasan yang mendasari latihan penyerangan rasa malu adalah bahwa gangguan emosi yang berhubungan dengan diri sendiri seringkali ditandai dengan perasaan malu, bersalah, cemas, dan depresi. Semakin banyak orang

secara langsung menghadapi dan berurusan dengan keyakinan irasional di balik perasaan ini, semakin kecil kemungkinan mereka untuk tetap terganggu secara emosional. Anggota dalam kelompok REBT sering didorong untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengambilan risiko sebagai cara untuk menantang ketakutan mereka terlihat bodoh, tetapi pemimpin mencegah anggota melakukan sesuatu yang ilegal, tidak bermoral, atau yang akan membuat orang lain khawatir. Praktisi menggunakan latihan menyerang rasa malu untuk mengajar peserta kelompok untuk menerima diri mereka sendiri terlepas dari reaksi dari orang lain. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab yang matang, serta membantu anggota untuk melihat bahwa sebagian besar dari apa yang mereka anggap memalukan berkaitan dengan cara mereka mendefinisikan realitas bagi diri mereka sendiri.

Metode Perilaku Dalam Kelompok REBT

Berikut adalah metode perilaku dalam kelompok REBT: (1) Bermain Peran Ada komponen emosional, kognitif, dan perilaku dalam bermain peran. Salah satu cara untuk membantu anggota kelompok untuk mengalami dan mengatasi perasaan takut adalah dengan meminta mereka untuk membalikkan peran. (2) Pekerjaan rumah. Anggota kelompok REBT didorong untuk berlatih dan bekerja keras di luar sesi terapi sebagai jalan menuju perubahan pribadi. Pekerjaan rumah berorientasi aktivitas sering dinegosiasikan untuk membantu peserta kelompok membuat perubahan yang mereka inginkan. Menegosiasikan tugas pekerjaan rumah lebih efektif daripada secara sepihak meresepkan tugas untuk dilaksanakan. Penting juga untuk meminta anggota mengklarifikasi apa yang akan mereka lakukan, seberapa sering mereka akan melakukan tugas, dan dalam konteks apa (Dryden & Neenan, 2006). Bekerja di luar sesi kelompok sebenarnya bisa lebih berharga bagi klien daripada pekerjaan yang dilakukan selama sesi (Ledley et al., 2005). Pemimpin kelompok membantu anggota dalam melatih tugas-tugas ini di kepala mereka, melalui proses imajinasi, dan kemudian mendorong anggota untuk membawanya ke dalam kehidupan nyata. (3) Penguatan dan Hukuman. Baik penguatan maupun hukuman digunakan untuk membantu anggota kelompok berubah. Pelatihan Keterampilan dengan memperoleh keterampilan yang sebelumnya tidak mereka miliki, anggota akan merasa lebih percaya diri tentang diri mereka sendiri dan akan mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka berpikir, merasa, dan berperilaku. Anggota kelompok memiliki kesempatan untuk belajar dan mempraktekkan keterampilan interpersonal yang penting dalam sesi kelompok. Mereka didorong untuk memperoleh keterampilan pribadi dan interpersonal dengan mengambil kursus dan berlatih di luar kelompok (Ellis, 2001b).

Penerapan konseling kelompok Rational Emotive Behavior di Sekolah

REBT telah diterapkan pada anak-anak untuk spektrum masalah yang luas, beberapa di antaranya meliputi kecemasan, kemarahan, depresi, fobia sekolah, akting, perfeksionisme, dan prestasi rendah (Vernon, 2004). Prinsip dan metode REBT ditujukan untuk pencegahan masalah emosional dan perilaku, yang menjadikannya model ideal untuk penataan kelompok psikoedukasi. Vernon (1989a, 1989b, 1998a, 1998b, 1998c) telah menciptakan program berdasarkan prinsip REBT untuk membantu anak-anak dan remaja menerapkan keterampilan rasional untuk mempromosikan perkembangan sosial, emosional, dan kognitif. Program Vernon dapat digunakan di dalam kelas dan juga dalam kelompok konseling. Kelompok-

kelompok yang berorientasi pada konsep-konsep kunci dalam REBT dapat berguna dalam menangani tidak hanya masalah-masalah di sekolah tetapi juga masalah-masalah dalam hubungan interpersonal siswa dan lingkungan rumah. Tujuan umum dari kelompok adalah untuk mengajarkan para peserta keterampilan mengatasi untuk kehidupan sehari-hari dan untuk membantu siswa dalam memodifikasi kognisi, emosi, dan perilaku tertentu. Dalam kelompok pendidikan ini, peserta segera mengetahui bahwa perubahan adalah hasil dari latihan dan kerja keras di luar pertemuan kelompok.

Langkah-langkah penerapan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy

Secara khusus, terdapat beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Ratio Emotive Behaviour Therapy* (REBT) antara lain:

Bekerjasama dengan konseli (*Engage with client*). (1) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan. (2) Memperhatikan tentang “secondary distress” atau hal mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan. (3) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan hidupnya.

Melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*asses the problem, person, and situation*) (1) Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah. (2) Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini. (3) Laksanakan assesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.

Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*): (1) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah. (2) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*). (3) Menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*. (4) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku. (5) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan. (6) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*). Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain. (7) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*). (8) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari

Konsep Konsentrasi Mendengar

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi. Kecakapan yang bisa diajarkan oleh para orang tua dan guru yaitu begitu konsentrasi dipelajari, kebanyakan

anak bisa menerapkannya dengan baik. Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dengan hasil yang lebih baik. Karena kurang konsentrasi hasil pekerjaan biasanya tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama. (Dilts & dilts, 2004: 14). Lebih lanjut dikatakan bahwa jika tak seorang pun bisa mengetahui kapan saatnya anak bisa berkonsentrasi, kita bisa memberi anak sebuah kegiatan menyusun balok, meronce, menyusun potongan-potongan gambar, mengeja, untuk mengetahui saat kemungkinan terjadinya konsentrasi. Kegiatan itu dilakukan secara reguler. Dilts (2004) percaya bahwa pendekatan holistik penting, karena bisa membantu semua anak bahkan jika masalahnya merupakan masalah kondisi medis dan bukan hanya masalah tidak bisa konsentrasi. Pendekatan holistik mampu membantu anak-anak belajar bagaimana mengembangkan kelebihan-kelebihan mereka dan juga sekaligus mengurangi efek kondisi medis atau kesulitan mereka berkonsentrasi atas tindakan mereka. Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih, pikiran kita tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan kesuatu titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin kuat.

Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assignments

Dalam teknik *homework* ini klien diberitugas-tugas rumah untuk berlatih membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menentukan pola tertentu yang diharapkan. Dengan tugas rumah, diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan *self verbalitation* yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Selanjutnya tugas yang diberikan, dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Tugas atau latihan yang diberikan kepada tiap klien berbeda, hal ini didasarkan pada *believe* irrasional yang selama ini dipelihara oleh klien. Teknik *homework* dapat digunakan sebagai *self-helpwork*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat digunakan dalam *homework assignment* yaitu: membaca, menulis, mendengarkan, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan distraction, serta aktivitas lain. Tujuan *homework assignment* adalah untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata.

Teknik *homework assignment* juga digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, percaya pada diri sendiri serta kemampuan untuk mengevaluasi kemajuan dalam mempraktikkan ketrampilan yang baru atau perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Dengan demikian, klien dapat berbuat sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Tahap-tahap teknik homework assignment

Tahap-tahap teknik *homework assignment* dalam permasalahan yang dialami siswa dapat dijelaskan sebagai berikut; a) Secara singkat mendeskripsikan rasional dan ringkasan proses pelaksanaan teknik *homework assignment*, b) Memberikan

pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik *homework assignment*, c) Menggunakan penjelasan untuk menentukan masalah khusus. terkait penggunaan teknik *homework assignment*, d) Melatih klien tentang cara melakukan ketrampilan teknik *homework assignment* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan, e) Meminta klien membaca buku atau biografi dari tokoh-tokoh yang menginspirasi seperti Prof. Dr Ing. H. Bacharuddin Jusuf Habibie, yang merupakan mantan Presiden Republik Indonesia ke tiga, merupakan tokoh panutan dan kebanggaan bagi banyak orang di Indonesia, cerdas dan segudang prestasi, f) Meminta klien menceritakan gambaran pelaksanaan pekerjaan rumah yang telah ia laksanakan, sebagai upaya dalam mendiskusikannya.

Karakteristik Anak Yang Sulit Berkonsentrasi

Menurut Arthur D. Anastopolus & Russell A. Berkley (1992) (dalam Grant L Martin, Ph.D, 1998: 34) mengatakan bahwa untuk mengetahui apakah anak termasuk ADHD atau tidak yaitu apabila anak tersebut memperlihatkan 6 kriteria perilaku dari 9 kriteria perilaku yang ada dalam DSM IV (1994), dan perilaku tersebut tampak sebelum anak mencapai usia 7 tahun yang menyebabkan anak mengalami hambatan yang signifikan dalam kemampuan akademiknya.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Menurut Thorndike (dalam Baihaqi dan Sugiarmun, 2006: 66) dalam teori *operant conditioning*, proses belajar merupakan suatu bentuk perubahan tingkah laku yang dapat diamati dan terjadi melalui hubungan rangsang jawaban menurut prinsip-prinsip mekanik. Terdapat beberapa pandangan di antaranya apa yang disebut dengan hukum primer tentang proses belajar, yaitu; 1) Hukum kesiapan (*law of readiness*), 2) Hukum latihan (*law of exercise*), 3) hukum akibat (*law of effect*).

Mengenali Berbagai Tipe Mendengarkan

Mendengarkan bukan sekedar merupakan perkara fisik “mendengarkan”. Mendengarkan merupakan proses intelektual dan emosional. Dengan proses itu orang mengumpulkan dan mengintegrasikan antara input, fisik, emosional dan intelektual dari orang lain dan berusaha menangkap pesan serta maknanya. Menurut Courtland dan John (2013:66) mendengarkan merupakan ketrampilan paling penting yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan di tempat kerja. Mendengarkan secara efektif memperkuat hubungan organisasi, meningkatkan pengiriman produk, menyiapkan organisasi akan peluang inovasi, dan memungkinkan organisasi tersebut mengelola pada era yang ditandai dengan meningkatnya keragaman angkatan kerja dan pelanggan yang dilayani perusahaan. Mendengarkan secara efektif sangat penting dalam proses membangun kepercayaan bukan saja antar organisasi, tetapi juga antar individu. Memahami sifat alami mendengarkan merupakan langkah pertama menuju perbaikan ketrampilan dalam mendengarkan, yang memengaruhi apa yang mereka dengar dan arti yang mereka serap. Pendengar yang berorientasi pada orang bisa saja melewatkan petunjuk penting mengenai *deadline* yang akan segera datang, sedangkan pendengar yang berorientasi pada tindakan bisa saja melewatkan petunjuk penting bahwa ada masalah pribadi yang sedang memanas di antara dua anggota. Ketika anda membaca mengenai tipe-tipe umum mendengarkan, renungkan kecenderungan anda sebagai

pendengar, dan pertimbangkan bagaimana belajar menggunakan metode tertentu bisa membuat kegiatan mendengarkan anda lebih efektif.

Berikut ada 3 tipe mendengarkan: (1) Mendengarkan isi (*content listening*). Memahami dan menguasai pesan pembicara. Mendengarkan isi pembicaraan, penekanannya adalah pada informasi dan pemahaman anda dapat mengajukan beberapa pertanyaan untuk memperjelas materi. Anda coba abaikan gaya pembicaraan dan keterbatasan apa pun dalam menyampaikannya, fokuskan hanya pada informasinya. (2) Mendengarkan dengan kritis (*critical listening*). Memahami dan mengevaluasi arti pesan pembicara pada beberapa tingkat: logika argument, bukti yang kuat, kesimpulan yang valid, implikasi pesan untuk anda dan organisasi anda, maksud dan motif pembicara, dan setiap informasi atau poin relevan yang dihilangkan. Bila anda ragu, ajukan pertanyaan untuk menyelidiki sudut pandang dan kredibilitas pembicara. Perhatikan pembicara yang mungkin mewarnai cara informasi yang disampaikan, dan berhati-hatilah untuk selalu memisahkan antara opini dan fakta. (3) Mendengarkan dengan empati (*emphatic listening*). Memahami perasaan, kebutuhan, dan keinginan pembicara sehingga anda dapat menghargai sudut pandangnya, terlepas dari apakah anda mempunyai perspektif yang sama dengannya. Dengan mendengarkan dengan cara menunjukkan empati, anda membantu individu tersebut melepaskan emosi yang mencegah pendekatan yang cerdas dan tenang terhadap subjek pembicaraan.

Pembahasan

Menurut kata asalnya, konsentrasi atau *concentrate* (kata ker) berarti memusatkan, dalam bentuk kata kerja dan kata benda, *concentration* artinya memusatkan. Konsentrasi adalah memusatkan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal yang lain tidak berhubungan. Siswa yang berkonsentrasi belajar dapat di amati dari beberapa tinggkah lakunya dketika belajar. Konsentrasi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Konsentrasi berkaitan dengan usaha individu dalam memfokuskan perhatiannya terhadap suatu objek, sehingga individu dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikannya. Konsentrasi dapat mengurangi terjadinya *divided attention* (perhatian yang terpecah). *Divided attention* terjadi karena pikiran dalam memahami masalah saling berkompetisi dan memecah perhatian (Crick & Koch, 2003).

Mendengarkan bukan hanya sekedar menerima stimulus melalui indera pendengaran. Terdapat perbedaan mendasar antara mendengar dan mendengarkan. Mendengar merupakan salah satu dari penginderaan manusia, itu merupakan proses fisiologis dan tidak membutuhkan pemahaman pada stimulus yang masuk. Individu dapat pasif mendengar suara yang dihasilkan dari orang, hewan dan objek, yang mana mungkin tidak menganggap itu masuk akal, atau individu dapat memilih suara mana yang akan mendapat perhatian. Sedangkan mendengarkan membutuhkan kemampuan untuk fokus dan perhatian penuh. Berdasarkan International Listening Assosiation (ILA) dalam Pastae (2017) mengemukakan mendengar merujuk pada kejadian, tidak sengaja/tidak suka rela dan membutuhkan usaha yang sedikit. Sedangkan mendengarkan merujuk pada fokus, suka rela dan disengaja. Emmert (1996) menyebutkan bahwa mendengarkan merupakan proses aktif dalam memahami makna dari pesan yang disampaikan oleh orang lain. Steil menambahkan mengenai interaksi antara teman berbicara, yang mendefinisikan mendengarkan merupakan proses belajar yang kompleks

pada penginderaan, memaknai, mengevaluasi, menggabungkan dan merespon pesan yang disampaikan secara verbal. Pengertian ini menggambarkan pentingnya peran pendengar dan kemampuan menganalisis untuk keberhasilan interaksi yang dilakukan. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah komunikasi non verbal.

Upaya dalam membantu menyelesaikan masalah konsentrasi mendengar terhadap peserta didik diperlukan pendekatan bimbingan dan konseling salah satunya adalah melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy*, karena dalam terapi ini konselor berusaha agar klien menyadari pikirannya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realitas sehingga bisa mengembalikan ketegangan jiwanya, kondisinya lebih baik, serta memunculkan kesiapan dalam menghadapi proses belajar.

Tujuan *rational emotive behavior therapy* penekannya pada membantu klien membebaskan dirinya dari emosi dan cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Sebab gangguan emosional adalah produk dari pemikiran manusia itu sendiri. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk yang akan menunjukkan tingkah laku yang irasional. Sebaliknya, jika kita berpikir baik tentang sesuatu, maka kitapun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik. Dengan demikian, diharapkan konseli akan lebih merasa percaya diri dan mampu menghayati perubahan dalam cara berpikir dan bertindak.

Konsentrasi mendengar pada peserta didik di pengaruh oleh faktor internal dan eksternal. Untuk meningkatkannya diperlukan konseling REBT dengan langkah-langkah peneliti dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik itu sendiri sehingga harus diselesaikan dari dalam dirinya sendiri dahulu, peneliti menyadarkan peserta didik dengan menekankan bahwa konsentrasi belajar yang dialami hanya sementara dan bisa diatasi dengan teknik *homework assignment*, peneliti mengajak peserta didik untuk menemukan masalah dan mencari jalan keluar dan peneliti membantu mengembangkan pikiran-pikiran yang positif yang sudah ada dalam diri peserta didik.

Teknik *homework assignment*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *rational emotive behavior therapy* dapat digunakan dalam pemecahan masalah, akan tetapi dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan efektif digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami klien. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *homework assignment*. Dengan *homework assignment* diharapkan klien dapat menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan tertentu, mempraktikkan respon-respon tertentu, berkonfrontasi dengan self verbalisation yang mendahuluinya, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek kognisinya yang keliru, melakukan latihan-

latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

SIMPULAN

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Rational Emotive Behavior dalam Kelompok mengasumsikan bahwa ketika orang dihadapkan dengan peristiwa yang merugikan maka timbullah keyakinan irasional pada dirinya sehingga menghasilkan perasaan disfungsi dan perilaku maladaptif. Sedangkan keyakinan rasional akan menghasilkan perasaan fungsional dan perilaku adaptif. Artinya kepercayaan irasional adalah keyakinan, yang tidak memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional, sedangkan keyakinan rasional adalah keyakinan, yang memiliki dukungan logis, empiris dan fungsional. Untuk mengetahui Keberhasilan suatu proses konseling siswa mampu berubah ke arah yang lebih baik dari proses belajar dan hasil yang di dapatnya seperti yang di bahas di atas tentang penggunaan teknik home work untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam pelajaran bahasa Inggris. Keterampilan mendengarkan menjadi dasar untuk menampilkan keterampilan yang lain seperti reflection of feeling dan paraphrase. Terdapat hambatan dalam keterampilan mendengarkan/listening pada pelajaran bahasa Inggris dengan menggunakan teknik home work dengan cara memberikan penugasan di rumah kepada anak yang terganggu konsentrasinya dalam hal mendengarkan yaitu memberikan terapi dengan menggunakan musik klasik yang mampu melatih anak untuk berkonsentrasi.

REFERENSI

- Baihaqi & Sugiarnan. 2006. Memahami dan Membantu Anak ADHD. Bandung: PT. Refika Aditama. Bandung: ANGKASA.
- Corey, G. (2015). Theory and Practice of group counseling. Cengage Learning
- Courtland L. Bovee dan John V. Thill. Business Communication. Edisi 9 Jilid 1. PT. Indeks. 2012
- Depolter, dkk. 2000. Quantum Teaching: Mempraktikan Quantum Learning Di Ruang-Ruang Kelas. Bandung: PT. Mizan Pustaka Edition. Ohio: South Western CollegenPublishing, 1996.
- Eres, R., Decety, J., Louis, W. R., & Molenberghs, P. 2015. Individual differences in local gray matter density are associated with differences in affective and cognitive empathy. *NeuroImage*, 117, 305-310 doi:10.1016/j.neuroimage.2015.05.038
- Fauziah., Neviyarni., Yeni Karneli., Netrawati. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Fitriana, I., & Eko Wati, D. (2019). Pengaruh metode bercerita melalui buku cerita bergambar terhadap konsentrasi mendengar pada anak usia 5-6 tahun di tk aba mardi putra bantul (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Geldard Kathryn & Geldard David. 2011. Keterampilan Praktik Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hidaya, S. (2011). Pengaruh musik klasik terhadap daya tahan konsentrasi dalam Belajar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://www.mayapadaprana@yahoo.com> diakses 15/02/2011
- Ivey, AE & Daniels, T.G. 2016. Systematic Interviewing Microskills and Neuroscience: Developing Bridges between the Fields of Communication and Counseling

Psychology. International Journal of Listening. DOI: 10.1080/10904018.2016.1173815

Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). Pengaruh mendengarkan murattal Al Quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120-129.

Lehman, Carol M; Himstreet, William C; Baty Wayne Murlin. *Business Communications*.

Maknun, L. L. (2011). Efektifitas terapi bermain terhadap peningkatan konsentrasi pada anak ADHD (Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya).

Romadani, A. (2017). Implementasi Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Homework Assignments Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Di Mtsn 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Sari, I. (2019). Kesulitan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jumant*, 11(1), 81-98. Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid19.7.2.557.<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/7745/4011>.(online). 1 november 2021.

Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta, Rineka Cipta, 2010

Supriyo dan Mulawarman. 2006. *Ketrampilan Dasar Konseling*. Semarang: UNNES Press.

Tarigan, Henry P. 2008. *Menyimak Sebagai Suatu Ketrampilan Berbahasa*.

Wihelmina Roslin, Maria, dkk. 2014. *Peningkatan Konsentrasi Konsentrasi Melalui Metode Bercerita Pada Anak Usia 4-5 tahun*. Skripsi Pendidikan.