



**MODEL MODE *DEACTIVATION COUNSELING*
BERMUATAN NILAI LUHUR *HASTHABRATA*
UNTUK MENINGKATKAN *WELLNESS*
CALON KONSELOR DALAM SETTING KELOMPOK**

Dr. Muya Barida, M.Pd. | Dian Ari Widyastuti, M.Pd. | Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.

**MODEL *MODE DEACTIVATION COUNSELING*
BERMUATAN NILAI LUHUR *HASTHABRATA*
UNTUK MENINGKATKAN WELLNESS
CALON KONSELOR DALAM SETTING KELOMPOK**

**Dr. Muya Barida, M.Pd.
Dian Ari Widyastuti, M.Pd.
Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.**



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2023

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Model Mode Deactivation Counseling Bermuatan Nilai Luhur Hasthabrata Untuk Meningkatkan Wellness Calon Konselor Dalam Setting Kelompok

Penulis:

Dr. Muya Barida, M.Pd.,
Dian Ari Widyastuti, M.Pd.,
Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.

ISBN: 978-623-174-283-4

Tata Letak: Uki
Desain Sampul: Tim

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
WA +6281-802-556-554, Email: kmedia.cv@gmail.com

Cetakan pertama, September 2023
Yogyakarta, Penerbit K-Media 2023
18 x 25 cm, iv, 52 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
All rights reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kata Pengantar

Alhamdulillahirobbil'alamin puji syukur diucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kekuatan, petunjuk, dan kelancaran dalam penyusunan Model *Mode Deactivation Counseling* bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* untuk meningkatkan *wellness* calon konselor dalam setting kelompok. Nilai luhur *Hasthabrata* mencerminkan delapan sifat alam yang ideal bagi manusia laksana sifat *Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta*.

Setelah diterapkan model ini bagi mahasiswa calon konselor, maka mereka memiliki kualitas *wellness* lebih tinggi yang ditandai dengan sehat fisik, sehat mental, sehat spiritual, sehat sosial, dan sehat emosional. Saat calon konselor memiliki *wellness* yang lebih tinggi, maka mereka lebih siap untuk berperan dalam membangun hubungan terapeutik dengan konseli-konseli yang hendak dilayani.

Model ini ditujukan bagi pengguna, terutama konselor di Perguruan Tinggi agar dapat menerapkan konseling kelompok untuk mempersiapkan diri mahasiswa sebagai calon konselor yang memiliki *wellness* yang berkualitas. Penyusunan model ini disadari masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki, oleh karena itu saran yang membangun diharapkan untuk penyempurnaan.

Yogyakarta, Agustus 2023

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv
• Rasional	1
• Hakikat	7
• Tujuan.....	18
• Peran Konselor	19
• Peran Konseli.....	23
• Teknik Dasar Konseling	24
• Tahap-Tahap Konseling	25
• Prosedur Penerapan Konseling <i>Mode Deactivation Counseling</i> Bermuatan Nilai Luhur <i>Hashtabrata</i> untuk Meningkatkan <i>Wellness</i> dalam Setting Kelompok	27
• Evaluasi.....	40
Daftar Referensi	47
Profil Pengembang.....	52

Rasional

Holistic wellness perlu dimiliki oleh seluruh *helper* termasuk konselor agar dapat melaksanakan layanan kepada konseli atau individu secara inovatif, profesional, dan dedikatif. *Holistic wellness* yang merupakan konsep kesehatan saat ini tidak hanya diukur berdasarkan sehat dan sakitnya fisik atau jasmani, melainkan perlu suatu kesehatan holistik atau dikenal dengan *holistic wellness*. *Holistic wellness* atau kesejahteraan yang holistik (menyeluruh) menggambarkan kesehatan individu yang menyeluruh dan seimbang dari segi jasmani-ruhani atau fisik-psikis atau raga-j jiwa.

Istilah *wellness* mulai populer pada akhir 1950-an oleh Dr. Halbert L. Dunn, yang disebut sebagai bapak gerakan *wellness*. Dunn mendefinisikan *health* yang baik sebagai ketiadaan penyakit, *wellness* adalah pengejaran aktif dan berkelanjutan yang berfokus pada perbaikan diri sebagaimana yang didefinisikan oleh diri sendiri (Sadbh, 2023). *Holistic wellness* terdiri dari domain fisik, kognitif/intelektual, sosial, spiritual, dan emosional (Paul, 2000; Paul, 2013; Paul, 2015, Paul dan Matthew, 2022). Domain fisik, misalnya olahraga, tidur, nutrisi, pengobatan dan pemeriksaan preventif. Domain kognitif misalnya berpikir realistis, stimulasi intelektual, dan kreativitas. Domain sosial misalnya hubungan positif dan saling

mendukung. Domain spiritual misalnya menemukan makna dan tujuan dalam hidup, beribadah. Domain emosional misalnya regulasi emosi dan ketenangan. Semakin tinggi *holistic wellness* yang dimiliki individu, maka tingkat stress dan *burnout* akan semakin rendah (Beth dkk., 2013).

Seorang konselor perlu memiliki *holistic wellness* yang berkualitas. Hal ini sebagai upaya *quality control* untuk memastikan bahwa layanan yang diberikan kepada konseli itu juga berkualitas tinggi (Green Cross Academy of Traumatology, 2017). Mencapai *wellness* yang positif dapat memainkan peran penting dalam cara untuk mendekati kehidupan dan menangani tantangan sehari-hari, terutama saat memberikan layanan pada klien/konseli (Allie, 2021).

Melihat betapa pentingnya *holistic wellness* bagi seorang konselor maka sangat penting sekali calon konselor menyadari dan membangun *holistic wellness* pada diri mereka. Namun pada kenyataannya, sayangnya tidak semua konselor memiliki *holistic wellness* yang berkualitas. Adanya suatu kemampuan mengarahkan atau kepemimpinan terhadap diri sendiri yang kurang, menjadikan konselor memiliki *holistic wellness* yang rendah. *Holistic wellness* yang rendah dapat menjadikan konselor memiliki tingkat stress, *burnout*, bahkan *fatigue* yang tinggi, dan hal ini dapat membahayakan profesi konselor maupun munculnya malpraktik kepada konseli/individu/mahasiswa. Oleh karena itu perlu dikembangkan *treatment* bagi calon konselor sejak dini yaitu dengan menggunakan

model *Mode deactivation counseling* bermuatan nilai luhur *hasthabrata*.

Mode Deactivation counseling bermuatan nilai luhur *hasthabrata* mengajarkan calon konselor untuk membentuk kepemimpinan yang menggambarkan delapan lansir atau sifat alam yang secara terus-menerus dapat diinternalisasikan dalam diri sesuai dengan struktur kognitif mereka sendiri tanpa adanya suatu *disputing* terhadap pikiran disfungsional mereka dari *trainer*, melainkan proses validasi, klarifikasi, dan redireksi. Melalui proses ini, maka calon konselor dapat memiliki *wellness* yang lebih berkualitas. *Mode deactivation counseling* merupakan pengembangan dari model konseling *Cognitive behavior therapy* (CBT). *Mode deactivation counseling* telah terbukti efektif dalam mengembangkan maupun menyembuhkan dimensi perkembangan individu (Apsche, 2009; Apsche dkk., 2006; Barida dkk., 2023).

Proses yang dilalui untuk mengubah keyakinan inti disfungsional mencakup, melakukan validasi keyakinan, klarifikasi keyakinan dan relevansinya untuk kesejahteraan individu, dan mengarahkan kembali keyakinan individu agar lebih fungsional (Apsche dkk, 2012; Apsche dkk., 2007; Linehan, 1993; Barida dan Widyastuti, 2020). Hal ini yang membedakan *mode deactivation* dengan CBT bahwa CBT memperlakukan keyakinan konseli yang dianggap salah oleh konselor sebagai suatu hal yang harus diubah atau di-*dispute*, sementara dalam *mode deactivation* konselor menerima seluruh keyakinan inti konseli dan berupaya mengajak konseli untuk memvalidasi, mengklarifikasi,

dan mengarahkan kembali keyakinan intinya sehingga konseli merasa menemukan bahwa apa yang selama ini diyakini perlu diubah (Bass dkk., 2014).

Banyak manfaat dari penerapan mode *deactivation counseling*. *Mode deactivation* lebih efisien dari segi waktu karena pelaksanaan konseling memerlukan waktu yang relatif lebih singkat daripada pendekatan lain (Apsche dan Bailey, 2004; Apsche dkk., 2005a; Apsche dkk., 2005b; Apsche dkk., 2006; Apsche dkk., 2007; Apsche dkk., 2008; Hollman, 2010; Swart dkk., 2014; Thoder dan Cautilli, 2011). *Mode deactivation* memperlakukan keyakinan inti individu sebagai sesuatu hal yang objektif dan dapat diterima oleh orang lain karena keyakinan inti ini dipelajari berdasarkan pengalaman yang sadar maupun tidak disadari (Apsche dkk., 2003; Apsche dkk., 2005). Hal ini penting karena pendekatan CBT tradisional tidak memadai untuk efek *mode* maladaptif yang sangat kuat dengan perilaku tidak teratur dan individu yang mengalami gangguan kepribadian (Bass dkk., 2013).

Nilai luhur *hasthabrata* dapat menjadi suatu *framework* esensi tugas manusia 'berada' di bumi, sehingga melalui pemaknaan tujuan hidup manusia sebagai 'pemimpin' di muka bumi dapat diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bagi konselor saat memberikan layanan yang tidak lepas dari tantangan sehari-hari di luar pekerjaan mereka agar tetap dapat profesional. *Hasthabrata* terdiri dari delapan nilai luhur kepemimpinan dalam ajaran budaya Jawa.

Hashtabrata merujuk pada delapan lansir atau sifat alam dalam diri manusia sesuai karangan dari Yasadipura I. Karangan beliau didapatkan berdasarkan dari pengalaman mendampingi Raja-raja atau pemimpin di tanah Jawa. Nilai luhur *Hashtabrata* ditemukan dalam buku Kakawin Ramayana, Serat Rama Jarwa oleh Yasadipura, Serat Ajipamasa oleh Ranggawarsita, dan Cerita Wayang Wahyu Makutharama. Nilai luhur *Hashtabrata* dalam pewayangan ini disampaikan oleh Prabu Rama yang merupakan reinkarnasi Dewa Wisnu kepada Barata dan Gunawan Wibisana; disampaikan oleh Prabu Ajipamasa atau Kusumawicitra kepada Gandakusuma dan Jayasusena; dan disampaikan oleh Prabu Kresna yang merupakan reinkarnasi Dewa Wisnu atau Begawan Kesawasidi kepada Arjuna (Sutardja, 2014).

Nilai luhur ini terdiri dari *surya*, *candra*, *bhumi*, *samudro*, *kartika*, *angkasa*, *dahana*, dan *maruta* (Fanani, 2013). a) Nilai luhur *Mahambeg mring Surya* (matahari), yaitu setiap individu harus mampu menampilkan diri sebagai sosok yang menjadi energi kehidupan dengan memberikan sinar kehidupan atau kekuatan bagi orang lain; b) Nilai luhur *Mahambeg mring Candra* (rembulan atau bulan), yaitu individu harus mampu menjadi penerang dalam kegelapan atau memberikan semangat dan dukungan baik ketika dalam suasana suka maupun duka; c) *Mahambeg mring Bhumi* (bumi), yaitu individu mampu menunjukkan sifat murah hati dalam melayani orang lain, memiliki karakter yang kuat untuk menjalankan kewajiban, dan mengarahkan dirinya untuk menciptakan kesejahteraan, serta tidak mengecewakan orang lain; d) *Mahambeg*

mring Samudro (Samudra atau laut), yaitu individu harus memiliki pandangan dan pengetahuan yang luas, serta kelapangan atau ketenangan dalam menghadapi persoalan; e) *Mahambeg mring Kartika* (bintang), yaitu individu harus mampu menjadi sosok yang memiliki kepribadian mulia atau menjadi teladan bagi orang lain; f) *Mahambeg mring Angkasa* (langit), yaitu individu harus memiliki kewibawaan, memberikan kesejahteraan, dan dapat menggetarkan orang lain yang akan atau telah berbuat kesalahan; g) *Mahambeg mring Dahana* (api), yaitu individu harus menampilkan sifat yang tegas dan lugas, konsisten, dan objektif dalam menegakkan peraturan; dan h) *Mahambeg mring Maruta* (angin), yaitu individu dimanapun berada maka harus selalu terukur bicaranya dan tidak asal berbicara, serta teliti dan hati-hati dalam mengambil keputusan (Mbludus, 2023; Kompasiana, 2017; Tim SP2MP, 2013).

Hakikat

Mode Deactivation Counseling (MDC) dikembangkan berdasarkan dari *Mode Deactivation Therapy* (MDT). Generasi pertama dari *Mode Deactivation* adalah pendekatan behavioral. Sejarah perkembangan generasi konseling behavioral telah dijelaskan secara detail (Fall dkk., 2017). Apsche (2009) menyebutkan *Mode Deactivation* berakar pada CBT dan banyak yang disebut turunan gelombang ketiga dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) seperti, *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT). Konsep CBT dan DBT telah dijelaskan secara lengkap (Powers, et. al., 2016). Bagian dari *Mode Deactivation* juga mencakupi komponen *Functional Analytic Psychotherapy* (FAP) dan Terapi Mode Skema.

Apsche dan rekan-rekannya dalam berbagai penelitian telah berulang kali menemukan bahwa terapi perilaku kognitif tradisional tidak memadai untuk efek *mode* maladaptif yang sangat kuat dengan perilaku tidak teratur dan remaja yang mengalami gangguan kepribadian. Selain itu, terapi perilaku kognitif itu sendiri perlu dimodifikasi untuk mengakomodasi kepekaan perkembangan alami remaja untuk menolak otoritas dalam hubungan terapeutik. Hal inilah yang mendorong Apsche dan rekan-rekannya memadukan metode

dari tiga model *treatment* yang terbukti, yaitu model CBT, DBT, dan *Functional Analytic Behavioral Therapy* (FABT), untuk menciptakan bentuk lanjutan dari terapi perilaku kognitif yang disebut *Mode Deactivation Therapy*. *Mode Deactivation* adalah perpaduan komponen utama CBT, ACT, DBT, FAP and *Mindfulness*, dan Meditasi dari praktik Buddhis kuno (Bass dan Apsche, 2013).

Tulisan Apsche dkk. (2003) menjelaskan bahwa konsep *Mode Deactivation* berasal dari Beck (1996) dan Alford dan Beck (1997) dan konseptualisasi mereka tentang perluasan CBT ke dalam konstruksi yang lebih global yang dikenal sebagai *mode*. Penerapan *Mode Deactivation* dari teori ke praktik termasuk adaptasi aplikasi DBT dari Linehan's (1993). *Mode Deactivation* memperlakukan keyakinan dan perilaku kepribadian dengan gagasan Linehan untuk menemukan butir kebenaran dan memvalidasi keyakinan konseli daripada menantang distorsi kognitif. Konseptualisasi kasus pemecahan masalah adalah yang mendasari metodologi *Mode Deactivation*. Konseptualisasi kasus pemecahan masalah adalah kombinasi dari konseptualisasi kasus Beck (1996) dan model pemecahan masalah Nezu, Nezu, Friedman, dan Haynes (1998), dengan beberapa penilaian dan metodologi baru yang baru-baru ini dikembangkan, tujuannya adalah untuk memberikan *blueprint treatment* dalam konseptualisasi kasus. Proses intervensi *Mode Deactivation* dimulai dengan konseptualisasi kasus yang komprehensif diperoleh melalui penggunaan wawancara diagnostik terstruktur yang disebut Survei Tipologi (Apsche dkk., 2007). Komponen inti *Mode Deactivation* terdiri dari perhatian, penerimaan/difusi. Validasi-klarifikasi-

mengarahkan keyakinan alternatif fungsional (Apsche dkk., 2011). Apsche (2009) mengemukakan bahwa penerapan *Mode Deactivation* menunjukkan bahwa *mindfulness* (perhatian), *acceptance* (penerimaan), *defusion* (defusi) dan *validation* (validasi), *clarification* (klarifikasi), dan *redirection* (pengalihan) keyakinan alternatif fungsional merupakan komponen-komponen inti dari MDC dan sebuah studi telah mengevaluasi masing-masing komponen tersebut dalam mempengaruhi sasaran atau tujuan hasil.

Mode Deactivation menggunakan keseimbangan teknik FAB untuk memulihkan disregulasi emosional remaja. VCR menggunakan penerimaan dan validasi tanpa syarat dari pengalaman belajar kognitif bawah sadar atau di luar kesadaran remaja. Mengingat latar belakang dan sejarah remaja, *Mode Deactivation* mendukung bahwa remaja berada tepat di mana dan bagaimana dia seharusnya sebagai pribadi dengan pengalamannya. Validasi yang dihasilkan dan proses pembelajaran menjadi dasar untuk redireksi positif menuju kesadaran baru untuk konseli (Apsche dan DiMeo, 2010). Validasi didefinisikan oleh Linehan (1993) sebagai kemampuan konselor untuk mengungkap validitas dalam keyakinan konseli. Klarifikasi menawarkan penjelasan alternatif tentang keadaan dan sejarah konseli, dan redireksi mengukur "kemungkinan penerimaan" dari keyakinan yang sedikit berbeda. *Mode Deactivation* menggabungkan konsep DBT dalam penggunaannya untuk menyeimbangkan pemikiran dikotomis atau dialektis konseli. Modalitas ini mengajarkan konseli yang sering terlibat dalam pemikiran dikotomis "semua atau tidak sama sekali"

bahwa persepsinya dapat berada dalam kisaran kontinum, bukan hanya 1 atau 10 (semua atau tidak sama sekali).

Konseling kelompok menerapkan model *Mode Deactivation*, sehingga dapat disebut *Mode Deactivation Group Counseling* (MDGC). MDGC ini bermuatan nilai luhur *Hasthabrata*. Nilai luhur *Hasthabrata* diceritakan dalam *Wahyu Makutha Rama*. *Hasthabrata* berasal dari Bahasa *Sansekerta*, *Manawa Dharma Sastra*. *Hasta* berarti delapan, dan *Brata* yang berarti laku, watak, sifat (karakter), atau tindakan pengendalian diri. Delapan sifat ini diambil dari unsur alam yaitu matahari, bulan, bumi, Samudra, bintang, langit, api, dan angin (Mbludus, 2019; Kompasiana, 2017; Tim SP2MP, 2012).

Teori, konsep, asesmen, dan praktik *Mode Deactivation* juga telah dideskripsikan (Apsche dkk., 2012). *Mode Deactivation* dapat digunakan untuk melakukan *treatment* di ranah kognitif, afektif, maupun perilaku individu. *Mode Deactivation* dirancang untuk mengganggu atau menonaktifkan seperangkat respons kognitif/afektif/motivasi/perilaku maladaptif yang telah ditetapkan sebelumnya (*mode*) yang secara otomatis dipicu oleh kejadian situasional dari skema orientasi (Apsche dkk., 2005a; Apsche dkk., 2005b). Misalnya, seseorang memiliki skema orientasi yang “Anda tidak dapat mempercayai siapapun karena Anda akan dikhianati”. Bagi orang ini, skema orientasinya akan memicu *mode* maladaptif di mana ia mungkin menjadi cemas, memiliki sensasi fisiologis yang intens, memiliki pikiran paranoid bahwa “orang itu keluar untuk menjemputku” dan orang ini akan mulai menarik diri atau bertindak

agresif. *Mode* yang disfungsional inilah yang akan diubah sehingga kognisi, afeksi, maupun perilakunya menjadi lebih fungsional.

Meskipun *Mode Deactivation* dikembangkan untuk *me-treatment* remaja secara individual, *Mode Deactivation* juga dapat diterapkan dalam terapi sistem seperti terapi keluarga, pasangan, dan **kelompok** (Apsche dan Bailey, 2004). *Mode Deactivation* berfokus pada mengatasi keyakinan inti majemuk yang mendasari yang mendorong perilaku individu. Banyak dari kepercayaan atau keyakinan inti diciptakan oleh individu sebagai tanggapan atau sebagai hasil dari lingkungan yang dipupuk oleh keluarga asal mereka.

Penelitian dilakukan untuk menguji keefektifan *Mode Deactivation*. Besarnya efek *Mode Deactivation* secara statistik lebih signifikan dibandingkan dengan CBT dan *Social Skills Training* (SST), yang tidak berbeda secara signifikan satu sama lain (Apsche dkk., 2006). Perbedaan yang paling mencolok antara kelompok perlakuan ditemukan dalam pengurangan tingkat agresi seksual pasca perlakuan. Dalam hal ini, hanya *Mode Deactivation* yang menunjukkan penurunan tingkat agresi seksual yang signifikan dari awal menjadi pasca perlakuan.

Metodologi *Mode Deactivation* juga telah dibandingkan dalam proses uji coba penelitian *treatment* dan pengembangan *Mode Deactivation* dengan metodologi alternatif seperti: CBT, DBT, dan SST (Apsche, 2009). *Mode Deactivation* pernah diterapkan kepada remaja dengan disregulasi emosional reaktif, yang disajikan dengan perilaku termasuk tindakan parasuisida, agresi verbal dan fisik, dan

perilaku menyimpang secara seksual. Penelitian yang telah dilaksanakan ini melibatkan konseli dengan riwayat pelecehan seksual, fisik, atau emosional yang rumit, serta diagnosis penelantaran dan multi-aksial. Data menunjukkan bahwa *Mode Deactivation* efektif dalam menurunkan laju agresivitas fisik dan seksual selain gejala *Post Traumatic Stress Disorder*.

Penelitian Apsche dkk. (2005) membandingkan keefektifan dua metodologi *treatment* bagi remaja laki-laki dalam perawatan residensial dengan gangguan perilaku dan/atau disfungsi kepribadian dan masalah yang didokumentasikan dengan agresivitas fisik dan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mode Deactivation* lebih unggul daripada CBT dalam mengurangi agresivitas fisik dan seksual. *Mode Deactivation* adalah satu-satunya *treatment* yang secara signifikan mengurangi agresivitas seksual bagi remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Mode Deactivation* lebih unggul daripada CBT dalam mengurangi tekanan psikologis eksternal dan internal yang diukur dengan *The Devereux Scales of Mental Disorders* (DSMD) dan *Child Behavior Checklist* (CBCL). Kelebihan *Mode Deactivation* dari model konseling lainnya adalah dari segi efisiensi waktu layanan (Swart dkk., 2014).

Konstruksi teoritis MDC didasarkan pada Model Mode yang menunjukkan bahwa **“orang belajar dari komponen pengalaman yang disadari maupun tidak disadari dan komponen pemrosesan struktural kognitif”**, sehingga untuk mengubah perilaku harus ada restrukturisasi komponen pengalaman

dan reformasi kognitif yang sesuai dari komponen struktural (Beck, dalam Apsche dkk., 2003). Pandangan *Mode Deactivation* bahwa setiap individu memiliki keyakinan inti (atau skema) seperti apapun maka tidak dianggap atau ditantang sebagai disfungsional karena tindakan ini membatalkan pengalaman hidup orang tersebut (Apsche, 2009). **Pengalaman setiap individu diterima sebagai kebenaran dalam kehidupan diri sendiri oleh orang lain maupun diri sendiri.** Pengalaman setiap individu secara konsisten divalidasi sebagai sah dan dipandang berkembang sebagai hasil dari pengalaman hidup orang tersebut. Tidak peduli seberapa irasionalnya dan bahkan apabila realitas keyakinan tersebut tidak terlihat oleh pengamat, maka seluruh pengalaman itu harus diakui.

Diasumsikan dalam proses konseling bahwa **sistem keyakinan konseli tidak terdistorsi meskipun mungkin tidak seimbang atau ideal, hal ini berasal dari “butiran kebenaran” dalam persepsinya.** Keyakinan akan seimbang melalui proses terapeutik kolaboratif dengan tujuan menonaktifkan respons mode maladaptif atau pikiran/ perasaan/perilaku yang mengganggu kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa diri sendiri maupun oranglain tidak mengubah pengalaman masa lalu, akan tetapi respon terhadap masa lalu yang membentuk skema dapat diubah melalui proses konseling yang telah terbangun hubungan terapeutik asalkan mau untuk memahami posisinya dan berubah menuju kebaikan. Dalam istilah Jawa dapat diibaratkan sebagai *sangkan paraning dumadi* atau sadar terhadap asal-usul dirinya, menerima kewajiban yang harus dilakukan, dan menyadari tujuan akan kemana.

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Konselor dapat melaksanakan konseling kelompok untuk memberikan layanan bagi remaja. Layanan secara berkelompok telah terbukti keefektifannya dalam menurunkan perilaku yang disfungsi atau meningkatkan perilaku fungsional. Pelaksanaan layanan berkelompok sangat sering digunakan di Amerika. Penelitian menunjukkan bagaimana sampel konselor sekolah di Amerika Serikat yang berafiliasi dengan *American Counseling Association* memandang peran mereka terhadap sejauh mana berbagai kegiatan dipraktikkan dan bagaimana konsensus demografis (misalnya, lingkungan kerja dan identitas konsensus) terkait dengan persepsi peran dan praktik. Konselor Amerika Serikat memiliki definisi yang luas tentang peran mereka dan menunjukkan tingkat konsensus yang tinggi mengenai kesesuaian kegiatan. Tingkat kelas terbukti menjadi penentu penting dari tingkat berlakunya konseling kelompok di sekolah (Fan dkk., 2019). Hal ini menguatkan bahwa penentuan layanan secara berkelompok harus memperhatikan usia perkembangan.

Berbagai pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok sangat tepat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling bagi calon konselor untuk meningkatkan *wellness*. Riset dilakukan terkait keefektifan program konseling kelompok dalam memodifikasi perilaku negatif mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam mengurangi tingkat perilaku negatif. Studi ini merekomendasikan program konseling kelompok untuk diterapkan

dan diedarkan karena hasil positifnya dalam mengubah perilaku (Salameh, 2019).

Berbagai riset telah dilakukan untuk menguji kemanjuran konseling kelompok dalam menangani berbagai kasus atau persoalan. Riset menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah mampu meningkatkan efikasi diri pendidikan (Jinks dan Morgan, 1999; Sohrabi dkk., 2013). Melalui model konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan moral di luar pengaturan konseling sehingga pelayanan konseling kelompok lebih efektif (Barida dan Prasetiawan, 2018). Konseling kelompok psikoedukasi juga dapat meningkatkan prestasi akademik (Prinyapol dan Chongruksa, 2013). Program konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku tentang pengurangan kecemasan ujian ini sangat diperlukan (Zarei dkk., 2010). Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral berpengaruh positif terhadap penurunan depresi anak pada perceraian (Karami dkk., 2012).

Konseling kelompok kognitif-behavioral dapat membantu mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada kepekaan interpersonal, strategi koping dan berpikir otomatis setelah program (Hiçdurmaz dan Öz, 2016). Konseling kelompok memiliki pengaruh permanen terhadap kesadaran diri, pikiran otomatis, dan pengaturan emosi (Erden, 2015). Konseling dengan pendekatan kognitif behavioral mampu menurunkan depresi dan meningkatkan strategi koping (Green dkk., 2018).

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Bahkan dampak intervensi konseling kelompok terhadap depresi, stres pasca trauma, dan hasil fungsi pada orang dewasa telah dilakukan. Dibandingkan dengan non-partisipan, partisipan mengalami penurunan skor depresi yang lebih cepat selama periode *follow-up* 6 bulan dan penurunan skor stres pasca-trauma yang lebih cepat selama periode *follow-up* 3 bulan. Pada tindak lanjut 3 bulan, peserta yang menghadiri dua sesi atau lebih mengalami peningkatan skor fungsi yang lebih cepat daripada peserta yang hanya menghadiri satu sesi (Nakimuli-Mpungu dkk., 2013).

Konseling kelompok kognitif behavioral memungkinkan orang untuk belajar dan bereksperimen dengan perilaku baru, sambil menerima informasi dan umpan balik dari berbagai sumber. Mendengarkan pikiran orang lain juga dapat membantu memperluas perspektif, mengidentifikasi dan mengubah pikiran disfungsional, dan memperkuat pikiran dan perasaan mereka yang valid dan masuk akal (Seligman dan Reichenberg, 2014). Konseling kelompok dengan dengan teknik ekspresif-suportif, efektif dalam peningkatan sosial dan emosional yang serupa dengan penurunan kecemasan dan agresi (Leichtentritt dan Shechtman, 2010; Mishna dkk., 2010; Prout dan Fedewa, 2015).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan berbagai pendekatan atau model konseling dapat diterapkan dalam layanan konseling untuk mengatasi berbagai permasalahan remaja karena ada dukungan psikologis dalam kelompok. Hal ini sesuai dengan masa perkembangan mereka yakni, pada usianya masih

sennag untuk kehidupan secara berkelompok. Tahapan konseling kelompok sebagai prosedur kerja dalam pemberian *treatment* perlu diperhatikan. Langkah konseling kelompok ini terdiri dari tahap: (1) *Pregroup mindfulness preparation, Pre-commitment stage*, (2) *Commitment stage*, dan (3) *Termination* (Berg dkk., 2018). Langkah dasar modifikasi terapi kelompok tradisional untuk situasi klinis khusus mencakup: (1) menilai situasi; (2) merumuskan tujuan yang tepat; dan (3) memodifikasi teknik tradisional agar responsif terhadap dua langkah ini – situasi baru dan rangkaian tujuan baru (Yalom dan Leszcz 2008). Tahapan konseling kelompok secara lebih sederhana terdiri dari: (1) *Pre-group* (tahap pembentukan kelompok), (2) *Initial stage* (orientasi dan eksplorasi), (3) *Working stage* (kohesi dan produktivitas), (4) *Final stage* (konsolidasi dan terminasi), dan (5) *Post-group* (evaluasi dan tindak lanjut) (Corey, 2016). Dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling kelompok terdiri dari: (1) Tahap Pembentukan, (2) Tahap Permulaan, (3) Tahap Kerja, (4) Tahap Pengakhiran, dan (5) Tahap Pasca Konseling Kelompok.

Tujuan

Model MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* dapat digunakan untuk meningkatkan wellness calon konselor. Secara spesifik, **tujuan model MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata*** ini agar individu/anggota kelompok mampu:

1. Merekonstruksi keyakinan inti secara sistematis dan empiris serta keyakinan yang awalnya disfungsi menjadi fungsional dengan menggunakan nilai-nilai luhur *Hasthabrata*.
2. Mengembangkan kesadaran diri atas permasalahannya untuk menuju pada solusi yang bijaksana dengan menggunakan nilai-nilai luhur *Hasthabrata*.
3. Meningkatkan keterampilan manajemen diri untuk berfokus pada tujuan yang produktif dengan menggunakan acuan nilai-nilai luhur *Hasthabrata*.
4. Mengubah pikiran/perasaan/perilaku yang dapat diterima secara sosial dengan menggunakan nilai-nilai luhur *Hasthabrata*.
5. Memahami dan menghayati nilai-nilai luhur *Mahabeg mring Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta* dalam kehidupan agar tercapai keselarasan antara diri sendiri dengan kodrati sebagai manusia

Peran Konselor

Konselor dalam MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* dapat berperan sebagai *surveyor*, validator, mentor, bahkan *director*. Secara khas peran konselor dalam bingkai nilai luhur *Hasthabrata* yaitu sebagai *Surya* atau penerang, *Candra* atau pembawa kedamaian, *Bhumi* atau pelindung, *Samudro* atau penampung permasalahan dan aspirasi, *Kartika* atau pengarah dan menjadi teladan, *Angkasa* atau pembuka cakrawala pengetahuan, *Dahana* atau pengobar semangat, dan *Maruta* atau pengamat yang cermat.

Lebih rinci, **peran konselor** dalam menerapkan model MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata*, antara lain:

1. Membantu konseli menyelesaikan permasalahan mulai dari kontinum reaktif menjadi proaktif dalam skala berturut-turut dari 1 sampai 10. Skala 1 mulai dari kondisi yang paling buruk hingga skala 10 dari kondisi impian/ideal dari kondisi *wellness*.
2. Menggali data konseli untuk melakukan konseptualisasi kasus secara lengkap yang mencakup wawancara diagnostik, menggali riwayat perilaku yang komprehensif, dan riwayat keluarga yang lengkap.

3. Melakukan serangkaian penilaian yang ditentukan oleh kebutuhan konseli dan digunakan dalam pengembangan konseptualisasi kasus.
4. Melibatkan perumpamaan dan relaksasi untuk meningkatkan pemikiran kognitif.

Selanjutnya beberapa keterampilan-keterampilan dasar yang perlu dimiliki oleh konselor dalam melaksanakan model MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata*, antara lain:

1. *Acceptance*, yaitu konselor menunjukkan minat atau perhatian kepada konseli dengan merespon terhadap apa yang disampaikan konseli.
2. *Structuring*, yaitu konselor menyampaikan kesepakatan yang berlaku dalam kelompok berupa sifat kelompok, tujuan, aturan, dan jangka waktu pelaksanaan konseling kelompok.
3. *Lead*, yaitu konselor mengarahkan perhatian dan pembicaraan anggota kelompok sesuai dengan topik yang diinginkan atau sesuai tujuan yang disepakati.
4. *Restatement*, yaitu konselor mengulang kembali pernyataan anggota kelompok yang dianggap penting.
5. *Clarification*, yaitu konselor mendorong anggota kelompok untuk lebih memperjelas apa yang sebenarnya dipikirkan, dirasakan, atau dialami mereka.

6. *Reflection of feeling*, yaitu konselor memantulkan perasaan atau sikap yang terkandung dalam kata-kata yang disampaikan oleh anggota kelompok secara tepat.
7. *Interpretation*, yaitu konselor mengkomunikasikan penafsiran makna dari pembicaraan yang disampaikan oleh anggota kelompok.
8. *Confrontation*, yaitu konselor menunjukkan ketidaksesuaian atau tidak konsistennya pernyataan-pernyataan atau tindakan anggota kelompok.
9. *Silence*, yaitu konselor membiarkan keheningan beberapa saat untuk memberikan waktu kepada konseli untuk berpikir atau mengondisikan proses konseling kelompok agar tetap sesuai tujuan.
10. *Reassurance*, yaitu konselor memberikan dukungan atau semangat saat anggota kelompok menunjukkan suatu kemajuan atau perubahan ke arah yang lebih baik.
11. *Rejection*, yaitu konselor menyampaikan penolakan atau ketidaksetujuan terhadap pikiran/perasaan/tindakan anggota kelompok yang tidak realistis/tidak objektif.
12. *Advice*, yaitu konselor memberikan nasihat terhadap suatu pilihan atau rencana yang memiliki peluang keberhasilan yang lebih besar bagi kehidupan anggota kelompok.

13. *Summary*, yaitu konselor menarik kesimpulan dari beberapa pernyataan/pendapat/kondisi yang terjadi dalam kelompok secara utuh dan menyeluruh.
14. *Drawing out*, yaitu konselor mendorong anggota kelompok untuk terlibat aktif dalam proses konseling kelompok.
15. *Cutting off*, yaitu konselor menghentikan anggota kelompok untuk berbicara saat pembicaraan mulai tidak jelas atau tidak sesuai arah tujuan konseling kelompok.
16. *Termination*, yaitu konselor mengakiri pertemuan konseling kelompok baik pada setiap sesi pertemuan maupun akhir dari pelaksanaan konseling kelompok.

P

eran Konseli

Konselor dalam MDGC bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* dapat berperan:

1. Secara aktif mengikuti sesi konseling baik dalam berbagai dimensi fisik, kognitif, afektif, maupun perilakunya.
2. Mengonseptualisasi pengalamannya secara mendalam mulai dari kondisi kehidupan masa kecil di masa lalunya hingga saat ini.
3. Secara terbuka menerima penilaian dari konselor baik perilaku disfungsional maupun fungsional dalam rangka pengembangan konseptualisasi kasus konseli.
4. Melakukan relaksasi untuk meningkatkan pemikiran kognitif.
5. Berusaha menjaga keseimbangan persepsi dan interpretasi dari rangsangan informasional dan internal.

Teknik Dasar Konseling

Beberapa teknik yang dapat diterapkan konselor dalam melaksanakan model MDGC bermuatan Nilai Luhur *Hashtabrata*, antara lain:

1. Relaksasi, yaitu mengajak konseli untuk olah napas (*in-hale* dan *ex-hale*) sehingga lebih tenang.
2. Pertanyaan penskalaan, yaitu memberikan pertanyaan kepada konseli atas posisi permasalahan mulai dari kontinum reaktif menjadi proaktif dalam skala berturut-turut dari 1 sampai 10.
3. Analisis Kartu Figur *Hashtabrata*, yaitu analisis kartu-kartu yang menunjukkan figure ideal seorang manusia yang terdiri dari kartu *Surya*, *Candra*, *Bhumi*, *Samudro*, *Kartika*, *Angkasa*, *Dahana*, dan *Maruta*.
4. Penugasan, yaitu serangkaian tugas yang dilakukan oleh konseli untuk mencoba mempraktikkan perilaku yang menunjukkan *wellness* yang berkualitas.
5. Prosedur VCR, yaitu melaksanakan Langkah *Validation*, *Clarification*, dan *Redirection*

Tahap-Tahap Konseling

Tahap-tahap MDGC juga dielaborasikan dengan Nilai Luhur *Hasthabrata* untuk meningkatkan *wellness* calon konselor terutama pada tahap *working* yaitu dalam langkah mengarahkan kembali. Hal ini sesuai dengan ajaran budaya Yogyakarta bahwa *wong bener jejer*, *wong salah seleh* atau kebenaran pemikiran dan ucapan membuahkan kejujuran dan kejujuran dapat membuahkan kebaikan. Semua individu harus berbuat baik dan benar tanpa terkecuali, baik individu dari kalangan darah biru (*trahing kusuma rembesing madu*, *wijining atapa*, *tedhaking andana warih*), kalangan orang kaya atau berkedudukan sosial tinggi (*bèr bandha bèr bandhu*, *kajèn kèringan*), maupun kalangan orang kecil atau dengan status sosial rendah (*wong cilik*, *wong pidak pejarakan*).

Tahap *Mode Deactivation Counseling* bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* untuk meningkatkan *wellness* calon konselor dalam setting kelompok terdiri dari (1) Tahap Pembentukan atau mengajak mahasiswa untuk melakukan konseptualisasi kasus, (2) Tahap Permulaan atau mengajak mahasiswa untuk fokus pada kesadaran dan penerimaan diri, (3) Tahap Kerja atau mengajak mahasiswa untuk memvalidasi dan mengklarifikasi pikiran/perasaan/perilaku mereka kemudian mengarahkan kembali pada nilai luhur Surya, Candra,

Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta, (4) Tahap Pengakhiran atau mengajak mahasiswa untuk melakukan pengecekan kembali terhadap perubahan pikiran/perasaan/perilaku mereka, dan (5) Tahap Pasca Konseling Kelompok dapat dilakukan upaya berkelanjutan untuk menerapkan dan mengembangkan *wellness* dalam aktivitas sehari-hari.

Prosedur Penerapan Konseling *Mode Deactivation Counseling* Bermuatan Nilai Luhur *Hasthabrata* untuk Meningkatkan *Wellness* dalam Setting Kelompok

A. Tahap Pembentukan (*Forming Group*)

Aktivitas	Konseptualisasi kasus dengan melakukan survei tipologi (<i>Case conceptualization by typology survey</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memperoleh gambaran yang akurat tentang permasalahan mahasiswa yang memiliki <i>wellness</i> yang kurang berkualitas. 2. Mahasiswa yang menjadi anggota dalam MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> sudah dapat ditentukan sesuai dengan kriteria dan berdasarkan kesukarelaan.
Teknik	Survei tipologi
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Skala <i>Holistic Wellness</i> (Lampiran 1) • Aplikasi Microsoft excel • Pedoman wawancara diagnostik (Lampiran 2) • Lembar <i>informed consent</i> (Lampiran 3)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menggali data tentang kondisi <i>wellness</i> mahasiswa menggunakan skala <i>holistic wellness</i>. 2. Konselor menganalisis data dan memilih

mahasiswa yang teridentifikasi memiliki kondisi *wellness* yang rendah, yang ditandai dengan kurang sehatnya dalam fisik, mental, sipiritual, social, dan emosional.

3. Konselor memberikan penawaran kepada calon konselor yang teridentifikasi memiliki *wellness* yang rendah secara sukarela untuk ikut dalam kelompok. Bagi mahasiswa yang bersedia untuk bergabung dalam kelompok konseling maka dapat masuk ke proses selanjutnya.
4. Konselor melakukan wawancara diagnostik kepada mahasiswa yang bersedia ikut bergabung. Agar hasilnya representatif, maka mahasiswa perlu menyampaikan pengalaman hidupnya sebagaimana apa adanya tanpa rasa takut atau cemas akan rahasianya.
5. Konselor menentukan anggota kelompok yang sesuai kriteria untuk mengikuti MDGC bermuatan nilai *Hashtabrata* dan membaginya ke dalam tiga kelompok yang didasarkan pada penyebab masalah, yaitu penyebab dari pikiran, perasaan, atau perilaku.
6. Anggota kelompok yang mengikuti MDGC bermuatan nilai *Hashtabrata* menandatangani lembar *informed consent*

B. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Aktivitas	Berfokus pada penuh perhatian dan penerimaan (<i>Focusing on mindfulness and acceptance</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor dapat mengenal karakteristik konseli secara lebih mendalam.2. Konselor dapat menerima kondisi konseli dengan berbagai latar belakang yang berbeda.3. Konseli memperoleh gambaran yang jelas terhadap konteks layanan yaitu <i>wellness</i>.4. Konseli dapat mengenali dan merasa nyaman berada dalam satu kelompok dengan konseli lain.5. Konselor dan konseli menyepakati aturan konseling kelompok.6. Konseli berkomitmen untuk melakukan perubahan dengan berbagi pengalaman hidupnya selama ini dan memiliki keinginan kuat untuk meningkatkan <i>wellness</i>.
Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Penugasan• Pertanyaan penskalaan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none">• Form peraturan konseling (Lampiran 4)• Form Tugas 1 (Lampiran 5)

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman.2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah.3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli4. Konselor meminta satu per-satu konseli untuk memperkenalkan diri agar saling mengenal dan menyampaikan apa yang dikeluhkan.5. Konselor menggali tujuan konseli bersedia mengikuti MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> ini.6. Konselor menjelaskan konsep dan menyimpulkan tujuan pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan <i>wellness</i>.7. Konselor dan konseli bersama-sama membentuk <i>norming</i> atau menyepakati waktu dan aturan yang berlaku selama pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i>.8. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i>.9. Konselor memberikan penugasan kepada konseli untuk merenungkan dan menuliskan kebiasaan
----------------------	--

	<p><i>wellness</i> selama ini, sejak kapan itu terjadi, dan pada skala berapa tingkat keparahan <i>wellness</i> apabila skala 1-10.</p> <ol style="list-style-type: none">10. Sebelum sesi ini berakhir, konselor mengecek kembali kondisi anggota kelompok apakah masih ada kecemasan atau kekhawatiran yang masih dirasakan. Apabila sudah nyaman dan percaya dengan kelompok atau terbentuk kohesivitas maka tahap permulaan dapat diakhiri.11. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.
--	--

C. Tahap Kerja (*Working Stage*)

C.1 Tahap Kerja (*Working Stage*) 1

Aktivitas	<i>Validation</i>
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli.2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka.
Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Relaksasi• Prosedur VCR• Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none">• Form Tugas 1 (Lampiran 5)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman.2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah.3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli.4. Konselor mengingatkan Kembali aturan yang berlaku selama pelaksanaan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> yang telah disepakati sebelumnya.5. Konselor menganalisis suasana dan kesiapan konseli untuk mulai mengeksplorasi

permasalahan konseli.

6. Konselor dan konseli membahas tugas 1 kemarin terkait kebiasaan *wellness* selama ini, sejak kapan itu terjadi, dan pada skala berapa tingkat keparahan *wellness* apabila skala 1-10.
7. Konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi dan mendorong konseli untuk berbagi pengalaman hidupnya yang berkaitan dengan rendahnya *wellness*. Secara bergiliran, konseli mulai berbagi pengalaman hidupnya.
8. Konseli mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka menyampaikan pengalaman hidupnya secara lebih mendalam.
9. Pada saat konseli tersebut mulai menceritakan permasalahannya, konselor melakukan **validasi (validation)** pikiran/perasaan/perilaku konseli. Konselor mengajak konseli untuk secara sadar menyadari pengalaman yang selama ini dilakukan dari *wellness*-nya dan menerima itu sebagai hal yang wajar. Pada tahap ini, teknik pertanyaan penskalaan dapat diterapkan.
10. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

C.2 Tahap Kerja (*Working Stage*) 2

Aktivitas	<i>Clarification</i>
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli. 2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka.
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> • Prosedur VCR • Pertanyaan penskalaan • Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Form Tugas 1 (Lampiran 5)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat konseli tersebut mulai menceritakan permasalahannya, konselor melakukan klarifikasi (<i>clarification</i>) pikiran/perasaan/perilaku konseli. Konselor mengajak konseli untuk merenungkan kembali akankah kebiasaan wellness yang buruk yang dimilikinya selama ini menguntungkan bagi dirinya dan kehidupannya. Pada tahap ini, teknik pertanyaan penskalaan dapat diterapkan. 2. Konselor mengajak konseli untuk melihat video nilai-nilai luhur <i>Hasthabrata</i> yang diwujudkan dalam tokoh pewayangan. Konselor mendorong konseli untuk mengidentifikasi nilai-nilai luhur yang telah dimiliki mereka dan yang belum

	<p>mereka miliki agar dapat diinternalisasikan pada diri mereka.</p> <p>3. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p>
--	---

C.3 Tahap Kerja (*Working Stage*) 3

Aktivitas	<i>Redirection</i> (nilai luhur <i>Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memiliki gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman hidup konseli. 2. Konseli mampu mengeksplorasi permasalahannya secara terbuka. 3. Konselor dan konseli menemukan alternatif solusi dengan menerapkan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan wellness.
Teknik	<ul style="list-style-type: none"> • Prosedur VCR • Analisis Kartu Figur <i>Hasthabrata</i> • Penugasan
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Form Tugas 2 (Lampiran 6) • Kartu Figur <i>Hasthabrata</i> (Lampiran 7)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor bersama seluruh konseli mengarahkan kembali (<i>redirection</i>) karakter individu yang harus dimiliki, bahwa apa yang telah terjadi di

masa lalu merupakan hikmah untuk pembelajaran dan perlunya membentuk pribadi yang bernilai luhur *Surya, Candra, Bhumi, Samudro, Kartika, Angkasa, Dahana, dan Maruta*. Konselor mengajak mahasiswa untuk mengalihkan dan mengarahkan pada perilaku yang lebih berfungsi dan realistis untuk meningkatkan kondisi *wellness* bermuatan nilai luhur *Hasthabrata* sesuai kebutuhan dan pilihan hidupnya yang positif. Pada tahap ini, teknik analisis kartu figur *Hasthabrata* dapat diterapkan.

2. Konselor dan konseli menyepakati tugas untuk dilaksanakan di luar *setting* konseling bagi konseli dalam menginternalisasikan nilai luhur *Hasthabrata* untuk meningkatkan *wellness*.
3. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini, menutup aktivitas pada sesi ini, dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

D. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Aktivitas	Mengecek Kembali (<i>Re-checking</i>)
Gambaran Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor dan konseli dapat mengevaluasi dan memperoleh progress tingkat <i>wellness</i>. 2. Konseli dapat saling belajar keberhasilan masing-masing anggota kelompok untuk meningkatkan <i>wellness</i> 3. Konseli memperoleh penguatan dari konselor dan konseli lain untuk terus meningkatkan <i>wellness</i>. 4. Konselor dapat mengevaluasi keberhasilan MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> untuk meningkatkan <i>wellness</i>.
Teknik	<i>Reinforcement</i>
Media dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Skala <i>Holistic Wellness</i> (lampiran 1)
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengatur penataan ruangan yang nyaman. 2. Konselor menyambut kehadiran konseli secara terbuka, dengan penuh semangat, ketenangan, dan ramah. 3. Konselor menanyakan kabar dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran konseli. 4. Konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur <i>Hasthabrata</i> terkait kondisi <i>wellness</i>.

5. Konselor dan konseli menyimpulkan pelaksanaan sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* terkait kondisi *wellness*.
6. Konselor menggali progress yang telah dicapai konseli setelah mengikuti sesi-sesi MDGC bermuatan nilai luhur *Hashtabrata* untuk meningkatkan kondisi *wellness* dengan mengisi skala *holistic wellness*.
7. Konselor memberikan penguatan kepada seluruh konseli untuk mempertahankan internalisasi nilai luhur *Hashtabrata* dan mengembangkannya agar kondisi *wellness* juga berkembang.
8. Konselor dan konseli bersama-sama menyimpulkan aktivitas hari ini dan membahas kegiatan lanjutan yaitu mengembangkan grup *wellness*.

E. Tahap Pasca Konseling Kelompok

Aktivitas	Membangun komunitas Pecinta <i>Wellness</i> (<i>Building a Wellness Lovers Community</i>)
Gambaran Hasil	Konselor dapat membantuk komunitas <i>Wellness Lovers</i>
Teknik	-
Media dan Bahan	<i>Whatssapp group</i>
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor menghimpun nomor <i>whatsapp</i> seluruh mahasiswa yang telah mengikuti sesi MDGC maupun bagi mahasiswa yang belum kemudian membentuk grup <i>whatsapp</i>.2. Konselor secara berkala sharing materi <i>wellness</i> pada <i>whatsapp group</i> tersebut.3. Konselor memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk sharing pengalaman progres menerapkan <i>wellness</i>.4. Konselor juga membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk menyampaikan kesulitan-kesulitan dalam mengubah kondisi <i>wellness</i>, kemudian memberikan arahan agar tujuan mahasiswa untuk mampu memiliki <i>wellness</i> yang berkualitas dapat tercapai.

Evaluasi

A. Instrumen Penilaian Model Konseling

Form ini disajikan sebagai penilaian dari model, maka ahli diminta untuk memberikan jawaban yang disediakan. Atas kerjasama dan kesediaan tim ahli diucapkan terimakasih. Kriteria penilaian menggunakan rentang skor 1, 2, 3, dan 4. Adapun makna dari rentang skor tersebut adalah:

- 1 = Tidak bermanfaat/tidak mudah dalam penggunaan/tidak mudah dipelajari/tidak memuaskan
- 2 = Kurang bermanfaat/kurang mudah dalam penggunaan/kurang mudah dipelajari/kurang memuaskan
- 3 = Bermanfaat/mudah dalam penggunaan/mudah dipelajari/memuaskan
- 4 = Sangat Bermanfaat/mudah dalam penggunaan/mudah dipelajari/memuaskan

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Aspek	Kriteria	Skor			
<i>Usefulness</i>	Model ini membantu konselor melaksanakan konseling kelompok menjadi lebih efektif				
	Model ini membantu konselor melaksanakan konseling kelompok menjadi lebih produktif				
	Model ini bermanfaat bagi konselor untuk melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini membantu konselor terhadap pekerjaan yang dilakukan dalam bimbingan dan konseling				
	Model ini membuat hal-hal yang ingin dicapai konselor dalam melaksanakan konseling kelompok lebih mudah untuk dilakukan				
	Model ini menghemat waktu konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini sesuai dengan kebutuhan konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini diterapkan sesuai apa yang diharapkan oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

<i>Easy of Use</i>	Model ini mudah digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini praktis untuk digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini mudah dipahami oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Langkah-langkah pengoperasian model ini praktis digunakan oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Model ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan konselor dalam melaksanakan konseling kelompok				
	Konselor tidak akan mengalami kesulitan menggunakan model ini dalam konseling kelompok				
	Tidak ada ketidakkonsistenan model ini dalam konseling kelompok				
<i>Ease of Learning</i>	Model dapat dipelajari dengan cepat				
	Model ini mudah diingat untuk diterapkan				

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

	Model ini mudah untuk dipelajari cara penggunaannya				
	Model ini membuat cepat menjadi terampil untuk diterapkan				
Satisfaction	Model ini memuaskan				
	Model ini dapat direkomendasikan kepada konselor dalam konseling kelompok				
	Model ini menyenangkan untuk digunakan konselor dalam konseling kelompok				
	Model ini dapat diterapkan seperti yang diinginkan oleh konselor				
	Model ini efektif untuk diterapkan konselor dalam konseling kelompok				
	Model ini membuat konselor merasa harus menerapkannya dalam layanan konseling kelompok				
	Sistem ini nyaman untuk digunakan oleh konselor dalam konseling kelompok				

B. Skala *Holistic Wellness*

Skala *Holistic Wellness* ini untuk mengukur *holistic wellness* calon konselor. *Holistic wellness* atau kesejahteraan yang holistik menggambarkan kesehatan yang menyeluruh dan seimbang dari segi jasmani-ruhani atau fisik-psikis atau raga-jiwa. *Holistic Wellness* seorang calon konselor perlu ditemukenali agar dapat berfungsi secara efisien saat menjadi seorang *helper* yang memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik atau konseli. Skala *holistic wellness* ini dikembangkan dari teori Granello yang terdiri dari aspek fisik, emosional, spiritual, kognitif, dan sosial.

Nama :
Usia : tahun
Gender : *Perempuan *Laki-laki
Status sosial ekonomi : *Rendah *Sedang *Tinggi
Jurusan : *Bimbingan dan Konseling *Non-Bimbingan dan Konseling
Universitas :
Semester : *1 *2 *3 *4 *5 *6 *7 *8 *>8

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

Bacalah pernyataan berikut dan pilihlah sesuai dengan kondisi Saudara/i. Tidak ada pilihan jawaban yang salah.

Caranya adalah, pilihlah jawaban:

4, jika SANGAT SESUAI

3, jika SESUAI

2, jika TIDAK SESUAI

1, jika SANGAT TIDAK SESUAI

Dimensi Wellness	Item Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		4	3	2	1
Fisik	1. Saya olahraga setiap hari.				
	2. Saya tidur 6-8 jam setiap hari.				
	3. Saya makan makanan sehat setiap hari.				
Emosional	1. Saya mudah mengendalikan emosi dalam kondisi apapun				
	2. Saya tenang dalam menghadapi kondisi yang tidak saya sukai.				
	3. Saya mampu menyampaikan ketidaknyamanan saya terhadap teman yang membuat saya tidak nyaman.				
Spiritual	1. Saya merasa Tuhan selalu ada di dalam hati saya.				
	2. Saya memiliki tujuan yang jelas dalam hidup saya.				

Buku Model | KONSELING KELOMPOK

		Alternatif Jawaban			
	3. Saya memiliki hidup yang bermakna.				
Kognitif	1. Saya mampu berpikir realistik dalam mengambil keputusan.				
	2. Saya melakukan evaluasi apa yang saya lakukan setiap hari.				
	3. Saya mampu berkreasi yang merupakan hobi saya.				
Sosial	1. Saya merasa puas dengan persahabatan yang saya miliki.				

Daftar Referensi

- [1] Allie B. Wellness vs. Well-being [internet]. Selecthealth [cited 11 April 2023]. Available from: <https://selecthealth.org/blog/2021/05/wellness-vs-well-being>.
- [2] Apsche J, DiMeo L, Kohlenberg RJ. Mode Deactivation Therapy for Aggression and Oppositional Behavior in Adolescents an Integrative Methodology Using ACT, DBT, and CBT. 2012.
- [3] Apsche JA, Bailey W. Mode Deactivation Therapy (MDT) Family Therapy: A Theoretical Case Analysis. JEIBI. 2004;1(2):191–217.
- [4] Apsche JA, Bass CK, Houston M. Family MDT : vs . Treatment as Usual in a Community Setting. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 2007;3(1):145–153.
- [5] Apsche JA, Bass CK, Houston M. Family MDT: vs . Treatment as Usual in a Community Setting. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 2007;3(1):145–153.
- [6] Apsche JA, Bass CK, Houston M. Family Mode Deactivation Therapy as a Manualized Cognitive Behavioral Therapy Treatment. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 2008;4(2):264–277.
- [7] Apsche JA, Bass CK, Jennings JL, Murphy CJ, Hunter LA, Siv AM. Empirical Comparison of Three Treatments for Adolescent Males With Physical and Sexual Aggression: Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training.

International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. 2005a;1(2):101–113.

- [8] Apsche JA, Bass CK, Jennings JL, Siv AM. Review and Empirical Comparison of Two Treatments for Adolescent Males With Conduct and Personality Disorder: Mode Deactivation Therapy and Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2005b;1(1):27-45.
- [9] Apsche JA, Bass CK, Jennings JL, Siv AM. Review and Empirical Comparison of Two Treatments for Adolescent Males With Conduct and Personality Disorder: Mode Deactivation Therapy and Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2005;1(1): 27-45.
- [10] Apsche JA, Bass CK, Siv AM. (2006). Summary of Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training with two year post treatment results. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2006;2(1): 29–44.
- [11] Apsche JA, Bass CK, Siv AM. Summary of Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training with two year post treatment results. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2006;2(1):29–44.
- [12] Apsche JA, Ward SR, Evile MM. Mode Deactivation Therapy (MDT): Case conceptualization. *The Journal of Behavior Analyst Today*. 2003;4(1):47–58.

- [13] Apsche JA. A Literature Review and Analysis of Mode Deactivation Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2009;6(4):296–340.
- [14] Barida M, Widyastuti DA. Analisis Kebutuhan Mode Deactivation Counseling untuk Mengendalikan Agresivitas Seksual Siswa Sekolah Menengah Pertama Inklusi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 2020;5(2):72-79.
- [15] Bass C, Nevel JV, Swart J. A Comparison between Dialectical Behavior Therapy, Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, and Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Adolescents. *International Journal Of Behavioral Consultation And Therapy*. 2014;9(2):4-8.
- [16] Bass CK, Apsche JA. Mediation analysis of mode deactivation therapy (reanalysis and interpretation). *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2013;8(2):1–6.
- [17] Beth L, Emma N, Jennifer AV, Ann MM. Greater Objective and Perceived Competence for Clinics is Associated with Reduced Stress but No Change in Impostorism in Medical Students. *OBM Integrative and Complementary Medicine*. 2023;8(2):
- [18] Fanani Z. Manusia Khalifah Bumi [Internet]. Al Mukmin [cited 11 April 2023]. Available from: <https://www.almukminngruki.or.id/index.php/artikel/27-manusia-khalifah-di-bumi>.
- [19] Hollman J. Accentuating Mode Deactivation Therapy (MDT) A Review of a Comprehensive Meta-Analysis into the Effectiveness

of MDT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2010;6(4):395–397.

- [20] Kompasiana. (2017). Ilmu Hasta Brata: Refleksi Model Kepemimpinan Jawa Sebagai Solusi Tantangan Zaman [internet]. Kompasiana [cited 11 April 2023]. Available from: <https://www.kompasiana.com/rhesaardy/59e18c12147f9624645efd52/ilmu-hasta-brata-refleksi-model-kepemimpinan-jawa-sebagai-solusi-tantangan-zaman>.
- [21] Linehan MM. *Treating Borderline Personality Disorder: The Dialectical Approach*. New York: Guilford Press. 1993.
- [22] Mbludus. *Filosofi Hasta Brata* [Internet]. Mbludus [cited 11 April 2023]. Available from: <https://mbludus.com/filosofi-hasta-brata/>.
- [23] Muya B, Hur H, M.Ramli, Muslihati, Adi A. The Use of Mode Deactivation Counseling as Evidence-Based Counseling Approach for Adolescents. *Pegem Egitim ve Ogretim*. 2023;13(2):28-34.
- [24] Paul FG, Matthew SF. *Student resiliency the subtle art of wellness*. USA: Cognella Academic Publishing; 2022.
- [25] Paul FG. Integrating wellness work into mental health private practice. *Journal of psychotherapy in independent practice*. 2000;1(1):3-16.
- [26] Paul FG. *Wellness achieving a healthy lifestyle*. USA: Pearson; 2015.
- [27] Paul FG. *Wellness counseling*. USA: Pearson; 2013.

- [28] Sadhbh O. Wellness culture won't save us. It's only making us more sick [internet]. Refinery29 [cited 11 April 2023]. Available from: <https://www.refinery29.com/en-gb/wellness-industry-issues-perfectionism>.
- [29] Standards of Self Care Guidelines, Green Cross Academy of Traumatology. [Last accessed June 27, 2017]. Available from: http://home.cogeco.ca/~cmc/Standards_of_Self_Care.pdf.
- [30] Sutardja I. Konsep Kepemimpinan “Hasthabrata” dalam Budaya Jawa. *Jumantara*. 2014;5(2):85-103.
- [31] Swart J, Winters D, Apsche J. Mindfulness-based Mode Deactivation Therapy for Adolescents with Behavioral Problems and Complex Comorbidity: Concepts in a Nutshell and Cost-Benefit Analysis. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*. 2014;1(5).
- [32] Thoder VJ, Cautilli JD. An Independent Evaluation of Mode Deactivation Therapy for Juvenile Offenders. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2011;7(1):41–46.
- [33] Tim SP2MP. Hasthabrata: Filosofi Kepemimpinan Kompleks dan Ideal [Internet]. UGM [cited 11 April 2023]. Available from: <https://psikologi.ugm.ac.id/Hasthabrata-filosofi-kepemimpinan-kompleks-dan-ideal/>.

Profil Pengembang

Dr. Muya Barida, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 dan S2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan.

Dian Ari Widyastuti, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan.

Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd., merupakan dosen aktif S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

**MODEL MODE DEACTIVATION COUNSELING
BERMUATAN NILAI LUHUR HASTHABRATA
UNTUK MENINGKATKAN WELLNESS
CALON KONSELOR DALAM SETTING KELOMPOK**

Wellness wajib dimiliki oleh seluruh helper. Upaya meningkatkan *wellness* dapat dilakukan melalui teknik terapeutik yaitu *mode deactivation counseling* yang bermuatan nilai luhur Hasthabrata. Buku ini memberikan panduan praktis pelaksanaan *mode deactivation counseling* bermuatan nilai luhur Hasthabrata untuk meningkatkan *wellness* calon guru Bimbingan dan Konseling atau calon konselor. Nilai luhur hasthabrata terdiri dari 8 watak yang dapat diidentifikasi oleh calon konselor dan melalui internalisasi watak tersebut calon konselor belajar menerapkan dalam kehidupan sehingga *wellness* mereka dapat berkembang.

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
📷 kmediacorp
✉ kmedia.cv@gmail.com
🌐 www.kmedia.co.id

