

SUPERVISI KONSELING KOGNITIF PERILAKU: PERSPEKTIF MERDEKA BELAJAR

Nur Hidayah
Universitas Negeri Malang
Email: nurhidayah.umfip@um.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas supervisi konseling perlu memberikan kesempatan bagi konselor untuk merdeka dalam pengembangan diri dan profesionalnya. Model supervisi yang mengedepankan pada kebutuhan konselor dan konseli menjadi salah satu wujud kemerdekaan konselor. Pada hakikatnya, konselor sebagai supervisee perlu mendapatkan kemerdekaan belajarnya, dalam hal ini berfokus pada pengembangan diri dan profesional konselor. Dengan demikian, konselor mampu mengenali dirinya beserta potensi, kekuatan, keterbatasan, hambatan dan mampu merefleksikannya sebagai strategi pengembangan dirinya. Digital supervision yang menggunakan model klinis—kognitif perilaku, menjadi model yang mengarahkan konselor untuk mampu menstruktur ulang proses berpikirnya, dan mengelola bentuk-bentuk sikap dan perilakunya selama sesi konseling. Proses restrukturisasi melalui berpikir reflektif mendukung berbagai arah pengembangan diri konselor. Kemerdekaan pengembangan diri konselor diharapkan menjadi pendukung kesesuaian dan keberhasilan layanan konseling atas kebutuhan dan arah pengembangan diri konseli. Secara khusus, mind skills menjadi keterampilan yang perlu dimiliki konselor dalam pengelolaan struktur kognisinya. Mind skills menjadi proses metakognisi dalam tingkat reflektif yang mampu membentuk reflective-practitioner dalam diri konselor. Mind skills pada tingkat reflective-use akan melibatkan proses reflective-in-action, reflective-on-action, dan reflective-for-action. Pada proses tersebut, konselor menyadari proses berpikirnya, mampu mengidentifikasi keterkaitan dan ketepatan proses berpikirnya, merefleksikan hasil dari proses berpikirnya, serta menggunakannya sebagai dasar pengambilan keputusan untuk bersikap dan bertindak selama proses konseling.

Kata Kunci: Evaluasi Mandiri, portofolio, format digital, bimbingan konseling, tinggal kelas.

ABSTRACT

Counseling supervision activities need to provide opportunities for counselors to be independent in their personal and professional development. The supervision model that prioritizes the needs of counselors and counsees is a form of counselor independence. In essence, the counselor as a supervisee needs to gain independence in learning, in this case focusing on the counselor's self and professional development. Thus, the counselor is able to recognize himself and his potential, strengths, limitations, obstacles and be able to reflect on them as a strategy for his development. Digital supervision that uses a clinical-cognitive behavioral model, becomes a model that directs counselors to be able to restructure their thinking processes, and manage the forms of attitudes and behavior during counseling sessions. The process of restructuring through reflective thinking supports various directions of counselor self-development. The independence of the counselor's self-development is expected to be a supporter of the suitability and success of counseling services for the needs and direction of the counselee's self-development. In particular, mind skills are skills that need to be possessed by counselors in managing their cognitive structures. Mind skills become a metacognitive process at the reflective level that is able to form a reflective-practitioner in the

counselor. Mind skills at the reflective-use level will involve reflective-in-action, reflective-on-action, and reflective-for-action processes. In the process, the counselor is aware of his thought process, is able to identify the relevance and accuracy of his thought process, reflects on the results of his thought process, and uses it as a basis for making decisions to behave and act during the counseling process.

Keywords: *Self-evaluation, portfolio, digital format, counseling guidance, class stay.*

PENDAHULUAN

Merdeka Belajar telah berjalan setidaknya selama dua tahun (sejak 2020). Pada praktiknya, merdeka belajar masih membutuhkan waktu untuk mencapai bentuk idealnya. Para praktisi pendidikan hingga saat ini masih dalam tahap transisi untuk dapat mengimplementasikan Merdeka Belajar sepenuhnya. Hal ini tak terkecuali pada guru bimbingan dan konseling yang turut memerlukan berbagai penyesuaian dan pengembangan diri yang dibutuhkan.

Guru bimbingan dan konseling di sekolah, masih memegang peranan penting sebagai komponen pendidikan di sekolah. Konselor memegang peran penting sebagai agen perubahan, agen pencegahan, konselor/terapis, konsultan, koordinator, asesor, dan pengembang karir (Nursalim, 2020). Peran penting ini menempatkan konselor untuk dapat memberikan layanan program bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan pengembangan diri siswa.

Adanya berbagai peran penting dalam merdeka belajar juga menjadi sebuah tantangan bagi guru bimbingan dan konseling untuk dapat selalu optimal dalam memberikan setiap layanan. Inovasi layanan bimbingan dan konseling terus berkembang dan mulai dapat memenuhi kebutuhan siswa dalam merdeka belajar. Hasil pengembangan dan inovasi layanan konseling yang berbasis kearifan lokal, integrasi dengan media digital, kesesuaian dengan revolusi industri 4.0 dan society 5.0 telah banyak dilakukan (Hidayah, 2020; Hidayah, Ramli, et al., 2020; Hidayah, Yuliana, et al., 2020). Inovasi-inovasi ini menjadi pengantar konselor untuk memenuhi kebutuhan pengembangan diri siswa.

Di sisi lain, pengembangan diri konselor turut perlu diperhatikan agar layanan yang diberikan dapat selalu optimal, efektif, dan efisien. Proses evaluasi dan supervisi menjadi poin penting dalam kajian ini, khususnya sebagai upaya pengembangan diri konselor. Aktifitas evaluasi dapat mengkaji hambatan dan aspek yang dapat dikembangkan oleh konselor dalam layanannya. Proses supervisi menjadi sarana pengembangan diri konselor untuk mengoptimalkan layanan yang diberikan.

PEMBAHASAN

Paradigma Kognitif Perilaku dalam Merdeka Belajar

Merdeka belajar menganut paradigmatik konstruktivistik, dimana tidak terdapat standar ideal yang mutlak dalam sebuah kompetensi. Peserta didik memiliki kemedekaan menentukan arah dan minat belajar yang mendukung rencana karirnya. Dengan demikian, diharapkan peserta didik memiliki kapabilitas yang tinggi di bidangnya, sehingga dapat berkontribusi lebih besar bagi masyarakat dan negara (Kemdikbud, 2020).

Lebih lanjut, esensi merdeka belajar berada pada kemerdekaan berpikir. Siswa memiliki kebebasan dalam proses menemukan pengetahuan. Pendidik berperan sebagai fasilitator yang berfokus pada pembentukan karakter siswa dalam menemukan dan mengimplementasikan pengetahuan yang didapatkan. Secara khusus, esensi ini berfokus pada pengelolaan aktifitas kognitif yang menjadi pembentuk sikap dan perilaku.

Berbagai strategi dan pendekatan belajar dimodifikasi dalam kerangka konstruktivistik untuk menunjang kebutuhan kemerdekaan belajar siswa. Paradigma kognitif perilaku turut mengalami perkembangan yang mampu menjembatani unsur-unsur konstruktivistik didalamnya. Pada kajian praktis, model kajian konseling kognitif perilaku sebagai salah satu model konseling yang cukup familiar digunakan di Indonesia, turut sesuai dengan paradigma konstruktivistik dalam merdeka belajar (Hidayah et al., 2017, 2018).

Pada model kognitif perilaku, siswa sebagai konseli memiliki pengalaman untuk mengenali diri melalui belief yang dimilikinya. Belief dalam diri individu tentu mendasari berbagai aspek kehidupan siswa, mulai dari sikap, perilaku, *psychological well-being*, hingga makna hidup individu (Hanafi et al., 2020). Adanya belief memiliki pengaruh besar dalam pengambilan keputusan konseli untuk kemerdekaan belajarnya. Selanjutnya, proses perubahan dalam restrukturisasi kognitif mampu mendorong siswa untuk mengambil keputusan yang sesuai dengan kebutuhan, kapabilitas, dan minat yang dimilikinya (Leung et al., 2014).

Pada sisi lain, konselor memegang peran penting untuk memahami bagaimana struktur kognitif tersebut bekerja dalam diri siswa. Atas dasar tersebut, konselor secara pribadi perlu memiliki kapabilitas dalam mengelola struktur kognitif dalam dirinya. Dengan demikian, konselor yang mampu merdeka dalam mengambil keputusan atas belief nya, tentu dapat membantu siswa untuk meraih kemerdekaan belajarnya. Kondisi memerlukan pengembangan diri berkelanjutan atas keterampilan dan kompetensi konselor dalam layanan yang diberikannya.

Aktivitas supervisi dalam model kognitif perilaku merupakan salah satu alternatif konselor dalam mengembangkan diri secara berkelanjutan. Proses supervisi atas dasar hasil

evaluasi, akan membantu konselor untuk dapat berkembang sesuai kebutuhan dirinya. Pada titik ini, konselor perlu untuk merdeka sebagai *reflective-practitioner*.

Digital Supervision

Digital Supervision merupakan salah satu hasil penelitian dan pengembangan yang diharapkan menjadi alternatif model dan media agar konselor dapat mengembangkan diri dalam memenuhi ekspektasi merdeka belajar. Pada prinsipnya, supervisi digital yang dikembangkan menggunakan bentuk supervisi klinis, pada model kognitif perilaku. Secara garis besar, prosedur digital supervisi melibatkan restrukturisasi kognisi (melalui *self-evaluation* dan *mind skills training*) dan pengelolaan sikap dan perilaku (melalui *individual development plan*).

Supervisi digital memberikan kemudahan dalam proses *self-evaluation* (Liness et al., 2019) yang langsung dapat diakses oleh setiap konselor. Proses evaluasi berjalan secara *peer* dan *self-evaluation*. Evaluasi *peer* menjadi gambaran penilaian dalam keterampilan-keterampilan eksternal konselor—komunikasi, prosedural, dan teknik konseling. *Self-evaluation* menjadi bentuk kesadaran konselor terhadap proses internal dalam diri konselor (Wilkinson, 2011a). *Self-evaluation* menekankan pada keterampilan berpikir reflektif konselor dalam menjalankan perannya dalam praktik konseling (Kernberg, 2019).

Pada proses lebih lanjut, *Self-evaluation* berfungsi juga dalam mengidentifikasi kebutuhan konselor dalam peningkatan performa konseling. Identifikasi tersebut selanjutnya menjadi landasan dalam merancang dan menyusun *individual development plan* konselor (Huhra et al., 2008). Target-target dalam *Individual development plan* ini menjadi kajian utama proses supervisi praktik konseling.

Aktifitas berpikir reflektif dalam *Digital Supervision* berperan penting untuk menunjang performa konselor. Kegiatan reflektif atas setiap tahapan konseling menjadi sarana analisis personal konselor terhadap dirinya dan performanya (Wilkinson, 2011b). Pada prosesnya, supervisor lebih berperan sebagai fasilitator dan supporter terhadap refleksi diri konselor.

Proses berpikir reflektif menjadi proses utama dalam *digital supervision* yang diharapkan dapat membantu konselor menjadi *reflective-practitioner*. Strategi pengembangan diri dalam aktifitas digital supervisi berfokus pada bagaimana pengelolaan aktifitas kognitif dan mental konselor secara reflektif. Pada prosesnya, keterampilan metakognisi konselor menjadi salah satu faktor utama dalam membentuk *reflective-practitioner* dalam diri konselor.

Mind Skills Training dalam Supervisi

Reflective-practitioner dalam model Schon (1984) secara umum terdiri atas *refelction-in-action* (*interactive-reflection*) dan *reflection-on-action* (*retroactive-reflection*). Refleksi dalam tindakan mengacu pada proses reflektif secara interaktif pada pengambilan keputusan yang dipandu oleh pengetahuan *tacit* yang terjadi di tengah-tengah praktik konseling. Refleksi pada tindakan, di sisi lain, mengacu pada jenis refleksi yang dilakukan setelah tindakan diambil; oleh karena itu, sifatnya retrospektif. Pengembangan selanjutnya memunculkan jenis reflektif untuk tindakan (*reflection-for-action*) sebagai jenis refleksi prospektif/antisipatif, yang berfokus pada tindakan masa depan, mengkaji kemungkinan alternatif, memutuskan tindakan, perencanaan, dan mengantisipasi pengalaman' (Zhu, 2011) yang mungkin dimiliki konselor dan konseli.

Salah satu keterampilan untuk mencapai *reflective-practitioner* adalah *mind skills* (atau juga disebut *mind competence*) (Hidayah, 2009). *Mind skills* adalah proses mental di mana orang dapat dilatih dan melatihnya sendiri. Terdapat 6 bentuk *mind skills*, yakni *rules*, *perceptions*, *self-talk*, *visual images*, *explanations*, dan *expectations* (Nelson-Jones, 2004, 2006, 2007, 2014). Pada proses konseling, kondisi internal konselor memerlukan *mind skills* untuk melibatkan aktifitas kognitif konselor. Adanya *mind skills* dalam diri konselor merupakan *Cognitive involvement* konselor yang berdampingan dengan *afektif* dan *behavior involvement* konselor (melalui keterampilan komunikasi) (Hidayah et al., 2021). Secara umum, *mind skills* menjadi penentu bagaimana konselor dapat merefleksikan setiap peristiwa dalam dirinya, sehingga mampu mengambil keputusan dengan tepat untuk kondisi yang sedang dihadapinya.

Mind skills menjadi keterampilan metakognisi konselor yang mampu memfasilitasi proses-proses berpikir reflektif konselor. Proses ini selanjutnya dapat digunakan sebagai alternatif latihan pengembangan diri dalam aktifitas supervisi konselor. Fungsi penting berpikir reflektif dalam supervisi konseling adalah pada aktifitas supervisi terjadi proses *reflection-on-action* atas praktik konseling mereka, yang selanjutnya memungkinkan para konselor untuk mempelajari bagaimana mempraktikkan keterampilan metakognisi reflektif ini pada saat konseling (*reflection-in-action*) (Schofield & Grant, 2013). Lebih lanjut, hasil berpikir reflektif yang mampu digunakan untuk pengambilan keputusan selama proses konseling menjadi bentuk *reflection-for-action* pada performansi konselor.

Mind skills training pada aktifitas supervisi menekankan pada latihan pengelolaan aktifitas mental pada tingkat metakognisi tinggi, yakni *reflective-use*. Pada tingkat ini, konselor berlatih merefleksikan pemikirannya sebelum dan sesudah atau bahkan di tengah proses

berpikir selama praktik konseling, merenungkan bagaimana melanjutkan dan bagaimana meningkatkan hasil proses berpikirnya (Hidayah et al., 2022). Hasil yang diharapkan adalah bentuk-bentuk pengambilan keputusan konselor yang didasari pada tiga bentuk refleksi seorang *reflective-practitioner*.

Pada prosesnya, *mind skills training* mengkaji 6 bentuk *mind skills* yang muncul pada konselor *rules, perceptions, self-talk, visual images, explanations, dan expectations* (Nelson-Jones, 2004, 2006, 2007, 2014). Pengkajian tersebut menggunakan 3 proses utama berpikir reflektif, yakni 3R (*Relating, Reflecting dan Responding*) dalam proses berpikir metakognisi (Laitila & Oranen, 2013). Pada proses *relating*, konselor perlu untuk menyadari dan mengidentifikasi keterkaitan aktifitas berpikir terhadap proses konseling. Proses *reflecting* menjadi bentuk pengelolaan pikiran konselor untuk menemukan bentuk pemikiran dan mengarahkannya pada sesi konseling secara tepat. Keberhasilan konselor dalam merespons (*responding*) *mind skills* terwujud pada bentuk-bentuk pengambilan keputusan berikutnya selama proses konseling.

KESIMPULAN

Merdeka belajar bagi konselor terwujud pada penerapan supervisi konseling yang memberikan kesempatan bagi konselor untuk mengenali dirinya beserta potensi, kekuatan, keterbatasan, hambatan, dan mampu merefleksikannya sebagai strategi pengembangan dirinya. Salah satu model supervisi yang telah dikembangkan atas dasar kebutuhan tersebut adalah model Digital Supervision. Digital supervision berfokus untuk membantu konselor untuk mampu menstruktur ulang proses berpikirnya dalam berbagai arah pengembangan diri konselor. Pada praktiknya, terdapat *mind skills training* yang menjadi latihan keterampilan metakognisi konselor pada tingkatan *reflective-use*. Keberhasilan *mind skills training* diharapkan menjadi pembentuk *reflective-practitioner* yang merdeka dalam diri konselor. Selanjutnya, kajian praktis *digital supervision* diperlukan dalam tataran *stakeholder* untuk menyusun dan merancang bentuk penerapan *digital supervision* di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Hanafi, H., Hidayah, N., Triyono, Mappiare-AT, A., & Atmoko, A. (2020). Belief System on Multicultural Counseling: Literature Review of Positive Belief System of Nusantara Culture. *1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)*, 197–201. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201214.236>

- Hidayah, N. (2020). Aplikasi Cybercounseling Kognitif Perilaku Bagi Guru BK di Era Revolusi Industri 4.0. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 13–30. <https://doi.org/10.1234/PDABKIN.V1I1.13>
- Hidayah, N., Ramli, M., Fauzan, L., Rahman, D. H., & Hanafi, H. (2022). Mind skills training effect on prospective counsellor' performance. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(4), 1178–1191. <https://doi.org/10.18844/CJES.V17I4.7130>
- Hidayah, N., Ramli, M., Fauzan, L., Rahman, D. H., Hanafi, H., Rofiqoh, & Yunita, M. (2021). The Effect of Mind Skills on Student Counseling Cognitive Performance. *International Conference on Education and Technology (ICET)*, in press.
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. (2017). Urgency Cognitive-Behavioral Counseling Based on Local Wisdom For Junior High School Counselor In East Java. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 118. Proceedings of the 9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET 2017)*, 118(9th International Conference for Science Educators and Teachers (ICSET)), 923–928. <https://doi.org/10.2991/icset-17.2017.149>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. (2018). Cognitive-Behavioral Counseling Model Based on Local Wisdom at East Java. *Proceedings of the 2nd International Conference on Learning Innovation (ICLI 2018)*, 109–113. <https://doi.org/10.5220/0008408501090113>
- Hidayah, N., Ramli, M., & Hanafi, H. (2020). Saminisme Self-Management Technique on Middle School in Bojonegoro, Indonesia. *6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*, 427–432.
- Hidayah, N., Yuliana, A. T., & Hanafi, H. (2020). Theoretical validity of problem focused-coping skill guideline to develop students' critical thinking skills. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 183–191. <https://doi.org/10.17977/UM001V5I42020P183>
- Huhra, R. L., Yamokoski-Maynhart, C. A., & Prieto, L. R. (2008). Reviewing videotape in supervision: A developmental approach. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 412–418. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00529.x>
- Kemdikbud. (2020). *Merdeka Belajar*. <https://merdekabelajar.kemdikbud.go.id/>
- Kernberg, O. F. (2019). Reflections on supervision. *American Journal of Psychoanalysis*, 79(3), 265–283. <https://doi.org/10.1057/s11231-019-09197-z>
- Laitila, A., & Oranen, M. (2013). Focused Dialogues in Training Contexts : A Model for Enhancing Reflection in Therapist ' s Professional. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35(3), 599–612. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9235-9>
- Leung, K., Chen, T., & Chen, G. (2014). Learning goal orientation and creative performance: The differential mediating roles of challenge and enjoyment intrinsic motivations. *Asia Pacific Journal of Management*, 31(3), 811–834. <https://doi.org/10.1007/S10490-013-9367-3/FIGURES/2>
- Liness, S., Beale, S., Lea, S., Byrne, S., Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2019). The sustained effects of cbt training on therapist competence and patient outcomes. *Cognitive Therapy and Research*, 43(3), 631–641. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9987-5>
- Nelson-Jones, R. (2004). *Cognitive Humanistic Therapy: Buddhism, Christianity, and Being Fully Human*. SAGE Publications Ltd.

- Nelson-Jones, R. (2006). *Human Relationship Skills: Coaching and Self-Coaching* (4th ed.). Routledge.
- Nelson-Jones, R. (2007). *Life Coaching Skills: How to Develop Skilled Clients*. SAGE Publications Ltd.
- Nelson-Jones, R. (2014). *Practical Counselling and Helping Skills: Text and Activities for the Lifeskills Counselling Model* (6th ed.). SAGE.
- Nursalim, M. (2020). PERAN GURU BK/ KONSELOR DALAM MENSUKSESKAN PROGRAM MERDEKA BELAJAR. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(2), 11–18. <https://doi.org/10.1234/PDABKIN.V1I2.81>
- Schofield, M. J., & Grant, J. (2013). Developing psychotherapists' competence through clinical supervision: Protocol for a qualitative study of supervisory dyads. *BMC Psychiatry*, 13(12), 1–9.
- Schön, D. (1984). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action*. Basic Books.
- Wilkinson, R. T. (2011a). Increasing counselor self-awareness: The role of cognitive complexity and metacognition in counselor training programs. *Alabama Counseling Association Journal*, 37(1), 24–32.
- Wilkinson, R. T. (2011b). Increasing counselor self-awareness: The role of cognitive complexity and metacognition in counselor training programs. *Alabama Counseling Association Journal*, 37(1), 24–32. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9864-7>
- Zhu, X. (2011). Student teachers' reflection during practicum: Plenty on action, few in action. *Reflective Practice*, 12(6), 763–775. <https://doi.org/10.1080/14623943.2011.601097>