

## PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INOVATIF UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN BELAJAR SISWA SMP DI KECAMATAN BULELENG

**I Ketut Gading<sup>1</sup>, Putu Aditya Antara<sup>2</sup>, Kade Sathya Gita Rismawan<sup>1</sup>, Ni Putu Astiti Pratiwi<sup>3</sup>, I Made Pradnyana Paradila<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling FIP UNDIKSHA,<sup>2</sup>PG-PAUD FIP Undiksha,; <sup>3</sup> Pendidikan Bahasa Inggris FBS Undiksha;

<sup>4</sup>Akuntansi FE Undiksha

Email: [iketutgading1231@gmail.com](mailto:iketutgading1231@gmail.com)

### ABSTRACT

*This Community Service Program was prompted by the low level of learning happiness among junior high school students, aiming to enhance the competence of Guidance and Counseling (BK) teachers in applying innovative counseling services. The program involved 42 BK teachers in Buleleng District through a four-day training and mentoring course that included theory, demonstrations, and supervised practice. The results demonstrated significant success: participant engagement reached 100%, and 83.3% of the teachers achieved "Good" or "Very Good" competency levels. This indicates that the majority of participants are prepared to implement their skills to support students' psychological well-being in schools. The program effectively equipped BK teachers with practical tools to foster student learning happiness. Follow-up programs are recommended to sustain the positive impact of this initiative.*

**Keywords:** Learning Happiness, Innovative Counseling, Training, Mentoring

### ABSTRAK

Rendahnya tingkat kebahagiaan belajar siswa SMP menjadi dasar kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, yang bertujuan meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menerapkan layanan konseling inovatif. Program ini diikuti oleh 42 guru BK di Kecamatan Buleleng melalui pelatihan dan pendampingan selama empat hari yang mencakup teori, demonstrasi, dan praktik terbimbing. Hasilnya menunjukkan keberhasilan yang sangat signifikan: partisipasi peserta mencapai 100% dan 83,3% guru berhasil meraih kategori kompetensi "Baik" dan "Sangat Baik". Hal ini menandakan mayoritas peserta telah siap mengimplementasikan keterampilannya untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. Program ini terbukti efektif membekali guru BK dengan perangkat praktis untuk meningkatkan kebahagiaan belajar siswa. Disarankan adanya program tindak lanjut untuk menjaga keberlanjutan dampak positif kegiatan.

**Kata kunci:** Kebahagiaan Belajar, Konseling Inovatif, Pelatihan, Pendampingan

### PENDAHULUAN

Siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam fase perkembangan remaja awal, sebuah periode transisi yang penuh tantangan. Mereka dihadapkan pada tuntutan akademis yang meningkat, tekanan sosial dari teman sebaya, serta perubahan fisik dan emosional yang signifikan (Santrock, 2018). Kombinasi dari berbagai tekanan ini seringkali berdampak negatif pada kondisi psikologis mereka, yang dapat memanifestasikan diri dalam bentuk stres, kecemasan, demotivasi, hingga penurunan prestasi belajar. Ketika siswa

tidak merasakan kebahagiaan dalam belajar, sekolah dapat dianggap sebagai beban, bukan lagi sebagai tempat untuk bertumbuh dan mengeksplorasi potensi. Oleh karena itu, menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung kebahagiaan belajar menjadi sebuah keniscayaan.

Dalam struktur sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan sentral sebagai garda terdepan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Tugas mereka tidak lagi terbatas pada penanganan masalah-masalah disipliner atau pemilihan karier, melainkan telah bergeser ke

arah yang lebih proaktif dan preventif. Guru BK diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi perkembangan optimal siswa, termasuk dalam membantu mereka menemukan kembali makna dan kegembiraan dalam belajar. Namun, untuk dapat menjalankan peran vital ini, guru BK memerlukan bekal pengetahuan dan keterampilan yang relevan dengan tantangan zaman. Mereka membutuhkan pendekatan atau model konseling yang tidak hanya reaktif terhadap masalah, tetapi juga efektif untuk membangun resiliensi dan emosi positif siswa. Kebutuhan inilah yang melatarbelakangi pentingnya pelatihan dan pengenalan layanan konseling inovatif bagi para guru BK.

Untuk menjawab tantangan peningkatan kebahagiaan belajar siswa, diperlukan sebuah kerangka kerja intervensi yang komprehensif. Salah satu pendekatan mutakhir yang relevan adalah Model Konseling Mindfulness Cognitive Behavioral Harmony (MCBH). Model ini merupakan sebuah sintesis integratif yang dirancang untuk membantu individu mencapai keseimbangan internal dan eksternal, yang merupakan fondasi dari kebahagiaan sejati (Gading, et al., 2024). Sebagai layanan konseling inovatif, model MCBH dibangun di atas tiga pilar teoretis yang kokoh: *Mindfulness*, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan filosofi *Harmony* (Keseimbangan).

*Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah praktik memusatkan perhatian pada momen saat ini dengan sikap terbuka, tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks siswa, tekanan akademis dan kecemasan sosial seringkali membuat pikiran mereka terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan (misalnya, takut gagal ujian) atau penyesalan tentang masa lalu (misalnya, nilai yang buruk). Praktik *mindfulness* melatih siswa untuk "mengambil jeda" dari arus pikiran negatif tersebut. Melalui teknik seperti pernapasan sadar atau observasi sensori, siswa belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka sebagai peristiwa mental yang datang dan pergi, bukan sebagai fakta absolut yang

mengendalikan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* di sekolah efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kemampuan fokus dan atensi, serta meningkatkan regulasi emosi pada remaja (Waters, et al., 2015). Dengan pikiran yang lebih tenang dan fokus, siswa dapat terlibat lebih penuh dalam proses belajar, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan mereka.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sebuah pendekatan psikoterapi yang berlandaskan pada premis bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan secara timbal balik (Beck, 2011). CBT mengajarkan individu untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir disfungsional atau irasional yang menjadi akar dari emosi negatif dan perilaku maladaptif. Dalam kasus siswa, pola pikir seperti "Saya bodoh karena tidak mengerti matematika" atau "Semua orang akan menertawakan saya jika saya salah menjawab" dapat menyebabkan kecemasan dan demotivasi. Salah satu cabang CBT yang relevan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menggunakan formula ABC untuk analisis (Yang & Han, 2020). Model ini membantu siswa memahami bahwa bukan peristiwa (A - *Activating Event*) yang secara langsung menyebabkan konsekuensi emosional (C - *Consequence*), melainkan keyakinan irasional (B - *Belief*) tentang peristiwa tersebut. Melalui layanan konseling berbasis CBT, guru BK dapat membimbing siswa untuk merestrukturisasi keyakinan irasional mereka menjadi lebih rasional dan adaptif (Handika, et al., 2024). Sebagai contoh, keyakinan "Saya bodoh" dapat diubah menjadi "Saya belum memahami topik ini, dan saya bisa belajar untuk memahaminya." Pergeseran kognitif ini secara langsung akan mengurangi emosi negatif dan membuka jalan bagi perilaku belajar yang lebih positif (Cless, 2020).

*Harmony* adalah tujuan akhir dari model MCBH. Konsep ini merujuk pada tercapainya keselarasan dan keseimbangan dalam tiga domain: (a) harmoni internal, yaitu keselarasan

antara pikiran, perasaan, dan nilai-nilai diri; (b) harmoni eksternal, yaitu hubungan yang positif dan seimbang dengan lingkungan sekitar (teman, keluarga, guru); dan (c) harmoni antara internal dan eksternal (Gading, et al., 2024). *Mindfulness* menyediakan alat untuk mencapai ketenangan internal, sementara CBT menyediakan alat untuk merespons dunia eksternal secara lebih adaptif. Ketika kedua pilar ini diintegrasikan, siswa dibimbing untuk mencapai sebuah kondisi harmoni holistik. Mereka tidak hanya belajar mengatasi stres, tetapi juga belajar membangun hubungan yang bermakna dan menemukan keselarasan antara tuntutan sekolah dengan tujuan pribadi mereka. Kondisi harmoni inilah yang secara esensial mendefinisikan kebahagiaan belajar yang berkelanjutan.

## METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri dari pelatihan dan pendampingan. Pelatihan ditujukan kepada guru BK SMP di Kecamatan Buleleng dengan tujuan agar guru BK memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep Konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral Harmony* dan keterampilan yang memadai tentang langkah-langkah atau prosedur pelaksanaan konseling tersebut. Pelatihan dilaksanakan 2 (dua) kali dalam pertemuan luring di salah satu SMP di Kecamatan Buleleng dengan melibatkan seluruh guru BK di Kecamatan Buleleng ditambah guru BK di tempat lain di Bali yang berminat mengikuti

pelatihan.

Pendampingan dilaksanakan kepada guru BK dan siswa sasaran konseling untuk tujuan agar konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral Harmony* dilaksanakan dengan tepat sesuai dengan konsep dan prosedur konseling dimaksud. Selain untuk mengarahkan agar konseling dilakukan dengan tepat, kegiatan pendampingan juga dimaksudkan untuk melihat aktivitas dan hasil-hasil yang dicapai oleh siswa sebagai bahan evaluasi keberhasilan pelaksanaan konseling. Pendampingan dilaksanakan sebanyak 3 kali.

Evaluasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini akan meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses saat pelatihan dilakukan terhadap komponen kehadiran peserta, kesesuaian tujuan pelatihan dengan kebutuhan peserta, kesesuaian meteri pelatihan dengan tujuan pelatihan, kesesuaian metode pelatihan dengan tujuan dan materi pelatihan, kesesuaian evaluasi pelatihan dengan tujuan pelatihan, dan antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan. Sedangkan Evaluasi hasil meliputi komponen keterampilan konseling inovatif oleh peserta dan penguasaan peserta terhadap konsep dan prosedur Model Konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral Harmony*. Adapun Rubrik evaluasi hasil dapat dilihat pada tabel 1.

N o	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (Skor 4)	Baik (Skor 3)	Cukup (Skor 2)	Perlu Peningkatan (Skor 1)	Sk or
1	1. Tahap Pembukaan & <i>Rapport Building</i>	Mampu menciptakan suasana yang sangat nyaman, aman, dan penuh empati. Sangat terampil dalam <i>attending skills</i> (kontak mata, bahasa tubuh, vokal) dan membangun kepercayaan dengan cepat.	Mampu menciptakan suasana yang nyaman dan aman. Menerapkan <i>attending skills</i> dengan baik dan berhasil membangun hubungan awal.	Mencoba menciptakan suasana nyaman, namun terkadang masih terlihat kaku atau canggung. Penerapan <i>attending skills</i> belum konsisten.	Gagal menciptakan suasana yang kondusif. <i>Attending skills</i> sangat minim sehingga hubungan dengan klien tidak terbangun.	

2	2. Tahap Asesmen & Identifikasi Masalah	Sangat terampil menggali masalah inti terkait kebahagiaan belajar. Mampu memandu klien mengidentifikasi pikiran irasional ( <i>irrational beliefs</i> ) secara mandiri dengan pertanyaan mendalam ( <i>probing</i> ).	Mampu mengarahkan klien untuk mengidentifikasi masalah utama dan pikiran negatif yang menyertainya. Menggunakan pertanyaan terbuka secara efektif.	Mampu mengidentifikasi masalah di permukaan, namun kesulitan menggali akar masalah atau pikiran irasional yang mendasarinya.	Kesulitan memahami masalah klien dan gagal mengidentifikasi elemen kognitif yang relevan (pikiran negatif).	
3	3. Penerapan Teknik <i>Mindfulness</i>	Membimbing sesi <i>mindfulness</i> (cth : pernapasan sadar) dengan sangat lancar, tenang, dan natural. Mampu membantu klien menghubungkan pengalaman <i>mindfulness</i> dengan masalah yang dihadapi.	Mampu memandu teknik <i>mindfulness</i> sesuai prosedur. Memberikan instruksi yang jelas dan dapat diikuti oleh klien.	Memahami konsep <i>mindfulness</i> tetapi ragu-ragu atau terlalu terpaku pada skrip saat memandu. Instruksi kurang jelas.	Tidak mampu memandu teknik <i>mindfulness</i> atau melakukannya dengan cara yang tidak efektif/membungkarnya.	
4	4. Penerapan Teknik <i>Cognitive - Behavioral</i> (Restrukturisasi Kognitif)	Sangat mahir memfasilitasi klien untuk menantang ( <i>dispute</i> ) pikiran irasionalnya dan merumuskan pikiran alternatif yang lebih rasional dan positif secara mandiri dan kreatif.	Mampu memandu klien melalui proses menantang pikiran irasional dan menemukan alternatifnya sesuai dengan tahapan yang diajarkan (misal, model ABCDE).	Memahami konsep restrukturisasi kognitif, namun masih kesulitan dalam memandu klien untuk menantang pikirannya secara efektif. Cenderung memberikan solusi.	Gagal membantu klien mengidentifikasi atau mengubah pikiran irasional. Proses konseling tidak sampai pada tahap restrukturisasi.	
5	5. Integrasi & Pencapaian Harmoni	Terampil membantu klien mensintesikan wawasan dari sesi <i>mindfulness</i> dan <i>CBT</i> untuk menciptakan pemahaman baru yang holistik. Mampu memandu klien merumuskan komitmen perilaku baru yang selaras.	Mampu membantu klien melihat hubungan antara pikiran yang lebih tenang (hasil <i>mindfulness</i> ) dan pikiran yang lebih rasional (hasil <i>CBT</i> ).	Menyebutkan tujuan harmoni, namun kesulitan memfasilitasi klien untuk mengintegrasikan berbagai wawasan yang diperoleh selama sesi.	Tidak ada upaya untuk mengintegrasikan teknik atau menghubungkannya dengan tujuan akhir (harmoni).	

6	6. Tahap Penutupan ( <i>Termination</i> )	Merangkum seluruh proses dan hasil sesi secara efektif. Memberikan umpan balik yang memberdayakan, menyepakati rencana tindak lanjut yang jelas, dan mengakhiri sesi dengan hangat serta profesional.	Mampu merangkum poin-poin penting sesi dan memberikan penguatan positif kepada klien. Mengakhiri sesi sesuai dengan waktu dan prosedur.	Membuat rangkuman yang terlalu singkat atau kurang fokus. Proses penutupan sesi terasa terburu-buru atau tidak tuntas.	Mengakhiri sesi secara tiba-tiba tanpa rangkuman atau rencana tindak lanjut yang jelas.	
7	TOTAL SKOR					

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung skor Adalah sebagai berikut:

1. Skor Maksimal: 6 aspek x 4 (skor tertinggi) = 24
2. Skor yang Diperoleh: Jumlahkan semua skor yang diberikan pada setiap aspek.

Tabel 05. Kriteria Capaian Evaluasi Pelatihan konseling *Mindfullness Cognitive Behavioral Harmony*.

Percentase Capaian (P)	Katagori
90-100	Sangat baik
80 – 89	Baik
70-79	Sedang
60-69	Kurang baik
<60	Buruk

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung. Hasilnya menunjukkan gambaran yang sangat positif:

- a) Kehadiran dan Partisipasi: Tingkat kehadiran peserta mencapai 100% selama empat hari pelaksanaan. Seluruh 42 Guru BK menunjukkan partisipasi aktif, baik dalam sesi diskusi, tanya jawab, maupun saat praktik.
- b) Antusiasme Peserta: Antusiasme peserta terlihat jelas dari dinamika diskusi pada hari pertama, perhatian penuh saat sesi demonstrasi, serta

keseriusan dan semangat saat melakukan praktik di hari ketiga dan keempat. Banyak peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat relevan dan aplikatif untuk mengatasi tantangan terkini di dunia pendidikan.

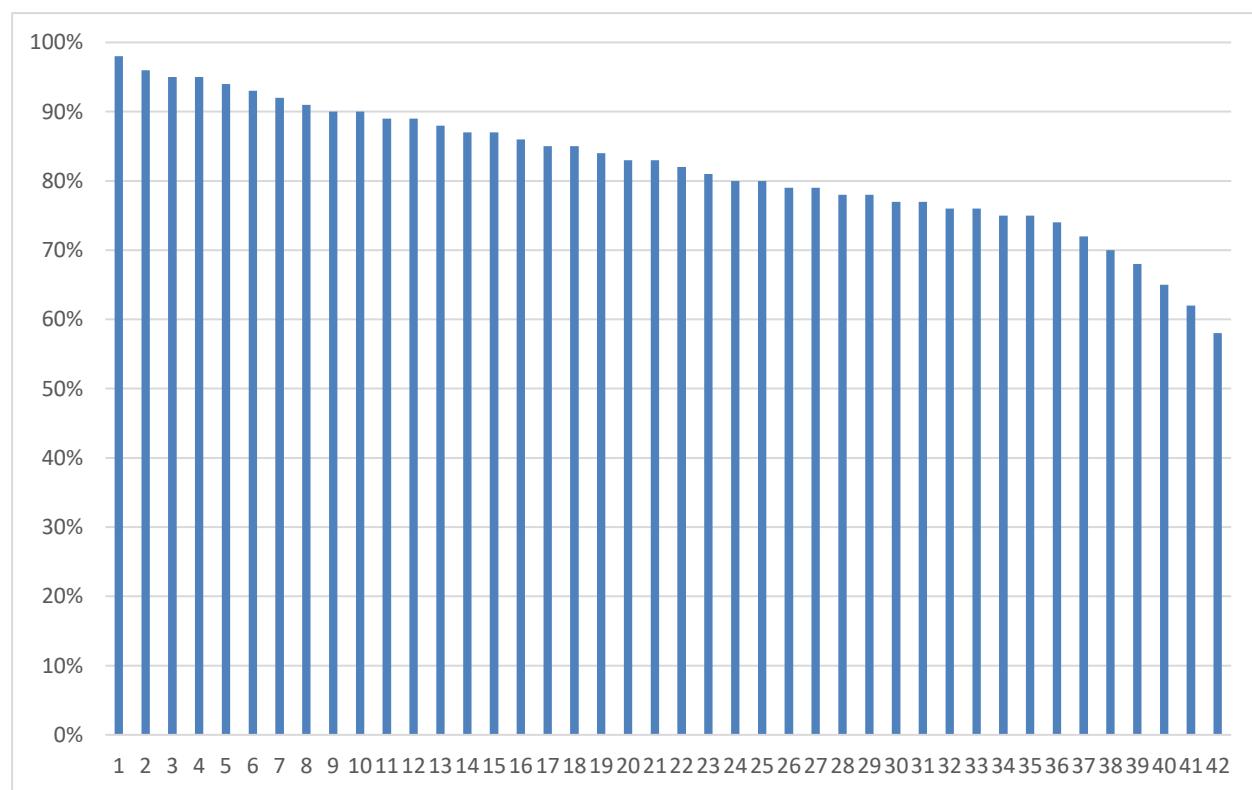
- c) Efektivitas Penyampaian: Narasumber berhasil menyampaikan materi dengan jelas, sistematis, dan menarik. Penggunaan metode demonstrasi dan pendampingan langsung terbukti sangat efektif dalam membantu peserta memahami konsep dan menguasai keterampilan praktis.

Evaluasi hasil dilakukan untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan peserta dalam melaksanakan layanan konseling inovatif.

Penilaian didasarkan pada observasi selama sesi praktik mandiri (hari ketiga dan keempat) menggunakan lembar penilaian yang mencakup aspek-aspek kunci dalam proses konseling. Hasil penilaian yang sebelumnya disajikan secara ringkas dalam tiga kategori (Sangat Baik, Baik, dan Cukup), dapat dirinci lebih lanjut

Secara lebih jelas, distribusi kuantitatif hasil analisis dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

untuk menunjukkan sebaran persentase ketercapaian kemampuan individual untuk masing-masing dari 42 peserta. Rincian ini memberikan gambaran yang lebih granular mengenai variasi penguasaan di dalam setiap kategori.



Gambar 4.2.2. Sebaran data presentasi peserta

Analisis mendalam terhadap hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan ini berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi 42 Guru BK yang menjadi peserta. Tingkat ketercapaian kemampuan peserta terdistribusi ke dalam tiga kategori utama: Sangat Baik, Baik, dan Cukup. Distribusi ini tidak hanya mengukur keberhasilan program secara kuantitatif, tetapi juga memberikan gambaran kualitatif mengenai tingkat penguasaan dan potensi implementasi di lapangan.

Sebanyak 10 orang Guru BK berhasil mencapai tingkat kompetensi pada kategori "Sangat Baik". Kelompok ini merupakan representasi dari hasil optimal yang diharapkan dari kegiatan PKM. Penguasaan mereka tidak hanya terbatas pada pemahaman teoretis yang disampaikan pada hari pertama, tetapi juga tercermin secara nyata dalam kemahiran praktik yang luar biasa selama sesi pendampingan. Mereka mampu mengeksekusi seluruh tahapan layanan konseling inovatif—mulai dari membangun aliansi terapeutik, melakukan asesmen, menerapkan intervensi spesifik, hingga

melakukan terminasi—secara sistematis dan mengalir.

Keunggulan utama kelompok ini terletak pada aspek kemandirian dan kreativitas. Saat sesi praktik (*role-playing*), mereka tidak sekadar mengikuti skenario atau contoh yang didemonstrasikan, melainkan mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap dinamika sesi. Mereka menunjukkan kemampuan untuk mengajukan pertanyaan mendalam (*probing*) yang efektif, menggunakan teknik parafrase dan refleksi perasaan secara natural, serta secara kreatif memodifikasi intervensi agar sesuai dengan karakteristik unik "konseli" dalam studi kasus. Lebih jauh lagi, saat berperan sebagai observer, mereka mampu memberikan umpan balik yang tajam, spesifik, dan konstruktif kepada rekan-rekannya. Ini menandakan bahwa mereka tidak hanya menguasai keterampilan sebagai praktisi, tetapi juga memahami esensi pedagogis di baliknya. Peserta dalam kategori ini dipandang sebagai calon agen perubahan dan dapat menjadi pionir serta mentor bagi rekan-rekan sejawatnya di Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Buleleng.

Mayoritas peserta, yaitu sebanyak 25 orang Guru BK, menunjukkan tingkat ketercapaian pada kategori "Baik". Kelompok ini adalah bukti nyata keberhasilan inti dari program pelatihan, yang menunjukkan bahwa tujuan utama PKM telah tercapai pada sebagian besar sasaran. Peserta dalam kategori ini menunjukkan pemahaman yang solid terhadap konsep dan mampu menerapkan tahapan-tahapan kunci layanan konseling inovatif secara benar dan efektif. Mereka dengan percaya diri mempraktikkan teknik-teknik yang telah diajarkan dan berhasil menyelesaikan studi kasus yang diberikan dengan hasil yang memuaskan.

Perbedaan utama dengan kategori sebelumnya terletak pada tingkat kemandirian dalam menghadapi situasi yang kompleks atau ambigu. Pada beberapa momen selama praktik, mereka terkadang masih memerlukan sedikit arahan atau konfirmasi dari fasilitator, misalnya saat menentukan teknik intervensi yang paling

tepat atau saat menghadapi resistensi dari "konseli". Meskipun demikian, hal ini tidak mengurangi kualitas pelaksanaan mereka secara keseluruhan. Ketergantungan minor ini lebih bersifat sebagai validasi untuk meningkatkan kepercayaan diri, bukan karena kurangnya pemahaman. Secara umum, kelompok ini telah memiliki bekal keterampilan yang sangat memadai dan siap untuk mengimplementasikan layanan konseling inovatif di sekolah masing-masing. Mereka adalah fondasi utama yang akan menyebarluaskan dampak positif dari kegiatan ini secara lebih luas di Kecamatan Buleleng.

Sebanyak 7 orang Guru BK berada pada kategori "Cukup". Penting untuk digarisbawahi bahwa kategori ini bukanlah sebuah kegagalan, melainkan sebuah titik awal dari proses pengembangan profesional yang berkelanjutan. Peserta dalam kelompok ini telah berhasil memahami konsep-konsep dasar yang menjadi landasan layanan konseling inovatif. Mereka mengetahui "apa" yang harus dilakukan dan "mengapa" itu penting. Namun, mereka masih menghadapi tantangan dalam menerjemahkan pemahaman konseptual tersebut ke dalam praktik yang lancar dan terintegrasi.

Selama sesi pendampingan, mereka mampu mempraktikkan beberapa tahapan konseling, namun terkadang masih terlihat ragu-ragu, kaku, atau terlalu bergantung pada catatan. Tantangan utama mereka terletak pada aspek kefasihan dan kepercayaan diri dalam eksekusi. Dengan adanya program tindak lanjut, seperti sesi supervisi klinis atau kelompok belajar sejawat yang dipimpin oleh peserta dari kategori "Sangat Baik", mereka diyakini dapat meningkatkan keterampilannya hingga mencapai tingkat kompetensi yang lebih tinggi. Keberadaan mereka justru menjadi justifikasi pentingnya program pendampingan berkelanjutan dalam sebuah kegiatan PKM.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, analisis hasil, dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Kegiatan Berjalan Sukses: Kegiatan "Pelatihan dan Pendampingan Pelaksanaan Layanan Konseling Inovatif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Belajar Siswa SMP" telah berhasil dilaksanakan selama empat hari sesuai dengan rancangan. Kombinasi metode pelatihan yang mencakup paparan teoretis, demonstrasi praktik, dan pendampingan langsung (*coaching*) terbukti sangat efektif dalam proses transfer pengetahuan dan keterampilan kepada 42 Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kecamatan Buleleng.
2. Tingkat Partisipasi dan Antusiasme Tinggi: Seluruh peserta menunjukkan kehadiran penuh serta partisipasi yang sangat aktif dan antusias selama kegiatan. Hal ini mengindikasikan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dan menjawab kebutuhan nyata yang dihadapi para Guru BK di lapangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan belajar siswa.
3. Peningkatan Kompetensi Peserta Signifikan: Tujuan utama kegiatan untuk meningkatkan kompetensi peserta telah tercapai secara signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 83,3% peserta (35 dari 42 guru) berada dalam kategori Baik dan Sangat Baik, yang menandakan bahwa mereka telah memiliki kesiapan dan kepercayaan diri untuk mengimplementasikan layanan konseling inovatif di sekolah masing-masing. Sebagian kecil peserta (16,7%) yang berada di kategori Cukup juga telah memiliki fondasi pengetahuan yang kuat dan menunjukkan potensi besar untuk berkembang melalui latihan lebih lanjut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Cless, J. D. (2020). Cognitive Behavioral Therapy: The Case of Wally. In *Foundations of an Applied Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-57310-2\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-57310-2_7)
- Gading, I K., Arum, W.M.P., Lestari, L. P., Rismawan, K. S. G., & Sudarma, I K. (2024). *Model Konseling Mindfulness Cognitive behavioral Harmony*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Handika, I., Putri, D., & Ps, S. (2024). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of mindfulness interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103–134.
- Yang, J., & Han, K. S. (2020). A rational emotive behavior therapy-based intervention for binge eating behavior management among female students: a quasi-experimental study. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00327-1>