

Paket Pelatihan *Coping Self-Talk* bagi Calon Konselor

Irene Maya Simon¹, Diniy Hidayatur Rahman¹, Nugraheni Warih Utami¹, Eko P. Laksana¹

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 17-01-2020

Disetujui: 22-04-2020

Kata kunci:

training package;
coping self-talk;
prospective counselor;
paket pelatihan;
coping self-talk;
calon konselor

ABSTRAK

Abstract: This study aims to develop a training package of coping self-talk for pre-service counselors that has high acceptability, i.e. meeting the criteria of appropriateness, usefulness, easiness, attractiveness and clarity. The study applied a research and development design and procedure adapted from Borg & Gall. The evaluation of the training package was carried out through expert judgement and field testing. Two experts in guidance and counseling and one expert in instructional media were asked to validate the training package. Next, a lecturer and ten undergraduate students majoring in guidance and counseling were involved in small group testing. After making the necessary revisions, a lecturer and 39 other students were involved in operational field testing. The series of examinations produced a training package of coping self-talk that meets the criteria of appropriateness, usefulness, easiness, attractiveness and clarity.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor yang mempunyai akseptabilitas tinggi, yaitu memenuhi kriteria ketepatan, kegunaan, kemudahan, kemenarikan, dan kejelasan. Penelitian ini menggunakan desain dan prosedur penelitian pengembangan yang diadaptasi dari Borg & Gall. Pengujian bahan pelatihan dilakukan dengan uji ahli dan uji lapangan. Dua ahli bimbingan dan konseling dan seorang ahli media pembelajaran diminta untuk memvalidasi paket pelatihan. Berikutnya, seorang dosen dan sepuluh mahasiswa BK terlibat dalam pengujian kelompok kecil. Setelah dilakukan revisi produk yang diperlukan, pengujian lapangan operasional dilakukan oleh seorang dosen dan 39 mahasiswa BK lainnya. Serangkaian uji coba tersebut menghasilkan produk paket pelatihan *coping self-talk* yang memiliki kriteria sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah, sangat menarik, dan sangat jelas.

Alamat Korespondensi:

Irene Maya Simon
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: irene.maya.fip@um.ac.id

Konselor adalah profesi yang dituntut untuk membantu konseli agar dapat berkembang secara optimal (Hariko, 2017). Dalam proses membantu konseli, konselor harus memiliki keterampilan khusus dan khas. Keterampilan tersebut adalah keterampilan konseling. Keterampilan konseling mutlak dimiliki oleh mahasiswa Jurusan BK untuk dapat berperan penting dalam membantu siswa. Keterampilan konseling yang dimiliki oleh calon konselor tersebut tidak hanya kemampuan dalam menguasai teori komunikasi konseling dan menguasai teori pendekatan-pendekatan konseling saja, tetapi lebih kepada bagaimana calon konselor dapat secara tepat menggunakan proses konseling untuk memahami dan membantu konseli. Salah satu keterampilan yang harus dikuasai adalah bagaimana calon konselor dapat menguasai diri dan pemikirannya sehingga ia dapat memahami konseli secara tulus dan menerimanya tanpa syarat.

Keterampilan menguasai pikiran dikenal dengan istilah *mind skills* atau keterampilan mengelola pikiran. Keterampilan pengelolaan pikiran tersebut memengaruhi bagaimana calon konselor mampu berinteraksi secara tepat dengan konseli. Interaksi yang muncul dalam proses konseling menjadi sangat hangat dan menyenangkan atau menjadi dingin dan tidak berdampak bagi konseli ditentukan dari bagaimana calon konselor dapat menguasai pemikirannya dan mengendalikan pemikirannya selama proses konseling.

Salah satu pemikiran yang berbentuk verbal disebut *self-talk*. *Self-talk* adalah apa yang dikatakan individu pada dirinya sendiri sebelum, selama, dan setelah situasi tertentu. Dengan *self-talk*, seseorang akan mampu merasakan diri yang sehat (Rosenberger, 2011). Kemampuan untuk mengatur *self-talk* disebut *coping self-talk*. *Coping self-talk* diperlukan oleh calon konselor untuk dapat mengelola semua pikiran yang diverbalisasi dalam diri, baik secara negatif maupun positif, bahkan untuk mengatasi stress (Aselton, 2012). Dengan kemampuan mengelola *self-talk* secara tepat, maka calon konselor dapat membantu konseli secara tepat melalui proses konseling yang membantu (Atmoko et al., 2018).

Self-talk merupakan sebuah strategi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku dengan mengurangi gangguan untuk menghadapi masa depan dengan lebih baik (Cutton et al., 2015). *Self-talk* merupakan kata-kata yang kita katakan pada diri kita sendiri. Kata-kata tersebut menggambarkan dan menciptakan pernyataan-pernyataan yang emosional. Seseorang dapat merasa percaya diri, *nervous*, termotivasi, dan kecil hati semua bergantung pada apa yang dikatakan pada dirinya sendiri. Selama ini, *coping self-talk* belum tergarap dengan tepat dalam perkuliahan teori maupun praktik konseling. Seringkali matakuliah teori maupun praktik konseling lebih berfokus pada bagaimana mahasiswa Jurusan BK dapat menguasai teori komunikasi dan pendekatan konseling serta dapat mempraktikkannya dengan baik. Kenyataannya, ketika secara verbal mereka melakukan konseling, *mind skills* belum terurus dan dibahas lebih dalam. Pelaksanaan praktik konseling menjadi formalitas mahasiswa dalam memenuhi tugas daripada memahami dengan benar bagaimana mengelola *mind skills* tersebut agar pelaksanaan konseling benar-benar dapat nyaman dan tepat.

Pelatihan *coping self-talk* yang perlu dilakukan membutuhkan panduan untuk dapat memudahkan mahasiswa dalam memahami dan berlatih mengelola *self-talk*. Panduan pelatihan *coping self-talk* ini menggunakan pembelajaran *Structured Learning Approach (SLA)* untuk dapat memberikan gambaran secara tepat mengenai pelatihan *coping self-talk*. *SLA* digunakan dalam panduan ini karena dapat mengajarkan cara melakukan *coping self-talk* melalui instruksi, *modelling*, *role playing*, *feedback* dan *transfer of training* secara bertahap, untuk memberikan pemahaman yang tepat dan memberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung saat pelatihan.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *SLA* merupakan pendekatan yang efektif untuk melatih keterampilan-keterampilan. Rahayu, Mappiare-AT, & Triyono (2018) membuktikan bahwa *SLA* efektif untuk meningkatkan perilaku asertif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hardianti (2018) juga membuktikan bahwa *SLA* dapat digunakan untuk melatih keterampilan *mind mapping* untuk meningkatkan keterampilan *academic goal setting*. Ramli, Hidayah, & Fauzan (2018) juga menemukan bahwa *SLA* efektif untuk meningkatkan kompetensi konselor dalam melakukan konseling dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*. Temuan-temuan tersebut membuktikan bahwa *SLA* adalah pendekatan yang efektif untuk melatih keterampilan-keterampilan, baik dalam *setting* konseling maupun latar pembelajaran. Dengan demikian, *SLA* diyakini efektif untuk melatih keterampilan *mind skills* dalam paket pelatihan ini. Berdasarkan deskripsi latar belakang tersebut, penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor yang mempunyai akseptabilitas yang tinggi, yaitu memenuhi kriteria kegunaan, kelayakan, ketepatan melalui uji ahli, dan uji pengguna.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain dan prosedur penelitian pengembangan yang dikemukakan oleh Borg & Gall (1983). Kegiatan penelitian diawali dengan pengumpulan informasi atau *need assessment* pada 60 mahasiswa Jurusan BK Universitas Negeri Malang angkatan 2014. Instrumen yang digunakan untuk *need assessment* ini adalah angket dan pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan indikator pengembangan paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor. Setelah data *need assessment* dikumpulkan, selanjutnya dilakukan analisis data. Data hasil analisis *need assessment* digunakan sebagai dasar pengembangan panduan. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data berupa komentar, saran, dan kritik dianalisis secara kualitatif. Data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan model kesepakatan (*inter-rater agreement model*).

Tahap perencanaan penelitian dilakukan untuk merumuskan tujuan dan prosedur penelitian. Seperti telah disebutkan sebelumnya, tujuan penelitian ini adalah pengembangan paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor. Prosedur yang dipilih dalam pelatihan ini adalah dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan strategi *SLA*.

Tahap penyusunan prototipe produk paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor terdiri dari beberapa bagian, yaitu Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Pendahuluan. Bagian pendahuluan, meliputi rasional, tujuan, sasaran, petunjuk umum yang berisi tentang ruang lingkup paket pelatihan, pendekatan, dan alokasi waktu, langkah-langkah pelatihan, berisi tentang penerapan empat dimensi *coping self-talk* yang dilatihkan melalui strategi *SLA*, yaitu tahap 1: penjelasan materi, tahap 2: pemberian model, tahap 3: bermain peran, tahap 4: pemberian umpan balik, dan tahap 5: pemberian tugas dan pemeliharaan, dan Daftar Pustaka.

Tahap validasi ahli dilakukan dengan melibatkan dua Ahli BK dan satu Ahli Media. Berdasarkan penilaian, masukan dan saran para ahli, dilakukan proses perbaikan terhadap paket pelatihan *coping self-talk* yang dikembangkan. Revisi ini dilakukan sesuai dengan masukan dari para ahli agar paket pelatihan valid dan layak diujicobakan.

Pada tahap uji coba kelompok kecil (uji coba calon pengguna), produk diujikan pada seorang dosen/trainer dan sepuluh mahasiswa. Uji coba kelompok kecil ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan, tingkat kemudahan, tingkat kemenarikan paket pelatihan, serta saran dan tanggapan mahasiswa tentang paket pelatihan ini. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil, akan dilakukan perbaikan atau penyempurnaan paket pelatihan. Proses perbaikan terhadap produk akhir dilakukan berdasarkan saran pada uji coba lapangan kelompok kecil. Setelah melakukan perbaikan hasil uji coba kelompok kecil, paket pelatihan yang dikembangkan diuji-coba di lapangan operasional oleh seorang dosen/trainer dan 39 mahasiswa. Uji

coba lapangan operasional ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan, tingkat kemudahan, tingkat kemenarikan paket pelatihan, serta saran dan tanggapan siswa tentang paket pelatihan ini. Revisi terhadap produk akhir dilakukan berdasarkan saran-saran dari hasil uji coba lapangan operasional.

HASIL

Berdasarkan penilaian dua ahli materi BK yang dianalisis dengan menggunakan *inter-rater agreement model* dengan menggunakan kategori indeks yang mengacu pada pengklasifikasian yang dikemukakan oleh Guilford (1950), produk memiliki relevansi tinggi dari kedua ahli yaitu 31. Dilanjutkan dengan penghitungan indeks uji ahli materi yang memperoleh indeks sebesar 0,97. Berdasarkan pengklasifikasian *inter-rater*, paket pelatihan yang dikembangkan memiliki validitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini secara umum tidak ada yang perlu direvisi, sehingga paket pelatihan *coping self-talk* ini relevan untuk digunakan oleh calon konselor.

Berdasarkan data penilaian dari uji ahli media, dipaparkan bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor dari aspek ketepatan mendapatkan nilai rata-rata 3,9. Berdasarkan kriteria yang telah dibuat, skor tersebut menunjukkan bahwa paket pelatihan diinterpretasikan sangat tepat bagi calon konselor. Pada aspek kemudahan, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 4 yang menunjukkan bahwa paket pelatihan ini sangat mudah untuk digunakan oleh calon konselor. Pada aspek kemenarikan, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 4 yang berarti bahwa paket pelatihan ini sangat menarik. Pada aspek sistematika, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 4 yang dapat diinterpretasikan bahwa sistematika paket pelatihan ini sangat jelas. Berdasarkan analisis data dari uji ahli media tersebut, dapat diketahui bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini merupakan media pelatihan yang sangat tepat, sangat mudah, sangat menarik, dan sangat jelas bagi mahasiswa.

Berdasarkan penilaian dari uji calon pengguna (dosen), dipaparkan bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini mendapatkan nilai rata-rata 4 dalam aspek kegunaannya. Berdasarkan kriteria yang telah dibuat, skor tersebut menunjukkan bahwa paket pelatihan sangat berguna bagi mahasiswa. Pada aspek ketepatan, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 3,6 yang dapat diinterpretasikan bahwa paket pelatihan ini sangat tepat bagi mahasiswa. Pada aspek kemenarikan, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 3,4 yang menunjukkan bahwa paket pelatihan ini sangat menarik. Adapun pada aspek sistematika, paket pelatihan ini mendapatkan nilai rata-rata 3 yang dapat diinterpretasikan bahwa sistematika paket pelatihan ini tergolong jelas. Berdasarkan analisis data dari uji calon pengguna (dosen) tersebut, dapat diketahui bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor merupakan media pelatihan yang sangat berguna, sangat tepat, sangat mudah, sangat menarik, dan jelas. Hal ini menunjukkan bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini tidak perlu direvisi.

Dari hasil penilaian uji coba calon pengguna II (calon konselor) yang terdiri dari sepuluh mahasiswa Jurusan BK UM angkatan 2014, dapat diketahui bahwa rerata penilaian paket pelatihan *coping self-talk* pada aspek ketepatan bahasa yaitu 3,2; rerata pada aspek ketepatan tujuan 3,5; rerata pada aspek kemudahan langkah yaitu 3,2; rerata pada aspek kegunaan isi yaitu 3,8; rerata pada aspek kemenarikan isi yaitu 3,3; rerata pada aspek kegunaan evaluasi dan latihan yaitu 3,3; rerata pada aspek kemudahan bahasa yaitu 3,6; dan rerata pada aspek kemenarikan warna adalah 2,6. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini dinyatakan tepat dari segi bahasanya, sangat tepat rumusan tujuannya, mudah langkah-langkahnya, sangat berguna isinya, sangat menarik isinya, sangat berguna evaluasi dan latihannya, sangat mudah bahasanya, dan menarik perpaduan warnanya.

Uji lapangan operasional bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor sehingga di awal kegiatan calon konselor mengisi angket *self-talk* untuk mengetahui kondisi *self-talk* negatif mereka. Subjek uji lapangan operasional ini sebanyak 39 orang. Dari hasil *pretest* diketahui bahwa sepuluh orang memiliki *self-talk* negatif yang tinggi, sedangkan 29 orang lainnya memiliki *self-talk* negatif yang sedang.

Setelah *pretest*, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan yang diawali dengan penjelasan tentang tujuan pelatihan dan garis besar kegiatan. Tahapan selanjutnya yang dilakukan adalah penjelasan materi atau arahan tentang hakikat *coping self-talk*, dilanjutkan dengan *self-talk* negatif, dan dimensi *coping self-talk*. Dalam tahap penjelasan materi, digunakan metode ekspositori dengan media *powerpoint* dan disertai dengan contoh-contoh konkret yang terjadi, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam proses konseling. Calon konselor diberikan kesempatan untuk bertanya di akhir penjelasan dan diberikan penjelasan lagi terkait hal-hal yang belum dimengerti.

Tahap selanjutnya adalah pemberian model, dimana calon konselor dibimbing untuk memahami kemunculan *self-talk* negatif dan memberikan penjelasan terhadapnya serta membuat rancangan *coping self-talk*. Hal ini dilakukan melalui pengisian *form* 3R. Setelah seluruh calon konselor memahami kegiatan ini, pelatihan dilanjutkan ke tahap bermain peran. Pada tahap ini, calon konselor diminta untuk melakukan konseling individu dengan rekan lainnya secara bergantian. Dalam konseling tersebut, mahasiswa diberikan tugas untuk mengamati *self-talk negatif* yang muncul dan segera mencatatnya. Setelah permainan peran selesai, para calon konselor tersebut diminta untuk melengkapinya kolom 3R lainnya, yaitu rasional dan rancang.

Pelatihan dilanjutkan ke tahap pemberian umpan balik. Pada tahap ini, calon konselor diberikan beberapa pertanyaan evaluatif terkait pengalaman mereka mengamati *self-talk* disela-sela proses konseling, yaitu kendala dan hal yang mendukung dalam mengamati *self-talk*. Selain itu, calon konselor juga diberi pertanyaan evaluatif terkait pengisian form 3R untuk memberikan penjelasan tentang *self-talk* negatif dan *coping self-talk* yang diperlukan serta merancang *coping self-talk*. Setelah itu, calon konselor diberi penjelasan kembali tentang materi yang belum dipahami.

Tahap akhir pelatihan ialah pemberian tugas dan pemeliharaan. Pada tahap ini, kegiatan diawali dengan penyampaian kesimpulan atas kegiatan yang telah dilakukan dan kemudian pemberian tugas kepada calon konselor untuk melakukan pengamatan atas kemunculan *self-talk* secara khusus ketika proses konseling berlangsung dan kemudian mencoba melengkapi form 3R. Hal ini perlu dilakukan oleh calon konselor agar mereka menjadi peka terhadap kemunculan *self-talk* negatif dan dapat segera menggantinya dengan *coping self-talk*. Pada akhir pertemuan, calon konselor diberikan *posttest* untuk melihat kemunculan *self-talk* negatif mereka.

Setelah data kuantitatif diperoleh, para ahli, para subjek uji kelompok kecil (dosen dan calon konselor), dan para subjek uji lapangan operasional memberikan penilaian dan masukan yang bersifat kualitatif untuk perbaikan paket pelatihan *coping self-talk*. Hasil penilaian dari semua ahli dan calon pengguna menghasilkan beberapa saran, yaitu (1) perlu adanya penambahan jumlah waktu pelatihan; (2) pada tahap pemberian model perlu ditambahkan contoh-contoh tentang jenis *self-talk* negatif dan juga dimensi-dimensi *coping self-talk*; (3) pada kolom Rasional pada tahap 2 perlu diberikan penjelasan yang detail sehingga para calon konselor dapat memahami dengan jelas maksud dan bagaimana cara mengisi kolom tersebut; (4) pada tahap bermain peran, selain menggunakan *setting* konseling, latihan *coping self-talk* perlu ditambahkan dengan menggunakan *setting* kehidupan sehari-hari; (5) sampul paket pelatihan perlu diperhatikan kesesuaiannya dengan tujuan dan isinya dimana lebih ditekankan kepada proses *self-talk* negatif menjadi *coping self-talk* dan bukan kepada gambar orangnya; (6) gambar latar paket pada isi pelatihan perlu dipertimbangkan ketajamannya agar pengguna menjadi lebih fokus pada isi, dan bukan pada gambar. Dalam hal ini, warna yang digunakan disarankan untuk lebih dipudarkan sehingga tidak mendominasi warna tulisan yang seharusnya menjadi fokus utama pengguna.

Berdasarkan analisis data uji ahli dan uji coba paket pelatihan *coping self-talk* tersebut dapat diketahui bahwa produk yang telah dikembangkan ini memiliki kriteria sangat tepat, sangat berguna, sangat mudah, sangat menarik, dan sangat jelas. Namun demikian, beberapa hal perlu direvisi untuk penyempurnaan produk. Revisi dilakukan setelah penilaian dari ahli BK dan ahli media serta calon pengguna produk (dosen).

PEMBAHASAN

Setelah uji ahli materi dan media, uji calon pengguna, dan uji lapangan operasional, produk mendapatkan enam saran yang kemudian dijadikan acuan untuk merevisi produk. Saran pertama adalah penambahan alokasi waktu. Sesuai dengan saran tersebut, tambahan alokasi waktu diberikan pada penjelasan materi dan pemberian model. Hal ini bertujuan agar calon konselor dapat memahami konsep *self-talk* dan *coping self-talk* dengan jelas sebelum mengikuti tahap-tahap pelatihan selanjutnya. Pemberian model juga diberikan tambahan alokasi waktu yang cukup banyak agar calon konselor memperoleh contoh yang cukup dan jelas terkait konsep-konsep yang telah diajarkan (Bradbury, 2016; Bunce et al., 2010; Carriere et al., 2008). Penambahan alokasi waktu pemberian model ini juga terkait dengan saran kedua, yaitu penambahan contoh-contoh *self-talk* negatif dan dimensi-dimensi *coping self-talk*. Sesuai saran tersebut, penambahan alokasi waktu diikuti dengan penambahan contoh-contoh *self-talk* negatif dan dimensi-dimensi *coping self-talk* secara signifikan. Hal ini akan sangat bermanfaat bagi pengguna produk mengingat hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa *modelling* (pemberian contoh) merupakan prosedur yang penting dalam membentuk keterampilan dan perilaku (Gading et al., 2017; Kuswara et al., 2018; Sari, 2017).

Saran ketiga adalah tambahan penjelasan detail untuk memandu para pengguna produk dalam mengisi kolom Rasional pada Tahap 2. Pengisian Kolom Rasional ini merupakan prosedur penting dalam Tahap 2. Hal ini dikarenakan rasional akan mendasari isian Kolom Rancangan Tindakan. Oleh sebab itu, para pengguna produk perlu memahami dengan jelas bagaimana cara mengisi Kolom Rasional tersebut. Dalam menanggapi saran ini, penjelasan dan langkah-langkah detail dan sistematis telah ditambahkan pada revisi produk. Hal ini sejalan dengan prinsip *shaping* dalam mengajarkan perilaku pada Behaviorisme, di mana keterampilan-keterampilan umum akan dipecah menjadi keterampilan dan langkah-langkah kecil yang sangat detail (Martin & Pear, 2015; Miltenberger, 2011).

Saran keempat adalah penambahan *setting* kehidupan sehari-hari, disamping *setting* konseling dalam mempraktikkan *coping self-talk* (Tahap 3). Sesuai dengan saran tersebut, pada produk yang telah direvisi, latihan *coping self-talk* (Tahap 3) distruktur untuk dilakukan dalam dua *setting*, yaitu dalam *setting* kehidupan sehari-hari lebih dulu, dan kemudian diikuti dengan *setting* konseling. Sesuai dengan prinsip belajar eksperiensial, individu memang akan lebih mudah belajar jika mereka mengalami langsung apa yang dipelajari (Fraser et al., 2018; Huet, 2018; Wallin et al., 2017). Dalam hal ini, individu akan lebih mudah memahami dan memaknai hasil belajarnya jika *setting* latihannya adalah kehidupan nyata mereka. Setelah pemahaman dalam *setting* nyata ini diperoleh, hasil belajar tersebut akan lebih mudah untuk ditransfer ke dalam *setting* lainnya, yaitu *setting* konseling.

Saran kelima adalah perbaikan gambar sampul agar sesuai dengan topik *self-talk* dan *coping self-talk*. Sebelum revisi, cover panduan lebih identik dengan bidang kesehatan daripada bidang bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, revisi dilakukan dengan menggantinya dengan gambar yang lebih sesuai dan diikuti dengan penyesuaian tata letak dan tata warna. Dari sudut pandang desain, cover buku yang baik adalah cover yang menggambarkan keseluruhan dari isi buku tersebut (Sembodo et al., 2016; Yambell, 2005; Yanuardi, 2010). Semakin dekat kesesuaian sebuah cover dengan isi buku, semakin baik cover tersebut. Hal ini dikarenakan cover merupakan sesuatu yang menanamkan kesan pertama pada sebuah buku dan isinya.

Saran terakhir adalah perubahan warna latar isi panduan. Sebelum revisi, warna latar tersebut terlalu terang sehingga membuat fokus pada materi terganggu. Revisi dilakukan dengan menyamarkan warna latar sehingga pengguna produk akan menjadi lebih fokus pada isi dan bukan pada latar. Warna adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh cukup signifikan terhadap rasa ketertarikan individu pada media (Obilade & Burton, 2015; Pantaleo, 2014; Spence & Velasco, 2018). Selain itu, revisi juga dilakukan dengan menambahkan gambar pada latar panduan. Gambar, dalam hal ini, dapat menarik minat dan menumbuhkan motivasi membaca, dan menambahkan kesan ilustratif pada sebuah tulisan (Cao et al., 2018; Roslina, 2017; Villarreal et al., 2015).

SIMPULAN

Penelitian dan pengembangan paket pelatihan *coping self-talk* bagi calon konselor ini telah menghasilkan paket pelatihan *coping self-talk* yang efektif untuk mengurangi *self-talk* negatif mahasiswa dan berguna bagi dosen/trainer untuk melatih *coping self-talk* pada mahasiswa calon konselor.

Saran ditujukan pada pengguna paket pelatihan *coping self-talk* maupun bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan produk lebih lanjut. Mengingat pentingnya *self-talk* positif bagi para konselor, para dosen Jurusan BK disarankan untuk membantu para mahasiswa calon konselor untuk dapat mengelola *self-talk*nya dengan melatih *coping self-talk* dengan menggunakan paket pelatihan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aselton, P. (2012). Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed with Depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 25(3), 119–123. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2012.00341.x>
- Atmoko, A., Indreswari, H., Simon, I. M., Utami, N. W., & Widyatno, A. (2018). Counselor Self-Talk in Counseling Services. *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Educational Research: An Introduction. In *New York*. Longman Publishing.
- Bradbury, N. A. (2016). Attention Span During Lectures: 8 Seconds, 10 Minutes, or More? *Advances in Physiology Education*, 40(4), 509–513. <https://doi.org/10.1152/advan.00109.2016>
- Bunce, D. M., Flens, E. A., & Neiles, K. Y. (2010). How Long Can Students Pay Attention in Class? A Study of Student Attention Decline Using Clickers. *Journal of Chemical Education*, 87(12), 1438–1443.
- Cao, Q., Han, J.-H., Ding, Y.-Y., Huang, S., & Liu, C. (2018). Song of Red Pine Woods-Design and Study of Digital Picture Books for Preschool Children on iPad. *International Conference of Design, User Experience, and Usability*, 158–169.
- Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday Attention Lapses and Memory Failures: The Affective Consequences of Mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 835–847.
- Cutton, D. M., Killion, L., & Burt, D. (2015). Self-talk Repertoire of Physical Education Teachers: Awareness, Reflection, and Action. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(8), 22–26.
- Fraser, K., Tseng, T.-L. B., & Deng, X. (2018). The Ongoing Education of Engineering Practitioners: How Do They Perceive the Usefulness of Academic Research? *European Journal of Engineering Education*, 43(6), 860–878.
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. (2017). Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling dan Konseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 132–142.
- Hardianti, N. (2018). *Keefektifan Teknik Mind Mapping dengan Structured Learning Approach dalam Meningkatkan Keterampilan Goal Setting Akademik Siswa SMP*. Disertasi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Huet, I. (2018). Based Education as a Model to Change the Teaching and Learning Environment in STEM Disciplines. *European Journal of Engineering Education*, 43(5), 725–740.
- Kuswara, R., Hartuti, P., & Sinthia, R. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling dalam Membentuk Keterampilan Kepemimpinan Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 39–48.
- Martin, G., & Pear, J. J. (2015). *Behavior Modification: What it is and how to do it*. Psychology Press.
- Miltenberger, R. G. (2011). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. Cengage Learning.

- Obilade, T. T., & Burton, J. K. (2015). A Content Analysis of Instructional Design and Web Design Books: Implications for Inclusion of Web Design in Instructional Design Textbooks. *Quarterly Review of Distance Education*, 16(3), 27–44.
- Pantaleo, S. (2014). Exploring the Artwork in Picturebooks with Middle Years Students. *Journal of Children's Literature*, 40(1), 15–26.
- Rahayu, B. L. A., Mappiare-AT, A., & Triyono. (2018). Keefektifan Structured Learning Approach untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa SMA Korban Bullying. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(11), 1468–1471.
- Ramli, M., Hidayah, N., & Fauzan, L. (2018). Effectiveness of Structured Learning Approach to Improve Counselor Competence in Applying Solutions-Focused Counseling. *International Conference on Education and Technology (ICET 2018)*.
- Rosenberger, E. W. (2011). Where I End and You Begin: The Role of Boundaries in College Student Relationships. *About Campus*, 16(4), 11–19. <https://doi.org/10.1002/abc.20069>
- Roslina, R. (2017). The Effect of Picture Story Books on Students' Reading Comprehension. *Advances in Language and Literary Studies*, 8(2), 213–221. <https://doi.org/10.7575/aiac.all.v.8n.2p.213>
- Sari, M. R. (2017). Efektivitas Teknik Modeling Simbolis dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(6), 474–483.
- Sembodo, K. P., Bahruddin, M., & Dewanto, T. H. (2016). Perancangan Buku City Guide Wisata Cagar Budaya Kota Surabaya Menggunakan Teknik Ilustrasi Pensil Warna Guna Meningkatkan Daya Tarik Wisatawan. *Jurnal Art Nouveau*, 5(2), 320–328.
- Spence, C., & Velasco, C. (2018). On The Multiple Effects of Packaging Colour on Consumer Behaviour and Product Experience in the “Food and Beverage” and “Home and Personal Care” Categories. *Food Quality and Preference*, 68, 226–237. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.008>
- Villarreal, A., Minton, S., & Martinez, M. (2015). Child Illustrators. *The Reading Teacher*, 69(3), 265–275. <https://doi.org/10.1002/trtr.1405>
- Wallin, P., Adawi, T., & Gold, J. (2017). Linking Teaching and Research in an Undergraduate Course and Exploring Student Learning Experiences. *European Journal of Engineering Education*, 42(1), 58–74.
- Yampbell, C. (2005). Judging a Book by its Cover: Publishing Trends in Young Adult Literature. *The Lion and the Unicorn*, 29(3), 348–372.
- Yanuardi, I. (2010). *Proses Desain Cover Buku di PT. Galangpress Media Utama Yogyakarta*. Yogyakarta: PT. Galang Press.