



COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

# Pelatihan Konseling Realitas Berbasis Tolong Diri Digital Bermuatan Ajaran Ki Hadjar Dewantara pada Guru BK SMP

Nur Mega Aris Saputra <sup>1\*</sup> | Muslihati <sup>2</sup> | M. Ramli <sup>3</sup> | Ahmad Yusuf Sobri <sup>4</sup> | Muhammad Rafli <sup>5</sup> | Muh. Nur Alamsyah <sup>6</sup>

<sup>1\*2,3,4,5,6</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

## Correspondence

<sup>1\*</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: aris.saputra.fip@um.ac.id

## Funding information

Universitas Negeri Malang.

## Abstract

The problems of junior high school students are getting more and more varied because information is easy to get. This condition makes it hard for guidance and counseling teachers to give the best help with the current limits. Also, since students live with the digital world, guidance and counseling services must change too. So, this training program aims to improve the skills of junior high school guidance and counseling teachers in Malang Regency. The program used a project-based learning model through six steps: design, preparation, introduction, core training, closure, and reporting. There were 20 guidance and counseling teachers from the Junior High School Guidance and Counseling Teachers Association of Malang Regency as participants. The results showed that there was a significant increase in teachers' competencies with a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These results proved that the self-help approach integrated with reality counseling based on the values of Ki Hadjar Dewantara could improve the competence of guidance and counseling teachers in providing autonomous and local-based counseling services to introduce a new counseling paradigm that encourages student independence in the digital era.

## Keywords

Digital Self-Help; Guidance and Counseling Teacher; Junior High School; Counseling Services.

## Abstrak

Masalah yang dihadapi siswa SMP semakin beragam karena informasi semakin mudah diakses. Kondisi ini membuat guru bimbingan dan konseling kesulitan memberikan bantuan terbaik dengan keterbatasan yang ada. Selain itu, karena siswa hidup dalam dunia digital, layanan bimbingan dan konseling juga perlu beradaptasi. Oleh karena itu, program pelatihan ini bertujuan meningkatkan keterampilan guru bimbingan dan konseling SMP di Kabupaten Malang. Program ini menggunakan model pembelajaran berbasis proyek melalui enam tahap: perancangan, persiapan, pengenalan, pelatihan inti, penutupan, dan pelaporan. Sebanyak 20 guru bimbingan dan konseling yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMP Kabupaten Malang menjadi peserta. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kompetensi yang signifikan dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan self-help yang terintegrasi dengan konseling realitas berbasis nilai-nilai Ki Hadjar Dewantara mampu meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan konseling yang berorientasi pada kemandirian dan berbasis kearifan lokal, serta memperkenalkan paradigma baru konseling yang mendorong kemandirian peserta didik di era digital.

## Kata Kunci

Self-Help Digital; Guru Bimbingan dan Konseling; Sekolah Menengah Pertama; Layanan Konseling.

## 1 | PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang cepat di zaman digital sekarang ini memberi pengaruh besar pada kehidupan siswa, termasuk dalam bidang pendidikan dan psikososial (Adah & Hadi, 2024). Di satu sisi, teknologi membuka akses informasi yang luas, tetapi di sisi lain memberikan tantangan berupa tekanan sosial gangguan konsentrasi dan eksposur terhadap konten negatif (Sundari 2024). Masalah-masalah ini turut memengaruhi dinamika psikologis siswa yang semakin kompleks dan membutuhkan pendampingan yang tepat (Awailiyah *et al.* 2024). Layanan bimbingan serta konseling di sekolah memiliki peran strategis untuk membantu siswa menghadapi tantangan era digital sekaligus mengembangkan kemampuan adaptif mereka (Hakim *et al.* 2025). Namun tantangan besar muncul karena implementasi layanan BK belum mampu mengimbangi kebutuhan siswa yang terus berkembang. Hasil studi awal pada guru BK di kelompok MGBK jenjang SMP di Kabupaten Malang menunjukkan bahwa sebagian besar guru BK mengeluhkan problematika yang dialami oleh siswa semakin beragam dan banyak. Salah satu kendala utama dalam layanan BK adalah rasio guru BK yang tidak sebanding dengan jumlah siswa (Mirdan *et al.*, 2024). Sebagian besar sekolah menghadapi kondisi di mana satu guru BK harus melayani ratusan siswa jauh melampaui rasio ideal sehingga efektivitas layanan konseling menjadi kurang optimal. Ketimpangan ini semakin nyata ketika siswa dihadapkan pada permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan teknologi seperti kecanduan perangkat digital cyberbullying atau tekanan dari media sosial yang memerlukan pendekatan konseling lebih spesifik dan mendalam (Lestari *et al.*, 2023; Rimayanti, 2023). Selain itu keterbatasan waktu guru BK menjadi kendala utama mengingat mereka juga dibebani tugas administratif serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas sekolah lainnya (Septian *et al.*, 2023).

Dampaknya waktu yang tersedia untuk melaksanakan konseling individu atau kelompok menjadi sangat terbatas sehingga guru BK sering kali menggunakan pendekatan umum kurang efektif dalam menangani masalah siswa kompleks. Siswa menghadapi berbagai permasalahan mulai dari kesulitan akademik hingga tekanan psikologis yang diperburuk oleh ketergantungan terhadap informasi instan dari teknologi digital (Ledoh *et al.*, 2024; Maemunah *et al.*, 2025). Strategi layanan alternatif yang dapat digunakan adalah menggunakan self-help atau tolong diri. Namun layanan BK di sekolah belum sepenuhnya membekali siswa dengan keterampilan self-help sementara kompetensi guru BK dalam mengajarkan keterampilan tersebut masih terbatas akibat kurangnya pelatihan yang memadai. Padahal keterampilan self-help sangat relevan di era digital dimana siswa diharapkan dapat mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab (Hakim *et al.*, 2024). Sebagai solusi, Tolong Diri Konseling Realita berbasis nilai-nilai ajaran Ki Hadjar Dewantara diintegrasikan dengan prinsip konseling realita tentang tanggung jawab dan pengambilan keputusan realistis serta kearifan lokal seperti kemandirian dan pengembangan karakter. Pendekatan ini bertujuan memberdayakan siswa untuk menghadapi tantangan secara mandiri dan membantu guru BK dalam memberikan layanan yang lebih efektif. Dengan menggabungkan nilai-nilai luhur dan pendekatan modern, diharapkan layanan BK dapat membentuk siswa yang mandiri, berkarakter, serta adaptif terhadap tantangan digital. Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang dihadapi oleh mitra MGBK SMP kabupaten Malang adalah ketidakseimbangan rasio antara guru BK dengan siswa, keterbatasan waktu, serta kurangnya kompetensi guru BK dalam mengajarkan keterampilan self-help atau tolong diri sehingga memperburuk kualitas layanan konseling. Kurangnya kompetensi guru BK dalam penerapan layanan berbasis tolong diri konseling realita dapat dilihat dari tidak diterapkannya oleh guru BK di MGBK SMP Kab Malang kepada siswanya. Oleh karena itu, sangat diperlukan adanya layanan BK yang efektif dan efisien yang mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal dan prinsip konseling realita untuk membantu siswa menghadapi tantangan tersebut. Maka rendahnya kompetensi dalam penerapan Tolong Diri Konseling Realita berbasis nilai-nilai ajaran Ki Hadjar Dewantara menjadi salah satu penyebab guru BK tidak bisa memberikan layanan secara optimal kepada semua siswa..

## 2 | LANDASAN TEORI

### 2.1 Konsep Tolong Diri (*Self-Help*)

Secara konseptual dalam psikologi dan konseling, tolong diri atau self-help merujuk pada upaya individu untuk mengelola dan mengatasi permasalahan emosional atau pribadi secara mandiri (Jauharah *et al.*, 2024). Prinsip utamanya adalah otonomi, yakni memberdayakan individu untuk menjadi agen perubahan bagi dirinya sendiri tanpa bergantung penuh pada intervensi profesional. Upaya ini sering kali melibatkan penggunaan sumber daya terstruktur, seperti buku panduan, program, atau modul yang dirancang untuk membangun keterampilan koping tertentu (Septyningtyas *et al.*, 2025). Tujuan akhir dari pendekatan tolong diri adalah untuk menumbuhkan resiliensi, efikasi diri, dan kemampuan pemecahan masalah yang adaptif. Dalam konteks sekolah, konsep ini sangat relevan untuk membekali siswa dengan perangkat internal agar mereka dapat menavigasi tantangan psikososial secara proaktif. Perkembangan era digital telah mentransformasi intervensi tolong diri, dari yang awalnya berbasis cetak menjadi berbasis digital. Sumber daya

tradisional kini didukung, atau bahkan digantikan, oleh platform digital seperti aplikasi seluler, modul interaktif, dan situs web konseling. Pendekatan tolong diri digital ini menawarkan keunggulan signifikan berupa aksesibilitas instan, anonimitas yang terjaga, dan kemampuan personalisasi konten sesuai kebutuhan pengguna (Kabata *et al.*, 2025). Skalabilitas layanan digital ini juga secara langsung menjawab tantangan rasio guru BK dan siswa yang tidak ideal, sebagaimana diidentifikasi dalam analisis situasi. Oleh karena itu, integrasi tolong diri digital dalam layanan BK merupakan langkah strategis untuk memberikan dukungan yang efisien, tepat waktu, dan relevan dengan realitas kehidupan siswa saat ini.

## 2.2 Nilai-Nilai Ajaran Ki Hadjar Dewantara

Filsafat pendidikan Ki Hadjar Dewantara berakar kuat pada budaya Indonesia dan berfokus pada pengembangan manusia secara menyeluruh. Konsepnya yang paling identik adalah trilogi kepemimpinan yakni *Ing Ngarsa Sung Tuladha* (di depan memberi teladan), *Ing Madya Mangun Karsa* (di tengah membangun semangat), dan *Tut Wuri Handayani* (di belakang memberi dorongan) (Wardani *et al.*, 2024). Filosofi ini menempatkan siswa sebagai pusat proses pendidikan, dengan fokus menumbuhkan karakter, kemandirian, dan potensi kodrati yang dimilikinya. Pendidikan bukanlah sekadar transfer ilmu, melainkan sebuah proses "memerdekakan" manusia agar dapat tumbuh selamat dan bahagia, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat. Nilai-nilai ini sangat menekankan pentingnya sistem pendidikan yang menghargai otonomi dan keunikan setiap siswa. Nilai kunci yang sangat relevan dengan layanan bimbingan dan konseling adalah *kemandirian* atau kemampuan untuk berdiri di atas kaki sendiri. Ki Hadjar Dewantara meyakini bahwa pendidikan harus membekali siswa dengan kemampuan untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya. Selain itu, ajarannya memprioritaskan penumbuhan *budi pekerti* luhur, yang mencakup kekuatan batin, etika, dan tanggung jawab individu (Zainuddin, 2021). Prinsip ini sejalan dengan tujuan konseling untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan moral. Nilai-nilai luhur ini menyediakan fondasi kearifan lokal yang kuat untuk pendekatan konseling modern yang bertujuan membangun karakter dan kemandirian siswa.

## 2.3 Konseling Realita

Konseling Realita, yang dikembangkan oleh William Glasser, merupakan pendekatan yang berpusat pada masa kini dan berorientasi pada masa depan, alih-alih berfokus pada masa lalu. Pendekatan ini beroperasi berdasarkan *Choice Theory* (Teori Pilihan), yang menyatakan bahwa semua perilaku manusia adalah pilihan yang dibuat untuk memenuhi lima kebutuhan dasar yakni bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Peran konselor adalah membantu konseli mengevaluasi perilaku dan pilihan mereka saat ini untuk melihat apakah pilihan tersebut efektif dalam memenuhi kebutuhan mereka (Habsy *et al.*, 2024). Pendekatan ini sangat menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi, di mana individu dibimbing untuk memahami bahwa mereka memiliki kendali penuh atas tindakan mereka. Proses konseling sering kali terstruktur menggunakan sistem WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) untuk membantu konseli merumuskan rencana tindakan yang realistis dan dapat dicapai. Penekanan kuat pada tanggung jawab pribadi dalam Konseling Realita berkorelasi langsung dengan filosofi inti *self-help*, yang mengedepankan otonomi individu dan pemecahan masalah secara proaktif. Konsep tanggung jawab ini juga sangat selaras dengan nilai-nilai ajaran Ki Hadjar Dewantara, khususnya tujuan untuk menumbuhkan *kemandirian* dan karakter yang kuat. Baik Konseling Realita maupun filosofi Ki Hadjar Dewantara memandang siswa sebagai individu yang kapabel, yang dapat dan harus belajar membuat pilihan yang bertanggung jawab untuk kehidupannya (Latifa, 2025). Peran guru BK, serupa dengan prinsip *Tut Wuri Handayani*, adalah sebagai fasilitator yang mendorong dan membimbing siswa menuju pengelolaan diri yang bertanggung jawab, alih-alih mendiktekan solusi. Dengan demikian, integrasi Konseling Realita menyediakan kerangka kerja praktis (WDEP) untuk mengimplementasikan tujuan otonomi dalam *self-help*, yang semuanya dibingkai dalam nilai-nilai luhur Ki Hadjar Dewantara.

## 3 | METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdasarkan tahapan 6P dengan pada tahapan inti berbasis *project-based learning*. Proses pelaksanaan PKM dilakukan dengan pola sinkron-asinkron-luring sesuai dengan kepekatn dari peserta pelatihan. Rentang waktu pelaksanaan program peningkatan kompetensi layanan BK berbasis tolong diri konseling realita bermuatan ajaran ki hajar dewantara ini dilaksanakan mulai bulan Juni 2025 sampai dengan Oktober 2025. Kegiatan program pengabdian ini dilaksanakan di gedung D3 Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Malang dengan bermitra MGBK SMP Kabupaten Malang. Pelaksanaan program pengabdian peningkatan kompetensi BK dilaksanakan secara sistematis menggunakan tahapan 6P. Tahapan 6P terdiri atas: (1) perancangan kegiatan; (2) persiapan alat dan bahan; (3) pengenalan kegiatan; (4) pelaksanaan pelatihan inti; (5) penutup; dan (6) pelaporan kegiatan. Program ini menghasilkan peningkatan kompetensi dalam layanan BK yang lebih berkembang bermuatan ajaran Ki Hajar Dewantara.

## 4 | HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada Pelatihan Konseling Realita Berbasis Tolong Diri Digital Bermuatan Ajaran Ki Hadjar Dewantara pada Guru BK SMP telah selesai dilaksanakan. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode lokakarya luring yang dibagi menjadi dua sesi pertemuan pada juni sampai oktober 2025. Seluruh kegiatan dilaksanakan di Ruang Rapat Gedung D3 FIP UM dari jam 08.00 hingga 12.00 WIB, dan diikuti oleh total 20 guru BK dari MGBK SMP Kabupaten Malang.



Gambar 1. Aktivitas Kegiatan Pelatihan

Rangkaian kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan tim pengabdian dan pengurus MGBK SMP Kabupaten Malang untuk membahas teknis pelaksanaan. Setelah koordinasi, kegiatan dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu persiapan materi secara komprehensif. Materi utama yang disiapkan dan disampaikan oleh narasumber ahli mencakup beberapa topik esensial, yaitu: "Need Assessment untuk Identifikasi Problematika Belajar" (Nur Mega Aris Saputra, S.Pd., M.Pd) dilanjutkan dengan praktik, pada sesi selanjutnya di kegiatan kedua membahas materi mengenai (1) *Implementasi Growth Mindset dalam BK berorientasi Deep Learning* (Prof. Dr. Muslihati, S.Ag., M.Pd); (2) *Intervensi Konseling Berbasis Self-Help* (Prof. Dr. M. Ramli, M.A); (3) *Pendidikan Karakter Berbasis Nilai Budaya* (Dr. Ahmad Yusuf Sobri, S.Sos., M.Pd); dan (4) *Penerapan Ajaran Ki Hadjar Dewantara dalam BK* (Nur Mega Aris Saputra, S.Pd., M.Pd).



Gambar 2. Aktivitas Kegiatan Pelatihan

Tahap sosialisasi program dan *pre-test* dilaksanakan di awal sesi pertama (13 September 2025). Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan penjelasan komprehensif mengenai tujuan pelatihan, alur kegiatan, dan panduan teknis pengisian kuesioner *pre-test* yang dirancang untuk mengukur pemahaman dan kompetensi awal peserta. Selanjutnya, di akhir sesi

kedua (11 Oktober 2025), para peserta diminta untuk mengerjakan *post-test* yang dirancang untuk mengukur perubahan kompetensi setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh 20 peserta, data menunjukkan adanya peningkatan skor yang cenderung positif. Untuk menguji apakah peningkatan yang terjadi signifikan secara statistik dan bukan hanya kebetulan, maka dilakukan analisis menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test). Hasil dari uji statistik deskriptif dan inferensial disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Dataset pretest-postest

No	Pretest	Posttest	Selisih ( <i>Post-Pre</i> )	Skor Ideal - Pretest	N-Gain	N-Gain (%)
1	50	76	26	50	0.52	52.00
2	60	80	20	40	0.50	50.00
3	64	86	22	36	0.61	61.11
4	62	82	20	38	0.53	52.63
5	51	69	18	49	0.37	36.73
6	70	77	7	30	0.23	23.33
7	67	88	21	33	0.64	63.64
8	58	76	18	42	0.43	42.86
9	52	80	28	48	0.58	58.33
10	52	80	28	48	0.58	58.33
11	53	78	25	47	0.53	53.19
12	50	70	20	50	0.40	40.00
13	49	76	27	51	0.53	52.94
14	54	77	23	46	0.50	50.00
15	57	80	23	43	0.53	53.49
16	56	81	25	44	0.57	56.82
17	52	74	22	48	0.46	45.83
18	48	77	29	52	0.56	55.77
19	39	82	43	61	0.70	70.49
20	57	82	25	43	0.58	58.14

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Pelaksanaan Pelatihan

Descriptive Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-Test</i>	55.05	20	7.185	1.607
	<i>Post-Test</i>	78.55	20	4.628	1.035

Data deskriptif pada Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kompetensi peserta secara jelas. Sebelum pelatihan (*Pre-Test*), skor rata-rata kompetensi guru BK adalah 55.05 (N=20). Setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan (*Post-Test*), skor rata-rata meningkat secara substansial menjadi 78.55. Peningkatan rata-rata skor sebesar 23.5 poin ini mengindikasikan dampak positif yang kuat dari intervensi yang diberikan. Selain itu, nilai Standar Deviasi pada *post-test* (4.628) yang lebih rendah daripada *pre-test* (7.185) menunjukkan bahwa skor kompetensi peserta setelah pelatihan menjadi lebih homogen atau merata, menyiratkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kompetensi sebagian besar peserta secara seragam.

Tabel 1. Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	20 <sup>b</sup>	10.50	210.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		

Untuk memastikan bahwa peningkatan kompetensi yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, maka dilakukan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon. Hasil analisis pada Tabel 3 (Ranks) menunjukkan bahwa dari 20 peserta, seluruhnya (20 peserta) mengalami peningkatan skor (Positive Ranks) setelah mengikuti pelatihan. Tidak ada (0) peserta yang mengalami penurunan skor (Negative Ranks) dan tidak ada (0) peserta yang memiliki skor yang sama (Ties). Data deskriptif ini menunjukkan konsistensi dampak pelatihan dan diperkuat oleh hasil uji statistik inferensial yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .000. Karena nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari standar  $\alpha = 0.05$  ( $p < 0.05$ ), hal ini menegaskan bahwa program pelatihan yang diberikan benar-benar memberikan dampak nyata dan signifikan dalam meningkatkan kompetensi para guru peserta.

Tabel 4. Uji Statistics Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post-Test - Pre-Test
Z	-3.924 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil analisis inferensial menggunakan Uji Wilcoxon pada Tabel 4 (*Test Statistics*) secara definitif mengkonfirmasi signifikansi temuan. Dengan nilai Z sebesar -3.924 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar .000, dengan nilai signifikansi  $p=.000$  jauh lebih kecil dari ambang batas  $\alpha=0.05$ , hal ini membuktikan bahwa peningkatan kompetensi guru dari *pre-test* ke *post-test* adalah sangat signifikan secara statistik dan bukan terjadi karena faktor kebetulan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pelatihan yang berfokus pada keterampilan praktis (Konseling Realita) yang digabungkan dengan internalisasi nilai (Ajaran Ki Hadjar Dewantara) dan adaptasi teknologi (Tolong Diri Digital) sangat efektif dalam meningkatkan kompetensi profesional guru BK. Efektivitas pendekatan tolong diri (*self-help*) dalam konteks ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa membekali guru dengan alat bantu mandiri untuk siswa merupakan strategi intervensi yang unggul. Integrasi nilai-nilai Ki Hadjar Dewantara yang menekankan kemandirian (Tut Wuri Handayani) tampaknya berhasil dibingkai dalam pendekatan Konseling Realita yang praktis, memberdayakan guru untuk menerapkan layanan yang lebih relevan dan memandirikan siswa di era digital saat ini.

#### 4.2 Pembahasan

Peningkatan signifikan kompetensi peserta pasca-pelatihan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil Uji Wilcoxon ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan guru BK. Inti dari pelatihan ini adalah paparan materi mengenai konsep dan implementasi konseling yang menjadi sebuah pendekatan yang esensial dalam konteks problematika belajar siswa. Konseling Realita menekankan bahwa individu memiliki kapasitas untuk bertanggung jawab atas pilihan perilakunya. Prinsip tanggung jawab pribadi ini berhubungan dengan filosofi inti dari Self-Help, yang bertujuan mengarahkan individu untuk menjadi sentral pribadi dalam penyelesaian masalahnya sendiri. Dengan demikian, Konseling Realita menyediakan kerangka kerja psikologis yang kokoh bagi guru BK untuk membimbing siswa mempraktikkan keterampilan self-help secara terstruktur. Hasil temuan oleh Berber Çelik & Odacı (2018) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pendekatan konseling realita secara signifikan meningkatkan regulasi diri akademik dan mengurangi hambatan akademik pada siswa. Temuan ini sangat sejalan dengan materi pelatihan lainnya melalui tinjauan behavioral analysis yang membekali guru BK dengan keterampilan untuk mengidentifikasi akar problematika belajar. Pelatihan ini secara efektif mengkombinasikan diagnosis masalah melalui need asesment), analisis perilaku, dan intervensi melalui konseling realita yang secara memperkuat penerapan secara langsung melalui self-help pada siswa. Materi pelatihan mengenai tantangan pengasuhan di era digital dalam mengkontekstualisasikan praktik BK saat ini membawa tantangan baru. Transformasi digital telah melahirkan berbagai perangkat self-help berbasis teknologi, termasuk yang memanfaatkan Artificial Intelligence (AI), yang dapat menunjang potensi belajar siswa. Platform pembelajaran adaptif, chatbot konseling awal, dan aplikasi penunjang lainnya adalah bentuk digital self-help yang dapat diakses siswa secara mandiri (Ardimen *et al.*, 2023). Penelitian oleh (Mahmoud & Sørensen, 2024). Menyoroti bagaimana sistem bimbingan berbasis AI dapat memberikan umpan balik yang dipersonalisasi dan instan, membantu siswa mengidentifikasi kesenjangan belajar mereka sebuah bentuk self-help akademik yang canggih (Saputra *et al.*, 2023).

Konsep self-help dan pemberdayaan melalui Konseling Realita ini sesungguhnya memiliki akar filosofis yang kuat dalam budaya Indonesia melalui ajaran Ki Hadjar Dewantara. Melalui nilai-nilai Ki Hadjar Dewantara berfungsi sebagai spirit yang menjiwai praktik self-help dalam konteks pendidikan nasional. Filosofi Ki Hadjar Dewantara tentang kemandirian dan pengembangan budi pekerti (karakter) adalah inti dari apa yang ingin dicapai melalui self-help (Ramli *et al.*, 2023). Penelitian oleh (Mutiah *et al.*, 2024). menegaskan bahwa konsep Ki Hadjar Dewantara sangat bergantung pada pengembangan kapasitas regulasi diri (self-regulated learning), yang pada dasarnya adalah self-help dalam konteks akademik (Taufikin & Ma'shumah, 2021). Implementasi nilai Ki Hadjar Dewantara dalam pendampingan self-help dapat menjadi terobosan terkini yang efektif bagi guru BK. Peran guru BK dalam filosofis Ki Hadjar Dewantara melalui Tut Wuri

Handayani adalah perwujudan dari fasilitator self-help yakni guru BK memberi dorongan dari belakang, memungkinkan siswa untuk memimpin proses penemuan solusi atas problematika belajar mereka. Sintesis antara Konseling Realita, Tolong Diri berbasis teknologi sebagai alat yang relevan dengan zaman siswa saat ini, dan Nilai Ki Hadjar Dewantara adalah sebuah inovasi layanan. Seperti temuan (Adiputra & Mujiyati, 2024) tentang pentingnya pendidikan karakter berbasis kearifan lokal, pendekatan terintegrasi ini tidak hanya meningkatkan kompetensi guru BK, tetapi juga membekali mereka dengan model layanan yang memandirikan siswa secara menyeluruh, relevan secara digital, dan berakar kuat pada budaya bangsa (Taufikin & Ma'shumah, 2021).

## 5 | KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kompetensi guru bimbingan dan konseling (BK) Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kabupaten Malang secara signifikan melalui pelatihan Konseling Realita Berbasis Tolong Diri Digital Bermuatan Ajaran Ki Hadjar Dewantara. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon ( $p < 0,05$ ), peningkatan kompetensi guru BK menunjukkan bahwa integrasi pendekatan self-help, reality counseling, dan nilai-nilai Ki Hadjar Dewantara efektif membekali guru dalam memberikan layanan konseling yang adaptif terhadap tantangan era digital sekaligus berakar pada kearifan lokal. Secara teoretis, program ini memperkaya pemahaman dalam ranah community-based counseling development, dengan menegaskan pentingnya sinergi antara teknologi, budaya, dan nilai-nilai pendidikan karakter dalam praktik bimbingan konseling. Rekomendasi, penelitian dan pengabdian lanjutan dapat diarahkan pada pengembangan model digital self-help counseling berbasis kecerdasan buatan yang responsif terhadap kebutuhan siswa di berbagai konteks pendidikan. Program pelatihan serupa dapat diperluas ke tingkat pendidikan lain atau ke wilayah dengan karakteristik budaya berbeda guna menguji replikabilitas dan efektivitasnya. Diperlukan pula penyempurnaan metodologis melalui evaluasi longitudinal untuk menilai keberlanjutan dampak pelatihan terhadap praktik konseling di sekolah. Upaya ini diharapkan dapat mendukung kerangka kerja pembangunan masyarakat berkelanjutan melalui penguatan kapasitas guru BK sebagai agen perubahan sosial dan pendidikan yang berorientasi pada kemandirian peserta didik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak berperan dalam penyelesaian PkM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Universitas Negeri Malang, LPPM, serta Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan, MGBK SMP Kabupaten Malang atas segala dukungan dan bantuannya terhadap pembiayaan kegiatan ini melalui dana internal UM tahun 2025.

## REFERENCES

- Adah, S. S., & Hadi, M. F. (2024). The dynamics of romantic relationships among elementary school adolescents, social media, and digital parenting as a solution. *Ad-Daqqoq: Indonesian Journal of Religion and Religious Society*, 1(1), 30–54.
- Adiputra, S., & Mujiyati, M. (2024). Counseling values in the thoughts of Ki Hadjar Dewantoro. *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan*, 6(1), 15–23.
- Ardimen, A., Dasril, D., Tas'adi, R., Yulitri, R., Ramadhani, D. S., & Rozalina, D. (2023). Systematic review research on artificial intelligence in the counseling profession. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2805, No. 1, Article 070005). AIP Publishing. <https://doi.org/10.1063/5.0148809>
- Awailiyah, C., Oktaviana, D., & Herlambang, Y. T. (2024). Tantangan dan peluang teknologi dalam dinamika kehidupan di era teknologi. *UPGRADE: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(2), 91–96. <https://doi.org/10.30812/upgrade.v1i2.3729>
- Berber Çelik, Ç., & Odacı, H. (2018). Psycho-educational group intervention based on reality therapy to cope with academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(3), 220–233. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1>

- Habsy, B. A., Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 1–12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Hakim, F. A., Firman, F., Neviyarni, N., & Amat, M. A. C. (2025). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pemberian layanan konseling individual di era digital. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 9(3), 101–110.
- Karneli, Y., & Hakim, F. A. (2024). Memahami kesiapan konselor dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada klien. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 50–57. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i2.6021>
- Jauharah, F. I., Qurr'aeni, N. P., & Rahmawati, N. (2024). Profil tingkat self-help siswa sekolah menengah atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1108–1113.
- Kabata, B. N., Labkoli, M. D. M., & Oematan, I. A. (2025). *Strategi sosial bimbingan dan konseling dalam menghadapi era digital*. PT Indonesia Delapan Kreasi Nusa.
- Latifa, R. (2025). Filsafat pendidikan anak usia dini menurut Ki Hajar Dewantara: Menumbuhkan karakter, kemandirian, dan cinta belajar sejak dini. *Alzam: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1), 74–84. <https://doi.org/10.51675/alzam.v5i1.1091>
- Ledoh, C. C., Judijanto, L., Jumiono, A., Apriyanto, A., & Hakpantria, H. (2024). *Revolusi industri 5.0: Kesiapan generasi Z dalam menghadapi persaingan global*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Maemunah, M., Mufidah, A., Asyraf, M., Nihayatuzein, N., Putra, R. A., & Sopiah, S. (2025). Peran bimbingan konseling dalam mendukung kesejahteraan siswa di MTsN 5 Tangerang. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 121–132.
- Mahmoud, C. F., & Sørensen, J. T. (2024). Artificial intelligence in personalized learning with a focus on current developments and future prospects. *Research and Advances in Education*, 3(8), 25–31.
- Mirdan, M., Pandang, A., & Latif, S. (2024). Analisis kebutuhan pengembangan e-modul karier untuk meningkatkan perencanaan karier siswa SMAN 1 Dampal Sekatan. *AL-IRSYAD: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 14(2), 186–197. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v14i2.22097>
- Mutiah, T., Budiarto, S., & Pogadev, V. A. (2024). Early childhood self-regulated learning based on Javanese local wisdom. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 14–26. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i1.2652>
- Ramli, M., Hidayah, N., Saputra, N. M. A., & Hanafi, H. (2023). Peningkatan kompetensi self-help konseling realita berbasis online. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 152–160. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i2.181>
- Rimayanti, E. (2023). *Cyber counseling: Inovasi layanan bimbingan dan konseling di era digital*. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Saputra, N. M. A., Hidayah, N., & Ramli, M. (2023). Investigating the need for self-help design of technology-based reality counseling to improve self-regulated learning for MBKM program students. In *Proceedings of the International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT 2022)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-95-4>
- Septian, M. R., Bahri, S., & Rosita, D. (2023). Strategi guru bimbingan dan konseling dalam pengentasan stres beban kerja di sekolah. *Jurnal Suloh*, 8(1), 1–10.
- Septyningtyas, D. J., Na'imah, T., & Purwaningsih, E. (2025). *Psikoedukasi di sekolah: Integrasi pendekatan individu dan kelompok*. Star Digital Publishing.
- Sundari, E. (2024). Transformasi pembelajaran di era digital: Mengintegrasikan teknologi dalam pendidikan modern. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 4(5), 25–35.

- Taufikin, T., & Ma'shumah, L. A. (2021). Ki Hajar Dewantara's perspective on the concept of independent education and its relevance to independent learning in Indonesia. *Edukasia Islamika*, 6(1), 90–110. <https://doi.org/10.28918/jei.v6i1.560>
- Wardani, I. K., Nugroho, A. C., Sabekti, M., Sutopo, A., & Anif, S. (2024). Kepemimpinan berbasis trilogi pendidikan Ki Hajar Dewantara untuk menunjang pelaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar di sekolah dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2491–2502. <https://doi.org/10.58230/27454312.645>
- Zainuddin, Z. (2021). Konsep pendidikan budi pekerti perspektif Ki Hadjar Dewantara. *Kabillah: Journal of Social Community*, 6(1), 8–25. <https://doi.org/10.35127/kabillah.v6i1.138>

How to cite this article: Saputra, N. M. A., Muslihati, M., Ramli, M., Sobri, A. Y., Rafli, M., & Alamsyah, M. N. (2025). Pelatihan Konseling Realitas Berbasis Tolong Diri Digital Bermuatan Ajaran Ki Hadjar Dewantara pada Guru BK SMP. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 572-580. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i3.673>.