

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMA**

Oleh

Serafina Elasa Budiono, NIM 1911011032

Program Studi Bimbingan Konseling

Program Sarjana

ABSTRAK

Dalam studi ini memiliki tujuan untuk mengembangkan dan menguji validitas serta keefektifan mengenai buku panduan konseling kognitif behavioral menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam memajukan resiliensi akademik siswa, penelitian dilaksanakan berdasarkan prosedur pengembangan 4D oleh Thiagarajan. Studi ini akan mengimplikasikan 5 orang yang ahli pada bidang Bimbingan Konseling, yang menaksir buku panduan konseling dengan teoretis. Dalam penelitian ini akan mengaitkan 33 siswa untuk menjadi responden uji coba keefektifitasan konseling. Dilakukan analisis data terkait validitas dan efektifitas buku panduan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan *Content Validity Index*, *Contemt Validity Ratio*, serta *t-test*. Hasil dari analisis CVR yang telah dilakukan akan menyatakan dari beberapa paparan mengenai pernyataan yang berada di kuesioner akan diterima serta mendapatkan hasil perhitungan CVI sebesar 0,94 yang menyatakan kategori sangat baik. Hasil uji efektifitas buku panduan yang telah dilakukan pada 33 siswa kelas XI dengan menggunakan desain *one group pre-test post-test*, memperlihatkan bahwa penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* efektif guna meningkatkan resiliensi akademik pada murid SMA.

Kata Kunci : Resiliensi Akademik, *Cognitive Restructuring*, Konseling Kognitif Behavioral

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE COUNSELING GUIDEBOOK
BEHAVIORAL COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUE TO
INCREASING THE ACADEMIC RESILIENCE OF HIGH SCHOOL
STUDENTS**

By
Serafina Elasa Budiono, NIM 1911011032
Guidance Counseling Study Program
Undergraduate Program

ABSTRACT

In this study aims to develop and test the validity and effectiveness of cognitive behavioral counseling manual using cognitive restructuring technique in promoting students' academic resilience, the research was conducted based on the 4D development procedure by Thiagarajan. This study will imply 5 experts in the field of counseling guidance, who assessed the counseling guidebook theoretically. In this study, 33 students will be the respondents to test the effectiveness of counseling. Data analysis related to the validity and effectiveness of the guidebook was carried out using the calculation of Content Validity Index, Content Validity Ratio, and t-test. The results of the CVR analysis that has been carried out will state that some explanations regarding the statements in the questionnaire will be accepted and get the results of the CVI calculation of 0.94 which states the category is very good. The results of the effectiveness test of the guidebook that has been carried out on 33 class XI students using a one group pre-test post-test design, show that the use of cognitive behavioral counseling guidebooks using cognitive restructuring techniques is effective in increasing academic resilience in high school students.

Keywords: Academic Resilience, Cognitive Restructuring, Cognitive Behavioral Counseling