



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon (0362) 31372
Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 549/UN48.10.1/DT/2023 Singaraja, 09 Maret 2023
Hal : Ijin Penelitian

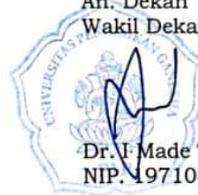
Yth. Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Serafina Elasa Budiono
NIM : 1911011032
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

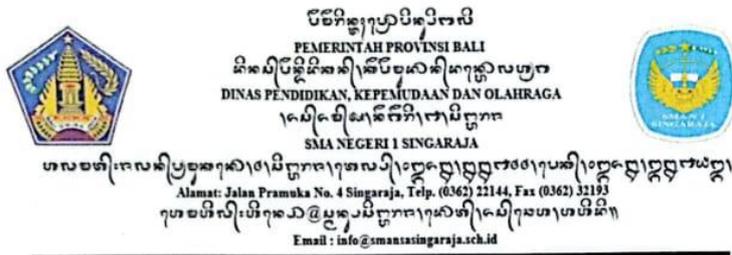
An. Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.
Akademik FIP
Arsip

Lampiran 2. Surat Akhir Penelitian



SURAT KETERANGAN
Nomor : B.31.420/1446/SMAN 1 SGR/DISDIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196808241997022003
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Singaraja

Menerangkan bahwa telah menerima mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling untuk dapat melaksanakan Uji Coba Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Uji Instrumen Resiliensi Akademik di SMA Negeri 1 Singaraja pada tahun ajaran 2022/2023 a.n :

Nama : Serafina Elasa Budiono
NIM : 1911011032
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 17 April 2023
Kepala Sekolah,

Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.
Pembina Tk.I
NIP. 19680824 199702 2 003

Lampiran 3. Lembar Validasi Pakar
INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
***COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI**
AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA				

3.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan resiliensi akademik siswa				
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik				
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA				
10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling				
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling				
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan				
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa				
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa				
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling				

	kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>				
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar :

Bidang keahlian :

Instansi tempat bertugas :

Tanda Tangan :



Lampiran 4. Hasil Penilaian Pakar
Pakar I

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA				√

3.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik				√
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah		√		
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa		√		
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				√
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				√
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				√
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling				
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling				√
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan		√		
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa				√
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling				√

	kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>				√
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				√

Saran Perbaikan : No. 5 tidak bisa dicek jika tidak diuraikan juga content atau struktur Kurikulum BK. Nomor 7 apa yg dimaksud kesesuaian bhs dgn karakteristik siswa. Dan nomor 14 belumm bisa dinilai karena kepraktisan yg dimaksud belum jelas

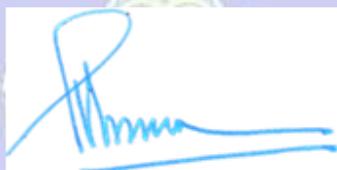
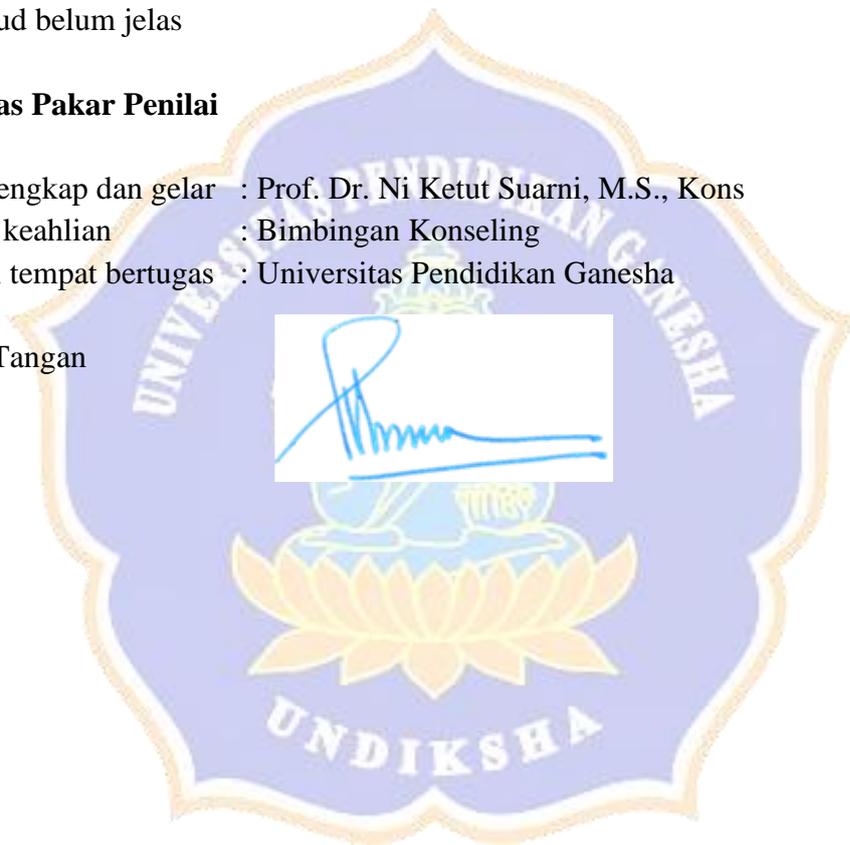
Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan

Pakar II

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA				√

3.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik				√
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				√
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA			√	
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				√
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan			√	
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				√
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				√
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling			√	
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling				√
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan				√
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa				√
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling				√

	kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>				√
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				√

Saran Perbaikan : Langkah-langkah teknik lebih diperjelas

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Wayan Eka Paramartha, M.Pd.

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan



Pakar III

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accurancy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk

ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA				√
3.	Kebermanfaatannya buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behaviorial guna meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
Ketepatan (<i>Accurancy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik				√
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				√
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				√
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				√
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA				√

10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA			√	
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				√
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling			√	
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling				√
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan			√	
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa				√
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa			√	
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				√
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>				√
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan			√	

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : FIP Undiksha

Tanda Tangan :



Pakar IV

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA			√	

3.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behaviorial guna meningkatkan resiliensi akademik siswa			√	
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik			√	
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah			√	
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA			√	
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa				√
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan				√
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA			√	
10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behaviorial teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA			√	
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK			√	
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling				√
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling			√	
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan			√	
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa			√	
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa				√
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling			√	

	kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>				√
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				√

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Desak Made Puspa Ani, S.Pd.

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : SMAN 1 Singaraja

Tanda Tangan :



Pakar V

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
AKADEMIK SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

PETUNJUK

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keterterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1.	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA			√	
2.	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya resiliensi akademik siswa SMA			√	

3.	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan resiliensi akademik siswa			√	
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
4.	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan aspek resiliensi akademik				√
5.	Kesesuaian tujuan, materi, model, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				√
6.	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA				√
7.	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa			√	
8.	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan			√	
9.	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan peningkatan Resiliensi Akademik siswa SMA			√	
10.	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA			√	
11.	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				√
12.	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling				√
13.	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling			√	
Kelayakan (<i>Feasibility</i>)					
14.	Kepraktisan buku panduan			√	
15.	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan peningkatan resiliensi akademik siswa			√	
16.	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis			√	
17.	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa			√	
18.	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling				√

	kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam buku panduan				
19.	Kelayakan dukungan landasan teori terkait resiliensi akademik dan konseling kognitif behavioral teknik <i>cognitive restructuring</i>			√	
20.	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan			√	

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Kadek Karmila Jayanthi, S.Pd.

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : SMAN 1 Singaraja

Tanda Tangan :




Lampiran 5. Rekapitan Hasil Penilaian Pakar

No	Penilai I	Penilai II	Penilai III	Penilai IV	Penilai V
1	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
5	Tidak Relevan *Catatan: Content atau struktur Kurikulum BK tidak diuraikan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan *Catatan: Langkah-langkah lebih diperjelas	Relevan	Relevan	Relevan
7	Tidak Relevan *Catatan: Karakteristik yang tidak diuraikan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan *Catatan: Langkah-langkah lebih diperjelas	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan *Catatan: Langkah-langkah lebih diperjelas	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
14	Tidak Relevan *Catatan: Kepraktisan belum jelas	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan

17	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan



Lampiran 6. Lembar Kuesioner Resiliensi Akademik
Kuesioner Resiliensi

Petunjuk Pengisian

Pada lembar yang anda hadapi ini terdapat 68 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang telah tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut sebagai berikut:

STS : jika pilihan SANGAT TIDAK SESUAI

TS : jika pilihan TIDAK SESUAI

S : jika pilihan SESUAI

SS : jika pilihan SANGAT SESUAI

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat anda. Jawaban yang anda berikan tidak ada yang benar ataupun salah, dan tidak akan mempengaruhi nilai akademis anda. Pilihan jawaban pada pernyataan-pernyataan ini menuntut kesesuaian dengan sikap dan pendapat yang paling mewakili keadaan anda. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya bersikap tenang saat menghadapi konflik dengan teman				
2.	Saya merasa siap menghadapi segala masalah yang muncul				
3.	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil menghadapi masalah				
4.	Saya berusaha fokus pada segala masalah yang saya hadapi				
5.	Saya mudah mengalihkan konsentrasi saya ke hal lain pada saat menghadapi masalah				
6.	Saya menghindar pada saat menemui sebuah masalah				
7.	Saya mampu mengendalikan emosi saat marah/kesal				
8.	Saya tetap bersabar ketika menghadapi sebuah permasalahan				
9.	Saya cenderung mudah marah kepada siapapun ketika saya sedang merasa kesal.				

10.	Saya lebih memilih untuk melakukan hal positif (berolahraga, bermain musik, membaca buku, menggambar dll) ketika saya marah				
11.	Saya memendam perasaan negatif (marah)				
12.	Saya yakin mampu berhasil dalam memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
13.	Saya mudah menyerah pada saat menghadapi masalah yang berat				
14.	Pikiran saya buntu apabila menghadapi sebuah masalah				
15.	Saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi ada solusinya				
16.	Saya kesulitan mengenali masalah yang saya hadapi				
17.	Saya mampu mengenali akar masalah dari masalah yang saya hadapi				
18.	Saya mampu membuat solusi atas masalah yang saya hadapi				
19.	Saya memilih bermain game, jalan-jalan ketika memiliki masalah, daripada segera mencoba mencari solusinya				
20.	Saya yakin pada saat mengalami kegagalan adalah kurangnya usaha dari diri sendiri				
21.	Orang lain bertanggung jawab atas kegagalan yang saya hadapi				
22.	Saya pura-pura tidak tahu ketika terjadi masalah agar terhindar dari masalah				
23.	Saya bekerja keras agar memperoleh prestasi di sekolah				
24.	Meskipun gagal saya memiliki kemauan untuk terusberusaha dan mencoba lagi				
25.	Saya putus asa saat mengalami kegagalan				
26.	Saya kesal melihat teman yang mudah mengeluh				
27.	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui intonasi suara (keras/lembut) pada saat dia berbicara				

28.	Saya kesulitan memahami seseorang dari tingkah lakunya				
29.	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui cara dia bersikap				
30.	Saya mampu mencari jalan keluar atas permasalahan saya				
31.	Saya acuh ketika mendapat masalah				
32.	Saya yakin mampu meraih kesuksesan atas jerih payah saya sendiri				
33.	Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan				
34.	Saya percaya kepada kemampuan yang saya miliki				
35.	Saya malu ketika mengalami kegagalan				
36.	Saya menganggap kegagalan adalah pengalaman yang sangat berharga				
37.	Saya menolak ketika menerima tugas yang baru				
38.	Saya senang saat ditunjuk menjadi pemimpin upacara atau pengibar bendera				
39.	Saya menyelesaikan tugas seoptimal kemampuan yang saya miliki				
40.	Saya malas untuk mencoba hal-hal yang baru				

Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Resiliensi Akademik

No.	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya bersikap tenang saat menghadapi konflik dengan teman				
2.	Saya merasa siap menghadapi segala masalah yang muncul				
3.	Saya gelisah pada saat menghadapi ulangan di sekolah				
4.	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil menghadapi masalah				
5.	Saya berusaha fokus pada segala masalah yang saya hadapi				
6.	Saya berusaha menyelesaikan permasalahan satu persatu				
7.	Saya mudah mengalihkan konsentrasi saya ke hal lain pada saat menghadapi masalah				
8.	Saya menghindar pada saat menemui sebuah masalah				
9.	Saya mampu mengendalikan emosi saat marah/kesal				
10	Saya tetap bersabar ketika menghadapi sebuah permasalahan				
11	Saya cenderung lebih reaktif ketika menghadapi masalah				
12	Saya cenderung mudah marah kepada siapapun ketika saya sedang merasa kesal.				
13	Saya mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah) di saat yang tepat				
14	Saya lebih memilih untuk melakukan hal positif (berolahraga, bermain musik, membaca buku, menggambar dll) ketika saya marah				
15	Saya memendam perasaan negatif (marah)				

16	Saya mudah bingung ketika memiliki sebuah masalah				
17	Saya yakin mampu berhasil dalam memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
18	Pada saat menghadapi masalah yang berat, saya optimis mampu menyelesaikannya				
19	Saya pesimis mampu memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
20	Saya menyerah pada saat menghadapi masalah yang berat				
21	Saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi ada solusinya				
22	Saya adalah seseorang yang optimis				
23	Pikiran saya buntu apabila menghadapi sebuah masalah				
24	Saya masa bodoh dengan masalah yang sedang terjadi				
25	Saya mampu mengenali akar masalah dari masalah yang saya hadapi				
26	Saya mampu mengintrospeksi diri pada saat menghadapi masalah				
27	Saya kesulitan mengenali masalah yang saya hadapi				
28	Saya mampu mengintrospeksi diri pada saat menghadapi masalah				
29	Saya mampu membuat solusi atas masalah yang saya hadapi				
30	Saya memiliki ide-ide yang yang cemerlang				
31	Saya kehilangan ide pada saat menghadapi masalah				

32	Saya memilih bermain game, jalan-jalan ketika memiliki masalah, daripada segera mencoba mencari solusinya				
33	Saya yakin pada saat mengalami kegagalan adalah kurangnya usaha dari diri sendiri				
34	Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi sebuah masalah				
35	Orang lain bertanggung jawab atas kegagalan yang saya hadapi				
36	Saya pura-pura tidak tahu ketika terjadi masalah agar terhindar dari masalah				
37	Saya bekerja keras agar memperoleh prestasi di sekolah				
38	Meskipun gagal saya memiliki kemauan untuk terus berusaha dan mencoba lagi				
39	Saya melihat kegagalan adalah akhir dari segalanya				
40	Saya putus asa saat mengalami kegagalan				
41	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui intonasi suara (keras/lembut) pada saat dia berbicara				
42	Saya mudah terharu jika mendengar cerita orang lain yang menyentuh hati				
43	Saya mudah terbakar emosi ketika mendengar orang lain berbicara dengan keras				
44	Saya kesal melihat teman yang mudah mengeluh				
45	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui cara dia bersikap				
46	Saya peka terhadap perubahan mimik wajah orang lain				

47	Saya kesal ketika teman saya tiba-tiba mengabaikan saya				
48	Saya kesulitan memahami seseorang dari tingkah lakunya				
49	Saya mampu mencari jalan keluar atas permasalahan saya				
50	Saya tetap <i>positif thinking</i> ketika mendapat masalah				
51	Saya ragu-ragu dalam menghadapi masalah yang datang				
52	Saya acuh ketika mendapat masalah				
53	Saya yakin mampu meraih kesuksesan atas jerih payah saya sendiri				
54	Saya percaya kepada kemampuan yang saya miliki				
55	Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan				
56	Saya merasa diri saya payah				
57	Saya tetap optimis apabila mengalami kegagalan				
58	Saya menganggap kegagalan adalah pengalaman yang sangat berharga				
59	Saya malu ketika mengalami kegagalan				
60	Saya minder ketika gagal				
61	Saya mudah bergaul dengan teman-teman saya				
62	Saya senang saat ditunjuk menjadi pemimpin upacara atau pengibar bendera				
63	Saya menolak ketika menerima tugas yang baru				
64	Saya menutup diri dari teman-teman di sekitar saya				

A. Analisis validitas instrumen

1. CVR (Content Validity Ratio)

Berikut merupakan contoh perhitungan nilai CVR pada salah satu item

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

$$CVR = \frac{5 - \frac{5}{2}}{\frac{5}{2}}$$

$$CVR = \frac{2,5}{2,5}$$

$$CVR = 1$$

2. CVI (content Validity Index)

$$CVI = \frac{\sum CVR}{k}$$

$$CVI = \frac{68}{68}$$

$$CVI = 1$$

Berdasarkan hasil perhitungan CVI diperoleh hasil sebesar 1 yang terkategori sangat baik. Hal ini membuktikan instrument kuesioner resiliensi akademik yang dipakai dalam penelitian ini valid dan dapat digunakan.

3. Analisis Validitas Empirik

Butir	Nilai R hitung	Nilai R Tabel	Keterangan
1	0,59	0,2542	Valid
2	0,68	0,2542	Valid
3	0,22	0,2542	Tidak Valid
4	-0,03	0,2542	Tidak Valid
5	0,32	0,2542	Valid
6	0,56	0,2542	Valid
7	0,31	0,2542	Valid
8	0,11	0,2542	Tidak Valid
9	0,32	0,2542	Valid
10	0,40	0,2542	Valid
11	0,43	0,2542	Valid
12	0,22	0,2542	Valid
13	0,21	0,2542	Valid
14	0,55	0,2542	Valid
15	0,02	0,2542	Tidak Valid
16	0,01	0,2542	Tidak Valid
17	0,42	0,2542	Valid
18	0,34	0,2542	Valid
19	0,42	0,2542	Valid
20	0,30	0,2542	Valid

21	0,64	0,2542	Valid
22	0,45	0,2542	Valid
23	-0,05	0,2542	Tidak Valid
24	0,41	0,2542	Valid
25	0,53	0,2542	Valid
26	0,47	0,2542	Valid
27	0,25	0,2542	Valid
28	0,47	0,2542	Valid
29	0,44	0,2542	Valid
30	0,63	0,2542	Valid
31	0,05	0,2542	Tidak Valid
32	0,26	0,2542	Valid
33	0,52	0,2542	Valid
34	0,57	0,2542	Valid
35	0,48	0,2542	Valid
36	0,56	0,2542	Valid
37	0,58	0,2542	Valid
38	0,74	0,2542	Valid
39	0,53	0,2542	Valid
40	0,50	0,2542	Valid
41	0,58	0,2542	Valid
42	0,17	0,2542	Tidak Valid
43	0,45	0,2542	Valid
44	0,44	0,2542	Valid
45	0,70	0,2542	Valid
46	0,67	0,2542	Valid
47	0,39	0,2542	Valid
48	0,53	0,2542	Valid
49	0,56	0,2542	Valid
50	0,57	0,2542	Valid
51	0,19	0,2542	Tidak Valid
52	0,54	0,2542	Valid
53	0,65	0,2542	Valid
54	0,61	0,2542	Valid
55	0,52	0,2542	Valid
56	0,53	0,2542	Valid
57	0,59	0,2542	Valid
58	0,47	0,2542	Valid
59	0,19	0,2542	Tidak Valid
60	0,01	0,2542	Tidak Valid
61	0,36	0,2542	Valid

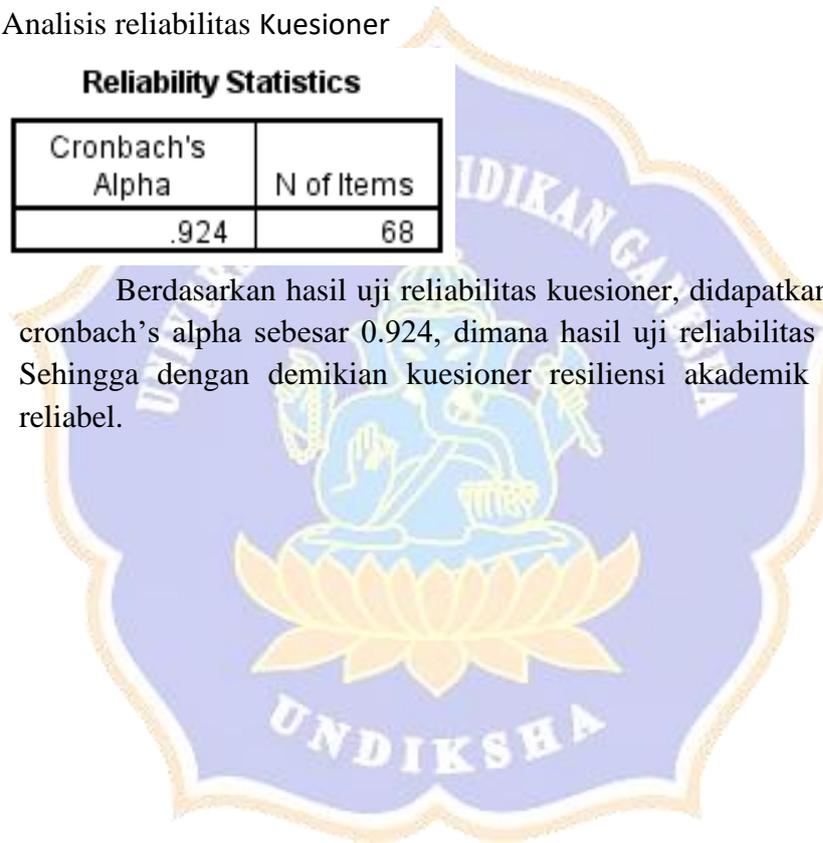
62	0,63	0,2542	Valid
63	0,35	0,2542	Valid
64	-0,16	0,2542	Tidak Valid
65	0,55	0,2542	Valid
66	0,46	0,2542	Valid
67	0,47	0,2542	Valid
68	-0,02	0,2542	Tidak Valid

Setelah dilakukan uji validitas empirik dengan df sebesar 0,2542 maka dari 68 butir pertanyaan terdapat 13 butir pertanyaan yang tidak valid, dan 55 butir pertanyaan yang valid.

B. Analisis reliabilitas Kuesioner

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	68

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kuesioner, didapatkan hasil nilai cronbach's alpha sebesar 0.924, dimana hasil uji reliabilitas ini > 0,70. Sehingga dengan demikian kuesioner resiliensi akademik dinyatakan reliabel.



PA	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
KS	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
AS	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3			
AC	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3			
NA	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2			
SK	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	
BA	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
AD	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
RA	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3
PS	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
RK	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	
NM	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3



Hasil Tabulasi Data Skor *Post-test*

RY	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2					
KH	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3		
RW	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3			
SP	3	3	2	3	2	3	4	3	1	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3		
NP	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	4			
WS	3	3	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3			
KM	3	3	2	2	1	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4		
EM	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3			
MR	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2			
RP	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	
RB	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2		
DP	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	2			
LY	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3		
DA	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	1	2	3	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	2	4	2	2			
GM	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	2			
PY	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2		
DP	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4		
HA	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4		
SS	1	2	2	4	3	2	2	3	1	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	1	2	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	2	2	4	3			
MF	4	3	3	4	2	4	3	3	2	1	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4		
KA	2	3	2	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4

PA	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4
KS	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3
AS	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4		
AC	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	
NA	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	2
SK	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3
BA	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	
AD	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	
RA	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	
PS	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4
RK	4	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	3	4	3	4
NM	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3



Lampiran 9. Buku Panduan



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



OLEH :
SERAFINA ELASA B.



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



OLEH :
SERAFINA ELASA B.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya, buku “Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku ini telah dirancang dan disusun guna membantu Guru BK di sekolah dalam penerapan teori Konseling Kognitif Behavioral untuk dapat membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialami khususnya untuk meningkatkan Resiliensi Akademik.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari para ahli bimbingan dan konseling. Substansi dan sistematika tulisan dalam buku masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Demi kesempurnaan pada buku panduan ini penulis mengharapkan berbagai kritikan maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Penulis,

PENDAHULUAN

Buku panduan ini disusun untuk digunakan sebagai pedoman bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Buku panduan ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya pada bagian I yaitu urgensi menyajikan informasi mengenai resiliensi akademik, model konseling kognitif behaviorial, dan teknik *cognitive restructuring*. Pada bagian II yaitu petunjuk umum meliputi (1) rasional, (2) tujuan, serta (3) menentukan peserta kegiatan, (4) metode, teknik dan waktu pelaksanaan, pada bagian III yaitu petunjuk khusus berisikan langkah-langkah pelaksanaan teknik konseling.

Asumsi dasar konseling kognitif behaviorial atau *Cognitive behavior therapy* (CBT) menurut Beck (dalam Corey, 2013), adalah suatu tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Konseling kognitif behaviorial tidak hanya berpusat pada perubahan tingkah laku, tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan. Model Kognitif Behaviorial yang dipelopori oleh Aaron T. Beck (Beck, 1979) ini merupakan model konseling yang dikembangkan untuk menangani masalah psikologis atau gangguan emosi, melalui perubahan kognitif dan keyakinan – keyakinan yang keliru. Model konseling Kognitif Behaviorial ini dinyatakan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti stress, gangguan kecemasan, fobia, *stress*, dan depresi (Beck, 2011). Asumsi dasar teknik *cognitive restructuring* adalah teknik proses penyangkalan distorsi kognitif yang mengandung kesalahan berpikir secara mendasar, dan bertujuan untuk menggantikan pikiran seseorang yang terdistorsi, keyakinan yang tidak sesuai dengan fakta yang bersifat dominan (Cormier et al., 2009). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran dan mencari alternatif rasional.

DAFTAR ISI

COVER	
KATA PENGANTAR.....	ii
PENDAHULUAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
A. URGENSI.....	1
1. RASIONAL	1
2. RESILIENSI AKADEMIK.....	7
3. KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL	18
4. TEKNIK <i>COGNITIVE RESTRUCTURING</i>	30
B. PETUNJUK UMUM.....	44
1. PESERTA KEGIATAN.....	44
2. METODE, TEKNIK DAN WAKTU PELAKSANAAN	45
3. LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN	46
C. PETUNJUK KHUSUS.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

Tabel 01 Langkah Pelaksanaan Model Konseling Kognitif Behavioral	47
Tabel 02 Prosedur Pelaksanaan.....	55



URGENSI

RASIONAL

Sekolah Menengah Atas sejatinya adalah sebuah sarana siswa dalam mematangkan perencanaan masa depannya, dimana siswa SMA harus mulai mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sehingga siswa juga SMA dituntut untuk memiliki target dalam berkarir dan merencanakan masa depan dengan matang. Dengan adanya tantangan yang dialami siswa dalam bidang akademiknya, siswa dituntut untuk memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit juga untuk tetap kuat saat menghadapi suatu permasalahan yang menimpanya, terutama dalam bidang akademiknya. Kemampuan ini dinamakan resiliensi akademik. Resiliensi akademik harus dimiliki oleh siswa, agar bisa tetap kuat dalam menghadapi tekanan tersendiri yang terdapat dalam bidang akademiknya, yang bisa saja menjadi pemicu stress akademik apabila individu tidak dapat mengontrol tekanan yang diterima. Menurut Bernard (dalam Suranata, 2017) siswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi adalah siswa yang mampu belajar, bermain, dan bersosialisasi dengan baik, juga memiliki harapan akan masa depan yang positif.

Sejumlah penelitian yang dilakukan di luar negeri maupun di dalam negeri menunjukkan bahwa resiliensi akademik, memiliki peranan penting dalam keberhasilan pendidikan seseorang. Dimana semakin tinggi tingkat resiliensi akademik seseorang maka semakin tinggi atau meningkat pula prestasi akademik yang dimiliki (Mallick & Kaur, 2016; NyamburaMwangi et al., 2018; Ramadanti & Sofah, 2022; Sembiring, 2018). Siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi menurut Bernard (dalam Suranata, 2017), dapat dicirikan sebagai berikut : (1) memiliki keterampilan sosial yang baik (dapat berkomunikasi dengan baik, mampu bekerja sama, dan memiliki sikap empati), (2) memiliki keyakinan yang tinggi akan dirinya dan kemampuannya untuk mencapai keberhasilan, (3) mampu menyadari serta mengendalikan emosi dan perilakunya, (4) mampu untuk berpikir kritis dan memiliki kreatifitas untuk memberdayakan segala sumber daya di sekitarnya yang dapat membantunya mengatasi masalah atau kegagalan, (5) mempunyai visi, harapan, serta rencana yang positif dan jelas sebagai upaya untuk mewujudkan potensi diri dan rancangan masa depannya.

Rendahnya resiliensi akademik siswa dapat dilihat dari perilaku peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, antara lain kurangnya kedisiplinan siswa dalam belajar, kurangnya rasa tanggung jawab siswa akan tugas dan kewajibannya dalam belajar, kurangnya motivasi dalam mencapai prestasi akademik, peserta didik cenderung menunda tugas akademik, tidak mau berusaha lebih baik, tidak memiliki orientasi masa depan yang jelas, dan memilih untuk melakukan kegiatan – kegiatan yang menyenangkan (Grunschel, 2013; Khairunnisa & Wahyudi, 2021).

Hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suranata (2017) mengemukakan bahwa konseling kognitif behaviorial (kognitif-perilaku) berperan positif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Islami (2017) juga mendapatkan hasil bahwa konseling kognitif behaviorial efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Sejumlah penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa konseling dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kushendar (2019) menyebutkan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Krisnayana (2014) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* secara efektif dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Teknik *cognitive restructuring* menurut Ekejiuba, (2018) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif behaviorial yang efektif untuk konseli pada level pendidikan.

Guru BK memiliki peranan yang penting dalam membantu peserta didik meningkatkan resiliensi akademik yang dimilikinya. Namun masih banyak Guru BK yang mengalami kendala dalam memberikan layanan, dikarenakan tidak tersedianya buku panduan di sekolah. Maka dari itu dikembangkanlah buku panduan ini sebagai pedoman bagi guru BK di sekolah dalam melaksanakan layanan terkait meningkatkan resiliensi akademik siswa, yang berjudul Buku Panduan Konseling Kognitif Behaviorial Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA

RESILIENSI AKADEMIK

Hakikat Resiliensi Akademik

Resiliensi adalah sebuah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi suatu permasalahan dan bangkit untuk mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup (Grotberg, 1995). Pakar lainnya, Yeager & Dweck (2012) mendefinisikan resiliensi sebagai perilaku atau respons emosional terhadap tantangan akademis atau sosial yang positif atau bermanfaat untuk pembangunan. Adanya resiliensi disebabkan karena adanya beberapa hambatan yang dihadapi yang diikuti dengan hasil yang positif. Connor & Davidson (2003) menyebutkan bahwa individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif. Secara psikologis resiliensi adalah kecenderungan untuk dapat menghadapi stress dan kondisi sulit.

Menurut Reivich, K & Shatte, (2002), resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas yang dimiliki seseorang dan berkembang melalui proses belajar. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, cepat pulih dari kemalangan, dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Dimana kemampuan tersebut dapat melindungi individu dari efek negatif yang

ditimbulkan dari kesulitan atau kemalangan yang menyimpannya. Sejalan dengan Reivich & Shatte, menurut Helton & Smith (2014), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Widuri (2012) menyatakan bahwa seseorang yang resilien, akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, tindakan, dan atensinya ketika menghadapi masalah. Di sisi lain, orang yang memiliki resiliensi rendah akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, membentuk relasi dengan orang lain, dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain, karena mereka kesulitan dalam mengatur emosinya.

Resiliensi akademik merupakan suatu proses dinamis yang ditampilkan oleh seseorang untuk mampu beradaptasi dengan berbagai persoalan akademik yang sulit maupun menantang, dan hal tersebut mengarah pada peningkatan diri secara optimal akan kemampuan yang dimiliki (Hardiansyah et al., 2020). Menurut Hendriani (dalam Meiranti & Sutoyo, 2020), resiliensi akademik adalah sebuah kemampuan untuk tetap tangguh dan kuat dalam menghadapi permasalahan akademik, sehingga individu yang memiliki resiliensi akademik mampu untuk bangkit ketika mengalami situasi sulit dan tekanan pada saat menjalankan proses belajar. Setyawan (2021) menyatakan bahwa resiliensi akademik dapat dinyatakan sebagai kemampuan individu untuk memproses ancaman seperti trauma dan tragedi, maupun tantangan di sekolah yang menimbulkan kesulitan akut atau kronis yang bisa menjadi ancaman utama bagi perkembangan pendidikan, dengan menyesuaikan diri melalui pola respon yang sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu mengantisipasi datangnya kondisi yang mengancam dan mampu untuk bangkit kembali kepada kondisi akademik yang normal atau bahkan menjadi lebih baik dari keadaan semula.

Resiliensi akademik sering disalahpahami sebagai suatu *trait* atau sifat bawaan seseorang (Masten, 2015). Tetapi konsep resiliensi akademik yang proporsional adalah sebuah kompetensi atau kemampuan seseorang yang dapat berkembang melalui suatu proses dinamis, seperti melalui proses akademik maupun interaksi seseorang dengan lingkungan sekitarnya (Yates et al., 2015). Dimana melalui proses dinamis yang dialami siswa, dapat memungkinkan siswa untuk mengasah kemampuan kognisi, sosial, emosional, juga berlatih untuk memanfaatkan sumber daya disekitarnya guna mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapinya (Suranata, 2017).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Resiliensi Akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap kuat dan bangkit walaupun sedang menerima ataupun menghadapi permasalahan dan tekanan-tekanan di bidang akademiknya. Dimana resiliensi akademik ini adalah sebuah kemampuan yang dapat berkembang melalui proses dinamis, kemampuan ini dapat membantu individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi rintangan selama menjalani

proses belajarnya, sehingga individu dapat bertahan dan beradaptasi dalam mengatasi kesulitan yang dihadapinya dalam bidang akademiknya, dan dapat mendukung siswa dalam memperoleh hasil akademik yang optimal.

Faktor Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik menurut Cassidy, (2016) memiliki tiga faktor, yaitu perseverance (ketekunan), reflecting dan adaptive help seeking (refleksi dan mencari bantuan), dan negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional). Melalui ketiga faktor atau dimensi tersebut resiliensi akademik dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Perseverance (ketekunan) yaitu selalu memikirkan solusi dan memecahkan permasalahan dari setiap situasi yang menghambat, fokus dengan capaian yang diharapkan, serta menerima dan menerapkan kritik dan saran yang diberikan, (2) Reflecting and adaptive help seeking yaitu refleksi kelebihan dan kekurangan pada diri, menemuka metode pembelajaran yang tepat, menemukan bantuan, dukungan dan motivasi, (3) Negative affect and emotional response yaitu cemas karena melihat situasi yang menghambat sebagai masalah yang besar, dapat dikurangi dengan mengabaikan respon emosi negatif dan berpikiran positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwiastuti et al., 2021 menyebutkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang berhubungan dan berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Faktor-faktor internal yang dimaksud adalah bersyukur, self-regulated learning, kontrak psikologis, beradaptasi positif, religiusitas, school engagement dan locus of control. Sedangkan faktor-faktor eksternal yang berhubungan dan berpengaruh terhadap resiliensi akademik adalah kualitas hubungan siswa-guru dan pengasuhan dukungan sosial teman sebaya, dan dukungan sosial secara umum. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Missasi & Izzati, 2019 mengemukakan bahwa terdapat lima faktor resiliensi akademik, yaitu Spiritualitas, *self-efficacy*, optimisme, *self-esteem*, dan dukungan sosial.

Sedangkan menurut Benson (dalam Richardson, 2002), terdapat faktor internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Faktor internal meliputi motivasi berprestasi, jujur, tanggung jawab, integritas, kompetensi sosial, dan *self-esteem*. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan lingkungan sekitar (keluarga, sekolah, dan lingkup social), penghargaan, mengetahui batasan dan harapan, dan dapat mempergunakan waktu dengan efektif.

Aspek Resiliensi Akademik

Reivich, K & Shatte (2002), memaparkan tujuh aspek yang membentuk Resiliensi, yaitu :

8. Pengaturan emosi atau kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di bawah kondisi yang menekan.
9. Pengendalian dorongan atau kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
10. Optimisme atau ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu yaitu kebahagiaan.
11. Empati atau kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain.
12. Analisis sebab akibat merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi.
13. Efikasi diri atau kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan.
14. Membuka diri atau kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

MODEL KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

Konsep Dasar Konseling Kognitif Behavioral

Asumsi dasar konseling kognitif behavioral atau *Cognitive behavior therapy* (CBT) menurut Beck (dalam Corey, 2013), adalah suatu tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Konseling kognitif behavioral tidak hanya berpusat pada perubahan tingkah laku, tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan. Konseling kognitif behavioral menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya. Kognitif Behavioral yang dipelopori oleh Aaron T. Beck (Beck, 1979) ini merupakan model konseling yang dikembangkan untuk menangani masalah psikologis atau gangguan emosi, melalui perubahan kognitif dan keyakinan – keyakinan yang keliru. Model konseling Kognitif Behavioral ini dinyatakan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti stress, gangguan kecemasan, fobia, *stress*, dan depresi (Beck, 2011).

Willert (2009) menyatakan model konseling ini berorientasi pada perilaku, dalam membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Spiegler & Guevremont (dalam E. Y. Siregar & Siregar, 2013) mengungkapkan bahwa konseling kognitif behavioral adalah psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*overt action*).

Menurut Anderson et al., (2008), *Cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah intervensi psikologis yang bertujuan membantu individu menemukan hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku, dan gejala fisik dengan mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif agar individu dapat menemukan cara berpikir alternatif, membuatnya lebih mudah untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan mereka dan cara mengatasinya. Menurut Dobson & Dozois, (2010) Konseling Kognitif Behavioral ini mendasarkan pada tiga dasar pokok yaitu ; (1) aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, (2) kegiatan kognitif dapat dipantau dan diubah, (3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Tujuan dan Fokus Konseling Kognitif Behavioral

Salah satu tujuan utama konseling kognitif behavioral adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional. Tujuan lain dari konseling kognitif behavioral yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Tujuan utama konseling kognitif behavioral adalah memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada dan melakukan modifikasi perilaku (Westbrook. D., 2008).

Sedangkan menurut McLeod (dalam Kurniati, 2019), konseling kognitif behavioral memberikan sebagian besar perhatiannya untuk manajemen dan *control* tingkah laku. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Pemahaman, yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan dan tindakan.
- 2) Kesadaran diri, yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.
- 3) Perubahan kognitif, yaitu modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.
- 4) Perubahan tingkah laku, yaitu modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptif atau merusak.
- 5) Penguatan, berkenaan dengan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang kan membuat klien mampu mengontrol kehidupannya.

Konseling kognitif behavioral merupakan konseling yang lebih berfokus pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih

melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam Konseling kognitif behavioral antara lain yaitu mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam konseling kognitif behavioral yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas (Kurniati, 2019; Muqodas, 2011).

Prinsip-prinsip Model Konseling Kognitif Behavioral

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari model Kognitive Behavioral atau *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (2011):

11. *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli
12. *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli
13. *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
14. *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan
15. *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini.
16. *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan 9 menekankan pada pencegahan.
17. *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas.
18. Sesi *Cognitive-Behavior Therapy* terstruktur.
19. *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsi dan keyakinan mereka.
20. *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Prosedur Model Konseling Kognitif Behavioral

Langkah-langkah pelaksanaan model konseling kognitif behavioral menurut Beck, (2011) adalah sebagai berikut :

4. Tahap Awal

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah penciptaan hubungan konseling dan identifikasi kondisi terkini konseli (pemikiran otomatis

yang negative, keterampilan social, identifikasi kecemasan, identifikasi kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan asertif)

5. Tahap Tengah

Pada tahap ini terdapat tiga kegiatan yang dilakukan, yaitu : (1) menilai kemampuan dan kondisi terkini peserta didik, (2) menyepakati teknik yang akan dilaksanakan, (3) pengimplementasian teknik yang telah disepakati.

6. Tahap Akhir

Pada tahap ini terdapat tiga kegiatan yang dapat dilakukan, yaitu (1) *Summary* pelaksanaan layanan untuk meninjau pelaksanaan layanan yang sudah dilaksanakan, (2) meninjau pelaksanaan tugas rumah yang dilakukan peserta didik untuk melatih keterampilan peserta didik dalam pelaksanaan layanan yang telah dilatih, (3) pemberian *feedback*.

TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING

Hakikat Teknik *Cognitif Restructuring*

Cognitif Restructuring atau restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku, yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran – pikiran yang salah. Restrukturisasi kognitif dianggap sebagai komponen penting dari hampir setiap prosedur kognitif-perilaku, karena perubahan struktural kognitif melalui teknik *cognitive restructuring* akan berpengaruh bukan hanya pada perilaku, tetapi juga memodifikasi kebiasaan, aturan, harapan, asumsi, dan memberikan kelegaan emosional, juga memupuk harapan. *Cognitive restructuring* adalah proses penyangkalan distorsi kognitif yang mengandung kesalahan berpikir secara mendasar, dan bertujuan untuk menggantikan pikiran seseorang yang terdistorsi, keyakinan yang tidak sesuai dengan fakta yang bersifat dominan (Cormier et al., 2009).

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran dan mencari alternatif rasional. Teknik restrukturisasi kognitif menurut Murk (dalam Lestari, 2018) mendefinisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada klien yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. Teknik *cognitive restructuring* menurut Ekejiuba, (2018) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif behavioral yang efektif untuk konseli pada level pendidikan.

Cormier, (2009) mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* berdasar pada penghapusan (distorsi) kesimpulan, pikiran, keyakinan yang salah atau irasional, dengan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih sehat. *Cognitive restructuring* dilakukan dengan membantu konseli memeriksa bagaimana citra atau gambaran mereka terbentuk, lalu mengembangkan gambar lain atau konstruksi berbeda dari diri mereka sendiri, orang lain, atau melalui suatu situasi.

Menurut Beck (2011), perasaan individu tidak ditentukan oleh situasi yang ada pada lingkungan sekitarnya, melainkan ditentukan oleh bagaimana individu menkonstruksi situasi yang dihadapinya melalui cara berpikir. Oleh karena itu resiliensi akademik siswa dapat dibangun dengan mengubah pola berpikir siswa akan tugas dan kewajiban akademik yang mereka hadapi. Craig dan Austin (dalam Fitri & Kushendar, 2019) mengemukakan bahwa teknik kognitif restrukturung sangat membantu remaja karena fokus pada identifikasi dan memodifikasi pikiran dan perilaku maladaptif, mengembangkan *coping skill* yang efektif, menciptakan jaringan dukungan sosial, meningkatkan kegiatan positif dan menekankan pentingnya memperhatikan peran persepsi (kognisi) dari situasi stres dan keadaan emosi serta perilaku berikutnya.

Cognitive restructuring menekankan pada proses berfikir dalam mempengaruhi perilaku dan emosi. Sehingga individu yang sering mengalami kesalahan berpikir dapat menyebabkan tekanan pada psikologis individu dan terganggu dalam setiap kegiatan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Erford (Rismawan et al., 2022) yang menjelaskan *Cognitive restructuring* mempunyai dua asumsi dasar yaitu:

3. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu.
4. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri, pribadi, kognisi, dan pemahamannya.

Cognitive restructuring melibatkan beberapa proses yaitu, memunculkan permasalahan kognitif sebagai pikiran negatif, merespon rasional terhadap pemikiran negatif, mengidentifikasi dan menghilangkan pikiran yang berlebihan dan tidak rasional dalam pemikiran negatif, memperbaiki keyakinan dan asumsi yang salah. Teknik ini mempunyai fungsi membantu individu untuk merestrukturisasi keyakinan yang salah dan mendorong dengan mengumpulkan bukti untuk diarahkan pada perubahan keyakinan yang lebih positif (Rismawan et al., 2022)

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahawa teknik *Cognitif Restructuring* membantu siswa untuk memusatkan perhatian pada usaha-usaha yang dapat mengubah pikiran yang irrasional menjadi peikiran-pikiran yang rasional.

Tujuan Teknik *Cognitif Restructuring*

Menurut Cormier et al., (2009) tujuan dari teknik *cognitif restructuring* adalah untuk memberikan kelegaan emosional, memupuk harapan, dan mendukung pandangan tentang pilihan dan hak pilihan dalam mengubah bagian-bagian dari masalah yang terkait dengan diri sendiri dan pandangan dunia. Sedangkan menurut Mankiewicz (2019) tujuan secara umum teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kesadaran untuk merubah pada kognitifnya yang mampu menghasilkan proses informasi yang salah. Teknik ini dapat membantu individu untuk melakukan strukturisasi ulang keyakinan untuk membentuk perubahan yang lebih baik. *cognitive restructuring* ini diarahkan untuk memperbaiki pikiran konseli, merasa, dan bertindak untuk mencapai keputusan yang lebih baik.

Beck, (2011) menyatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

- 1) Memonitor pikiran otomatis negatifnya
- 2) Mengenali hubungan antara kognisi dan perilaku.
- 3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi
- 4) Menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
- 5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

Prosedur Teknik Cognitif Restructuring

Terdapat enam tahapan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* menurut Cormier et al., (2009), enam tahapan konseling tersebut dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Rasional
Pada tahapan ini kegiatan konselor antara lain: memulai kegiatan dengan mendiskripsikan tujuan dan rasional secara menyeluruh; menjelaskan prosedur *cognitive restructuring*; mendiskusikan perbedaan antara pikiran *self-enhancing* dan *self-defeating* serta memberikan contoh yang relevan; mendiskusikan pengaruh pikiran irasional dan *self-defeating* terhadap emosi dan tingkah laku; serta mengkonfirmasi pada konseli tentang komitmen konseli untuk menggunakan strategi *cognitive restructuring*.
- 2) Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah.
Pada tahap ini kegiatan konselor antara lain: mendorong konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran *enhancing* dan *self-defeating* dari pengalamannya; memodelkan hubungan antara peristiwa dengan emosi; dan mengajak konseli untuk memonitor dan mencatat isi pikiran sebelum, selama dan sesudah situasi masalah.
- 3) Pengenalan dan praktik coping thought (CT).

Pada tahap ini kegiatan konselor antara lain: mendeskripsikan tujuan dan potensi penggunaan *coping thoughts* dan memberi beberapa contoh *coping thoughts* yang bisa digunakan/diaplikasikan dan mendorong konseli untuk mempraktekan secara verbal *coping thoughts* atau *coping statement* yang telah dibuat.

- 4) Memindahkan pikiran-pikiran negatif konseli ke coping thought (CT).
Pada tahap ini kegiatan konselor antara lain: memberikan contoh untuk memindahkan pikiran *self-defeating* ke *coping* secara langsung; meminta konseli latihan dan praktik mengubah pikiran *self-defeating* ke *coping thoughts* dengan membayangkan situasi masalah dan mendorong konseli untuk mempraktikannya dalam kehidupan nyata.
- 5) Pengenalan dan praktik positive *self-statements* dan *positive reinforcing*.
Pada tahap ini kegiatan konselor antara lain: mendeskripsikan pengertian, tujuan, dan penggunaan pernyataan diri yang positif dan memberikan contoh bagaimana menggunakannya; meminta konseli untuk membuat *positive self-statement* dan menyeleksi untuk kemudian dicobakan; serta mendorong konseli untuk mempraktikkan pernyataan diri yang positif dalam kehidupan nyata.
- 6) Tugas rumah dan tindak lanjut.
Pada tahap ini kegiatan konselor antara lain: mendorong konseli untuk mempraktikkan prosedur *cognitive restructuring* di luar situasi wawancara; mendiskusikan hasil latihan terkait dengan pekerjaan rumah yang telah diberikan; meminta konseli memonitor dan mencaat dalam lembar tugas tentang penggunaan *cognitive restructuring* misalnya mengisi catatan *thoughts record* dan menyusun kegiatan tindak lanjut. Pekerjaan rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur teknik *cognitive restructuring*. Pekerjaan rumah ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh dan memonitor perkembangannya dalam meningkatkan resiliensi akademiknya.

PETUNJUK UMUM

Buku panduan teori konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi akademik ini merupakan pedoman bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Buku panduan ini memuat serangkaian proses yang disusun sedemikian rupa sehingga konselor atau guru BK di sekolah dapat menyelenggarakan layanan bimbingan konseling dan dapat membantu peserta didik

PESERTA KEGIATAN

Resiliensi akademik adalah sebuah permasalahan perkembangan, maka sebagai suatu upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh Guru BK, peserta

kegiatan dalam pelaksanaan layanan ini adalah seluruh siswa SMA. Kegiatan pemberian layanan ini dapat dilaksanakan di setiap kelas pada waktu yang sudah ditentukan.

METODE, TEKNIK DAN WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan layanan ini dapat dilaksanakan dalam bentuk bimbingan klasikal. Melalui metode ini Guru BK dapat memberikan bantuan preventif (pencegahan). Teknik yang digunakan dalam layanan ini adalah teknik *cognitive restructuring*, yang meliputi : (1) Rasional (2) mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah, (3) pengenalan dan praktik *coping thought*, (4) Memindahkan pikiran-pikiran negatif konseli ke *coping thought*, (5) pengenalan dan praktik *positive self-statements* dan *positive reinforcing*, (6) Tugas rumah dan tindak lanjut.

Kegiatan layanan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa direncanakan dapat dilaksanakan selama 5 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan sebanyak 1 kali pertemuan pada setiap minggu, dengan durasi waktu pertemuan selama 50 menit.

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN

Prosedur konseling Cognitive Behavior ini terdiri dari tiga tahapan yang meliputi tahap awal, tahap tengah dan tahap akhir (Beck, 2011). Tahap awal difokuskan pada upaya menciptakan hubungan konseling dan upaya identifikasi permasalahan siswa. Tahap inti merupakan tahap implementasi teknik. Tahap akhir meliputi kegiatan penilaian capaian siswa, serta pemberian penguatan terhadap keberhasilan siswa dalam berlatih dan implementasi teknik.

Tabel 01 Langkah Pelaksanaan Model Konseling Kognitif Behavioral

Tahap Pelaksanaan	Kegiatan	Uraian Kegiatan
Tahap Awal	Menciptakan Hubungan	Dalam kegiatan ini Guru Bk dapat menjalin hubungan yang baik dengan peserta didik, menyampaikan tujuan pelaksanaan kegiatan, serta melakukan kontrak kegiatan dengan peserta didik
	<i>Assessment</i>	Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami peserta didik. Guru BK dapat menggali informasi terkait hambatan yang dialami peserta didik saat menjalankan proses akademik
Tahap Inti	Implementasi Teknik	Guru BK menetapkan teknik yang dipilih dan melaksanakan teknik konseling yang dilakukan untuk

		mencapai pikiran dan tingkah laku baru
Tahap Akhir	Evaluasi dan Feedback	Guru BK melakukan evaluasi terhadap implementasi teknik konseling yang diikuti. Feedback (umpan balik) adalah suatu proses yang dibutuhkan untuk memperbaiki proses konseling. Apabila proses konseling dirasa belum berhasil dan menunjukkan belum adanya perubahanperubahan dari siswa, Guru BK dapat memberikan perlakuan lagi kepada siswa dan diharapkan siswa dapat memberikan respon sehingga tujuan dari kegiatan konseling dapat tercapai.
	Pemberian Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	Reinforcement digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri
	Tindak Lanjut (<i>Follow Up</i>)	Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan layanan yang telah diberikan kepada siswa, tindak lanjut yang akan diberikan didasari dari hasil evaluasi terhadap layanan yang dilakukan dalam upaya pemberian bimbingan.

PETUNUK KHUSUS

PROSEDUR PELAKSANAAN

Cognitif Restructuring atau restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku, yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran – pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif ini dipilih karena perubahan struktural kognitif melalui teknik *cognitive restructuring* akan berpengaruh bukan hanya pada perilaku, tetapi juga memodifikasi kebiasaan, aturan, harapan, asumsi, dan memberikan kelegaan emosional. *Cognitive restructuring* adalah proses penyangkalan distorsi kognitif yang mengandung kesalahan berpikir secara mendasar, dan bertujuan untuk menggantikan pikiran seseorang yang terdistorsi, keyakinan yang tidak sesuai dengan fakta yang bersifat dominan. Berikut merupakan pemaparan mengenai proses pelaksanaan layanan dengan teknik *cognitive Restructuring* atau Restrukturisasi kognitif :

Tabel 02 Prosedur Pelaksanaan

Tahap/ Pertemuan	Kegiatan	Langkah-Langkah	Hal yang perlu diperhatikan
Tahap 1	Menciptakan Hubungan dan Assessment	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK memperkenalkan diri dan dapat meminta peserta didik memperkenalkan diri2. Memulai pembicaraan dengan mencairkan suasana, dimulai dari bertanya pertanyaan – pertanyaan ringan	<ol style="list-style-type: none">1. Membangun suasana yang nyaman tanpa membuat siswa merasa tertekan dengan memberi pertanyaan ringan yang bersifat sehari-hari
		<ol style="list-style-type: none">3. Menggali informasi terkait hambatan – hambatan yang dialami peserta didik dalam menjalankan proses akademik yang dapat berpotensi menjadi faktor penyebab rendahnya resiliensi akademik.4. Membuat kesepakatan dalam menjalankan kegiatan, dengan memberikan kontrak dan membuat jadwal pertemuan lanjutan	<ol style="list-style-type: none">2. Guru BK dapat memberikan game sebagai selingan agar tercipta hubungan yang baik dengan peserta didik3. Catat hal penting yang didapat dari hasil tanya-jawab dengan peserta didik

Tahap 2/ Pertemuan 1	Implementasi Teknik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan materi terkait resiliensi akademik yaitu definisi, sebab-akibat, faktor, aspek, dan cara penanganan. 2. Guru BK dapat memberi tugas rumah seperti catatan pemantauan diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi yang diberikan dapat berupa PPT agar memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang diberikan
Tahap 2/ Pertemuan 2	Implementasi Teknik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengarahkan siswa untuk berlatih menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> agar siswa dapat secara mandiri melatih dan mengubah tekanan yang diterima dari bidang akademiknya. 2. Guru BK dapat memberikan tugas rumah seperti catatan pemantauan diri setelah mengikuti kegiatan ini 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK dapat menampilkan video teknik yang dipakai dan melatih peserta didik untuk menguasai teknik ini sebagai latihan dalam upaya pencegahan. 2. Guru BK dapat membagi peserta didik dalam kelompok kecil
Tahap 3	Evaluasi dan <i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK melakukan evaluasi terhadap implementasi teknik yang sudah dilakukan dengan bertanya kepada peserta didik apa yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan ini 2. Guru BK dapat mengupulkan tugas rumah yang sudah diberikan dan memantau perkembangan siswa setelah diberikan latihan tindakan pencegahan 3. Guru BK dapat meminta siswa untuk memberikan <i>feedback</i> terkait kegiatan yang telah dilaksanakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi yang dapat ditanyakan oleh Guru BK mencakup keberlangsungan program, hambatan yang dialami peserta didik, dampak atau perubahan yang dialami setelah mengikuti kegiatan 2. Kegiatan evaluasi dapat dilakukan dengan memberikan form evaluasi atau wawancara.
Tahap 4	<i>Follow Up</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK dapat mengakhiri keseluruhan kegiatan layanan, dan dapat merancang program 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika hasil yang diharapkan kurang memuaskan, Guru BK dapat membuat

		<p>lanjutan, serta memantau perkembangan yang dihasilkan selama proses bimbingan konseling.</p> <p>2. Guru BK dapat memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>) kepada peserta didik untuk terus berlatih dan berupaya untuk meningkatkan resiliensi akademiknya</p>	<p>rencana bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan/ teknik yang berbeda.</p> <p>2. Penguatan (<i>reinforcement</i>) yang diberikan Guru BK harus bersifat membangun dan memotivasi agar peserta didik dapat termotivasi untuk meningkatkan resiliensi akademiknya</p>
--	--	--	---



DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Anderson, T., Watson, M., & Davidson, R. (2008). The use of cognitive behavioural therapy techniques for anxiety and depression in hospice patients: A feasibility study. *Palliative Medicine*, 22(7), 814–821. <https://doi.org/10.1177/0269216308095157>
- Aziz, M. A., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2020). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. In *Int. Univ. Press, New York*. Penguin Group US. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>
- Beck, J. S. (2011). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY: Basic and Beyond (Second)*. New York: The Guildford Press.
- Bella, N. P., Suranata, K., & Dwiarwati, K. (2021). *Pengembangan panduan konseling cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif berbasis website untuk meningkatkan self efficacy pada siswa*.
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G. (2013). Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. In *Bandung: PT Refika Aditama* (Vol. 5, Issue 1).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (instructor's ed., 6th ed.). [References]. In (2009): *Vol. Interviewi* (Issue 622 pp). <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc&AN=2008-14152-000>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (3rd editio). New York: The Guilford Press.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik Di Indonesia: Scoping Literature Review. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 23–35. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/23748>
- Ekejiuba, A., Nnachetam, A. D., Akukananwa, O. B., & Bernadeth, O. (2018). Effect of Cognitive Restructuring Technique on Fear Tendency among

- Secondary School Students in Owerri Municipal Council of Imo State. *International Journal of Advanced Research and Publications*, 2(1), 34–38. https://www.researchgate.net/profile/Alphonsus-Oguzie/publication/334326469_Effect_Of_Cognitive_Restructuring_Technique_On_Fear_Tendency_Among_Secondary_School_Students_In_Owerri_Municipal_Council_Of_Imo_State/links/5d32f75aa6fdcc370a4eab38/Effect-Of-Cogn
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Ginting, R. L. (2015). Program Bimbingan Belajar Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik Siswa Boarding School (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMA). *Psikologi Konseling*, 7(2), 45–58. <https://doi.org/10.24114/konseling.v7i2.5116>
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8).
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Helton, L. R., & Smith, M. K. (2014). Mental health practice with children and youth: A strengths and well-being model. In *Mental Health Practice with Children and Youth: A Strengths and Well-Being Model*. <https://doi.org/10.4324/9781315809052>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group.
- Hidayati, K. B. &, & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *E-Clinic*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Hurlock, B. E. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Islami, N. F. (2017). *Cognitive-Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (KEMKES). (2020). Profil Kesehatan Indonesia. In *kemkes.go.id* (Vol. 480, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Khairunnisa, D. A., & Wahyudi, A. (2021). Konseling Realita sebagai Usaha Mengembangkan Resiliensi Siswa. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 277–290. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7811>
- Krisnayana, I. N. T. A., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 1.
- Kurniati, R. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan

Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Lestari, R. D. (2018). penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). http://repository.uinsu.ac.id/4993/1/SKRIPSI_RIZKY_DWI_LESTARI.pdf
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Mankiewicz, P. D. (2019). Cognitive Restructuring and Graded Behavioral Exposure for Persecutory Paranoia and Agoraphobic Anxiety in Complex Psychosis. *Clinical Case Studies*, 18(2), 143–158. <https://doi.org/10.1177/1534650119826713>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to Integrated Resilience Science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.601>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). *Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. 2009*, 433–441.
- Muqodas, I. (2011). Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1–22.
- Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 14–19. <http://dx.doi.org/10.51214/bocp.v2i1.30>
- NyamburaMwangi, C., MuriithiIrereri, A., Mwaniki, E. W., & Wambugu, S. K. (2018). Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu County, Kenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 01(s2), 1092–1107. <https://doi.org/10.4172/2469-9837.s2-003>
- Oktariani, M., Dahlan, D., & Waspada, I. (2020). Self Regulated Learning Dan Resiliensi Akademik Sebagai Determinasi Kemampuan Berpikir Kreatif. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1), 5. <https://doi.org/10.26740/jepk.v8n1.p5-16>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Peran+Resilien+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=
- Ramadanti, G. & Sofah, R. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 141–149. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2875>

- Reivich, K & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rini, A. V. M. (2016). *Resiliensi siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wuryantoro Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial)* (Vol. 39, Issue 5) [UNIVERSITAS SANATA DHARMA]. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/6196>
- Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Asli, L. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. 2(2), 56–68. <https://doi.org/10.17977/um059v2i22022p56-68>
- Sembiring, M. (2018). Efikasi Diri Sebagai Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa. *Seminar Nasional Psikologi*, 111, 124–136. <http://dspace.uphsurabaya.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/1219>
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Empati*, 10(03), 187–193.
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media Group.
- Sudewi, I. G. A. A. K. (2021). *PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL SISWA SMA*. UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). *Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differences and associations with adjustment*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1029/94JB01563>
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Suranata, K. (2017). *Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Berbasis Kekuatan untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP* [Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/63521/>
- Thiagarajan, Sivasailam, & Others. (1974). Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. *Journal of School Psychology*, 14(1), 75. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Westbrook, D., K. H. & K. J. (2008). (2008). *Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007) An introduction to cognitive behaviour therapy: skills & applications Published by Sage © 2008 -. 2007*.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Willert, M. V., Thulstrup, A. M., Hertz, J., & Bonde, J. P. (2009). Changes in

stress and coping from a randomized controlled trial of a three-month stress management intervention. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 35(2), 145–152. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1313>

Yates, T., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Positive psychology in practice: Positive psychotherapy. *The Oxford Handbook of Happiness*, 978–993, Chapter xxx, 1097 Pages.

https://search.proquest.com/docview/1364719464?accountid=14568%0Ahttp://rj9jj8rc3u.search.serialssolutions.com?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rft_id=info:sid/PsycINFO&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:book&rft.genre=bookitem&rft.jtitle=&rft

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed.

Educational Psychologist, 47(4), 302–314.

<https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>



LAMPIRAN



Lampiran 1

Instrumen Pengukuran Resiliensi Akademik

Kuesioner Resiliensi Akademik

Petunjuk Pengisian :

Pada lembar yang anda hadapi ini terdapat 68 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang telah tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut sebagai berikut:

STS : jika pilihan SANGAT TIDAK SESUAI

TS : jika pilihan TIDAK SESUAI

S : jika pilihan SESUAI

SS : jika pilihan SANGAT SESUAI

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat anda. Jawaban yang anda berikan tidak ada yang benar ataupun salah, dan tidak akan mempengaruhi nilai akademis anda. Pilihan jawaban pada pernyataan-pernyataan ini menuntut kesesuaian dengan sikap dan pendapat yang paling mewakili keadaan anda. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya bersikap tenang saat menghadapi konflik dengan teman				
2.	Saya merasa siap menghadapi segala masalah yang muncul				
3.	Saya gelisah pada saat menghadapi ulangan di sekolah				
4.	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil menghadapi masalah				
5.	Saya berusaha fokus pada segala masalah yang saya hadapi				
6.	Saya berusaha menyelesaikan permasalahan satu per satu				
7.	Saya mudah mengalihkan konsentrasi saya ke hal lain pada saat menghadapi masalah				

8.	Saya menghindar pada saat menemui sebuah masalah				
9.	Saya mampu mengendalikan emosi saat marah/kesal				
10	Saya tetap bersabar ketika menghadapi sebuah permasalahan				
11	Saya cenderung lebih reaktif ketika menghadapi masalah				
12	Saya cenderung mudah marah kepada siapapun ketika saya sedang merasa kesal.				
13	Saya mampu mengungkapkan perasaan negatif (marah) di saat yang tepat				
14	Saya lebih memilih untuk melakukan hal positif (berolahraga, bermain musik, membaca buku, menggambar dll) ketika saya marah				
15	Saya memendam perasaan negatif (marah)				
16	Saya mudah bingung ketika memiliki sebuah masalah				
17	Saya yakin mampu berhasil dalam memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
18	Pada saat menghadapi masalah yang berat, saya optimis mampu menyelesaikannya				
19	Saya pesimis mampu memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah				
20	Saya menyerah pada saat menghadapi masalah yang berat				
21	Saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi ada solusinya				
22	Saya adalah seseorang yang optimis				
23	Pikiran saya buntu apabila menghadapi sebuah masalah				

24	Saya masa bodoh dengan masalah yang sedang terjadi				
25	Saya mampu mengenali akar masalah dari masalah yang saya hadapi				
26	Saya mampu mengintrospeksi diri pada saat menghadapi masalah				
27	Saya kesulitan mengenali masalah yang saya hadapi				
28	Saya tidak peduli dengan masalah yang saya hadapi				
29	Saya mampu membuat solusi atas masalah yang saya hadapi				
30	Saya memiliki ide-ide yang yang cemerlang				
31	Saya kehilangan ide pada saat menghadapi masalah				
32	Saya memilih bermain game, jalan-jalan ketika memiliki masalah, daripada segera mencoba mencari solusinya				
33	Saya yakin pada saat mengalami kegagalan adalah kurangnya usaha dari diri sendiri				
34	Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi sebuah masalah				
35	Oranglain bertanggung jawab atas kegagalan yang saya hadapi				
36	Saya pura-pura tidak tahu ketika terjadi masalah agar terhindar dari masalah				
37	Saya bekerja keras agar memperoleh prestasi di sekolah				
38	Meskipun gagal saya memiliki kemauan untuk terus berusaha dan mencoba lagi				

39	Saya melihat kegagalan adalah akhir dari segalanya				
40	Saya putus asa saat mengalami kegagalan				
41	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui intonasi suara (keras/lembut) pada saat dia berbicara				
42	Saya mudah terharu jika mendengar cerita oranglain yang menyentuh hati				
43	Saya mudah terbakar emosi ketika mendengar orang lain berbicara dengan keras				
44	Saya kesal melihat teman yang mudah mengeluh				
45	Saya mampu memahami kondisi seseorang melalui cara dia bersikap				
46	Saya peka terhadap perubahan mimik wajah orang lain				
47	Saya kesal ketika teman saya tiba-tiba mengabaikan saya				
48	Saya kesulitan memahami seseorang dari tingkah lakunya				
49	Saya mampu mencari jalan keluar atas permasalahan saya				
50	Saya tetap <i>positif thinking</i> ketika mendapat masalah				
51	Saya ragu-ragu dalam menghadapi masalah yang datang				
52	Saya acuh ketika mendapat masalah				
53	Saya yakin mampu meraih kesuksesan atas jerih payah saya sendiri				
54	Saya percaya kepada kemampuan yang saya miliki				

55	Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan				
56	Saya merasa diri saya payah				
57	Saya tetap optimis apabila mengalami kegagalan				
58	Saya menganggap kegagalan adalah pengalaman yang sangat berharga				
59	Saya malu ketika mengalami kegagalan				
60	Saya minder ketika gagal				
61	Saya mudah bergaul dengan teman-teman saya				
62	Saya senang saat ditunjuk menjadi pemimpin upacara atau pengibar bendera				
63	Saya menolak ketika menerima tugas yang baru				
64	Saya menutup diri dari teman-teman di sekitar saya				
65	Saya menyelesaikan tugas seoptimal kemampuan yang saya miliki				
66	Saya bersemangat saat ditunjuk untuk mengerjakan di depan kelas				
67	Saya malas untuk mencoba hal-hal yang baru				
68	Saya malu saat ditunjuk maju kedepan kelas				

Lampiran 2

Lembar Catatan Pemantauan Diri

LEMBAR CATATAN PEMANTAUAN DIRI

Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Waktu	Kejadian/ Aktifitas	Respon



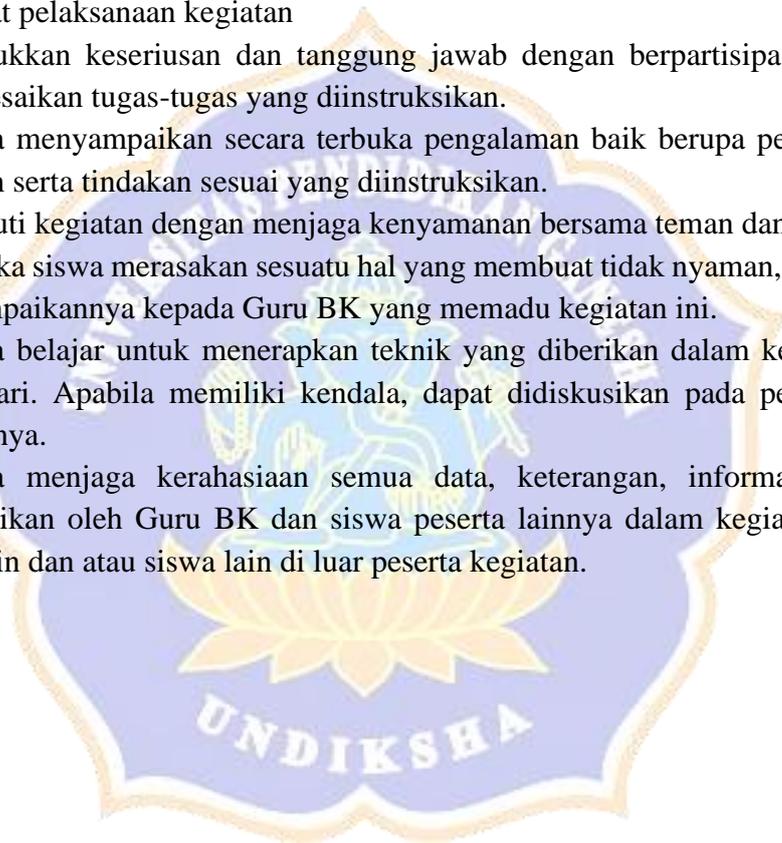
Lampiran 3

Norma Kegiatan

Norma Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa meliputi :

1. Setiap peserta menjaga tata tertib dan etika komunikasi dalam kelas antara lain : (1) menyimak dan mendengarkan Guru BK dengan saksama, 2) tidak berbicara dan memotong pembicaraan orang lain yang sedang menjelaskan di depan kelas sebelum diberikan kesempatan, (3) mengajukan pendapat atau pertanyaan dengan tutur bahasa yang santun, dan (4) tidak mengganggu teman pada saat pelaksanaan kegiatan
2. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
3. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan.
4. Mengikuti kegiatan dengan menjaga kenyamanan bersama teman dan Guru di kelas. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada Guru BK yang memadu kegiatan ini.
5. Bersedia belajar untuk menerapkan teknik yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila memiliki kendala, dapat didiskusikan pada pertemuan selanjutnya.
6. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh Guru BK dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan, dari pihak lain dan atau siswa lain di luar peserta kegiatan.



Lampiran 4

Lembar Kontrak Bimbingan Konseling

Kontrak Kegiatan Bimbingan Konseling

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIS :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini secara sadar menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling kognitif behaviorial dengan teknik cognitive restructuring dalam rangka meningkatkan resiliensi akademik secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan konseling, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.



.....,
Yang Menyatakan,

.....

Lampiran 5

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Klasikal
C.	Fungsi Layanan	Pemahaman, Pencegahan, Pengentasan
D.	Tujuan	Membantu siswa dalam mencegah penurunan resiliensi akademik dan meningkatkan resiliensi akademik yang dimilikinya
E.	Topik	Resiliensi Akademik
F.	Sasaran Layanan	Siswa Kelas XI
G.	Metode dan tehnik	Ceramah, tanya jawab, latihan teknik
H.	Waktu	1x50 Menit
I.	Media/alat	LCD, PowerPoint, Video
J.	Tanggal Pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan Resiliensi Akademik
L.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	
	Langkah Pengantaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerimaan 2. Membina hubungan dengan siswa 3. Melakukan sesi tanya jawab terkait pemahaman siswa tentang resiliensi akademik 4. Pemberian <i>pre-test</i>
	Tahap Peralihan	
	Langkah Penjajakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Kegiatan Layanan 2. Memberikan materi terkait Resiliensi Akademik melalui PPT 3. Memberi tugas rumah (catatan pemantauan diri)
	Tahap Kegiatan Inti	
	Langkah Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membagi siswa ke dalam kelompok kecil

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Memeragakan dan berlatih bersama dengan siswa menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> 3. Memberi tugas rumah (catatan pemantauan diri)
	Tahap Kegiatan Penilaian	
	Langkah Penilaian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengumpulkan Tugas yang telah diberikan 2. Melakukan evaluasi terkait layanan yang sudah dilaksanakan 3. Pemberian <i>feedback</i> dari siswa 4. Pemberian <i>post-test</i>
	Tahap Kegiatan Akhir	
	Langkah Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>) kepada siswa 2. Mengakhiri kegiatan/layanan 3. Merancang program lanjutan 4. Memantau perkembangan siswa setelah diberikan layanan

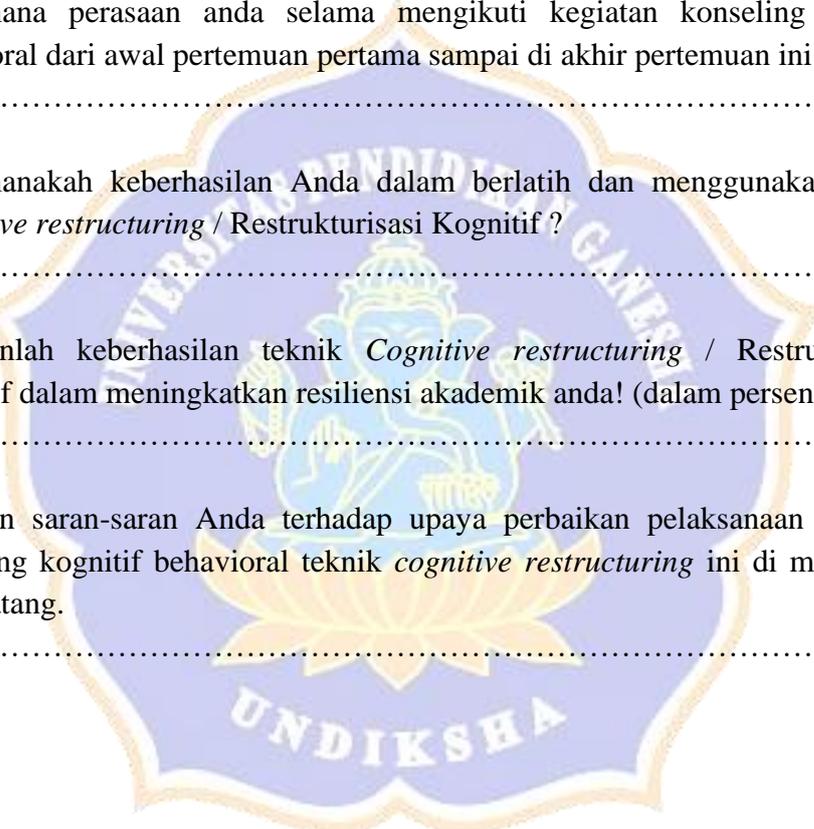


Form Evaluasi Kegiatan

Nama :
Kelas :

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan konseling ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan konseling kognitif behavioral dari awal pertemuan pertama sampai di akhir pertemuan ini ?
.....
.....
2. Bagaimanakah keberhasilan Anda dalam berlatih dan menggunakan teknik *Cognitive restructuring* / Restrukturisasi Kognitif ?
.....
.....
3. Tuliskanlah keberhasilan teknik *Cognitive restructuring* / Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik anda! (dalam persentase)
.....
.....
4. Tuliskan saran-saran Anda terhadap upaya perbaikan pelaksanaan kegiatan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* ini di masa yang akan datang.
.....
.....



Lampiran 10. Dokumentasi kegiatan



Lampiran 11. Riwayat Hidup



Riwayat Hidup

Serafina Elasa Budiono lahir di kota Amlapura, Provinsi Bali pada tanggal 17 April 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak Irawan Budiono dan ibu Ester Pirenaningtyas. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen. Kini penulis beralamat di Jalan Laksamana No. 86 Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDN 1 Amlapura pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Singaraja, dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019 penulis lulus dari SMAN 1 Singaraja, lalu melanjutkan pendidikan S1 Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021, penulis telah menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA.”

