

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Ijin 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	: 1266/UN48.10.1/LT/2024	Singaraja, 15 Maret 2024
Lampiran	: -	
Hal	: Ijin Penelitian	

Yth. Kepala Sekolah SMP 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	: Ni Putu Ariasih
NIM	: 2011011008
Program Studi	: Bimbingan Konseling

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 198208162008121002

Lampiran 2. Surat Menyelesaikan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 106/423.4/SMPNISOR/IV/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Purnayasa, S.Pd, M.M.
 NIP : 19641024 198902 1 002
 Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Singaraja.

Menerangkan bahwa :

Nama : Ni Patu Ariasih
 Program Studi : S1 Bimbingan Konseling
 NIM : 2011011008
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian/Pengambilan Data untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul "PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA SMP" Pada tanggal 20 Maret - 3 April 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 3 April 2024
 Kepala SMP Negeri 1 Singaraja,

 Nyoman Purnayasa, S.Pd, M.M.
 NIP:19641024 198902 1 002

Lampiran 3. Instrumen Validitas Pakar

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN

KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa 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 Kebahagiaan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan			
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan			
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan			
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan			
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan indikator kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus			
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan	Bab 2 Petunjuk Umum dan			

	teori pendekatan kognitif behavioral yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	Bab 3 Petunjuk Khusus			
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behavioral yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus			
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan			
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan			
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus			
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus			
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran			
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum			
14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus			
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus			
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan			
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan			

18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan			
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus			
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam buku panduan	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus			
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1			
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan			

Saran Perbaikan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar :

Bidang Keahlian :

Instansi Tempat Bertugas :

Tanda Tangan :



Lampiran 4. Rekapitan Hasil Uji Validitas 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	Relevan	Relevan	Tidak Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Tidak Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Tidak Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
12	Tidak Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
13	Tidak Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
14	Tidak Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
15	Tidak Relevan	Relevan	Tidak Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
19	Tidak Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
22	Tidak Relevan	Relevan	Tidak Relevan	Relevan	Relevan

Lampiran 5. Hasil Validitas Pakar 1

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesedian 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 Kebahagiaan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		

	indikator kebahagiaan siswa				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan teori pendekatan kognitif behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behaviorial yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan	√		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan	√		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran		√	
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum		√	

14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan	√		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan	√		
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam buku panduan	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1	√		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan		√	

Saran Perbaikan :

Untuk buku panduan yang dibuat masih sangat teoritik, harusnya sudah praktis, detail setiap langkahnya, untuk panduan pelaksanaannintervensi diambil perindikator karena indicator itu yg akan diberikan perlakuan lalu masing-masing intervensi itu diberikan tujuan, media, alata, dan lain-lain.

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan konseling

Instansi Tempat Bertugas : Prodi Bimbingan dan Konseling, Jurusan IPPB,
FIP Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 6. Hasil Validitas Pakar 2

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL

TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN

KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesedian 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 Kebahagiaan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)			√		
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		

	indikator kebahagiaan siswa				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan teori pendekatan kognitif behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behaviorial yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan	√		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan	√		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran	√		
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum	√		

14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)			√		
16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan	√		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan	√		
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam buku panduan	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1	√		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan	√		

Saran Perbaikan :

1. Istilah asing mohon dicetak miring
2. Konsisten menggunakan istilah “kognitif behavioral” atau “*Cognitive Behavior*” (seperti pada halamn 6).

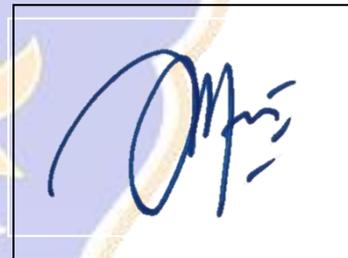
Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling (Konseling Kognitif Behavioral)

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK Undiksha

Tanda Tangan :



A handwritten signature in blue ink, enclosed in a black rectangular box. The signature is stylized and appears to be 'Luh Putu Sri Lestari'.

Lampiran 7. Hasil Validitas Pakar 3

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesedian 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 Kebahagiaan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	

	indikator kebahagiaan siswa				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan teori pendekatan kognitif behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behaviorial yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan	√		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan		√	Materi tentang kebahagiaan kurang mendalam
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran	√		

13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum	√		
14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus		√	
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan	√		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	√		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan	√		
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	√		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive</i>	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	√		

	<i>Restructuring</i> dalam buku panduan				
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1		√	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan	√		

Saran Perbaikan :

Sesuai catatan di atas

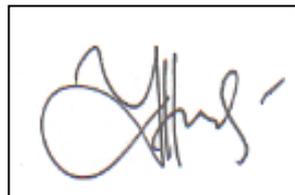
Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Dewi Arum WMP, S.Psi., M.A.

Bidang Keahlian : Ilmu Psikologi

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK Undiksha

Tanda Tangan :



Lampiran 8. Hasil Validitas Pakar 4

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa 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 Kebahagiaan Siswa". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behavioral teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan indikator kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		

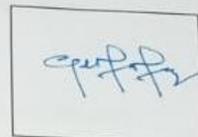
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan teori pendekatan kognitif behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behaviorial yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan	✓		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan	✓		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran	✓		
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum	✓		
14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					

16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan	✓		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan	✓		
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam buku panduan	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behaviorial dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1	✓		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan	✓		

Saran Perbaikan :

1. Masih ada pengotikan kata - kalimat yang salah.
2. Masih ada pengotikan kata yang belum konsisten.
3. Penyusunan Asesmen perlu di buatkan keti - kuni

Identitas Pakar
Nama Lengkap dengan Gelar : Drs. I Wayan Gubloh
Bidang Keahlian : Biombiotan dan Karselmy
Instansi Tempat Bertugas : SKP N 1 Singaraja
Tanda Tangan :



Lampiran 9. Hasil Validitas Pakar 5

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa 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 Kebahagiaan Siswa". Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai buku panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Keberterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 2 alternatif jawaban yaitu **R** dan **TR** yang menunjukkan keberterimaan buku panduan ini menurut item bersangkutan. **R** untuk jawaban keberterimaan **Relevan**, dan **TR** untuk jawaban keberterimaan **Tidak Relevan**. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan buku panduan ini menurut 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	Item Penilaian	Penilaian Kesesuaian		Catatan Masukan Judges
			Relevan	Tidak Relevan	
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan panduan konseling kognitif behaviorial teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
2	Kegunaan buku panduan bagi peserta didik/konseli untuk mengatasi permasalahan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
3	Kebermanfaatan buku panduan konseling kognitif behaviorial teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
4	Kebermanfaatan buku panduan untuk mendorong guru BK dalam melakukan layanan konseling kognitif behaviorial teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek, dan indikator kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		

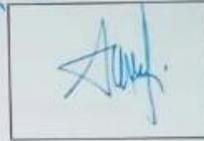
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling individu dengan teori pendekatan kognitif behavioral yang digunakan terhadap kunkulum BK di sekolah	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan Teknik konseling kognitif behavioral yang dipilih untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik peserta didik	Keseluruhan buku panduan	✓		
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan	Keseluruhan buku panduan	✓		
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
11	Ketepatan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> yang digunakan terhadap karakteristik peserta didik SMP	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu	Lampiran	✓		
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling	Bab 2 Petunjuk Umum	✓		
14	Kejelasan tahap-tahap pelaksanaan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
Kelayakan (<i>Fesibility</i>)					

16	Kepraktisan buku panduan	Keseluruhan buku panduan	✓		
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kebahagiaan siswa	Keseluruhan buku panduan	✓		
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis	Keseluruhan buku panduan	✓		
19	Kepraktisan prosedur atau tahap-tahap konseling yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan siswa	Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam buku panduan	Bab 2 Petunjuk Umum dan Bab 3 Petunjuk Khusus	✓		
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kebahagiaan siswa dan konseling kognitif behavioral dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Bab 1 Teori Terkait dan Lampiran 1	✓		
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan	Keseluruhan buku panduan	✓		

Saran Perbaikan:

Tata tulis lebih dirahur, sesuaikan dengan kisi-kisi, ada kalimat yang kurang baku.

Identitas Pakar
Nama Lengkap dengan Gelar : M AGUS SANTI PURNAMA, S.Pd.
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : SMP Negeri 1 Singaraja
Tanda Tangan :



Lampiran 10. Kuesioner Kebahagiaan

ANGKET KEBAHAGIAAN SISWA

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari, Tanggal :

2. Petunjuk

Dalam Angket ini terdapat 40 butir pernyataan yang kesemuanya merupakan gambaran keadaan diri kalian masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

Tuliskan tanda rumput (√) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan.

Adapun pilihan yang dapat anda perlu ketahui sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Instrumen ini tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai belajar anda.

Maka jawablah sesuai dengan kata hati sendiri. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan mengisi formulir.

No	Aspek	Indikator	Item		Σ
			Positif	Negatif	
1	Kepuasan terhadap hidup yang dijalani	Mempunyai semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi	1,2,3,4,5,6	-	6
2	Bersikap ramah	Bersikap baik sesuai norma masyarakat sehingga terwujud keakraban dan keharmonisan	8,9,10,11,13,14	7,12,15	9
3	Bersikap empati	Mengerti dan merasakan perasaan orang lain	16,17,19	18	4
4	Memiliki pola berpikir positif	Mengharapkan hasil yang baik	20,21,22,25	23,24	6
5	Merasakan kesejahteraan hidup	Mampu menerima keadaan diri dan lingkungan serta menyesuaikan perubahan yang terjadi dalam hidup	26,27,28	29,30	6

6	Ceria	Merasakan kesenangan akan sesuatu yang telah terjadi dalam hidup	31,32,33,34,35	-	5
7	Harga diri yang positif	Penilaian terhadap diri yang bersifat positif dan dapat menghargai kekurangan	36,37,38,40	39	5
Jumlah Butir			31	9	40



Lampiran 11. Hasil *Pre Test*

No Absen	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Butir Pernyataan																																								Jumlah			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1	Ayu Putu Sri Gemilang Maharani	P	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	131		
2	Ayu Widia Gayatri	P	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	138	
3	Dewa Ayu Merta Nia Mahadewi	P	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	1	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	126	
4	Gede Bimantara Putra	L	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	140		
5	I Gede Dyka Prasetya Adinata	L	3	3	3	2	3	4	1	3	4	4	3	1	3	4	1	4	3	2	3	2	4	1	1	1	3	4	2	4	2	2	3	2	4	1	4	1	4	2	3	106				
6	I Gede Vito Narendra Sanjaya	L	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144		
7	I Gusti Nyoman Arvin Maheswara	L	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	1	3	4	3	1	3	3	4	109			
8	I Ketut Dimas Kiharsa Adhiguna	L	4	4	3	2	3	3	1	2	4	4	4	1	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	117				
9	Ida Ayu Lanna Indira Renata	P	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	107			
10	Iga Denio Awoya Wahara	L	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	134		
11	Jenny Kurnia Renard	P	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	1	1	4	4	4	4	4	43	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	169	
12	Kadek Andini Ardiyanti	P	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	136		
13	Kadek Candy Putri Noviyanti	P	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2	1	107			
14	Kadek Denia Pareksia Pariasa	P	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	4	127	
15	Kadek Nadila Inradewi	P	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	124	
16	Kadek Ratu Kayla Darmaputri	P	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	1	3	1	3	1	4	1	4	3	3	3	1	3	105			
17	Komang Amanda Ayu Diandra	P	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	1	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	123		
18	Luh Putu Resya Satwika Yanti	P	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	3	4	2	1	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	130		
19	Luh Sri Cahaya Musika	P	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	122			
20	Made Adistania Vidya	P	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	1	4	3	2	4	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	133		
21	Made Laksana Mahawira	L	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	135	
22	Ni Ketut Rani Gitaputri	P	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	134	
23	Ni Luh Almira Pradnya Tungga Dewi	P	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	1	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	121	
24	Ni Made Anggita Putri Yudisena	P	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	1	4	4	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	134		
25	Nyoman Anastasya Saraswati Dewi	P	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	1	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	136	
26	Nyoman Anindya Mutiara Putri	P	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	2	1	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	125	
27	Olivia Sandra Renata	P	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	2	1	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	130
28	Putu Ayu Mira Dewi	P	3	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	126		
29	Putu Pratama Mahardika	L	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	135		
30	Rosanurd Luana Santoso	P	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	1	3	4	3	4	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	123	
31	Sacca Gunawan Putra	L	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	3	123			

UNDIKSHA

Lampiran 12. Hasil *Post Test*

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Butir Pernyataan																																								Jumlah		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	I Gede Dyka Prasetya Adinata	L	4	3	3	4	3	4	1	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	4	1	4	2	3	124
2	I Gusti Nyoman Arvin Maheswara	L	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	128
3	Ida Ayu Lanna Indira Renata	P	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	125	
4	Kadek Candy Putri Noviyanti	P	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	127		
5	Kadek Ratu Kayla Darmaputri	P	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	126	



Lampiran 13. Hasil Perhitungan Uji Efektifitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.246	5	.200*	.956	5	.777
Posttest	.136	5	.200*	.987	5	.967

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Data

F	df1	df2	Sig.
.083	1	8	.781

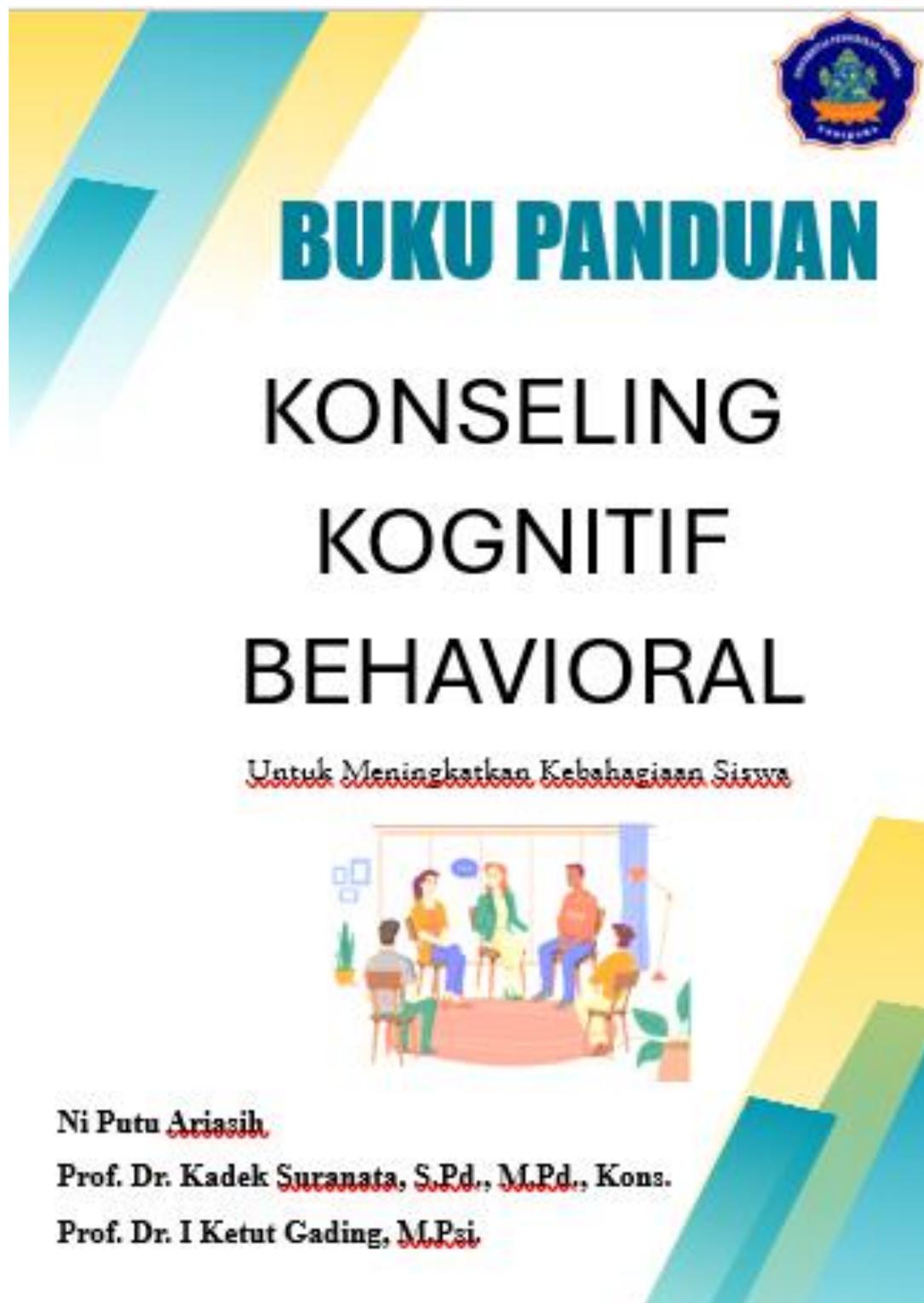
Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Tes

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest - Pretest	1.92000E1	1.30384	.58310	17.58107	20.81893	32.928	4	.000

Lampiran 14. Produk Buku Panduan



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan **Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP**. Buku panduan ini merupakan acuan, pedoman, maupun petunjuk yang dapat digunakan oleh guru BK disekolah dalam mengatasi kurangnya kebahagiaan siswa dengan menggunakan konseling kognitif behavioral. Buku panduan ini juga memiliki beberapa materi dan mekanisme pelaksanaan konseling kognitif behavioral.

Harapan dengan ditulisnya buku panduan ini, sebagai referensi bagi guru BK ataupun masyarakat umum untuk membantu menambah pengetahuan dan pengalaman. Buku panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa ini kemungkinan masih banyak kekurangan, oleh karena itu saya berharap masukan yang bersifat membangun dari pembaca untuk kesempurnaan panduan ini.

Singaraja, 25 Januari 2024

Penyusun

Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
PENDAHULUAN.....	1
BAGIAN I TEORI TERKAIT	4
A. Deskripsi Konseling Kognitif Behavioral Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	4
BAGIAN II PETUNJUK UMUM	14
A. Penggunaan Buku Panduan.....	14
B. Tujuan Pelaksanaan Layanan	14
C. Pengguna Dan Fasilitator	15
D. Metode Pelaksanaan Dan Teknik	16
E. Tempat Dan Waktu.....	16
BAGIAN III PETUNJUK KHUSUS	18
A. Konseling Kognitif Behavioral Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
B. Prosedur Pra Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19

C. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
D. Prosedur Pasca Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa	24

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu faktor yang hadir dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas yang sangat penting dalam mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling harus mempunyai gambaran yang luas tentang konsep dasar bimbingan dan konseling. Siswa sendiri mempunyai potensi yang berbeda-beda yang dapat dikembangkan, serta permasalahan yang dihadapinya berbeda-beda, namun kenyataannya tidak semua siswa mengembangkan potensinya dan mengatasi permasalahannya.

Dilihat dari hal di atas, siswa harus mendapat bantuan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa itu sendiri. Sekolah sebagai lembaga pendidikan tidak hanya sekedar memberikan informasi, namun juga dapat mengembangkan dan membantu siswa mengatasi permasalahannya. Guru Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu guru profesional mempunyai

peranan penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi dirinya serta permasalahan siswa.

Permasalahan di sekolah yang sering ditemui siswa tidak dapat dihindari. Permasalahan peserta didik tidak boleh diabaikan khususnya dalam bidang akademik. Dalam dunia pendidikan, banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan siswa dalam belajar. Salah satunya adalah Kebahagiaan Siswa.

Kebahagiaan siswa merupakan perasaan senang, tenang, memiliki kedamaian, dan kondisi positif psikologis siswa yang mengalami proses perkembangan kognitif yang mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis. Kebahagiaan siswa dapat menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar. Siswa yang memiliki kebahagiaan akan memiliki penilaian yang positif pada dirinya, mampu beradaptasi baik secara sosial maupun pribadinya, dan peserta didik memiliki kemampuan beradaptasi yang baik terhadap lingkungannya. Ketika peserta didik memiliki rasa kebahagiaan pada dirinya maka hal ini dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Namun masih banyak ditemukan siswa yang memiliki rasa kebahagiaan yang

Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral

rendah. Perlu adanya strategi dari Guru BK untuk mengatasi permasalahan tersebut, yakni meningkatkan kebahagiaan siswa. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan kebahagiaan siswa adalah layanan konseling kognitif behavioral teknik *Cognitive Restructuring*.

Dengan hal itu, maka buku panduan ini akan menjabarkan secara spesifik membahas tentang cara meningkatkan kebahagiaan siswa menggunakan konseling kognitif behavioral teknik *Cognitive Restructuring*. Hal ini digunakan dikarenakan konseling kognitif behavioral ini berorientasi pada perilaku, dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Sedangkan teknik *Cognitive Restructuring* dapat merestrukturisasi peserta didik agar memiliki persepsi baru dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

BAGIAN I

TEORI TERKAIT

A. Deskripsi Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring*

1) Konsep Dasar Konseling Kognitif Behavioral

Aaron Beck adalah ahli yang pertama kali mengemukakan teori model konseling kognitif pada tahun 1964 yang mengasumsikan bahwa persepsi seseorang adalah salah satu faktor yang akan mempengaruhi perilaku individu untuk melakukan suatu peristiwa atau kejadian (Pebriyanti, 2023). Beck dalam (Wardani, 2018) mendefinisikan konseling kognitif behavioral sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Konseling kognitif behavioral didasarkan pada formulasi/susunan kognitif, keyakinan dan strategi

perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli.

Menurut Corey dalam (Jabbar et al., 2019) metode CBT merupakan konseling berbasis wawasan yang menekankan pada proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif individu. Inti dari pendekatan CBT adalah penalaran teoritis tentang bagaimana orang merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh cara mereka memandang dan menyusun pengalaman mereka sendiri.

James dan Gilliland dalam (Manuaba, 2022) juga mengatakan pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat/mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Konseling kognitif behavioral adalah konseling yang membantu klien untuk berlatih atau belajar mengidentifikasi, mengevaluasi, dan

merubah pikiran-pikiran serta keyakinan dirinya yang tidak berfungsi dengan baik. Dari perspektif teori kognitif behavioral, pengalaman manusia dianggap sebagai hasil dari interaksi antara empat faktor yaitu fisiologi, kognitif, tingkah laku dan emosi. Masalah utama dari gangguan psikologis konseli muncul dari kesalahan proses berpikir atau formulasi kognitif yang salah, membuat kesimpulan yang salah berdasarkan informasi yang tidak lengkap atau tidak benar, dan ketidakmampuan membedakan antara fantasi dan kenyataan.

Teori Kognitif Behavioral Oemarjoedi (Wardani, 2018) pada hakikatnya meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif sangat menentukan dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasakan dan tindakan. Dengan mengubah pikiran serta perasaan, maka konseli diharapkan bisa mengubah perilaku

negatif menjadi positif.

Pendekatan kognitif ditekankan untuk membantu konseli membuat penilaian yang lebih realistis terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya, termasuk mengidentifikasi miskonsepsi, kebenaran yang diyakini, dan menggantinya dengan konsep yang lebih relevan. Pendekatan behavioral digunakan dengan tujuan untuk mendorong berkembangnya pola perilaku tertentu yang mengarah pada perubahan yang lebih umum dalam cara klien memandang dirinya sendiri dan dunia nyata.

Konseling ini bertujuan untuk memodifikasi fungsi berpikir, merasakan, dan bertindak, menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, mempertanyakan, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari kognitif behavioral adalah mengajak individu untuk belajar bagaimana mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh untuk merasa lebih baik, berpikir jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Sampai akhirnya dengan kognitif

behavioral akan dapat membantu konseli menyesuaikan diri berpikir, merasakan dan bertindak.

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kognitif behavioral adalah model konseling yang mengidentifikasi pikiran negatif konseli agar mampu mengoptimalkan kognitifnya ke arah perubahan yang baru dan lebih sesuai atau perilaku konseli dari negatif ke positif.

2) Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (*cognitive behavior*). Teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya adalah bagian dari teknik dalam pendekatan kognitif terapi yang berfokus pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang disebabkan oleh peristiwa yang telah merugikan dirinya baik secara fisik atau psikologis. *Cognitive restructuring* (CR) memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-

keyakinan konseli yang tidak rasional.

Cognitive restructuring menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang maladaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Menurut Beck terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang positif (Amelia S, 2023). Lebih lanjut telah ditunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* didasarkan asumsi bahwa respon perilaku dan emosional yang maladaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi individu terhadap perilaku dan tindakan yang melibatkan interaksi dengan lingkungan.

Dobson & Dobson (dalam Muqoddimah, 2019) mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur teknik *Cognitive Restructuring* adalah sebagai berikut.

a. Tahapan Pertama : Assesmen dan diagnosa

Assesmen dan diagnosa pada tahap awal bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan dalam proses konseling. Ditahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- a) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi.
- b) Melakukan kontrak konseling antara konselor dengan konseli agar konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

b. Tahap kedua : Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli.

Sebelum konseli mendapat bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran difungsionalnya, konselor terlebih dahulu

harus membantu konseli untuk menyadari pikiran-pikiran disfungsional yang dialami konseli dan melaporkannya secara langsung kepada konselor. Secara umum, konseli didorong untuk melihat kembali pengalamannya dan melakukan introspeksi atau refleksi atas pengalaman yang sudah dilalui.

- c. Tahap ketiga : Memonitor pikiran-pikiran konseli melalui thought record.

Pada tahap ketiga ini, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan yang berguna untuk mencatat pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran negatif. Format ini dapat dikembangkan oleh konseli atau disiapkan oleh konselor dalam format kertas. Format dapat diubah sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukanlah format pemikiran yang terekam, melainkan isi informasi yang terkandung dalam format tersebut. Melalui

format pencatatan pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi peserta aktif dalam memilih cara mencatat informasi yang berguna, dan dapat meningkatkan efektivitas pekerjaan rumah.

- d. Tahapan Keempat : Intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam thought record dimodifikasi. Menurut Dobson & Dobson ada beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
2. Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.

3. Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
4. Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola pikir konseli.

BAGIAN II

PETUNJUK UMUM

A. Penggunaan Buku Panduan

Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan siswa, secara khusus diperuntukan untuk Guru Bimbingan Konseling atau Konselor di sekolah untuk membantu dalam meningkatkan kebahagiaan siswa.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kognitif behavioral teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Kebahagiaan siswa perlu dilakukan *pre-test* sebelum melaksanakan kegiatan konseling, setra *post-test* setelah dilaksanakannya kegiatan konseling. Tujuannya adalah agar Guru BK mengetahui keefektifan layanan yang telah dilakukan terhadap Kebahagiaan siswa, sehingga nantinya dapat menentukan tindak lanjut yang sesuai.

B. Tujuan Pelaksanaan Layanan

Tujuan dari pelaksanaan layanan konseling ini adalah sebagai berikut :

Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral

1. Membantu Guru BK dalam meningkatkan Kebahagiaan Siswa dengan menggunakan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik *Cognitive Restructuring*.
2. Membantu siswa dalam mengatasi permasalahan terkait kebahagiaan siswa yang rendah.

Dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah, perlu menentukan peserta kegiatan konseling, dalam hal ini kegiatan pertama yang dilakukan Guru BK yaitu menentukan siswa atau konseli untuk menyelenggarakan kegiatan layanan bimbingan konseling yang akan di laksanakan.

Ada berbagai cara untuk menentukan siswa atau konseli dalam melakukan kegiatan bimbingan dan konseling seperti melakukan kegiatan asesmen kebutuhan, wawancara, penyebaran angket, dll.

C. Pengguna Dan Fasilitator

Buku panduan konseling ini di buat untuk guru BK disekolah sebagai pedoman konseling untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa.

Fasilitator dalam kegiatan layanan konseling Kognitif Behavioral dalam meningkatkan kebahagiaan pada siswa atau konseli yaitu konselor/guru BK.

D. Metode Pelaksanaan Dan Teknik

Pelaksanaan Konseling Kognitif Behavioral dapat dilakukan dalam *setting* individu. Siswa/konseli dapat berdasarkan hasil *pretest* siswa yang memiliki kebahagiaan yang rendah. Adapun Teknik konseling yang digunakan yaitu teknik *Cognitive Restructuring*.

E. Tempat Dan Waktu

1. Tempat

Tempat yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan layanan Konseling ini yaitu menggunakan ruang BK.

2. Waktu

Kegiatan pelaksanaan konseling ini dilakukan 3 kali dengan pertemuan 1 kali dalam seminggu. Kegiatan ini juga dilakukan di luar jam pelajaran



dengan alokasi waktu setiap sesi adalah 45 menit.

BAGIAN III

PETUNJUK KHUSUS

A. **Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring***

Dalam konseling kognitif behavioral teknik *Cognitive Restructuring* dipimpin oleh Guru BK atau Konselor yang dapat menerapkan konsep konseling dalam berbagai cara termasuk menerapkan prosedur yang tepat dalam menggunakan kerangka kerja *Cognitive Restructuring*.

Menerapkan prosedur yang sesuai dalam konseling kognitif behavioral menstimulasi perilaku spesifik sehari-hari. Dalam tahap pertama yaitu: “Assesmen dan Diagnosa”, konselor mengumpulkan data mengenai kondisi konseli yang akan ditangani melalui penyebaran alat ukur seperti penyebaran need assesment. Selanjutnya tahap kedua yaitu “Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Konseli”, konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran irasional yang dialami oleh

konseli dari pengalaman - pengalaman sebelumnya. Tahap ketiga yaitu “Memonitor Pikiran-Pikiran Konseli melalui Thought Record” pada tahap ini konselor mengarahkan konseli agar mampu merekam informasi sehingga dapat mencatat pemikiran-pemikiran negatif pada diri konseli. Tahap yang terakhir yaitu “Intervensi Pikiran-pikiran Negatif menjadi Pikiran-pikiran yang Positif”, pada tahap ini pemikiran yang telah didapatkan dari tahap sebelumnya kemudian konselor mendorong konseli untuk membuat pernyataan positif dan mempraktikkan atau mengimplementasikannya.

B. Prosedur Pra Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Adapun prosedur yang dilakukan dalam pra konseling yaitu sebagai berikut :

1. Pre-test

Pre-test dilakukan agar Guru BK mengetahui tingkat kebahagiaan yang dimiliki siswa. *Pre-test* dilakukan dengan menyebar kuesioner kebahagiaan kepada siswa, yang

selanjutnya hasil dari kuesioner tersebut dianalisis sehingga Guru BK mengetahui tingkat kebahagiaan siswa dan dapat menentukan subjek layanan. Adapun kuesioner kebahagiaan siswa terlampir pada lampiran (2)

2. Menyusun RPL

RPL merupakan singkatan dari Rencana Pelaksanaan Layana. RPL yang digunakan adalah RPL konseling individu. Adapun format RPL konseling individu terlampir pada lampiran (3)

C. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Berikut ini merupakan prosedur atau langkah-langkah dalam melakukan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa, yaitu ada 4 tahapan :

1. Tahap Awal

Tahap pertama yaitu tahap awal, tahapan ini mencakup perkenalan dan membangun hubungan baik antara Guru BK (konselor) dan Peserta didik (konseli). Adapun yang dapat dilakukan oleh konselor yaitu :

- a. Guru BK mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadirannya serta memperkenalkan diri
- b. Berdoa
- c. Konselor menjelaskan maksud, tujuan, cara pelaksanaan dan azas konseling

2. Tahap Peralihan

Tahap kedua yaitu tahap peralihan, tahap ini Guru BK bertanya pada peserta didik untuk kesiapan melanjutkan proses konseling dan melanjutkan ke tahap kegiatan.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan, adapun yang dapat dilakukan Guru BK di tahap ini yaitu :

- 1) Mengeksplorasi masalah-masalah yang dialami oleh siswa terkait kebahagiaan siswa yang rendah.
- 2) Melaksanakan kerangka kerja (Assesmen dan diagnosa) dengan mengidentifikasi dan mengumpulkan informasi mengenai permasalahan kebahagiaan siswa. Adapun contoh pertanyaan yang dapat Guru BK sampaikan yaitu.

Apa yang kamu rasakan saat ini, sehingga kebahagiaanmu rendah?

- 3) Melaksanakan kerangka kerja (Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja) tahap ini Guru BK mengidentifikasi pemikiran irasional siswa yang telah dialami dari pengalaman sebelumnya. Adapun contoh pertanyaan yang dapat Guru BK sampaikan yaitu.

Pemikiran atau masa lalu yang bagaimana membuat kamu merasa tidak bahagia?

- 4) Melaksanakan kerangka kerja (Memonitor pikiran-pikiran remaja melalui thought record) tahap ini Guru BK mengarahkan konseli agar bisa mencatat perilaku negatifnya. Adapun contoh pertanyaan yang dapat Guru BK sampaikan yaitu.

Apakah kamu bisa mencatat perilaku negatif yang ada pada dirimu?

- 5) Melaksanakan kerangka (Intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif) tahapan ini Guru BK mengidentifikasi pemikiran konseli untuk membuat pernyataan positif dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap keempat yaitu tahap pengakhiran di tahap ini Guru BK dapat melakukan terminasi terkait kegiatan konseling individu yang telah



dilaksanakan, meliputi (1) melakukan diskusi capaian perilaku, (2) memberi penguatan pada siswa untuk bertanggung jawab terhadap perilaku barunya, dan (3) mengakhiri sesi konseling.

D. Prosedur Pasca Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa

Berikut ini merupakan prosedur pasca konseling yang dilakukan :

1) Post-test

Tahap kelima yaitu dengan memberikan *post-test* kepada siswa dengan tujuan agar mengetahui apakah konseling yang telah dilaksanakan berhasil atau tidak.

2) Follow Up

Tahap terakhir yaitu follow up atau menindak lanjuti terhadap hasil dari kegiatan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- C., C. N. (2017). Hubungan Perilaku Prososial Dengan Kebahagiaan Siswa SMP AN-NUR Bululawang Malang. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Jannah, K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2019). Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa. *Psychocentrum Review*, 1(2), 59-68.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35-46.
- Manuaba, I. B. P. W. G. (2022). Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Teknik Kontrak Prilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Smp (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).

- Muqoddimah. (2019). layanan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di smp negeri 20 bandar lampung. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), 1–19.
- Pebriyanti, N. P. D. (2023). Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
- Wardani, i G. A. A. K., Dantes, N., & Gading, K. (2018). Pengaruh Model Konseling Kognitif Behavioral Teknik Modeling dan Teknik Self Instruction Terhadap Self Efficacy Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Negeri 3 Amlapura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 3(1), 44–46.
- Krisnayana, I. N. T. A., Nengah, N., Antari, 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*, 2(1), 1–10.

- Kurniawati, S. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri (Penelitian pada Siswa Kelas VIII SMPN 13 Kota Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rani, F. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VII Di MTS NEGERI 1 LAMPUNG TENGAH* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Ratnasari, I., & Sulistiana, D. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4(1), 34–40.
- Saroh, L. M. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cbt Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Siswapada Saat Pandemi Covid-19 DI SMPN 17 Mesuji*.
- Suranata K, Dharsana K, Suarni Ketut Ni, & Paramatha

Eka Wayan. (2022). *Konseling untuk Membangun Ketahanan Psikologis dan Kebahagiaan. Cet. 1, Juli*, 96.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kebahagiaan Siswa

Menurut Rusydi kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian (Sari, 2022).

Menurut Wenas (Putra, 2019) kebahagiaan adalah efek positif pada manusia, berupa perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian dan semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya.

Sedangkan menurut Carr (Tanjung, 2022) juga memberi sebuah penjelasan tentang kebahagiaan. Menurutnya kebahagiaan merupakan kondisi positif psikologis yang ditandai dengan kepuasan yang sangat tinggi terhadap hidupnya, sehingga dapat dirasakan ada banyaknya pengaruh positif dan sedikitnya pengaruh negatif.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan siswa merupakan perasaan senang, tenang, damai, dan kondisi positif psikologis peserta didik yang mengalami proses perkembangan kognitif yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis.

Adapun aspek-aspek dari kebahagiaan siswa.

1. Kepuasan terhadap hidup yang dijalani
 - a. Mempunyai semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi.
2. Bersikap ramah
 - a. Bersikap baik sesuai norma masyarakat sehingga terwujud keakraban dan keharmonisan.

3. Bersikap empati
 - a. Mengerti dan merasakan perasaan orang lain
4. Memiliki pola berpikir positif
 - a. Mengharapkan hasil yang baik
5. Merasakan kesejahteraan hidup
 - a. Mampu menerima keadaan diri dan lingkungan serta menyesuaikan perubahan yang terjadi dalam hidup
6. Ceria
 - a. Merasakan kesenangan akan sesuatu yang telah terjadi dalam hidup
7. Harga diri yang positif
 - a. Penilaian terhadap diri yang bersifat positif dan dapat menghargai kekurangan

Kisi-kisi Instrumen Kebahagiaan Siswa.

Sumber : (C., 2017).

No	Aspek	Indikator	Item		Σ
			Positif	Negatif	
1	Kepuasan terhadap hidup yang dijalani	Mempunyai semangat hidup dan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi	1,2,3,4,5,6	-	6
2	Bersikap ramah	Bersikap baik sesuai norma masyarakat sehingga terwujud keakraban dan keharmonisan	8,9,10,11,13,14	7,12,15	9
3	Bersikap empati	Mengerti dan merasakan perasaan orang lain	16,17,19	18	4

4	Memiliki pola berpikir positif	Mengharapkan hasil yang baik	20,21,22,25	23,24	6
5	Merasakan kesejahteraan hidup	Mampu menerima keadaan diri dan lingkungan serta menyesuaikan perubahan yang terjadi dalam hidup	26,27,28	29,30	6
6	Ceria	Merasakan kesenangan akan sesuatu yang telah terjadi dalam hidup	31,32,33,34,35	-	5

7	Harga diri yang positif	Penilaian terhadap diri yang bersifat positif dan dapat menghargai kekurangan	36,37,38,40	39	5
Jumlah Butir			31	9	40

Lampiran 2. Kuesioner Kebahagiaan Siswa

ANGKET KEBAHAGIAAN SISWA

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari, Tanggal :

2. Petunjuk

Dalam Angket ini terdapat 40 butir pernyataan yang kesemuanya merupakan gambaran keadaan diri kalian masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :



Tuliskan tanda rumpuk (\surd) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda perlu ketahui sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Instrumen ini tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai belajar anda. Maka jawablah sesuai dengan kata hati sendiri. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewati dan silahkan mengisi formulir.

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		SS	S	TS	STS
1	Saya ingin meningkatkan prestasi saya				
2	Saya ingin mendapatkan nilai yang baik				
3	Saya sedih ketika mendapatkan nilai jelek				
4	Saya sedih ketika teman dekat saya sakit				
5	Saya senang menuntut ilmu meskipun jauh dari orang tua				
6	Saya senang dengan lingkungan sekolah saya				
7	Saya tidak mau memaafkan teman yang menyakiti saya				

8	Saya tetap menyapa orang yang telah menyakiti saya				
9	Saya senang mempunyai banyak teman				
10	Saya senang berteman dengan siapa saja				
11	Teman-teman saya menyukai sikap saya				
12	Saat teman meminta maaf, saya tidak memaafkannya				
13	Saya selalu menyapa teman ketika bertemu di jalan				
14	Saya selalu mengucapkan salam ketika bertemu orang yang lebih tua				
15	Saya tidak mau bersikap ramah pada orang yang memusuhi saya				

16	Saya senang menghibur teman yang sedang sedih				
17	Saya sedih melihat teman bersedih				
18	Saya senang melihat teman dihukum karena telat masuk kelas				
19	Saya ikut senang melihat teman mendapatkan nilai bagus				
20	Saya merasa berhasil ketika nilai saya bagus				
21	Saya tidak mudah menyerah				
22	Walaupun nilai saya jelek, saya berusaha memperbaikinya				

23	Saya mencontek untuk mendapatkan nilai yang bagus				
24	Saya menganggap pelajaran disekolah tidak terlalu penting				
25	Saya berusaha giat belajar untuk mendapatkan nilai yang bagus				
26	Saya merasa nyaman dengan lingkungan saat ini				
27	Saya nyaman ketika berada di lingkungan sekolah				
28	Saya senang bisa akrab dengan siapa saja				
29	Saya sedih ketika sendirian				
30	Saya tidak suka suasana yang ramai				

31	Saya senang ketika mampu menyelesaikan masalah saya sendiri				
32	Saya bisa mengikuti kegiatan dengan baik				
33	Saya senang bisa membuat orangtua tersenyum				
34	Saya merasa senang dengan prestasi yang telah saya raih selama ini				
35	Saya senang ketika berhasil mendapatkan apa yang saya inginkan dengan usaha sendiri				
36	Saya bersyukur dengan kekurangan saya				
37	Kekurangan yang saya miliki tidak menghalangi untuk berprestasi				

38	Saya menyadari kemampuan saya				
39	Saya sedih dengan kekurangan yang saya miliki				
40	Saya tahu bahwa saya memiliki kekurangan dan kelebihan dalam belajar				



Buku ini didesain sebagai pengantar sekaligus panduan praktis agar dapat mengimplementasikan pendekatan ini untuk meningkatkan kebahagiaan siswa

Lampiran 15. Dokumentasi







Lampiran 16. Riwayat Hidup



Ni Putu Ariasih lahir di Subagan pada 12 Februari 2002.

Penulis lahir dari pasangan Bapak I Nengah Jendra dan

Ibu Ni Nengah Jersi. Penulis berkebangsaan Indonesia

dan beragama Hindu. Adapun riwayat pendidikan

penulis yaitu penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar

di SD Negeri 9 Subagan, lulus pada tahun 2014.

Kemudian melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1

Amlapura, lulus pada tahun 2017. Penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang

Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Amlapura, dan lulus tahun 2020. Penulis

melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di Universitas Pendidikan

Ganesha. Pada semester akhir di tahun 2024 penulis telah menyelesaikan tugas

akhir yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral

Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa SMP”

