

Data Pretest Dan Posttest Variabel Keterbukaan Diri Dan Kesejahteraan Psikologis

No	Keterbukaan Diri (Y1)				Kesejahteraan Psikologis (Y2)			
	Kontrol		Eksperimen		Kontrol		Eksperimen	
	pretest	Posttest	pretest	Posttest	pretest	Posttest	pretest	Posttest
1	105	106	111	131	95	99	97	127
2	107	108	112	132	95	99	100	130
3	116	117	118	138	103	107	105	135
4	117	118	112	132	104	108	100	130
5	121	122	111	131	108	112	98	128
6	120	123	128	151	107	119	114	147
7	122	125	136	159	109	121	121	156
8	102	105	109	132	92	104	97	132
9	118	121	117	140	105	117	103	138
10	114	117	108	131	103	115	96	131
11	110	113	120	146	99	111	106	146
12	105	108	114	140	94	106	101	141
13	118	121	116	142	105	117	103	143
14	116	119	114	140	103	115	102	142
15	122	125	113	139	109	121	100	140
16	121	125	131	160	107	123	117	162
17	120	124	133	162	107	123	118	163
18	104	108	107	136	93	109	95	140
19	118	122	119	148	106	122	105	150
20	107	111	108	137	96	112	96	141
21	106	107	112	132	96	100	98	128
22	108	109	108	128	96	100	96	126
23	114	115	115	135	102	106	102	132
24	115	116	118	138	103	107	106	136
25	119	120	111	131	106	110	98	128
26	118	120	127	150	105	113	113	148
27	120	122	133	156	107	115	118	153
28	110	112	103	126	100	108	91	126
29	117	119	117	140	104	112	103	138
30	117	119	112	135	104	112	100	135
<i>Mean</i>	114,23	116,57	116,43	139,93	102,1	111,43	103,3	139,07
Standar deviasi	6,1402	6,3337	8,6011	9,8783	5,1619	7,1423	7,7866	10,425

Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Keterbukaan Diri

No	Kode Responden	Butir Instrumen																																		Y	Y ²								
		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						
1	R-1	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	176	30976			
2	R-2	2	5	2	4	5	3	3	5	2	3	3	3	4	4	2	5	5	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121	14641
3	R-3	2	3	2	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	18225	
4	R-4	3	3	3	5	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	19881	
5	R-5	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	147	21609	
6	R-6	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145	21025	
7	R-7	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	136	18496	
8	R-8	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	6400	
9	R-9	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	174	30276	
10	R-10	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	174	30276	
11	R-11	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	175	30625		
12	R-12	2	5	2	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	5	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121	14641	
13	R-13	2	3	2	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	18225	
14	R-14	3	3	3	5	4	3	5	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141	19881	
15	R-15	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5	146	21316	
16	R-16	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145	21025	
17	R-17	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	136	18496	
18	R-18	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	6400	
19	R-19	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5	3	4	3	4	3	3	164	26896				
20	R-20	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	3	5	3	4	4	167	27889				
21	R-21	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	4	5	4	166	27556				
22	R-22	2	5	2	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	5	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121	14641			
23	R-23	2	3	2	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	18225		
24	R-24	3	3	3	5	4	3	5	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	142	20164		
25	R-25	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	145	21025		
26	R-26	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	5	5	4	3	4	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143	20449		
27	R-27	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	3	4	4	3	5	3	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	132	17424		
28	R-28	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	80	6400		
29	R-29	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	161	25921			
30	R-30	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	161	25921			
ΣX		101	117	101	135	123	108	120	135	105	126	119	117	123	138	120	100	117	133	132	119	104	114	134	105	124	117	111	118	117	107	113	123	102	115	113	119	4225	614925						
ΣX^2		375	483	375	633	525	414	504	633	405	552	495	483	531	660	504	368	483	617	608	493	382	456	624	405	536	479	431	490	483	403	449	531	364	465	451	497								
ΣXY		14782	16973	14767	19540	17784	15740	17402	19576	15546	18214	17241	17171	18013	20042	17392	14621	16973	19312	19115	17140	15122	16683	19415	15546	17892	16919	16188	17240	17171	15533	16528	18013	14629	16841	16509	17352	650,24							
r _{xy}		0,669	0,680	0,651	0,740	0,719	0,748	0,726	0,791	0,878	0,696	0,713	0,951	0,947	0,857	0,712	0,647	0,680	0,787	0,714	0,590	0,727	0,932	0,763	0,878	0,627	0,657	0,874	0,866	0,951	0,711	0,900	0,947	0,451	0,610	0,837	0,841	$\frac{\Sigma XY}{\sqrt{\Sigma X^2 \Sigma Y^2}}$	34,12333						
Validitas		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid					
Varians		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								
σ_b		1,17	0,89	1,17	0,85	0,69	0,84	0,80	0,85	1,25	0,76	0,77	0,89	0,89	0,84	0,80	1,16	0,89	0,91	0,91	0,70	0,72	0,76	0,85	1,25	0,78	0,76	0,68	0,86	0,89	3,85	0,78	0,89	0,57	0,81	0,85	0,83								

Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Kesejahteraan Psikologis

No	Nama Responden	Butir Instrumen																																Y	Y ²	
		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			
1	R-1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	156	24336
2	R-2	2	5	4	4	5	3	2	5	2	3	3	3	4	4	2	5	3	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	11664	
3	R-3	2	3	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	120	14400	
4	R-4	3	3	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	125	15625	
5	R-5	3	4	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	132	17424	
6	R-6	3	4	5	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	129	16641	
7	R-7	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	5	3	5	3	3	4	3	4	3	4	124	15376	
8	R-8	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	72	5184	
9	R-9	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	3	5	151	22801	
10	R-10	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	154	23716		
11	R-11	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	155	24025		
12	R-12	2	5	4	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	3	4	5	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3	3	108	11664		
13	R-13	2	3	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	120	14400	
14	R-14	3	3	5	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	126	15876	
15	R-15	3	4	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	132	17424	
16	R-16	3	4	5	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	129	16641	
17	R-17	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	5	3	5	3	3	4	3	4	3	4	125	15625	
18	R-18	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	72	5184	
19	R-19	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	152	23104	
20	R-20	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	151	22801	
21	R-21	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	149	22201	
22	R-22	2	5	4	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	106	11236		
23	R-23	2	3	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	120	14400	
24	R-24	3	3	5	5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	124	15376	
25	R-25	3	4	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	131	17161	
26	R-26	3	4	5	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	126	15876	
27	R-27	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	3	4	123	15129	
28	R-28	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	72	5184	
29	R-29	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	5	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145	21025	
30	R-30	5	5	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5	3	3	5	4	5	4	5	4	4	141	19881		
ΣX		102	117	135	133	123	108	98	135	105	126	118	117	123	138	120	99	117	118	135	122	106	120	129	95	120	120	113	123	112	119	112	120	3778	491380	
ΣX ²		384	483	633	615	525	414	352	633	405	552	488	483	531	660	504	359	483	486	633	518	400	504	585	325	504	504	447	531	442	499	442	506			
ΣXY		13360	15173	17474	17225	15896	14072	12788	17507	13899	16289	15299	15340	16107	17920	15562	12929	15173	15261	17474	15765	13786	15670	16707	12423	15509	15547	14741	16107	14599	15505	14587	15686	σ ²	479,4333	
rx _{xy}		0,676	0,680	0,750	0,655	0,715	0,751	0,633	0,802	0,884	0,706	0,719	0,939	0,956	0,863	0,735	0,650	0,680	0,686	0,750	0,687	0,693	0,912	0,671	0,748	0,649	0,711	0,884	0,956	0,810	0,800	0,791	0,901	Σσ ² b ²	27,79111	
Validitas		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Varians		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			
σ ^b		1,24	0,89	0,85	0,85	0,69	0,84	1,06	0,85	1,25	0,76	0,80	0,89	0,89	0,84	0,80	1,08	0,89	0,73	0,85	0,73	0,85	0,80	1,01	0,81	0,80	0,80	0,71	0,89	0,80	0,90	0,80	0,87			

Analisis Uji SPSS Versi 21

Descriptives

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
keterbukaan diri eksperimen pre-test	30	103	136	116.43	8.601
keterbukaan diri kontrol post-test	30	102	122	114.23	6.140
keterbukaan diri eksperimen post-test	30	126	162	139.93	9.878
keterbukaan diri kontrol post-test	30	105	125	116.57	6.334
kesejahteraan psikologis eksperimen pre-test	30	91	121	103.30	7.787
kesejahteraan psikologis kontrol pre-test	30	92	109	102.10	5.162
kesejahteraan psikologis eksperimen post-test	30	126	163	139.07	10.425
kesejahteraan psikologis kontrol post-test	30	99	123	111.43	7.142
Valid N (listwise)	30				

Explore

Notes

Output Created	18-MAR-2025 09:13:06
Comments	
Input	<p>Active Dataset DataSet0</p> <p>Filter <none></p> <p>Weight <none></p> <p>Split File <none></p> <p>N of Rows in Working Data File 121</p>
Missing Value Handling	<p>Definition of Missing User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.</p> <p>Cases Used Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.</p>
Syntax	<pre>EXAMINE VARIABLES=y1 y2 /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.</pre>
Resources	Processor Time 00:00:01,55

Elapsed Time

00:00:01,76

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
keterbukaan diri	60	49.6%	61	50.4%	121	100.0%
kesejahteraan psikologis	60	49.6%	61	50.4%	121	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
keterbukaan diri	Mean	128.25	1.855	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	124.54	
		Upper Bound	131.96	
	5% Trimmed Mean	127.70		
	Median	125.50		
	Variance	206.496		
	Std. Deviation	14.370		
	Minimum	105		
	Maximum	162		
	Range	57		
	Interquartile Range	20		
	Skewness	.466	.309	
	Kurtosis	-.326	.608	
	Mean	125.25	2.132	
kesejahteraan psikologis	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	120.98	
		Upper Bound	129.52	

5% Trimmed Mean	124.74	
Median	124.50	
Variance	272.631	
Std. Deviation	16.512	
Minimum	99	
Maximum	163	
Range	64	
Interquartile Range	26	
Skewness	.357	.309
Kurtosis	-.666	.608

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
keterbukaan diri	.089	60	.200*	.966	60	.088
kesejahteraan psikologis	.099	60	.200*	.967	60	.109

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

a. Lilliefors Significance Correction

keterbukaan diri

keterbukaan diri Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

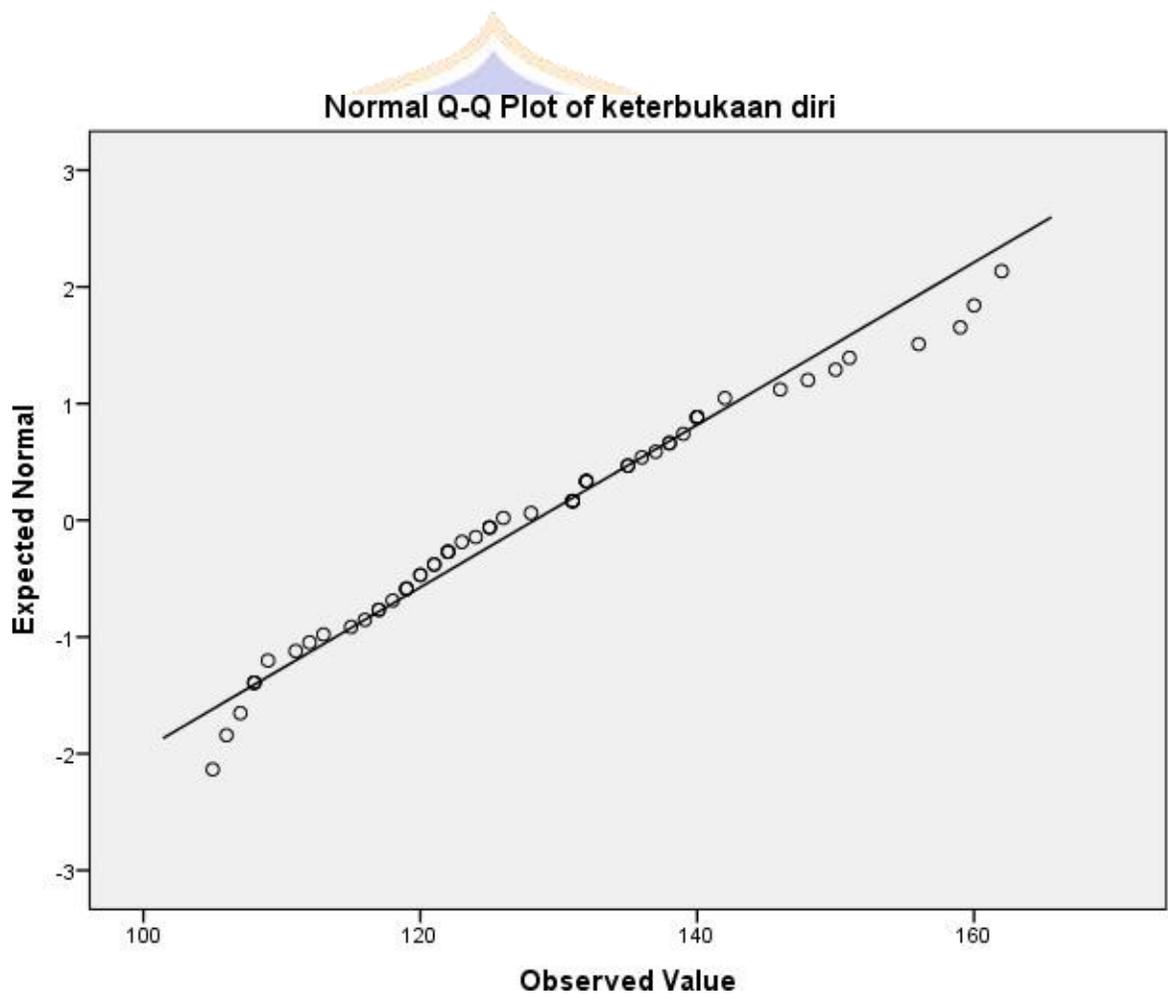
```

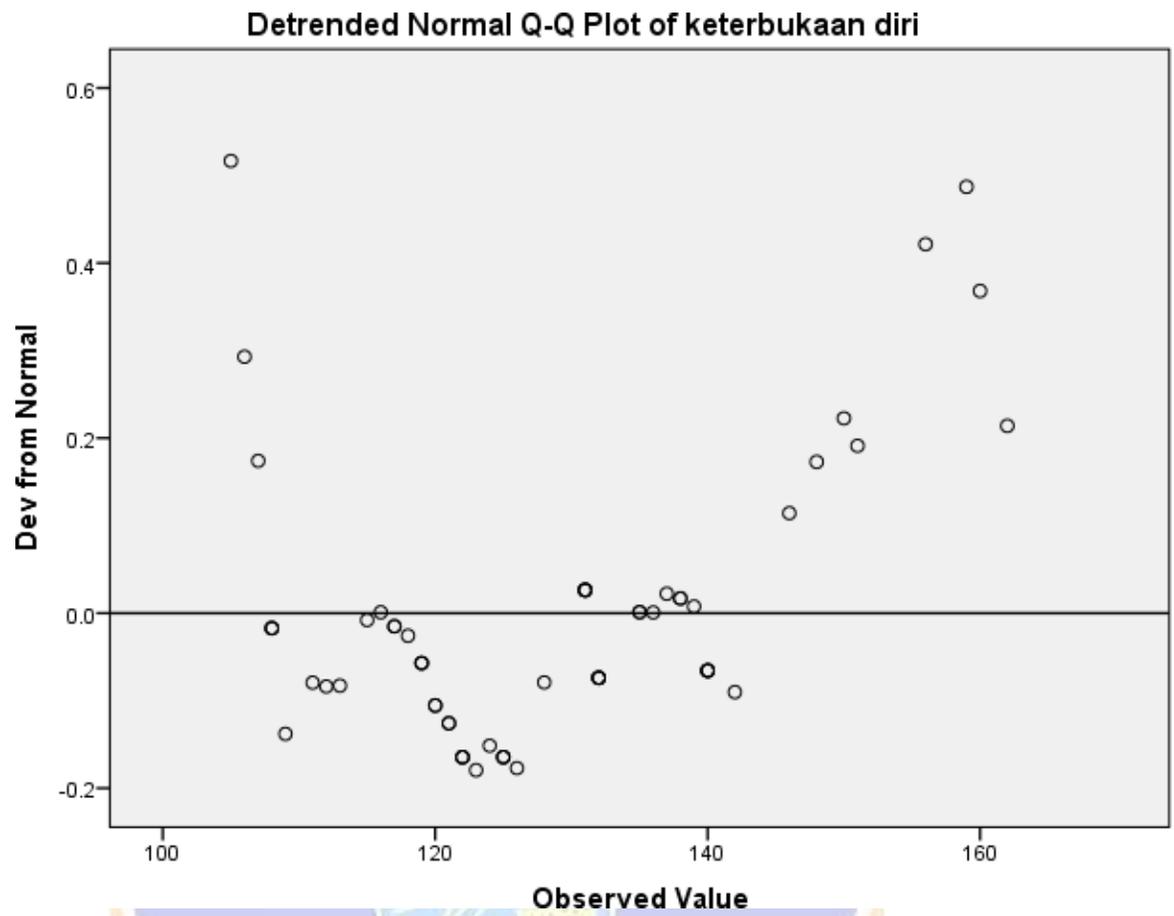
,00 10 .
7,00 10 . 5678889
3,00 11 . 123
8,00 11 . 56778999
9,00 12 . 001122234
5,00 12 . 55568

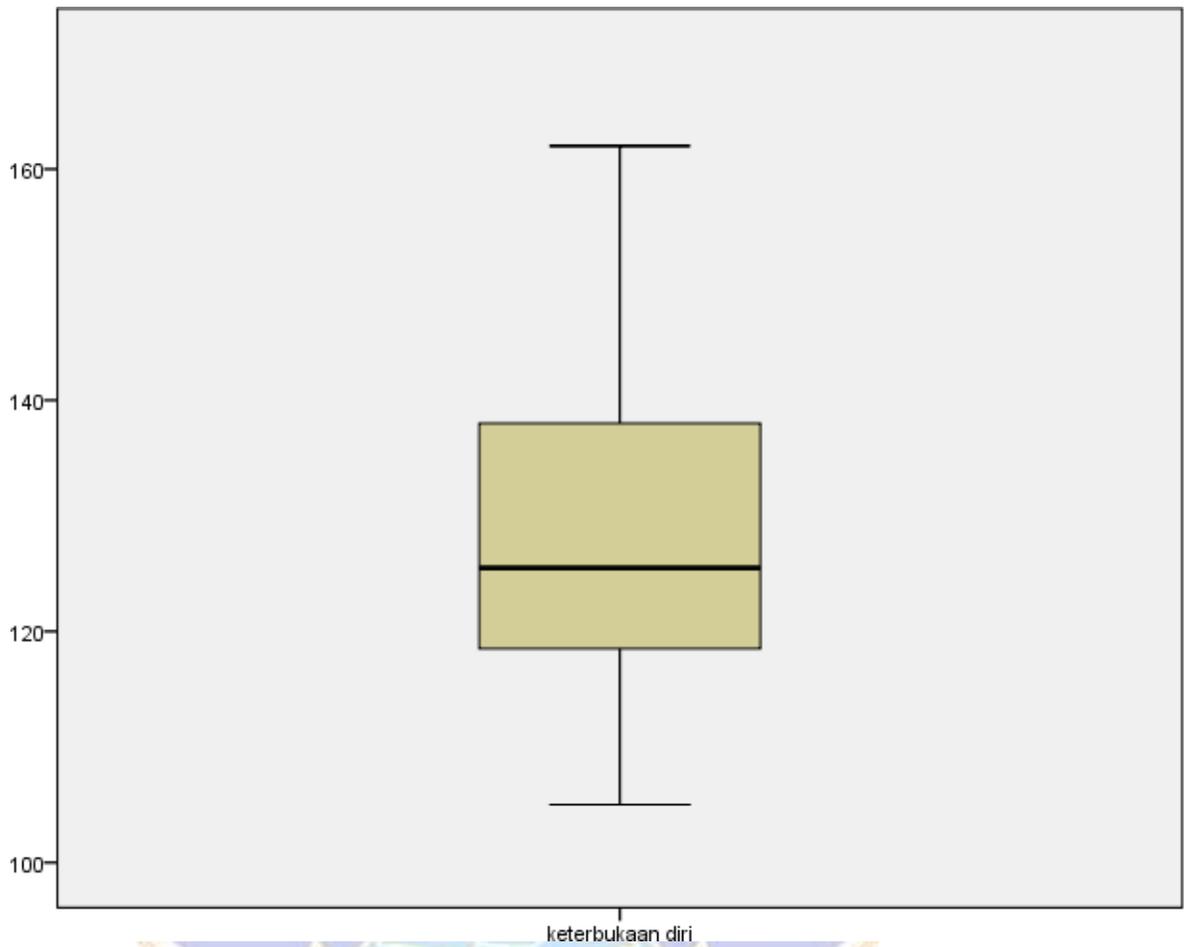
```

8,00	13 . 11112222
7,00	13 . 5567889
5,00	14 . 00002
2,00	14 . 68
2,00	15 . 01
2,00	15 . 69
2,00	16 . 02

Stem width: 10
 Each leaf: 1 case(s)







kesejahteraan psikologis

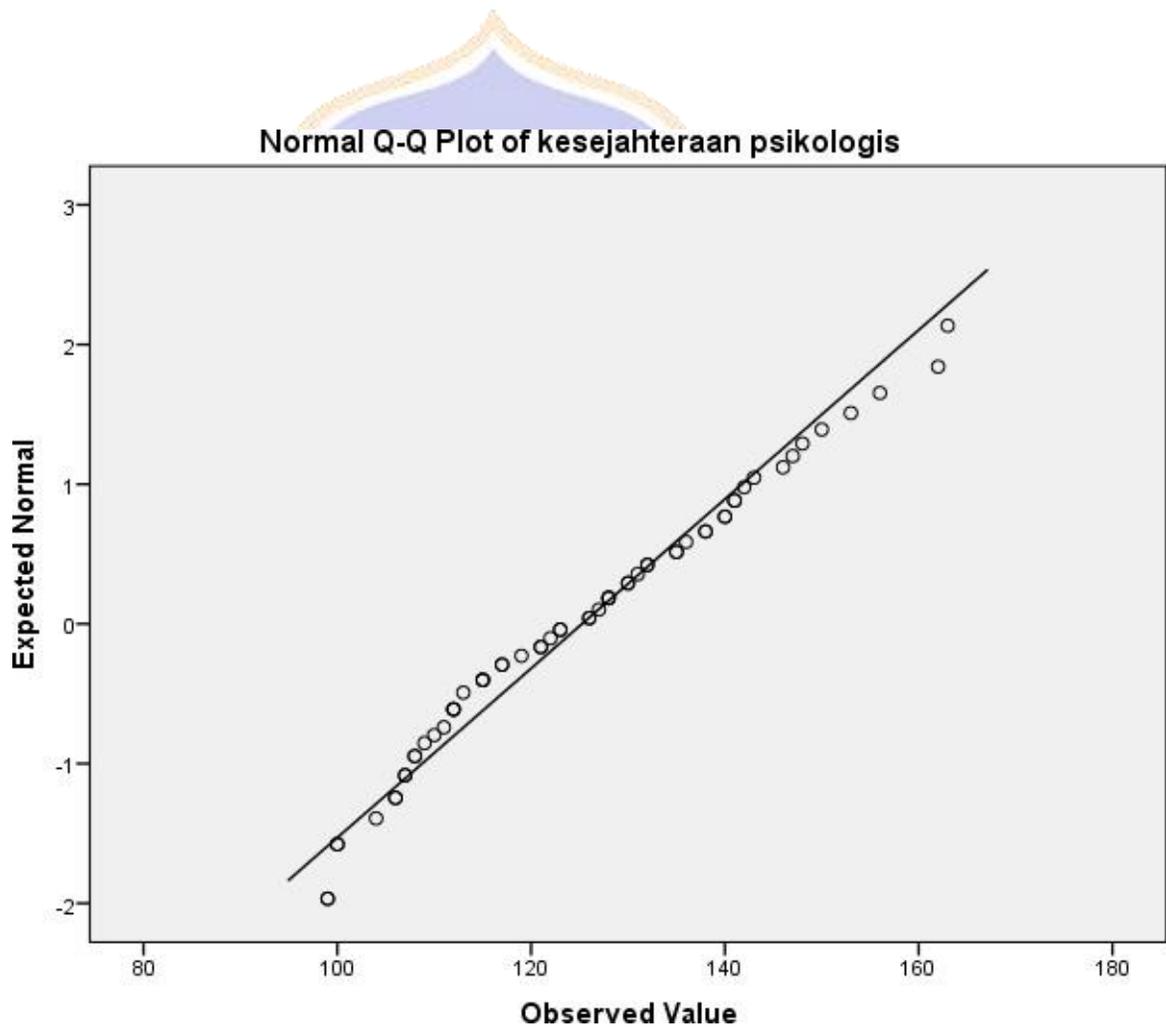
kesejahteraan psikologis Stem-and-Leaf Plot

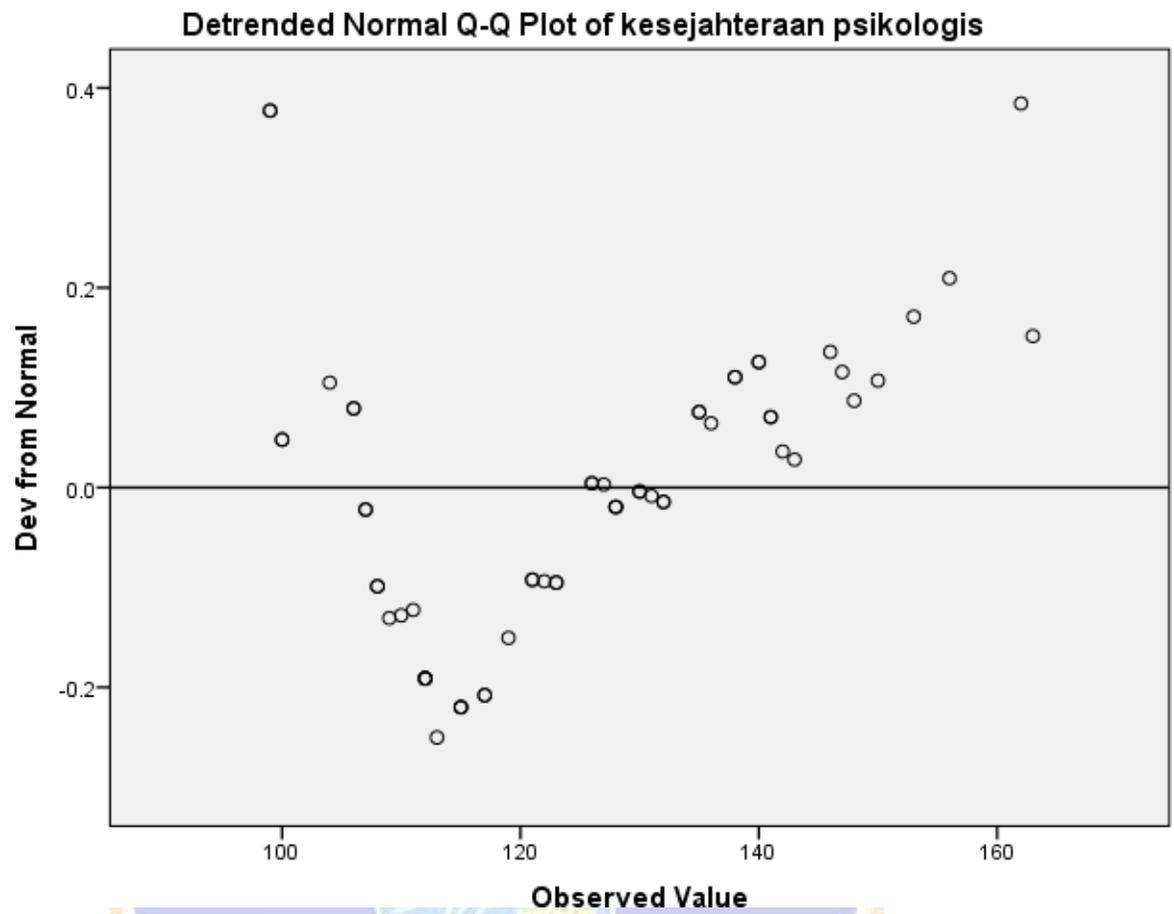
Frequency Stem & Leaf

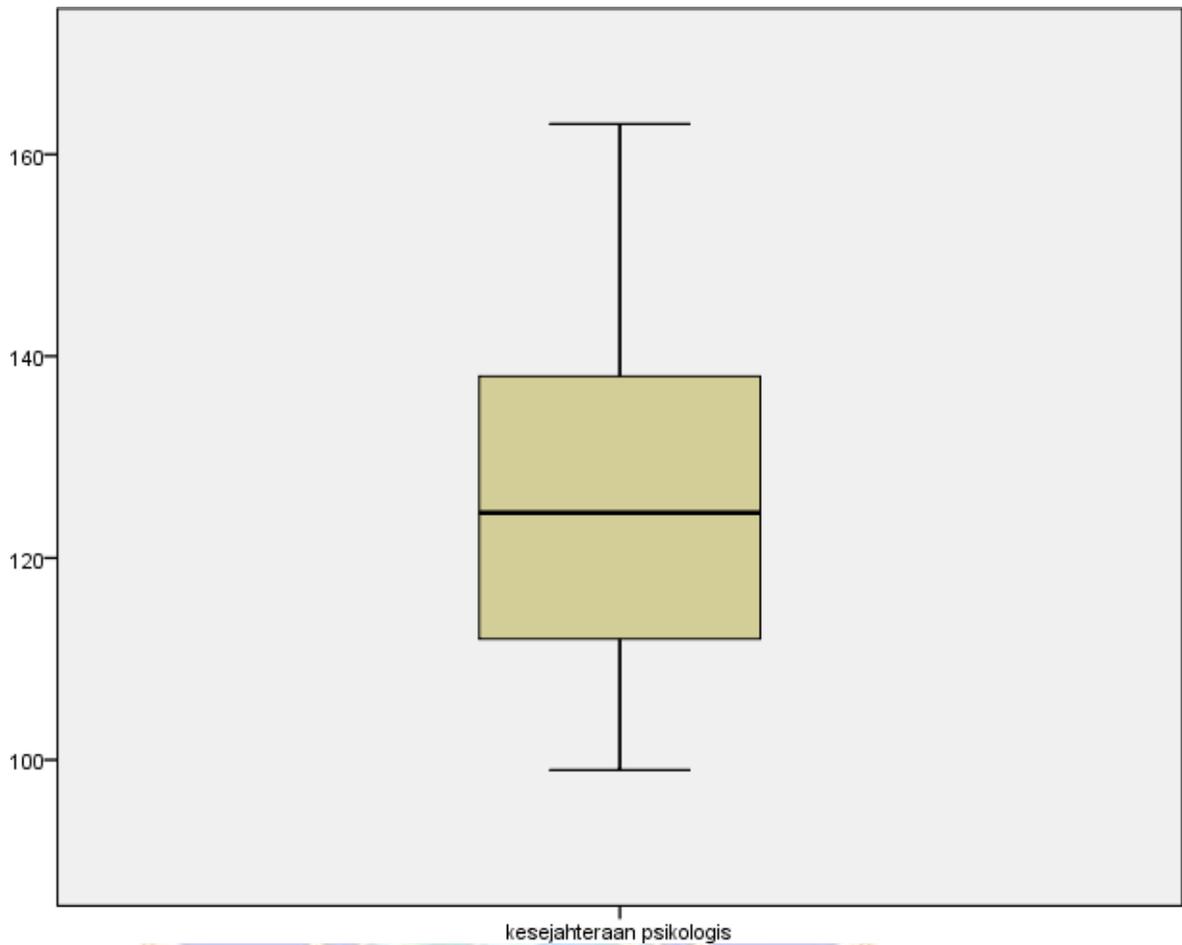
2,00	9 . 99
3,00	10 . 004
7,00	10 . 6677889
7,00	11 . 0122223
6,00	11 . 555779
5,00	12 . 11233

6,00	12 . 667888
5,00	13 . 00122
5,00	13 . 55688
6,00	14 . 001123
3,00	14 . 678
2,00	15 . 03
1,00	15 . 6
2,00	16 . 23

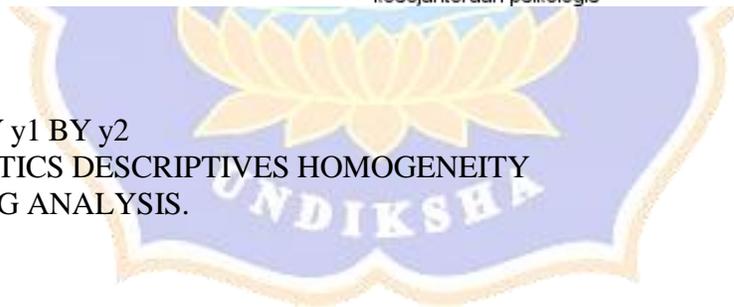
Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)







kesejahteraan psikologis



ONEWAY y1 BY y2
 /STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY
 /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Notes

Output Created	18-MAR-2025 09:14:55
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0

	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		121
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.	
Syntax		ONEWAY y1 BY y2 /STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time		00:00:00,00
	Elapsed Time		00:00:00,02

[DataSet0]

Descriptives

keterbukaan diri

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
1	60	136.87	12.798	1.652	133.56	140.17
2	60	116.63	10.572	1.365	113.90	119.36
Total	120	126.75	15.486	1.414	123.95	129.55

Descriptives

keterbukaan diri

	Minimum	Maximum
1	108	163
2	99	153
Total	99	163

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Keterbukaan diri	3.737	1	58	.075
Kesejahteraan psikologis	3.291	1	58	.058

ANOVA

keterbukaan diri

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12281.633	1	12281.633	89.146	.000
Within Groups	16256.867	118	137.770		
Total	28538.500	119			

GLM y1 y2 BY kelas

/METHOD=SSTYPE(3)

/INTERCEPT=INCLUDE

/PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY

/CRITERIA=ALPHA(.05)

/DESIGN= kelas.

General Linear Model

Notes

Output Created		18-MAR-2025 09:22:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	121

Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.
Syntax		<pre> GLM y1 y2 BY kelas /METHOD=SSTYPE(3) /INTERCEPT=INCLUDE /PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY /CRITERIA=ALPHA(.05) /DESIGN= kelas. </pre>
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,09

[DataSet0]

Between-Subjects Factors

		N
eksperimen dan kontrol	1	30
	2	30

Descriptive Statistics

	eksperimen dan kontrol	Mean	Std. Deviation	N
keterbukaan diri	1	139.93	9.878	30
	2	116.57	6.334	30
	Total	128.25	14.370	60
kesejahteraan psikologis	1	133.80	14.703	30
	2	116.70	13.684	30
	Total	125.25	16.512	60

**Box's Test of
Equality of
Covariance
Matrices^a**

Box's M	7.534
F	2.418
df1	3
df2	605520.000
Sig.	.064

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.^a

a. Design: Intercept + kelas

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.996	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.004	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	259.647	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	259.647	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
kelas	Pillai's Trace	.673	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.327	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	2.061	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	2.061	58.753 ^b	2.000	57.000	.000

a. Design: Intercept + kelas

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
keterbukaan diri	3.291	1	58	.075
kesejahteraan psikologis	.219	1	58	.642

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

a. Design: Intercept + kelas

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Corrected Model	keterbukaan diri	8190.017 ^a	1	8190.017	118.956
	kesejahteraan psikologis	4386.150 ^b	1	4386.150	21.745
Intercept	keterbukaan diri	986883.750	1	986883.750	14334.063
	kesejahteraan psikologis	941253.750	1	941253.750	4666.403
kelas	keterbukaan diri	8190.017	1	8190.017	118.956
	kesejahteraan psikologis	4386.150	1	4386.150	21.745
Error	keterbukaan diri	3993.233	58	68.849	
	kesejahteraan psikologis	11699.100	58	201.709	
Total	keterbukaan diri	999067.000	60		
	kesejahteraan psikologis	957339.000	60		
Corrected Total	keterbukaan diri	12183.250	59		
	kesejahteraan psikologis	16085.250	59		

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Sig.
Corrected Model	keterbukaan diri	.000 ^a
	kesejahteraan psikologis	.000 ^b
Intercept	keterbukaan diri	.000
	kesejahteraan psikologis	.000
kelas	keterbukaan diri	.000
	kesejahteraan psikologis	.000
Error	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	
Total	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	
Corrected Total	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	

a. R Squared = .672 (Adjusted R Squared = .667)

b. R Squared = .273 (Adjusted R Squared = .260)

Transformation Coefficients (M Matrix)

Dependent Variable	Transformed Variable	
	keterbukaan diri	kesejahteraan psikologis
keterbukaan diri	1	0
kesejahteraan psikologis	0	1

REGRESSION

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA COLLIN TOL

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT y1

/METHOD=ENTER y2.

Regression

Notes

Output Created		18-MAR-2025 09:28:43
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	121
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION
		/MISSING LISTWISE
		/STATISTICS COEFF OUTS R
		ANOVA COLLIN TOL
		/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT y1 /METHOD=ENTER y2.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Memory Required	2400 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kesejahteraan psikologis ^b		. Enter

a. Dependent Variable: keterbukaan diri

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.604 ^a	.365	.354	11.548

a. Predictors: (Constant), kesejahteraan psikologis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4448.729	1	4448.729	33.360	.000 ^b
	Residual	7734.521	58	133.354		
	Total	12183.250	59			

a. Dependent Variable: keterbukaan diri

b. Predictors: (Constant), kesejahteraan psikologis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	62.381	11.501		5.424
	kesejahteraan psikologis	.526	.091	.604	5.776

Coefficients^a

Model	Sig.	Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)	.000	
	kesejahteraan psikologis	.000	1.000

a. Dependent Variable: keterbukaan diri

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions	
				(Constant)	kesejahteraan psikologis
1	1	1.992	1.000	.00	.00
	2	.008	15.364	1.00	1.00

a. Dependent Variable: keterbukaan diri

```
GLM y1 y2 BY kelas
/METHOD=SSTYPE(3)
/INTERCEPT=INCLUDE
/PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/DESIGN= kelas.
```

General Linear Model

Notes

Output Created		18-MAR-2025 09:40:58
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>

	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		121
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.	
Syntax		GLM y1 y2 BY kelas	
		/METHOD=SSTYPE(3)	
		/INTERCEPT=INCLUDE	
		/PRINT=DESCRIPTIVE	
		TEST(MMATRIX)	
		HOMOGENEITY	
		/CRITERIA=ALPHA(.05)	
		/DESIGN= kelas.	
Resources	Processor Time		00:00:00,02
	Elapsed Time		00:00:00,02

[DataSet0]

Between-Subjects Factors

		N
eksperimen dan kontrol	1	30
	2	30

Descriptive Statistics

	eksperimen dan kontrol	Mean	Std. Deviation	N
keterbukaan diri	1	139.93	9.878	30
	2	116.57	6.334	30
	Total	128.25	14.370	60
kesejahteraan	1	133.80	14.703	30

psikologis	2	116.70	13.684	30
	Total	125.25	16.512	60

**Box's Test of
Equality of
Covariance
Matrices^a**

Box's M	7.534
F	2.418
df1	3
df2	605520.000
Sig.	.064

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.^a

a. Design: Intercept + kelas

Multivariate Tests^a

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's Trace	.996	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
Wilks' Lambda	.004	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
Intercept Hotelling's Trace	259.647	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
Roy's Largest Root	259.647	7399.939 ^b	2.000	57.000	.000
Pillai's Trace	.673	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
kelas Wilks' Lambda	.327	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
Hotelling's Trace	2.061	58.753 ^b	2.000	57.000	.000

Roy's Largest Root	2.061	58.753 ^b	2.000	57.000	.000
--------------------	-------	---------------------	-------	--------	------

a. Design: Intercept + kelas

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
keterbukaan diri	3.291	1	58	.075
kesejahteraan	.219	1	58	.642
psikologis				

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

a. Design: Intercept + kelas

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Corrected Model	keterbukaan diri	8190.017 ^a	1	8190.017	118.956
	kesejahteraan	4386.150 ^b	1	4386.150	21.745
	psikologis				
Intercept	keterbukaan diri	986883.750	1	986883.750	14334.063
	kesejahteraan	941253.750	1	941253.750	4666.403
	psikologis				
kelas	keterbukaan diri	8190.017	1	8190.017	118.956
	kesejahteraan	4386.150	1	4386.150	21.745
	psikologis				
Error	keterbukaan diri	3993.233	58	68.849	
	kesejahteraan	11699.100	58	201.709	
	psikologis				
Total	keterbukaan diri	999067.000	60		
	kesejahteraan	957339.000	60		
	psikologis				
Corrected Total	keterbukaan diri	12183.250	59		

kesejahteraan psikologis	16085.250	59	
--------------------------	-----------	----	--

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Sig.
Corrected Model	keterbukaan diri	.000 ^a
	kesejahteraan psikologis	.000 ^b
Intercept	keterbukaan diri	.000
	kesejahteraan psikologis	.000
kelas	keterbukaan diri	.000
	kesejahteraan psikologis	.000
Error	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	
Total	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	
Corrected Total	keterbukaan diri	
	kesejahteraan psikologis	

a. R Squared = .672 (Adjusted R Squared = .667)

b. R Squared = .273 (Adjusted R Squared = .260)

Transformation Coefficients (M Matrix)

Dependent Variable	Transformed Variable	
	keterbukaan diri	kesejahteraan psikologis
keterbukaan diri	1	0
kesejahteraan psikologis	0	1

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE I

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Pengenalan dan Identifikasi Pikiran Otomatis (ATs)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
6. Teknik : Restrukturisasi Kognitif
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Mengenalkan konsep Restrukturisasi Kognitif (CR) sebagai teknik untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.
 - b. Membantu peserta mengidentifikasi Pikiran Otomatis (ATs) yang dapat menghambat keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis.
 - c. Membangun kepercayaan dalam kelompok agar peserta merasa aman dan nyaman berbagi pengalaman.
8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Langkah-Langkah Kegiatan
 - 1) Pembentukan
 - a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
 - b) Berdoa;
 - c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
 - d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.

Peranan Konselor:

 - a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;
 - b) Menampilkan penghormatan kepada anggota kelompok, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;

- c) Bertindak sebagai teladan bagi anggota kelompok.
- 2) Peralihan
- a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;
 - b) Mengenali suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Konselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
 - b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
 - c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.
- 3) Kegiatan
- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
 - b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
 - c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
 - d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
 - e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
 - f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
 - g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;

- b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkapkan ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;
 - c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
 - d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
- 4) Pengakhiran
- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;
 - b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
 - c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
 - d) Membahas kegiatan lanjutan.
 - e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan tarima kasih atas keikutsertaan anggota;
- c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
- d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
- e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.

10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
13. Waktu : 60 menit
14. Penyelenggara layanan : Konselor
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi

18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025
Konselor,

Muhamad Safiul Umam, S.Pd
NIM. 2329111016

B. Langkah-langkah Pengenalan dan Identifikasi Pikiran Otomatis (ATs)

1. Pendahuluan

Pada fase pertama ini, peserta akan dikenalkan dengan konsep Restrukturisasi Kognitif (Cognitive Restructuring – CR) dalam konteks konseling kelompok kognitif perilaku. Tujuan utama dari sesi ini adalah membantu peserta mengidentifikasi Pikiran Otomatis (Automatic Thoughts – ATs) yang dapat memengaruhi keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, sesi ini bertujuan untuk membangun rasa kepercayaan dalam kelompok agar peserta lebih nyaman berbagi pengalaman.

2. Tujuan Konseling

- a. Mengenalkan konsep Restrukturisasi Kognitif (CR) sebagai teknik untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.
- b. Membantu peserta mengidentifikasi Pikiran Otomatis (ATs) yang dapat menghambat keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis.
- c. Membangun kepercayaan dalam kelompok agar peserta merasa aman dan nyaman berbagi pengalaman.

3. Aktifitas Konseling

a. Ice-Breaking: Membangun Keakraban dan Kepercayaan

- 1) Tujuan: Membantu peserta merasa lebih nyaman dalam kelompok serta mengurangi kecemasan awal.
- 2) Metode:
 - a) Peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan satu hal positif tentang diri mereka.

- b) Setiap peserta berbagi harapan mereka terhadap sesi konseling ini dalam satu kalimat.
- c) Konselor memberikan penguatan positif terhadap setiap peserta untuk membangun rasa percaya diri.

b. Pemaparan Konsep Restrukturisasi Kognitif dan Pikiran Otomatis

- 1) Tujuan: Memberikan pemahaman dasar kepada peserta mengenai bagaimana pikiran otomatis dapat memengaruhi emosi, perilaku, dan keterbukaan diri.
- 2) Materi:
 - a) Apa itu Pikiran Otomatis (Automatic Thoughts – ATs)?
 - i. Pikiran spontan yang muncul tanpa disadari dan sering kali bersifat negatif.
 - ii. Contoh: *"Jika saya berbicara, mereka pasti akan menertawakan saya."*
 - b) Bagaimana ATs Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis dan Keterbukaan Diri?
 - i. Pikiran negatif yang muncul secara otomatis dapat menyebabkan kecemasan, ketidakpercayaan diri, dan ketakutan untuk berbagi pengalaman dengan orang lain.
 - c) Contoh ATs yang Menghambat Keterbukaan Diri:
 - i. *"Orang lain tidak akan peduli dengan cerita saya."*
 - ii. *"Jika saya berbagi perasaan, saya akan dianggap lemah."*
 - d) Cara Mengidentifikasi ATs:
 - i. Perhatikan respons emosional yang muncul dalam situasi tertentu.
 - ii. Catat pikiran yang muncul saat merasa takut atau ragu untuk berbicara.

c. Latihan "Jurnal Pikiran"

- 1) Tujuan: Membantu peserta mengidentifikasi pikiran otomatis mereka secara lebih jelas dan memahami dampaknya terhadap keterbukaan diri.
- 2) Prosedur:
 - a) Peserta diberikan lembar jurnal yang berisi tabel berikut:

Situasi	Pikiran Otomatis yang	Perasaan yang Dirasakan
---------	-----------------------	-------------------------

	Muncul	
Contoh: Saya ingin bertanya di kelas	"Pertanyaan saya pasti bodoh."	Cemas, malu
.....

- b) Peserta diminta untuk menuliskan situasi di mana mereka merasa sulit untuk terbuka atau berbagi perasaan.
 - c) Mereka mencatat pikiran otomatis yang muncul serta emosi yang mereka rasakan dalam situasi tersebut.
- d. Diskusi Kelompok: Refleksi dan Pemahaman Bersama
- 1) **Tujuan:** Membantu peserta menyadari pola pikir otomatis mereka dan memahami bagaimana pola pikir tersebut memengaruhi perilaku dan keterbukaan diri.
 - 2) **Prosedur:**
 - a) Peserta yang bersedia **berbagi jurnal pikiran mereka** dalam kelompok kecil.
 - b) Konselor membimbing diskusi dengan pertanyaan reflektif, seperti:
 - i. "Apakah pikiran ini selalu benar?"
 - ii. "Bagaimana pikiran ini memengaruhi keterbukaan diri kalian?"
 - iii. "Apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran tersebut?"
 - c) Konselor memberikan **penguatan positif dan dorongan** kepada peserta yang berbagi.
- e. Tugas Rumah: Melanjutkan Jurnal Pikiran
- 1) **Tujuan:** Membantu peserta mengidentifikasi lebih banyak pola pikir otomatis dalam kehidupan sehari-hari.
 - 2) **Instruksi:**
 - a) Peserta diminta untuk **melanjutkan jurnal pikiran** mereka selama seminggu.
 - b) Setiap kali mereka merasa ragu untuk berbicara atau berbagi dengan orang lain, mereka harus mencatat situasi, pikiran otomatis yang muncul, dan perasaan yang menyertainya.

c) Jurnal ini akan dibahas dalam sesi berikutnya untuk membantu peserta memahami pola pikir mereka lebih dalam.

4. Penutup

Sesi ini merupakan langkah awal bagi peserta untuk lebih memahami bagaimana pikiran otomatis dapat membentuk cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Dengan menyadari pola pikir yang ada, peserta akan lebih siap untuk menjalani proses restrukturisasi kognitif di sesi-sesi berikutnya guna meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

C. Handout Konsep Restrukturisasi Kognitif (Cr)

1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif (Cognitive Restructuring - Cr)

Restrukturisasi Kognitif adalah suatu teknik dalam psikologi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak rasional atau negatif menjadi lebih rasional dan positif. Konsep ini digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai tantangan mental lainnya dengan cara menggantikan pemikiran yang tidak sehat dengan pemikiran yang lebih konstruktif dan realistis.

Menurut Beck (2011), Restrukturisasi Kognitif adalah bagian dari terapi kognitif yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi pemikiran yang keliru atau distorsi kognitif yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang.

Ciri-ciri Restrukturisasi Kognitif:

- Mengubah pola pikir negatif menjadi positif
- Berbasis pada fakta dan logika
- Membantu mengurangi kecemasan dan stres
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih rasional

2. Manfaat Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi Kognitif memiliki berbagai manfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di sekolah. Beberapa manfaatnya antara lain:

- a. Meningkatkan kesehatan mental, dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, siswa dapat mengurangi kecemasan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan rasional, siswa belajar untuk menganalisis dan menilai apakah suatu pemikiran bersifat objektif atau hanya sekadar asumsi yang tidak berdasar.
- c. Mengembangkan sikap optimis, dengan mengganti pemikiran negatif menjadi lebih positif, siswa dapat lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan.
- d. Mengontrol emosi dan perilaku, dengan memahami pola pikir yang sehat, siswa dapat lebih baik dalam mengontrol emosi dan menghindari reaksi berlebihan terhadap situasi yang sulit.
- e. Meningkatkan motivasi belajar, siswa yang mampu berpikir positif cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam belajar dan menghadapi tugas-tugas akademik dengan lebih percaya diri.

3. Contoh Penerapan Restrukturisasi Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari

Restrukturisasi Kognitif dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun dalam lingkungan sosial. Berikut beberapa contoh penerapannya:

- a. Dalam Konteks Akademik:
 - o Pemikiran negatif: *"Saya pasti tidak akan lulus ujian ini karena saya bodoh."*
 - o Restrukturisasi kognitif: *"Saya memang mengalami kesulitan, tetapi jika saya belajar lebih giat dan meminta bantuan guru, saya pasti bisa meningkatkan pemahaman saya."*
- b. Dalam Hubungan Sosial:
 - o Pemikiran negatif: *"Teman-teman saya tidak menyukai saya karena mereka tidak mengajak saya bermain."*

- Restrukturisasi kognitif: *"Mungkin mereka sibuk atau tidak menyadari bahwa saya ingin ikut. Saya bisa mencoba untuk lebih aktif berinteraksi dengan mereka."*
- c. Dalam Menghadapi Kritik:
 - Pemikiran negatif: *"Saya gagal dalam tugas ini, berarti saya tidak berbakat sama sekali."*
 - Restrukturisasi kognitif: *"Saya memang belum mencapai hasil yang diharapkan, tetapi saya bisa belajar dari kesalahan ini dan berusaha lebih baik di kesempatan berikutnya."*
- d. Dalam Menghadapi Rasa Takut atau Kecemasan:
 - Pemikiran negatif: *"Saya tidak berani berbicara di depan kelas karena saya pasti akan salah dan ditertawakan."*
 - Restrukturisasi kognitif: *"Berbicara di depan umum memang menegangkan, tetapi dengan persiapan yang baik, saya bisa melakukannya dengan percaya diri."*

4. Kesimpulan

Restrukturisasi Kognitif adalah teknik yang membantu siswa dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis. Dengan menerapkan konsep ini, siswa dapat mengatasi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan. Penerapan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan keberhasilan akademik siswa.

5. Latihan Refleksi:

Coba pikirkan satu situasi di mana kamu memiliki pemikiran negatif. Tuliskan pemikiran tersebut, lalu ubah menjadi pemikiran yang lebih positif menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif.

6. Sumber Referensi:

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow and Company.
- Paykel ES. Cognitive therapy and the emotional disorders: A. T. Beck. *British Journal of Psychiatry*. 1987;150(6):870-871. doi:10.1192/S0007125000214918.

D. Lembar Kerja Siswa

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Situasi yang Dialami Pikiran Otomatis (Apa Emosi yang Dirasakan

No (Jelaskan kejadian yang terjadi) langsung (Apa yang dipikirkan?) langsung (Apa yang dirasakan saat itu?)

1

2

3

4

5

Refleksi:

1. Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?

2. Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda? _____

3. Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?

Kesimpulan:

Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

E. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok:.....

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?
.....
.....
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?
.....
.....

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (1) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (2) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| | | |
| (3) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....
.....
.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE II

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Identifikasi Kesalahan Berpikir (*Thinking Errors*)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
6. Teknik : Restrukturisasi Kognitif
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Membantu peserta mengenali distorsi kognitif yang dapat menghambat keterbukaan diri.
 - b. Meningkatkan kesadaran peserta tentang bagaimana pola pikir negatif memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.
8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Langkah-Langkah Kegiatan
 - 1) Pembentukan
 - a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
 - b) Berdoa;
 - c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
 - d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.
 - Peranan Konselor:
 - a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;
 - b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;
 - c) Bertindak sebagai teladan bagi anggota.
 - 2) Peralihan
 - a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;

- b) Mengenalı suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Konselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
- c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Kegiatan

- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
- b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
- c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
- d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
- e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
- f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
- g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;
- c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
- d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;

4) Pengakhiran

- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;
- b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
- c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
- d) Membahas kegiatan lanjutan.
- e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
 - b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota;
 - c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
 - d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
 - e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
13. Waktu : 60 menit.
14. Penyelenggara layanan : Konselor.
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.

18. Catatan Khusus:

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Muhamad Safiul Umam, S.Pd
NIM. 2329111016

B. Langkah-langkah Identifikasi Kesalahan Berpikir (*Thinking Errors*)

1. Pendahuluan

Pada fase kedua ini, peserta akan diajak untuk mengenali distorsi kognitif atau kesalahan berpikir yang dapat menghambat keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Distorsi kognitif adalah pola pikir yang keliru atau tidak rasional yang sering muncul secara otomatis dan memengaruhi cara individu melihat diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

2. Tujuan Konseling

- a. Membantu peserta mengenali distorsi kognitif yang dapat menghambat keterbukaan diri.
- b. Meningkatkan kesadaran peserta tentang bagaimana pola pikir negatif memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

3. Aktivitas Konseling

a. Refleksi Tugas Rumah: Berbagi Jurnal Pikiran

1) Tujuan:

- a) Membantu peserta melihat pola pikir yang muncul dalam keseharian mereka.
- b) Mengidentifikasi apakah ada pola berpikir yang cenderung tidak rasional atau berlebihan.

2) Prosedur:

- a) Setiap peserta diminta untuk membaca ulang jurnal pikiran yang mereka buat pada sesi sebelumnya.
- b) Peserta yang bersedia dapat berbagi pengalaman mereka tentang kapan mereka merasa sulit untuk terbuka dan pikiran otomatis apa yang muncul dalam situasi tersebut.

- c) Konselor memberikan dorongan positif dan dukungan kepada peserta yang berbagi, serta membantu mereka mulai menyadari pola pikir mereka.

b. Pengenalan Distorsi Kognitif (*Thinking Errors*)

- 1) Tujuan: Membantu peserta memahami berbagai bentuk distorsi kognitif yang umum terjadi dan bagaimana distorsi ini dapat memengaruhi keterbukaan diri serta kesejahteraan psikologis.

2) Materi:

a) Apa itu Distorsi Kognitif?

Distorsi kognitif adalah cara berpikir yang keliru atau berlebihan yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan menurunkan keterbukaan diri.

3) Jenis-Jenis Distorsi Kognitif yang Umum:

a) Overgeneralization (Menyamaratakan Pengalaman Negatif)

- i. Menganggap bahwa satu pengalaman buruk akan selalu terjadi lagi di masa depan.
- ii. Contoh: *"Saya pernah diejek saat bercerita di depan kelas, jadi saya pasti akan diejek lagi jika berbicara di depan umum."*

b) Mind-Reading (Mengira-ngira Pikiran Orang Lain Tanpa Bukti)

- i. Berasumsi bahwa orang lain memiliki pikiran negatif tentang kita tanpa ada bukti nyata.
- ii. Contoh: *"Teman-teman saya pasti menganggap saya membosankan, jadi lebih baik saya diam saja."*

c) Catastrophizing (Membayangkan Skenario Terburuk)

- i. Berpikir bahwa sesuatu yang buruk pasti akan terjadi tanpa mempertimbangkan kemungkinan lain.
- ii. Contoh: *"Jika saya mengungkapkan perasaan saya, semua orang akan menjauh dan saya akan sendirian selamanya."*

d) Bagaimana Distorsi Kognitif Menghambat Keterbukaan Diri?

- i. Membuat individu takut untuk berbagi pengalaman atau perasaan mereka.
- ii. Menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan stres sosial.

iii. Menghambat hubungan sosial yang sehat dengan teman dan keluarga.

c. Latihan Kelompok: Identifikasi Kesalahan Berpikir

1) Tujuan: Membantu peserta menyadari apakah pola pikir mereka termasuk dalam distorsi kognitif tertentu.

2) Prosedur:

a) Setiap peserta memilih satu peristiwa dalam jurnal pikiran mereka dan mengidentifikasi apakah ada distorsi kognitif dalam cara mereka berpikir.

b) Konselor membimbing peserta dengan pertanyaan seperti:

i. "Apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini?"

ii. "Apakah mungkin ada cara lain untuk melihat situasi ini?"

iii. "Bagaimana jika orang lain mengalami situasi yang sama, apakah mereka akan berpikir seperti ini?"

3) Diskusi Kelompok:

a) Setiap peserta yang bersedia berbagi pengalaman dan pola pikirnya.

b) Peserta lain dapat memberi perspektif lain yang lebih rasional dan mendukung.

c) Konselor memberikan penguatan positif kepada peserta yang mulai menyadari dan menantang pola pikirnya sendiri.

d. Diskusi Reflektif: Strategi Awal Menghadapi Kesalahan Berpikir

1) Tujuan: Mempersiapkan peserta untuk mulai mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif.

2) Prosedur:

a) Konselor memberikan strategi awal untuk menghadapi distorsi kognitif, seperti:

i. Mengevaluasi bukti nyata: Apakah pikiran ini berdasarkan fakta atau hanya asumsi?

ii. Mengubah perspektif: Bagaimana jika melihat situasi ini dari sudut pandang yang lebih positif?

iii. Menggunakan pemikiran alternatif: Apa yang akan saya katakan jika teman saya mengalami situasi ini?

b) Peserta didorong untuk mencoba menerapkan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari.

e. Tugas Rumah: Mencatat Kesalahan Berpikir dalam Kehidupan Sehari-hari

1) Tujuan: Membantu peserta lebih sadar akan pola pikir mereka sendiri dan bagaimana cara mengubahnya.

2) Instruksi:

a) Setiap kali peserta mengalami situasi yang sulit atau merasa tidak nyaman untuk berbagi, mereka diminta untuk mencatat:

Situasi	Pikiran Otomatis yang Muncul	Jenis Distorsi Kognitif	Perasaan yang Dirasakan
Contoh: Saya ingin bertanya di kelas	"Pertanyaan saya pasti bodoh."	Overgeneralization	Malu, cemas
.....

b) Jurnal ini akan dibahas dalam sesi berikutnya untuk membantu peserta menemukan pola pikir mereka dan mencari cara mengatasinya.

4. Penutup

Fase ini menjadi landasan penting sebelum peserta belajar cara menantang pikiran otomatis yang tidak rasional dalam sesi berikutnya. Dengan memahami distorsi kognitif, peserta akan lebih siap untuk mengubah pola pikir mereka guna meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis.

C. Handout Jenis-Jenis Distorsi Kognitif

1. Pendahuluan

Distorsi kognitif adalah pola pikir yang keliru atau menyimpang yang dapat memengaruhi cara kita memahami suatu situasi. Pikiran yang tidak rasional ini sering kali menyebabkan kita merasa cemas, stres, atau tidak percaya diri. Berikut ini adalah tiga jenis distorsi kognitif yang umum terjadi, yaitu *overgeneralization* (generalisasi berlebihan), *mind-reading* (membaca pikiran orang lain), dan *catastrophizing* (membayangkan skenario terburuk).

2. *Overgeneralization* (Generalisasi Berlebihan)

Definisi: *Overgeneralization* adalah ketika seseorang mengambil satu pengalaman negatif dan menganggapnya sebagai pola yang akan terus berulang di semua situasi serupa.

Contoh Kasus: Ayu mendapatkan nilai rendah dalam ujian matematika. Ia kemudian berpikir, "Saya memang selalu gagal dalam pelajaran matematika. Saya pasti tidak akan pernah bisa pintar dalam mata pelajaran ini."

Cara Mengatasi:

- Sadari bahwa satu kejadian buruk tidak menentukan masa depan.
- Ubah pola pikir menjadi lebih rasional, misalnya: "Saya hanya perlu belajar lebih giat untuk meningkatkan nilai saya."

3. *Mind-Reading* (Membaca Pikiran Orang Lain)

Definisi: *Mind-reading* terjadi ketika seseorang berasumsi bahwa mereka tahu apa yang dipikirkan orang lain tanpa adanya bukti yang jelas.

Contoh Kasus: Budi melihat teman-temannya berbicara dan tertawa saat ia masuk ke dalam kelas. Ia langsung berpikir, "Mereka pasti sedang menertawakan saya. Mereka tidak suka dengan saya."

Cara Mengatasi:

- Jangan langsung berasumsi negatif tanpa bukti nyata.
- Bertanya langsung atau mengklarifikasi jika merasa ragu dengan pendapat orang lain.

4. *Catastrophizing* (Membayangkan Skenario Terburuk)

Definisi: *Catastrophizing* adalah kecenderungan untuk berpikir bahwa situasi buruk yang terjadi akan menjadi jauh lebih buruk daripada kenyataannya.

Contoh Kasus: Rina terlambat datang ke sekolah dan langsung berpikir, "Guru pasti akan sangat marah dan akan menghukum saya dengan sangat berat. Saya akan dipermalukan di depan kelas."

Cara Mengatasi:

- Pikirkan secara realistis: "Mungkin saya akan ditegur, tapi saya bisa menjelaskan alasan keterlambatan saya dan berjanji untuk tidak mengulanginya."

5. Kesimpulan

Distorsi kognitif dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menyadari pola pikir negatif ini dan mencoba mengubahnya menjadi lebih rasional. Dengan memahami dan mengatasi distorsi kognitif, kita dapat berpikir lebih jernih dan menghadapi kehidupan dengan lebih percaya diri.

Tugas: Coba identifikasi satu situasi dalam kehidupan sehari-hari di mana kamu pernah mengalami salah satu dari tiga distorsi kognitif di atas. Tuliskan situasi tersebut dan bagaimana cara mengatasinya!

6. Sumber:

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: William Morrow and Company.
- Paykel ES. Cognitive therapy and the emotional disorders: A. T. Beck. *British Journal of Psychiatry*. 1987;150(6):870-871. doi:10.1192/S0007125000214918

D. Lembar Kerja Analisis Kesalahan Berpikir

Petunjuk Penggunaan:

Lembar kerja ini bertujuan untuk membantu kamu mengidentifikasi dan menganalisis kesalahan berpikir (*distorsi kognitif*) dalam kehidupan sehari-hari. Isilah tabel di bawah ini berdasarkan pengalaman atau pikiran otomatis yang pernah kamu alami.

Langkah-langkah Analisis:

1. Tuliskan situasi yang membuatmu merasa tidak nyaman atau mengalami emosi negatif.
2. Catat pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tersebut.

3. Tentukan jenis distorsi kognitif yang terjadi.
4. Evaluasi kebenaran pikiran tersebut dengan bukti yang ada.
5. Ubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif.

Tabel Analisis Kesalahan Berpikir

No	Situasi	Pikiran Otomatis	Jenis Distorsi Kognitif	Bukti yang Mendukung	Bukti yang Membantah	Pikiran Rasional yang Lebih Sehat
1						
2						
3						

Contoh Pengisian:

No	Situasi	Pikiran Otomatis	Jenis Distorsi Kognitif	Bukti yang Mendukung	Bukti yang Membantah	Pikiran Rasional yang Lebih Sehat
1	Saya gagal dalam ujian matematika dan tidak akan pernah bisa menguasainya.	"Saya memang selalu buruk dalam matematika dan tidak akan pernah bisa menguasainya."	Overgeneralization (Generalisasi berlebihan)	Saya pernah kesulitan dalam beberapa soal matematika sebelumnya.	Saya pernah mendapatkan nilai bagus dalam beberapa ujian sebelumnya.	"Saya hanya perlu lebih banyak latihan dan meminta bantuan guru jika mengalami

kesulitan.

"

Kesimpulan dan Refleksi:

- Apa yang kamu pelajari dari lembar kerja ini?
- Apakah kamu menemukan pola dalam cara berpikir kamu?
- Bagaimana kamu bisa mengubah pola pikir yang kurang sehat menjadi lebih rasional di masa depan?

Lembar kerja ini diharapkan dapat membantu kamu memahami pola pikir yang lebih sehat dan meningkatkan keterampilan berpikir kritis serta emosional. Selamat mengerjakan!

E. Studi Kasus Interaktif

Petunjuk Penggunaan:

Studi kasus ini bertujuan untuk melatih siswa dalam mengidentifikasi kesalahan berpikir (*distorsi kognitif*) dan mencari solusi berpikir yang lebih rasional. Siswa akan bekerja dalam kelompok untuk menganalisis setiap kasus dan mendiskusikan jawabannya bersama.

Kasus 1: "Nilai yang Mengecewakan"

Rina adalah siswa yang rajin dan selalu ingin mendapatkan nilai bagus di sekolah. Suatu hari, ia menerima hasil ulangan matematika dan mendapat nilai 65. Ia langsung berpikir, "*Aku memang bodoh dalam matematika. Aku tidak akan pernah bisa sukses di mata pelajaran ini.*" Sejak saat itu, Rina merasa putus asa dan enggan belajar lebih lanjut.

Pertanyaan untuk Diskusi:

1. Apa pikiran otomatis yang muncul dalam kasus ini?
2. Jenis distorsi kognitif apa yang terjadi?
3. Bagaimana cara berpikir yang lebih rasional untuk membantu Rina?

Kasus 2: "Teman yang Berubah"

Budi biasanya selalu pergi ke kantin bersama teman-temannya saat istirahat. Namun, hari ini, teman-temannya pergi tanpa mengajaknya. Ia langsung berpikir, *"Mereka pasti tidak suka denganku lagi. Aku pasti telah melakukan sesuatu yang salah."* Budi merasa sedih dan mulai menjauh dari mereka.

Pertanyaan untuk Diskusi:

1. Apa pikiran otomatis yang muncul dalam kasus ini?
2. Jenis distorsi kognitif apa yang terjadi?
3. Bagaimana cara berpikir yang lebih rasional untuk membantu Budi?

Kasus 3: "Pidato yang Gagal"

Dewi ditunjuk sebagai perwakilan kelas untuk menyampaikan pidato di depan seluruh sekolah. Saat berbicara, ia merasa gugup dan sempat salah mengucapkan beberapa kata. Setelah pidato selesai, ia berpikir, *"Aku sangat memalukan. Semua orang pasti menertawakanku dan tidak akan pernah menghormatiku lagi."* Dewi menjadi takut untuk berbicara di depan umum lagi.

Pertanyaan untuk Diskusi:

1. Apa pikiran otomatis yang muncul dalam kasus ini?
2. Jenis distorsi kognitif apa yang terjadi?
3. Bagaimana cara berpikir yang lebih rasional untuk membantu Dewi?

Kasus 4: "Persaingan di Kelas"

Andi dan Toni adalah sahabat sejak kecil. Namun, ketika mereka masuk SMP, mereka mulai bersaing dalam mendapatkan nilai tertinggi di kelas. Suatu hari, Toni mendapat nilai lebih tinggi dari Andi dalam ujian IPA. Andi langsung berpikir, *"Toni pasti sengaja ingin mengalahkanku dan membuatku merasa rendah."* Ia pun mulai menjauhi Toni dan merasa tidak ingin berteman lagi dengannya.

Pertanyaan untuk Diskusi:

1. Apa pikiran otomatis yang muncul dalam kasus ini?
2. Jenis distorsi kognitif apa yang terjadi?
3. Bagaimana cara berpikir yang lebih rasional untuk membantu Andi?

Kasus 5: "Tidak Dipilih dalam Tim"

Siti sangat suka bermain voli dan ingin masuk dalam tim sekolah. Namun, saat seleksi, ia tidak terpilih. Ia langsung berpikir, "*Aku memang tidak berbakat dalam olahraga. Aku sebaiknya tidak pernah mencoba lagi.*" Sejak itu, ia enggan untuk ikut kegiatan olahraga lainnya.

Pertanyaan untuk Diskusi:

1. Apa pikiran otomatis yang muncul dalam kasus ini?
2. Jenis distorsi kognitif apa yang terjadi?
3. Bagaimana cara berpikir yang lebih rasional untuk membantu Siti?

Kesimpulan dan Refleksi:

- Dari studi kasus ini, apa yang kamu pelajari tentang cara berpikir yang lebih sehat?
- Bagaimana kamu bisa menerapkan pola pikir yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari?
- Apa strategi yang bisa digunakan untuk mengatasi distorsi kognitif?

Lembar kerja ini dirancang untuk membantu siswa memahami pola pikir yang lebih rasional dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari. Selamat berdiskusi dan belajar!

F. Checklist Kesalahan Berpikir

Tujuan: Dengan memahami dan mengenali kesalahan berpikir, siswa dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat, realistis, dan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Checklist ini dirancang untuk membantu siswa mengenali pola pikir negatif dan distorsi kognitif yang dapat memengaruhi cara mereka memahami situasi sehari-hari. Silakan centang pernyataan yang sesuai dengan pengalaman Anda.

1. Overgeneralization (Generalisasi Berlebihan)

Saya sering berpikir bahwa jika sesuatu buruk terjadi sekali, maka itu akan selalu terjadi.

Saya menggunakan kata-kata seperti "selalu" atau "tidak pernah" ketika berpikir tentang diri saya atau orang lain.

2. Mind-Reading (Membaca Pikiran Orang Lain)

Saya sering berasumsi bahwa orang lain berpikir buruk tentang saya, meskipun saya tidak punya bukti.

Saya percaya bahwa saya tahu apa yang orang lain rasakan atau pikirkan tanpa bertanya kepada mereka.

3. Catastrophizing (Membayangkan yang Terburuk)

Saya cenderung berpikir bahwa situasi kecil akan berubah menjadi bencana besar.

Saya langsung merasa panik dan takut jika ada masalah kecil dalam hidup saya.

4. Labeling (Memberi Label Negatif pada Diri Sendiri atau Orang Lain)

Saya sering menyebut diri saya dengan kata-kata negatif seperti "bodoh" atau "gagal".

Jika seseorang melakukan kesalahan, saya langsung memberi label negatif pada mereka.

5. Personalization (Menyalahkan Diri Sendiri)

Saya merasa bahwa saya bertanggung jawab atas segala sesuatu yang salah, bahkan jika itu bukan kesalahan saya.

Saya sering menyalahkan diri sendiri atas perasaan atau tindakan orang lain.

6. Filtering (Fokus pada Hal Negatif dan Mengabaikan Hal Positif)

Saya hanya melihat sisi buruk dari suatu situasi dan mengabaikan sisi baiknya.

Ketika seseorang memberi saya pujian, saya sulit menerimanya dan lebih fokus pada kritik.

7. Should Statements (Berpikir dengan "Seharusnya")

Saya sering mengatakan "Saya seharusnya lebih baik" atau "Orang lain seharusnya tahu apa yang saya inginkan".

Saya merasa kecewa ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang saya harapkan.

Evaluasi Diri

- Jika Anda mencentang banyak pernyataan di atas, coba perhatikan bagaimana pola pikir ini mempengaruhi perasaan dan tindakan Anda.
- Diskusikan dengan guru atau teman tentang bagaimana cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan rasional.

G. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok:.....

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....

.....
d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

a) 95 % - 100 % (4) 30 % - 49 % (7) Semakin berat

b) 75 % - 94 % (5) 10 % - 29 % (8)

.....
c) 50 % - 74 % (6) Kurang dari 10 %

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....
.....
.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE III

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Menantang Pikiran Otomatis (Disputing Thoughts)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar

3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
6. Teknik : Restrukturisasi Kognitif
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Melatih peserta untuk menantang pikiran otomatis yang tidak rasional sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh asumsi negatif.
 - b. Mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam menghadapi keyakinan yang membatasi keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.
8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.

9. Uraian Kegiatan

a. Langkah-Langkah Kegiatan

1) Pembentukan

- b) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
- b) Berdoa;
- c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
- d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.

Peranan Konselor:

- c) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;
- d) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;
- e) Bertindak sebagai teladan bagi anggota.

2) Peralihan

- a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;
- b) Mengenalai suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Konselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
- c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Kegiatan

- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
- b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
- c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
- d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
- e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
- f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
- g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;
- c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
- d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;

4) Pengakhiran

- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;

- b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
- c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
- d) Membahas kegiatan lanjutan.
- e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
 - b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota;
 - c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
 - d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
 - e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
- 10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan
 - 11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
 - 12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
 - 13. Waktu : 60 menit.
 - 14. Penyelenggara layanan : Konselor.
 - 15. Pihak-pihak yang disertakan : -
 - 16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
 - 17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.

- 18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

B. Langkah-langkah Menantang Pikiran Otomatis (*Disputing Thoughts*)

1. Pendahuluan

Pada fase ketiga ini, peserta akan dilatih untuk menantang pikiran otomatis yang tidak rasional dengan menggunakan strategi *disputing thoughts* atau mempertanyakan keyakinan negatif mereka. Teknik ini bertujuan untuk membantu peserta mengembangkan keterampilan berpikir kritis sehingga mereka dapat membedakan antara pikiran yang berdasarkan fakta dan pikiran yang hanya berupa asumsi atau distorsi kognitif.

2. Tujuan Konseling

- a. Melatih peserta untuk menantang pikiran otomatis yang tidak rasional sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh asumsi negatif.
- b. Mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam menghadapi keyakinan yang membatasi keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Aktivitas Konseling

a. Refleksi Tugas Rumah: Berbagi Kesalahan Berpikir

1) Tujuan:

- a) Mengidentifikasi kembali pola pikir negatif yang telah dicatat oleh peserta dalam jurnal mereka.
- b) Membantu peserta menyadari bagaimana distorsi kognitif masih memengaruhi keterbukaan diri mereka.

2) Prosedur:

- a) Peserta yang bersedia membaca jurnal pikiran yang mereka buat selama seminggu terakhir.
- b) Peserta lain memberikan tanggapan dan mencoba mengidentifikasi jenis distorsi kognitif dalam pola pikir yang disampaikan.
- c) Konselor memberikan dorongan positif dan klarifikasi tentang bagaimana distorsi tersebut bekerja dalam pikiran individu.

b. Latihan "Pertanyaan Disputing"

- 1) Tujuan: Membantu peserta mempertanyakan kebenaran pikiran otomatis mereka agar dapat melihat perspektif yang lebih rasional dan seimbang.
- 2) Metode: Peserta akan dilatih menggunakan tiga pertanyaan utama untuk mempertanyakan pikiran negatif mereka:
 - a) Apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini?
 - i. *Contoh: "Saya yakin jika saya berbicara di depan kelas, semua orang akan menertawakan saya."*
 - ii. *Disputing: "Apakah saya benar-benar pernah mengalami itu? Bukankah teman-teman saya kadang justru mendukung?"*
 - b) Apakah ada perspektif lain yang lebih rasional?
 - i. *Contoh: "Saya pikir tidak ada yang peduli dengan pendapat saya."*
 - ii. *Disputing: "Mungkin ada beberapa orang yang tertarik dengan apa yang saya katakan, saya hanya belum mencobanya."*
 - c) Jika teman saya mengalami hal ini, apa yang akan saya katakan kepadanya?
 - i. *Contoh: "Saya merasa tidak cukup pintar untuk berbicara di depan kelas."*
 - ii. *Disputing: "Jika teman saya mengatakan hal ini, saya pasti akan memberinya dukungan dan mengingatkan bahwa tidak ada yang sempurna."*

c. *Role-Playing*: Tantangan Terhadap Pikiran Negatif

- 1) Tujuan: Melatih peserta dalam menantang pikiran negatif satu sama lain dengan cara yang interaktif dan aplikatif.
- 2) Prosedur:
 - a) Peserta dibagi menjadi pasangan, lalu salah satu peserta berbagi tentang pikiran negatif yang sering muncul dalam kehidupannya.
 - b) Pasangan lainnya berperan sebagai "terapis" yang membantu menantang pikiran negatif tersebut dengan menggunakan tiga pertanyaan disputing.
 - c) Setelah selesai, mereka bertukar peran.

- d) Seluruh peserta kemudian berdiskusi dalam kelompok untuk berbagi pengalaman dan wawasan yang mereka dapatkan dari latihan ini.

d. Diskusi Kelompok: Mengubah Perspektif terhadap Keterbukaan Diri

- 1) Tujuan: Meningkatkan pemahaman peserta tentang bagaimana mengubah cara berpikir mereka untuk lebih terbuka dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

- 2) Prosedur:

- a) Konselor menanyakan kepada peserta:

- i. "Bagaimana rasanya menantang pikiran negatif dengan cara ini?"
- ii. "Apakah kalian menyadari bahwa sebagian besar pikiran negatif kita tidak selalu benar?"
- iii. "Bagaimana kita bisa menggunakan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari?"

- b) Peserta diajak untuk berbagi wawasan dan perubahan yang mereka rasakan setelah mencoba teknik disputing thoughts.

- c) Konselor memberikan penguatan positif dan menjelaskan bahwa dengan latihan yang konsisten, keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka akan meningkat.

e. Tugas Rumah: Menggunakan Pertanyaan Disputing dalam Situasi Sosial Nyata

- 1) Tujuan: Membantu peserta menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari agar mereka lebih mudah mengubah pola pikir negatif secara mandiri.

- 2) Instruksi:

- a) Setiap kali peserta merasa ragu untuk berbagi atau terbuka, mereka diminta untuk menuliskan situasi tersebut.
- b) Peserta menggunakan tiga pertanyaan disputing untuk menguji kebenaran pikiran mereka.
- c) Hasil latihan ini akan dibahas pada sesi berikutnya untuk melihat bagaimana strategi ini membantu mereka dalam meningkatkan keterbukaan diri.

Situasi	Pikiran Otomatis yang Muncul	Disputing Thoughts yang Dilakukan	Hasil atau Perasaan Setelahnya
Contoh: Saya ingin bertanya di kelas	"Pertanyaan saya pasti bodoh."	"Apakah saya benar-benar yakin? Banyak teman juga bertanya, dan guru tidak pernah menertawakan mereka."	Saya akhirnya berani bertanya dan merasa lebih percaya diri.
.....

4. Penutup

Fase ini adalah langkah krusial dalam restrukturisasi kognitif karena peserta mulai menantang pikiran otomatis negatif secara aktif. Dengan latihan yang konsisten, mereka akan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

C. Handout Teknik Disputing (Menantang Pikiran Negatif)

Pengenalan Teknik Disputing

Teknik *disputing* atau menantang pikiran negatif adalah metode untuk mengevaluasi apakah pikiran otomatis yang kita miliki benar-benar akurat atau hanya merupakan distorsi kognitif. Teknik ini membantu kita untuk berpikir lebih rasional, objektif, dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang dapat memengaruhi perasaan serta perilaku kita.

Mengapa Teknik Disputing Penting?

- ✓ Membantu mengidentifikasi pikiran negatif yang tidak akurat
- ✓ Mengembangkan cara berpikir yang lebih logis dan realistis
- ✓ Mengurangi kecemasan dan stres akibat kesalahan berpikir
- ✓ Meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional

Langkah-Langkah Teknik Disputing

Untuk menantang pikiran negatif, kita dapat menggunakan beberapa pertanyaan berikut:

1. Mengevaluasi Bukti

- Apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini?
- Apakah saya hanya berasumsi tanpa fakta yang jelas?
- Jika teman saya mengalami situasi yang sama, apakah saya akan mengatakan hal yang sama kepadanya?

2. Melihat Perspektif Alternatif

- Apakah ada cara lain untuk melihat situasi ini?
- Apakah saya hanya fokus pada hal negatif dan mengabaikan hal positif?
- Bagaimana orang lain yang berpikiran rasional akan melihat situasi ini?

3. Mempertanyakan Konsekuensi

- Apa dampak dari berpikir seperti ini terhadap perasaan dan tindakan saya?
- Apakah pikiran ini membantu saya atau justru membuat saya lebih tertekan?
- Apa yang bisa saya lakukan untuk menghadapi situasi ini dengan lebih baik?

4. Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran yang Lebih Sehat

- Jika saya ingin berpikir lebih positif dan rasional, bagaimana saya bisa mengubah pikiran ini?
- Apa hal realistis yang bisa saya katakan kepada diri sendiri?
- Bagaimana saya bisa belajar dari situasi ini tanpa menyalahkan diri sendiri?

Contoh Kasus dan Penerapan Teknik Disputing

Situasi: Ani mendapat nilai rendah dalam ujian Matematika dan berpikir, "Saya memang bodoh dalam Matematika, saya tidak akan pernah bisa mengerti."

✓ **Evaluasi Bukti:** Apakah benar saya bodoh dalam Matematika? Apakah saya pernah mendapatkan nilai bagus sebelumnya?

✓ **Melihat Perspektif Alternatif:** Mungkin saya hanya kurang persiapan atau ada konsep yang belum saya pahami dengan baik.

✓ **Mempertanyakan Konsekuensi:** Jika saya terus berpikir seperti ini, saya akan kehilangan motivasi belajar. Sebaliknya, jika saya belajar lebih giat, saya bisa memperbaiki nilai saya.

✓ **Mengganti Pikiran Negatif:** "Saya memang kesulitan dalam Matematika, tapi saya bisa belajar lebih giat dan meminta bantuan guru atau teman untuk memahami konsep yang sulit."

Latihan Disputing

Coba identifikasi pikiran negatif yang sering muncul dalam keseharianmu dan gunakan teknik disputing untuk menantangnya. Tulis di tabel berikut:

Situasi	Pikiran Negatif	Disputing (Menantang Pikiran Pikiran)	(Menantang Pikiran yang Lebih Sehat)
----------------	------------------------	--	---

Kesimpulan

Teknik disputing adalah alat yang ampuh untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih sehat dan rasional. Dengan berlatih secara konsisten, kita bisa mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan kesejahteraan emosional kita.

"Jangan percaya semua yang kamu pikirkan. Tantang pikiran negatifmu, dan lihat bagaimana hidupmu berubah!"

D. Lembar Kerja: Tantangan Terhadap Pikiran Otomatis

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini bertujuan untuk membantu Anda mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menantanginya menggunakan teknik disputing. Isilah tabel di bawah ini dengan jujur dan cermat.

Situasi	Pikiran Otomatis (Negatif)	Perasaan yang Muncul	Bukti yang Mendukung Pikiran Ini	Bukti yang Tidak Mendukung Pikiran Ini	Pikiran Alternatif yang Lebih Rasional
Contoh: Tidak dipilih dalam kelompok belajar	"Aku pasti tidak disukai teman-teman."	Sedih, kecewa	Aku memang jarang berbicara dengan mereka.	Sebelumnya mereka pernah mengajakku bermain.	Mungkin mereka memilih teman yang lebih sering belajar bersama mereka.

Refleksi Diri:

1. Bagaimana perasaan Anda setelah menuliskan dan menantang pikiran otomatis tersebut?

2. Apa yang bisa Anda lakukan di lain waktu jika mengalami situasi serupa?

3. Bagaimana perubahan yang Anda rasakan dalam pola pikir setelah latihan ini?

Kesimpulan:

Pikiran otomatis sering kali tidak sepenuhnya benar. Dengan menantang menggunakan bukti yang ada, kita bisa menemukan cara berpikir yang lebih rasional dan positif. Lanjutkan latihan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pola pikir yang lebih sehat!

E. Kartu Tanya Jawab (Disputing Cards)

Tujuan:

Kartu ini digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif dengan cara yang logis dan rasional. Dengan menjawab pertanyaan dalam kartu ini, siswa akan belajar mempertanyakan keakuratan pikiran otomatis mereka dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih seimbang.

Cara Penggunaan:

1. Pilih satu pikiran negatif yang sedang dialami.
2. Ambil satu kartu dari set kartu ini.
3. Jawab pertanyaan dalam kartu dengan jujur.
4. Diskusikan jawaban dengan teman atau guru untuk mendapatkan perspektif lain.
5. Tuliskan alternatif pemikiran yang lebih rasional dan positif.

Kartu Tanya Jawab (Disputing Cards)

◆ **Kartu 1:** Apa bukti yang mendukung atau menentang pikiran ini?

Instruksi: Tuliskan fakta yang memperkuat atau melemahkan pikiran negatif tersebut. Apakah pikiran ini berdasarkan kenyataan atau hanya asumsi?

◆ **Kartu 2:** Apakah ada cara lain untuk melihat situasi ini?

Instruksi: Coba bayangkan dari perspektif lain. Apakah ada sudut pandang yang lebih positif atau netral?

◆ **Kartu 3:** Jika teman saya mengalaminya, apa yang akan saya katakan kepadanya?

Instruksi: Pikirkan bagaimana Anda akan menasihati teman yang berada dalam situasi serupa. Apakah Anda akan mengatakan hal yang sama seperti yang Anda pikirkan sekarang?

◆ **Kartu 4:** Seberapa besar kemungkinan hal terburuk benar-benar terjadi?

Instruksi: Hitung kemungkinan skenario terburuk benar-benar terjadi. Apakah ini hanya kecemasan yang berlebihan?

◆ **Kartu 5:** Apakah pikiran ini membantu saya atau justru menghambat saya?

Instruksi: Jika pikiran ini tidak bermanfaat, apakah ada cara berpikir lain yang lebih konstruktif?

◆ **Kartu 6:** Apakah saya pernah menghadapi situasi serupa sebelumnya? Bagaimana hasilnya?

Instruksi: Ingat kembali pengalaman serupa. Apakah Anda berhasil melewatinya? Apa yang bisa dipelajari dari pengalaman tersebut?

◆ **Kartu 7:** Apakah saya terlalu cepat mengambil kesimpulan tanpa cukup bukti?

Instruksi: Cek apakah Anda menyimpulkan sesuatu hanya berdasarkan perasaan, bukan fakta.

◆ **Kartu 8:** Bagaimana jika saya melihat situasi ini dalam jangka panjang?

Instruksi: Apakah masalah ini masih akan terasa besar dan penting satu tahun dari sekarang?

◆ **Kartu 9:** Jika saya merasa takut atau cemas, bagaimana cara saya bisa menenangkan diri?

Instruksi: Tuliskan strategi untuk mengatasi kecemasan, seperti bernapas dalam-dalam atau berbicara dengan seseorang.

◆ **Kartu 10:** Jika saya ingin mengganti pikiran negatif ini dengan pikiran yang lebih positif, bagaimana cara melakukannya?

Instruksi: Coba buat pernyataan yang lebih seimbang dan realistis sebagai pengganti pikiran negatif.

Kesimpulan: Dengan menggunakan Kartu Tanya Jawab (*Disputing Cards*) ini secara rutin, siswa dapat melatih pola pikir yang lebih sehat, meningkatkan keterampilan berpikir kritis, dan mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan sehari-hari.

F. Role-Playing Panduan: Skenario Latihan Menantang Pikiran Negatif dalam Interaksi Sosial

Pendahuluan Role-playing adalah teknik yang efektif untuk membantu siswa memahami bagaimana cara menantang pikiran negatif dalam berbagai situasi sosial. Melalui latihan ini, siswa akan belajar mengenali pikiran negatif, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional.

Tujuan Role-Playing:

1. Membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif dalam situasi sosial.
2. Melatih siswa dalam menantang pikiran negatif dengan teknik disputing.
3. Meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri dalam berinteraksi.

Skenario 1: Takut Bertanya di Kelas Situasi: Budi merasa gugup dan takut bertanya kepada guru karena berpikir bahwa teman-temannya akan menertawakannya jika ia salah. **Pikiran Negatif:** "Jika saya bertanya, semua orang akan menganggap saya bodoh." **Latihan:**

- Seorang siswa berperan sebagai Budi.
- Siswa lain berperan sebagai guru dan teman-teman kelas.
- Siswa yang berperan sebagai Budi harus mencoba menantang pikiran negatifnya dengan pertanyaan disputing, seperti:
 - Apa bukti bahwa teman-teman akan menertawakan saya?
 - Apakah semua orang yang bertanya dianggap bodoh?
 - Jika teman saya mengalami hal yang sama, apa yang akan saya katakan kepadanya?

Skenario 2: Takut Mengikuti Presentasi di Depan Kelas Situasi: Siti merasa cemas saat harus presentasi di depan kelas dan berpikir bahwa ia pasti akan gagal.

Pikiran Negatif: "Saya pasti akan gugup dan membuat kesalahan besar di depan kelas." **Latihan:**

- Seorang siswa berperan sebagai Siti.
- Siswa lain berperan sebagai teman kelas dan guru.

- Siswa yang berperan sebagai Siti harus menantang pikiran negatifnya dengan pertanyaan disputing, seperti:
 - Apakah saya selalu gagal saat berbicara di depan umum?
 - Apa bukti bahwa saya tidak bisa melakukan ini?
 - Apakah kesalahan kecil benar-benar berarti saya gagal?

Skenario 3: Takut Bergabung dengan Kelompok Baru Situasi: Rina ingin bergabung dengan kelompok teman baru tetapi merasa bahwa mereka tidak akan menerimanya. **Pikiran Negatif:** "Mereka pasti tidak akan menyukai saya."

Latihan:

- Seorang siswa berperan sebagai Rina.
- Siswa lain berperan sebagai kelompok teman.
- Siswa yang berperan sebagai Rina harus menantang pikiran negatifnya dengan pertanyaan disputing, seperti:
 - Apakah saya sudah mencoba berbicara dengan mereka sebelum menyimpulkan ini?
 - Apakah semua orang selalu menolak anggota baru?
 - Apa yang bisa saya lakukan untuk mengenal mereka lebih baik?

Refleksi dan Diskusi Setelah setiap skenario, lakukan diskusi kelas untuk merefleksikan:

1. Apa yang siswa pelajari dari pengalaman role-playing ini?
2. Apakah ada pikiran negatif yang sering muncul dalam kehidupan mereka?
3. Bagaimana cara mereka dapat menggunakan teknik disputing dalam kehidupan sehari-hari?

Dengan latihan ini, siswa akan lebih siap menghadapi berbagai situasi sosial dengan pola pikir yang lebih positif dan rasional.

G. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tuliskan jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok:.....

c. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

d. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....

Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....

e. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

a) 95 % - 100 % (4) 30 % - 49 % (7) Semakin berat

b) 75 % - 94 % (5) 10 % - 29 % (8)

.....

c) 50 % - 74 % (6) Kurang dari 10 %

f. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE IV

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Mengembangkan Respons Rasional
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
6. Teknik : Restrukturisasi Kognitif
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Membantu peserta menciptakan respons yang lebih adaptif terhadap situasi sosial yang memicu ketidaknyamanan.
 - b. Melatih peserta untuk menggantikan pikiran otomatis negatif dengan respons yang lebih seimbang dan realistis agar mereka dapat berinteraksi secara lebih terbuka dan percaya diri.
8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan :
 - a. Langkah-Langkah Kegiatan
 - 1) Pembentukan
 - a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
 - b) Berdoa;
 - c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
 - d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.

Peranan Konselor:

- a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;
 - b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;
 - c) Bertindak sebagai teladan bagi anggota.
- 2) Peralihan

- a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;
- b) Mengenal suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Konselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
- c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Kegiatan

- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
- b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
- c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
- d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
- e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
- f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
- g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;

- c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
- d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;

Pengakhiran

- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;
- b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
- c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
- d) Membahas kegiatan lanjutan.
- e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan tarima kasih atas keikutsertaan anggota;
- c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
- d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
- e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.

10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
13. Waktu : 60 menit
14. Penyelenggara layanan : Konselor
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi

18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Muhamad Safiul Umam, S.Pd
NIM. 2329111016

B. Langkah-langkah Mengembangkan Respons Rasional

1. Pendahuluan

Pada fase keempat ini, peserta akan mengembangkan respons rasional sebagai pengganti pikiran otomatis negatif yang sebelumnya telah mereka tantang pada fase sebelumnya. Respons rasional adalah cara berpikir yang lebih seimbang, logis, dan realistis, yang memungkinkan individu menghadapi situasi sosial dengan lebih adaptif dan percaya diri. Dengan mengubah pikiran otomatis negatif menjadi respons rasional, peserta akan lebih mampu menghadapi tantangan sosial, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

2. Tujuan Konseling

- a. Membantu peserta menciptakan respons yang lebih adaptif terhadap situasi sosial yang memicu ketidaknyamanan.
- b. Melatih peserta untuk menggantikan pikiran otomatis negatif dengan respons yang lebih seimbang dan realistis agar mereka dapat berinteraksi secara lebih terbuka dan percaya diri.

3. Aktivitas Konseling

a. Refleksi Tugas Rumah: Berbagi Pengalaman Menggunakan Pertanyaan Disputing

1) Tujuan:

- a) Mengulas kembali bagaimana peserta telah mencoba menantang pikiran otomatis mereka dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi saat mencoba mengubah pola pikir mereka.

2) Prosedur:

- a) Peserta diminta untuk membaca kembali jurnal mereka tentang bagaimana mereka menggunakan strategi disputing dalam situasi sosial nyata.
- b) Peserta yang bersedia berbagi pengalaman mereka tentang bagaimana pertanyaan disputing membantu mereka mengatasi pikiran negatif.
- c) Konselor memberikan umpan balik positif dan membantu peserta yang masih kesulitan dengan teknik ini.

b. Pengenalan "Respons Rasional"

- 1) Tujuan: Membantu peserta memahami bagaimana menciptakan respons yang lebih adaptif terhadap situasi sosial yang menantang.
- 2) Materi:
 - a) Apa itu Respons Rasional?
 - i. Respons rasional adalah cara berpikir yang lebih logis, realistis, dan seimbang sebagai pengganti pikiran otomatis negatif.
 - ii. Contoh perbandingan:

Pikiran Otomatis Negatif	Respons Rasional
<i>"Saya pasti akan gagal saat berbicara di depan kelas."</i>	<i>"Saya mungkin merasa gugup, tetapi saya bisa berlatih agar lebih percaya diri."</i>
<i>"Teman-teman saya pasti menganggap saya membosankan."</i>	<i>"Tidak semua orang harus menyukai saya, tetapi saya tetap bisa menjadi diri sendiri."</i>

- b) Mengapa Respons Rasional Penting?
 - i. Mengurangi kecemasan dalam situasi sosial.
 - ii. Membantu membangun keterbukaan diri yang lebih baik.
 - iii. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi pikiran negatif.

c. Latihan Kelompok: Menulis dan Membacakan Respons Rasional

- 1) Tujuan: Melatih peserta untuk mengubah pola pikir negatif mereka menjadi respons yang lebih rasional dan mendapat dukungan dari kelompok.

- 2) Prosedur:
- a) Setiap peserta menuliskan ulang pikiran otomatis negatif mereka dari jurnal sebelumnya dengan versi yang lebih rasional.
 - b) Peserta membacakan respons rasional mereka di depan kelompok.
 - c) Kelompok memberikan masukan:
 - i. Apakah respons rasional ini sudah cukup membantu?
 - ii. Bagaimana respons ini dapat diperbaiki agar lebih realistis?
 - d) Konselor membantu peserta menyesuaikan respons rasional mereka agar lebih sesuai dengan prinsip berpikir adaptif.
- d. Diskusi Reflektif: Dampak Perubahan Pikiran terhadap Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis
- 1) Tujuan: Meningkatkan pemahaman peserta tentang bagaimana perubahan pola pikir dapat berdampak positif pada keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.
 - 2) Prosedur:
 - a) Konselor mengajukan pertanyaan kepada peserta:
 - i. *"Bagaimana perasaan kalian setelah menulis dan membacakan respons rasional?"*
 - ii. *"Apakah perubahan cara berpikir ini membantu kalian lebih terbuka dalam situasi sosial?"*
 - iii. *"Bagaimana kalian dapat terus menggunakan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari?"*
 - b) Peserta yang bersedia berbagi pengalaman dan dampak positif dari latihan ini.
 - c) Konselor menekankan bahwa mengembangkan respons rasional membutuhkan latihan dan konsistensi, serta bahwa setiap individu memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda.
- e. Tugas Rumah: Berlatih Mengganti Pikiran Negatif dengan Respons Rasional dalam Kehidupan Sehari-hari

1) Tujuan: Membantu peserta secara aktif menerapkan strategi mengubah pikiran negatif menjadi respons rasional dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

2) Instruksi:

a) Setiap kali peserta menghadapi situasi sosial yang membuat mereka ragu untuk terbuka, mereka diminta untuk mencatat:

Situasi	Pikiran Otomatis Negatif	Respons Rasional yang Dibuat	Hasil atau Perasaan Setelahnya
Contoh: Saya ingin mengungkapkan pendapat di kelas	"Jika saya berbicara, pasti salah dan akan ditertawakan."	"Saya punya pendapat yang berharga, dan guru saya pasti menghargai usaha saya."	Saya akhirnya berani berbicara dan merasa lebih percaya diri.
.....

b) Jurnal ini akan dibahas dalam sesi berikutnya untuk melihat kemajuan peserta dalam mengembangkan respons rasional mereka.

IV. Penutup

Fase ini merupakan langkah penting sebelum peserta belajar menerapkan strategi jangka panjang untuk menjaga keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka dalam fase selanjutnya. Dengan latihan yang konsisten, peserta dapat membangun pola pikir yang lebih sehat dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan sosial di masa depan.

C. Handout: Teknik Mengganti Pikiran Negatif dengan Respons Rasional

1. Pengertian Teknik mengganti pikiran negatif dengan respons rasional adalah strategi dalam psikologi kognitif yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang irasional atau pesimistis menjadi pemikiran yang lebih logis dan adaptif. Teknik ini membantu seseorang dalam mengelola emosi, meningkatkan

kesejahteraan mental, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

2. Manfaat Mengganti Pikiran Negatif

1. Meningkatkan kesejahteraan emosional.
2. Mengurangi kecemasan dan stres.
3. Meningkatkan rasa percaya diri.
4. Membantu dalam mengambil keputusan yang lebih baik.
5. Memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain.

3. Langkah-Langkah Mengganti Pikiran Negatif dengan Respons Rasional

a. Identifikasi Pikiran Negatif

- Tuliskan pikiran negatif yang muncul dalam suatu situasi tertentu.
- Perhatikan apakah pikiran tersebut berdasarkan fakta atau hanya asumsi.

b. Evaluasi Pikiran Negatif

- Tanyakan pada diri sendiri: Apa bukti yang mendukung atau menentang pikiran ini?
- Apakah pikiran ini berdasarkan pengalaman nyata atau hanya ketakutan berlebihan?

c. Gunakan Perspektif Alternatif

- Bayangkan jika teman Anda mengalami hal yang sama, apa nasihat yang akan Anda berikan?
- Apakah ada cara lain untuk melihat situasi ini secara lebih positif dan realistis?

d. Gantikan dengan Respons Rasional

- Ubah pikiran negatif menjadi kalimat yang lebih realistis dan positif.
- Contoh:
 - Pikiran Negatif: "Saya pasti akan gagal dalam ujian ini."
 - Respons Rasional: "Saya telah belajar dan mempersiapkan diri dengan baik. Saya akan berusaha semaksimal mungkin."

e. Terapkan dalam Kehidupan Sehari-hari

- Praktikkan teknik ini dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi kritik, kegagalan, atau ketidakpastian.
- Catat perkembangan perubahan pola pikir Anda secara bertahap.

4. Contoh Kasus dan Penerapannya

a. **Situasi:** Siti merasa cemas karena harus berbicara di depan kelas.

- Pikiran Negatif: "Saya pasti akan membuat kesalahan dan semua orang akan menertawakan saya."
- Evaluasi: "Apakah semua orang benar-benar akan menertawakan saya? Mungkin sebagian besar teman saya tidak terlalu memperhatikan kesalahan kecil."
- Respons Rasional: "Saya bisa mempersiapkan diri dengan lebih baik dan fokus pada penyampaian materi, bukan pada ketakutan saya."

b. **Situasi:** Budi gagal dalam seleksi lomba matematika.

- Pikiran Negatif: "Saya memang bodoh dan tidak pernah bisa berhasil."
- Evaluasi: "Apakah satu kegagalan berarti saya tidak akan pernah berhasil?"
- Respons Rasional: "Saya masih bisa belajar dari kesalahan dan mencoba lagi di kesempatan berikutnya."

5. **Kesimpulan** Mengganti pikiran negatif dengan respons rasional adalah keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan. Dengan membiasakan diri untuk berpikir lebih rasional dan positif, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri.

Latihan Mandiri: Coba tuliskan tiga situasi di mana Anda sering mengalami pikiran negatif, lalu ubah menjadi respons rasional yang lebih positif.

6. Referensi:

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*.
- Burns, D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*.

D. Lembar Kerja: Transformasi Pikiran

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Petunjuk:

Tuliskan pikiran negatif yang muncul dalam situasi tertentu, lalu gunakan teknik mengganti pikiran negatif dengan respons rasional untuk menemukan alternatif yang lebih adaptif dan positif.

Situasi	Pikiran Negatif	Perasaan yang Muncul	Versi Alternatif	Rasional/Pikiran
Contoh: Saya tidak mendapatkan nilai bagus dalam ujian.	Saya bodoh dan tidak akan pernah berhasil.	Kecewa, sedih, tidak percaya diri.	Saya hanya perlu belajar lebih giat dan mencari cara yang lebih efektif untuk memahami materi.	

Refleksi Diri

1. Bagaimana perasaan Anda setelah menuliskan versi rasional dari pikiran negatif Anda?
2. Apakah pikiran alternatif membantu Anda merasa lebih baik atau lebih termotivasi?
3. Bagaimana Anda bisa menerapkan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari?

Kesimpulan:

Dengan mengganti pikiran negatif dengan respons yang lebih rasional, kita dapat mengubah cara kita menghadapi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional kita. Latihlah teknik ini setiap kali menghadapi situasi sulit!

E. Permainan Simulasi: Tantangan Pikiran Rasional

Tujuan:

1. Membantu siswa mengenali pikiran negatif.
2. Melatih siswa untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif.
3. Meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan pengelolaan emosi dalam situasi nyata.

Alat dan Bahan:

- **Kartu Skenario:** Berisi berbagai situasi yang dapat memicu pikiran negatif.
- **Kartu Tantangan Rasional:** Berisi pertanyaan untuk membantu siswa menantang pikiran negatif.
- Papan tulis/kertas besar untuk mencatat respons siswa.

Langkah-Langkah Permainan:

1. Pembagian Kelompok:

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (3-4 orang per kelompok).

2. Pembagian Skenario:

- Setiap kelompok menerima satu kartu skenario yang berisi situasi yang bisa memunculkan pikiran negatif.
- Contoh skenario: *"Aku gagal dalam ujian, berarti aku tidak pintar dan tidak akan pernah berhasil."*

3. Analisis Pikiran Negatif:

- Kelompok mendiskusikan bagaimana seseorang mungkin berpikir secara negatif dalam situasi tersebut.
- Mereka menuliskan pikiran negatif yang muncul.

4. Menantang Pikiran Negatif:

- Setiap kelompok mengambil satu kartu Tantangan Rasional yang berisi pertanyaan seperti:
 - *Apakah ada bukti yang mendukung atau menentang pikiran ini?*
 - *Jika teman saya mengalaminya, apa yang akan saya katakan kepadanya?*
- Kelompok kemudian menuliskan versi rasional dari pikiran negatif mereka.

5. Presentasi & Refleksi:

- Setiap kelompok mempresentasikan skenario, pikiran negatif, dan pikiran rasional yang mereka buat.
- Guru memberikan umpan balik dan mengajak siswa berdiskusi tentang bagaimana penerapan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari.

Penutup:

- Guru merangkum poin utama tentang pentingnya berpikir rasional dalam menghadapi situasi sulit.
- Siswa diajak untuk berbagi pengalaman atau wawasan yang mereka peroleh dari permainan ini.

Simulasi ini dirancang agar siswa dapat belajar secara aktif dan memahami pentingnya mengganti pikiran negatif dengan perspektif yang lebih rasional.

F. Kartu "Respons Rasional"

Petunjuk:

- Baca pikiran negatif yang diberikan.
- Gunakan logika dan bukti untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih seimbang dan rasional.

Contoh Kartu "Respons Rasional"

Pikiran Negatif

Aku gagal dalam ujian, berarti aku bodoh dan tidak akan pernah sukses.

Teman-temanku tidak menyapaku hari ini, pasti mereka membenciku.

Aku selalu melakukan kesalahan. Aku tidak akan pernah bisa melakukan sesuatu dengan benar.

Respons Rasional

"Satu kegagalan tidak menentukan masa depanku. Aku bisa belajar dari kesalahan ini dan mencoba lagi."

"Mungkin mereka sedang sibuk atau tidak melihatku. Aku bisa mencoba menyapa mereka dulu."

"Semua orang pernah melakukan kesalahan. Kesalahan adalah bagian dari belajar dan berkembang."

Pikiran Negatif

*Aku tidak bisa berbicara di depan kelas.
Semua orang akan menertawakanku.*

*Aku tidak masuk dalam tim olahraga,
berarti aku buruk dalam olahraga.*

Respons Rasional

"Aku bisa berlatih lebih dulu dan berbicara dengan perlahan. Tidak semua orang akan menghakimiku."

"Mungkin kali ini aku belum terpilih, tetapi aku bisa terus berlatih dan mencoba lagi."

Cara Penggunaan:

1. Konselor membagikan kartu ini kepada siswa secara acak atau sesuai dengan situasi yang mereka alami.
2. Siswa membaca dan mendiskusikan pikiran negatif serta respons rasionalnya.
3. Siswa mencoba membuat versi mereka sendiri dari respons rasional untuk situasi lain dalam kehidupan mereka.
4. Diskusi kelompok atau kelas untuk membandingkan berbagai perspektif dan membangun pola pikir yang lebih positif.

G. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan. Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

- a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....
- b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Tanggal layanan :.....
Jenis layanan :.....
Pemberi layanan :.....
- c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....

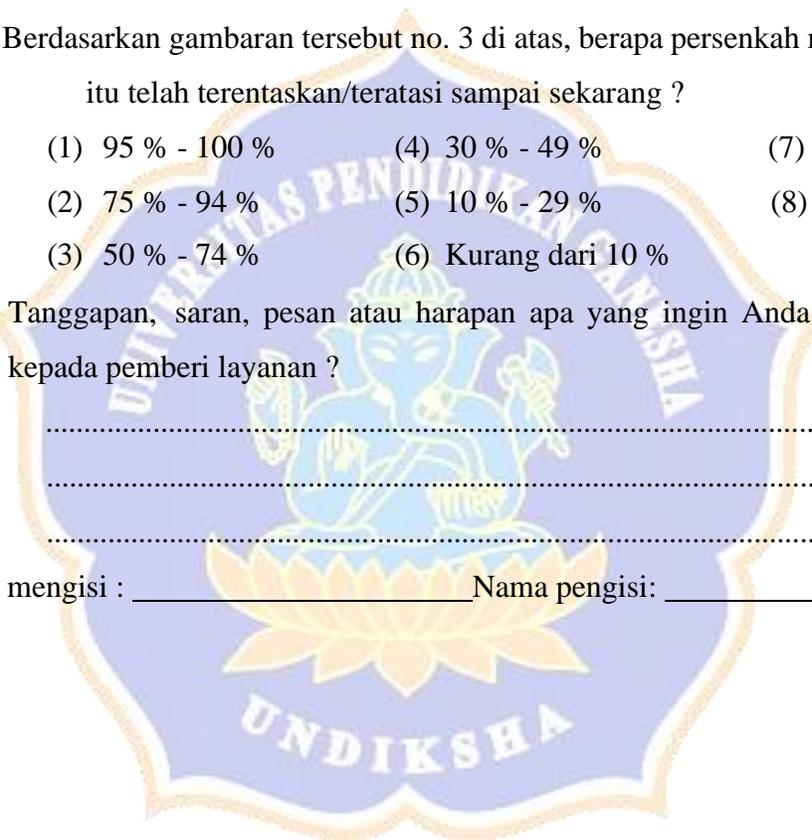
d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persentah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (1) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (2) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| (3) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE V

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Fase Penerapan Metode Socratic dan Penguatan Positif
 2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
 3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
 4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
 5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
 6. Teknik : Restrukturasi Kognitif
 7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Membantu peserta menggunakan Metode Socratic untuk mengeksplorasi dan menantang keyakinan yang menghambat keterbukaan diri.
 - b. Mendorong peserta mengembangkan kebiasaan berpikir yang lebih adaptif dengan menanamkan penghargaan terhadap pencapaian diri dalam keterbukaan dan kesejahteraan psikologis.
 - c. Meningkatkan kesadaran reflektif peserta terhadap perubahan yang telah mereka capai dan bagaimana mempertahankan perubahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
 8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.
 9. Uraian Kegiatan
 - d. Langkah-Langkah Kegiatan
 - 1) Pembentukan
 - a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
 - b) Berdoa;
 - c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
 - d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.
- Peranan Kaunselor:
- a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;

- b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;
- c) Bertindak sebagai teladan bagi anggota.

2) Peralihan

- a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;
- b) Mengenalii suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Kaunselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
- c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Kegiatan

- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
- b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
- c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
- d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
- e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
- f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
- g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Kaunselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;
- c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
- d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;

Pengakhiran

- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;
- b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
- c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
- d) Membahas kegiatan lanjutan.
- e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Kaunselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
- b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan tarima kasih atas keikutsertaan anggota;
- c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
- d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
- e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.

10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
13. Waktu : 60 menit.
14. Penyelenggara layanan : Konselor.
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.

18. Catatan Khusus : -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Muhamad Safiul Umam, S.Pd
NIM. 2329111016

B. Langkah-langkah Fase Penerapan Metode Socratic dan Penguatan Positif

Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis.

1. Fokus Konseling

Pada fase ini, peserta akan mempelajari Metode Socratic sebagai teknik untuk mengeksplorasi keyakinan yang mereka miliki tentang keterbukaan diri dan bagaimana keyakinan tersebut dapat diubah menjadi lebih adaptif. Selain itu, penguatan positif (*self-reinforcement*) akan diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mempertahankan kebiasaan berpikir yang lebih sehat.

2. Tujuan Konseling

- a. Membantu peserta menggunakan Metode Socratic untuk mengeksplorasi dan menantang keyakinan yang menghambat keterbukaan diri.
- b. Mendorong peserta mengembangkan kebiasaan berpikir yang lebih adaptif dengan menanamkan penghargaan terhadap pencapaian diri dalam keterbukaan dan kesejahteraan psikologis.
- c. Meningkatkan kesadaran reflektif peserta terhadap perubahan yang telah mereka capai dan bagaimana mempertahankan perubahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

3. Aktivitas Konseling

- a. Diskusi Metode Socratic

- 1) Konselor menjelaskan Metode Socratic, yaitu teknik bertanya yang membantu peserta menyelidiki dan mengubah keyakinan yang kurang rasional tentang keterbukaan diri.
 - 2) Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali lebih dalam keyakinan dasar peserta, misalnya:
 - a) *"Apa yang membuat Anda percaya bahwa berbicara terbuka itu berisiko?"*
 - b) *"Apakah ada bukti konkret bahwa keterbukaan selalu menyebabkan konsekuensi negatif?"*
 - c) *"Bagaimana pengalaman Anda sebelumnya dalam berbagi perasaan atau pikiran dengan orang lain?"*
- e. Latihan "Percakapan Socratic"
- 1) Peserta berpasangan dan melakukan percakapan dengan menggunakan pertanyaan reflektif, seperti:
 - a) *"Apa manfaat dari keterbukaan diri bagi hubungan sosial Anda?"*
 - b) *"Bagaimana Anda bisa mengatasi rasa takut untuk terbuka?"*
 - 2) Pasangan saling memberi umpan balik atas pemikiran yang muncul dan menuliskan refleksi dari percakapan mereka.
- c. Pengenalan "Self-Reinforcement" (Penguatan Positif Diri Sendiri)
- 1) Konselor menjelaskan konsep penguatan positif, yaitu penghargaan terhadap diri sendiri atas setiap langkah kecil menuju keterbukaan diri.
 - 2) Peserta membuat daftar keberhasilan kecil dalam keterbukaan diri, misalnya:
 - a) Berani berbicara di depan kelas.
 - b) Berbagi perasaan dengan sahabat atau keluarga.
 - c) Mampu mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok.
 - 3) Peserta menentukan cara mereka memberi penghargaan kepada diri sendiri, seperti:
 - a) Mengapresiasi usaha diri dengan kata-kata positif (*"Saya bangga bisa berbicara jujur hari ini."*).

b) Melakukan sesuatu yang menyenangkan sebagai bentuk apresiasi diri (*"Saya akan membaca buku favorit saya sebagai hadiah karena berhasil mengungkapkan perasaan saya dengan baik."*).

d. Diskusi Reflektif: Mempertahankan Kebiasaan Berpikir yang Lebih Adaptif

- 1) Konselor membimbing diskusi tentang cara mempertahankan perubahan yang telah dicapai.
- 2) Peserta berbagi pengalaman tentang apa yang berubah dalam pola pikir dan perilaku mereka setelah mengikuti sesi konseling ini.
- 3) Konselor memberikan strategi untuk mempertahankan keterbukaan diri yang sehat, seperti:
 - a) Menggunakan jurnal refleksi untuk melacak pola pikir mereka.
 - b) Terus menerapkan Metode Socratic dalam kehidupan sehari-hari.
 - c) Membangun lingkungan sosial yang mendukung keterbukaan diri.

e. Tugas Rumah: Menyusun Rencana Penguatan Positif

- 1) Setiap peserta menyusun rencana tindakan untuk mempertahankan keterbukaan diri, misalnya:
 - a) Menuliskan target keterbukaan diri dalam seminggu ke depan.
 - b) Menentukan cara menghargai diri sendiri setelah berhasil terbuka dalam situasi tertentu.
 - c) Mencari dukungan dari teman atau keluarga untuk membantu mereka tetap percaya diri dalam berbagi perasaan dan pikiran.

4. Catatan Tambahan untuk Konselor

- a. Gunakan pertanyaan yang bersifat eksploratif untuk menggali pemahaman peserta tanpa menghakimi.
- b. Dorong peserta untuk melihat keterbukaan diri sebagai kekuatan, bukan kelemahan.
- c. Pastikan setiap peserta merasa didengar dan dihargai dalam proses refleksi mereka.
- d. Bantu peserta membangun kebiasaan keterbukaan secara bertahap agar tidak merasa tertekan dalam proses perubahan.

5. Output yang Diharapkan dari Fase Ini

- a. Peserta mampu menggunakan Metode Socratic untuk menilai ulang keyakinan mereka tentang keterbukaan diri.
- b. Peserta dapat mengidentifikasi dan mengapresiasi pencapaian kecil mereka dalam keterbukaan diri.
- c. Peserta memiliki strategi penguatan positif untuk mempertahankan kebiasaan berpikir yang lebih adaptif.
- d. Peserta merasa lebih percaya diri dalam berbagi pikiran dan perasaan, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

6. Penutup

Materi ini diharapkan dapat membantu konselor dalam membimbing peserta secara sistematis dan efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri serta kesejahteraan psikologis konseli.

C. Handout: Metode Socratic dalam Keterbukaan Diri

1. Pendahuluan

Metode Socratic adalah teknik bertanya yang digunakan untuk membantu seseorang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memahami pola pikirnya sendiri. Dalam keterbukaan diri, metode ini berfungsi sebagai alat untuk merefleksikan bagaimana seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan lebih jelas dan logis.

2. Pengertian Metode Socratic

Metode Socratic adalah pendekatan dialog yang dikembangkan oleh filsuf Yunani, Socrates. Teknik ini menggunakan serangkaian pertanyaan yang bertujuan untuk menantang asumsi, menggali makna yang lebih dalam, dan merangsang pemikiran kritis. Dalam keterbukaan diri, metode Socratic membantu individu memahami alasan di balik keterbukaannya, menilai keakuratan pemikirannya, serta menemukan cara yang lebih tepat untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain.

3. Manfaat Metode Socratic dalam Keterbukaan Diri

- a. Meningkatkan Kesadaran Diri – Membantu individu menyadari pola pikirnya dalam berbagi informasi pribadi.
- b. Mempertajam Pemikiran Kritis – Mengurangi bias dalam berpikir sebelum berbagi pengalaman dengan orang lain.
- c. Memperjelas Perasaan dan Pemikiran – Memastikan informasi yang disampaikan sesuai dengan tujuan keterbukaan.
- d. Meningkatkan Komunikasi Interpersonal – Membantu membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain melalui keterbukaan yang bijak.
- e. Membantu Mengelola Emosi – Mengurangi impulsivitas dalam berbagi informasi pribadi.

4. Teknik Socratic Questioning dalam Keterbukaan Diri

Teknik ini terdiri dari beberapa jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengevaluasi dan memahami pola keterbukaan diri:

- a. Pertanyaan Klarifikasi
 - Apa yang sebenarnya saya rasakan tentang situasi ini?
 - Mengapa saya ingin berbagi informasi ini?
- b. Pertanyaan Tentang Asumsi
 - Apakah saya yakin bahwa orang lain akan menerima cerita saya dengan baik?
 - Apakah saya memiliki alasan kuat untuk berpikir bahwa berbagi informasi ini adalah pilihan terbaik?
- c. Pertanyaan Bukti dan Alasan
 - Apa bukti yang mendukung bahwa berbagi informasi ini akan membawa manfaat?
 - Apakah saya pernah mengalami kejadian serupa sebelumnya? Apa hasilnya?
- d. Pertanyaan Perspektif Alternatif
 - Apakah ada cara lain untuk melihat situasi ini?
 - Jika teman saya berada dalam situasi ini, bagaimana saya akan menyarankan dia untuk bertindak?

- e. Pertanyaan Konsekuensi
 - o Apa dampak jangka panjang dari keterbukaan ini terhadap hubungan saya?
 - o Bagaimana perasaan saya setelah berbagi informasi ini?
- f. Pertanyaan Metakognitif (Refleksi Diri)
 - o Bagaimana cara saya bisa lebih bijak dalam membuka diri di masa depan?
 - o Apakah saya sudah cukup memahami diri saya sebelum berbagi?

5. Contoh Penerapan Metode Socratic dalam Keterbukaan Diri

Kasus: Seorang siswa merasa ragu untuk berbagi perasaan tentang kegagalannya dalam ujian kepada sahabatnya. Penggunaan Metode Socratic:

- a. Apa yang saya rasakan tentang kegagalan ini? (*Klarifikasi*)
- b. Apakah saya yakin sahabat saya akan menghakimi saya? (*Asumsi*)
- c. Apakah ada bukti bahwa berbagi perasaan ini akan membuat saya merasa lebih lega? (*Bukti & Alasan*)
- d. Apakah ada cara lain untuk melihat kegagalan ini selain sebagai sesuatu yang negatif? (*Perspektif Alternatif*)
- e. Apa yang akan terjadi jika saya memilih untuk tetap menyimpan perasaan ini sendiri? (*Konsekuensi*)

Melalui pertanyaan ini, siswa dapat mengambil keputusan yang lebih bijak dalam keterbukaan diri dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat.

6. Kesimpulan

Metode Socratic merupakan teknik yang efektif untuk membantu siswa memahami dan mengelola keterbukaan diri mereka dengan lebih baik. Dengan bertanya pada diri sendiri sebelum berbagi informasi, mereka dapat memastikan bahwa keterbukaan yang mereka lakukan bersifat sehat, sesuai, dan mendukung perkembangan pribadi serta hubungan sosial mereka.

D. Kartu Refleksi Socratic untuk Keterbukaan Diri

Petunjuk Penggunaan:

Gunakan kartu ini untuk merenungkan dan mengevaluasi pola pikir serta keyakinan tentang keterbukaan diri. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan gunakan sebagai bahan diskusi dalam kelompok atau refleksi pribadi.

Pertanyaan Refleksi Socratic:

1. Apakah saya pernah memiliki bukti bahwa keterbukaan diri membawa manfaat?
2. Apa dampak dari keyakinan saya terhadap keterbukaan?
3. Kapan terakhir kali saya merasa nyaman berbagi pengalaman pribadi? Apa yang membuat saya merasa demikian?
4. Bagaimana saya tahu bahwa orang lain bisa dipercaya dengan informasi pribadi saya?
5. Apakah saya pernah menyesal karena terlalu tertutup atau terlalu terbuka? Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman tersebut?
6. Jika saya melihat seorang teman yang mengalami kesulitan untuk terbuka, bagaimana saya bisa membantunya merasa lebih nyaman?
7. Bagaimana keterbukaan diri dapat mempengaruhi hubungan saya dengan teman, keluarga, dan guru?
8. Apa perbedaan antara keterbukaan yang sehat dan keterbukaan yang berlebihan?
9. Apa yang akan saya katakan kepada seseorang yang takut berbagi pengalaman pribadinya karena takut dihakimi?
10. Bagaimana cara saya menyesuaikan tingkat keterbukaan diri berdasarkan situasi dan orang yang saya ajak bicara?

Kesimpulan & Refleksi Pribadi:

Gunakan ruang di bawah ini untuk menuliskan wawasan baru yang diperoleh setelah menjawab pertanyaan di atas. Tuliskan langkah-langkah yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan keterbukaan diri dengan cara yang sehat dan seimbang.

Catatan untuk Konselor:

Kartu ini dapat digunakan dalam diskusi kelompok atau refleksi individu. Dorong siswa untuk menjawab dengan jujur dan gunakan teknik *Socratic questioning* untuk mendalami jawaban mereka lebih lanjut.

E. Lembar Kerja Self-Reinforcement

Nama : _____

Tanggal : _____

Instruksi:

Gunakan lembar kerja ini untuk mengidentifikasi dan merayakan pencapaian kecil dalam keterbukaan diri Anda. Jawablah setiap bagian dengan jujur dan reflektif.

1. Situasi Keterbukaan Diri

Ceritakan tentang suatu situasi di mana Anda mencoba untuk lebih terbuka dalam berbagi perasaan, pengalaman, atau pendapat.

Jawaban:

2. Apa yang Saya Bagikan?

Tuliskan secara singkat apa yang Anda ungkapkan dalam situasi tersebut.

Jawaban:

3. Perasaan Sebelum dan Sesudah Berbagi

Bagaimana perasaan Anda sebelum dan setelah berbagi informasi tersebut?

- **Sebelum berbagi:**

- **Sesudah berbagi:**

4. Reaksi dari Orang Lain

Bagaimana tanggapan orang yang mendengar keterbukaan Anda? Apakah mereka memberikan dukungan, memahami, atau merespons dengan cara lain?

Jawaban:

5. Apa yang Saya Pelajari?

Apa pelajaran yang Anda dapatkan dari pengalaman ini?

Jawaban:

6. Penguatan Positif untuk Diri Sendiri

Setelah mencermati pengalaman ini, pilih salah satu cara untuk merayakan pencapaian keterbukaan diri Anda:

- ✓ Memberi afirmasi positif pada diri sendiri (*contoh: "Saya bangga karena berani berbagi!"*)
 - ✓ Melakukan sesuatu yang saya sukai sebagai bentuk penghargaan diri
 - ✓ Menuliskan pengalaman ini di jurnal pribadi
 - ✓ Cara lain:
-

7. Rencana untuk Masa Depan

Bagaimana Anda bisa lebih terbuka dalam kesempatan berikutnya? Apa langkah kecil yang ingin Anda ambil?

Jawaban:

Kesimpulan:

Self-reinforcement atau penguatan diri adalah cara untuk menghargai setiap langkah kecil dalam keterbukaan diri. Dengan merefleksikan dan memberikan penghargaan kepada diri sendiri, kita bisa terus berkembang menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam berkomunikasi.

Tanda tangan siswa: _____

F. Daftar Penghargaan Diri (Self-Reinforcement List)

Petunjuk:

Setiap kali kamu berhasil melakukan keterbukaan diri dalam situasi yang menantang, beri dirimu penghargaan sebagai bentuk apresiasi atas usaha yang telah kamu lakukan. Pilih atau tambahkan cara penghargaan yang paling sesuai untuk dirimu.

1. Penghargaan Diri dalam Bentuk Aktivitas

- ✓ Memberikan waktu istirahat sejenak setelah berhasil berbagi pengalaman
- ✓ Mendengarkan musik favorit sebagai bentuk relaksasi
- ✓ Melakukan hobi yang disukai (membaca, menggambar, bermain game, dsb.)
- ✓ Menulis jurnal apresiasi tentang keberanianmu dalam keterbukaan diri
- ✓ Menonton film atau acara favorit sebagai bentuk hadiah untuk diri sendiri

2. Penghargaan Diri dalam Bentuk Motivasi Positif

- ✓ Mengatakan kata-kata positif untuk diri sendiri seperti: *“Aku bangga telah berani berbicara jujur”*
- ✓ Menuliskan pengalaman keterbukaan diri yang sukses dan perasaan yang menyertainya
- ✓ Mengingat kembali keberhasilan sebelumnya untuk meningkatkan rasa percaya diri

3. Penghargaan Diri dalam Bentuk Sosial

- ✓ Berbagi cerita dengan teman atau keluarga tentang pengalaman positif keterbukaan diri
- ✓ Meminta dukungan atau pujian dari orang terdekat sebagai bentuk validasi
- ✓ Mengajak teman atau keluarga untuk melakukan kegiatan menyenangkan bersama

4. Penghargaan Diri dalam Bentuk Fisik

- ✓ Memberikan diri waktu istirahat yang cukup
- ✓ Menikmati makanan atau camilan favorit sebagai bentuk apresiasi
- ✓ Berjalan-jalan santai untuk menenangkan diri setelah berhasil melakukan keterbukaan

5. Penghargaan Diri dalam Bentuk Tantangan Positif

- ✓ Menentukan langkah selanjutnya untuk meningkatkan keterbukaan diri
- ✓ Mencoba berbagi cerita dengan orang yang berbeda untuk memperluas zona

nyaman

✓ Merenungkan manfaat keterbukaan diri bagi hubungan sosial dan emosional

6. Refleksi:

- apa bentuk penghargaan diri yang paling efektif untukmu?
- Bagaimana perasaanmu setelah memberikan penghargaan pada diri sendiri?
- Apakah ada strategi lain yang ingin kamu coba di masa depan?

✦^{*} *Selalu ingat bahwa setiap langkah kecil dalam keterbukaan diri adalah pencapaian yang layak dirayakan!* ✦^{*}

G. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

- b. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok:.....

- c. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

- d. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

-
.....
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?
-
.....

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (4) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (5) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| (6) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....
.....
.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE VI

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : Evaluasi, Tindak Lanjut, dan Kesimpulan
 2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
 3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
 4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
 5. Pendekatan : Konseling Kognitif Perilaku
 6. Teknik : Restrukturisasi Kognitif
 7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - a. Mengevaluasi perkembangan peserta dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis berdasarkan pengalaman mereka selama sesi konseling kelompok.
 - b. Mengidentifikasi hambatan dan tantangan utama dalam menerapkan keterampilan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Membantu peserta merancang strategi tindak lanjut agar perubahan yang telah dicapai dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.
 - d. Membangun komunitas dukungan agar peserta dapat saling memotivasi dalam mempertahankan keterbukaan diri.
 8. Sasaran: Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar berjumlah 15 orang.
 9. Uraian Kegiatan
 - a. Langkah-Langkah Kegiatan
 - 1) Pembentukan
 - a) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih;
 - b) Berdoa;
 - c) Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas, dan cara pelaksanaan konseling kelompok;
 - d) Pengakraban dilaksanakan dalam bentuk permainan kelompok.
- Peranan Kaunselor:
- a) Menampilkan diri secara utuh dan terbuka;

- b) Menampilkan penghormatan kepada orang lain, hangat, tulus, bersedia membantu dan penuh empati;
- c) Bertindak sebagai teladan bagi anggota.

2) Peralihan

- a) Memastikan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok, melalui tanya jawab;
- b) Mengenalii suasana kelompok secara keseluruhan/sebagian apakah sudah siap untuk memasuki tahap berikutnya.

Peranan Konselor:

- a) Menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka;
- b) Mendorong dibahasnya suasana perasaan;
- c) Membuka diri, sebagai contoh, dan penuh empati.

3) Kegiatan

- a) Meminta setiap anggota agar mengungkapkan masalah yang terkait dengan kemampuan kerja sama yang dihadapinya;
- b) Membahas berbagai masalah yang dikemukakan oleh para anggota;
- c) Meminta setiap anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, dan gagasan berkenaan dengan masalah yang diungkap oleh teman-temannya;
- d) Melatih para anggota untuk memberi dan menerima *feedback* dari teman-temannya berkenaan dengan penyampaian ide, pikiran atau pendapat, perasaan dan gagasan, serta sikap atau perilaku sosialnya selama kegiatan kelompok berlangsung;
- e) Memelihara hubungan kelompok dan rasa kebersamaan dalam kegiatan kelompok;
- f) Meminta anggota untuk merumuskan kesimpulan-kesimpulan berkenaan dengan penyelesaian masalah atau kasus yang dikemukakan.
- g) Melakukan latihan bekerja sama melalui permainan kelompok.

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
 - b) Menjadi fasilitator, motivator bagi para anggota untuk mengungkap ide, pikiran atau pendapat, perasaan, ataupun gagasan dalam penyelesaian masalah atau kes tertentu;
 - c) Menjadi pengatur lalu-lintas pembicaraan oleh para anggota;
 - d) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
- 4) Pengakhiran
- a) Mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri;
 - b) Bersama anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil yang telah dicapai;
 - c) Mengemukakan pesan dan komitmen para anggota;
 - d) Membahas kegiatan lanjutan.
 - e) Peserta mengisi atau menjawab angket penilaian segera (LAISEG).

Peranan Konselor sebagai Pemimpin Kelompok

- a) Tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka;
 - b) Memberikan pernyataan dan mengucapkan tarima kasih atas keikutsertaan anggota;
 - c) Menunjukkan sikap yang penuh persahabatan dan empati;
 - d) Memberikan semangat untuk kegiatan yang lebih lanjut.
 - e) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
13. Waktu : 60 menit
14. Penyelenggara layanan : Konselor
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi

18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025
Konselor,

Muhamad Safiul Umam, S.Pd
NIM. 2329111016

B. Langkah-langkah Evaluasi, Tindak Lanjut, dan Kesimpulan

(Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis).

1. Fokus Konseling

Fase ini bertujuan untuk mengevaluasi perkembangan peserta selama sesi konseling kelompok, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, serta membantu mereka menyusun strategi jangka panjang agar keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis yang telah dicapai dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

2. Tujuan Konseling

- a. Mengevaluasi perkembangan peserta dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis berdasarkan pengalaman mereka selama sesi konseling kelompok.
- b. Mengidentifikasi hambatan dan tantangan utama dalam menerapkan keterampilan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Membantu peserta merancang strategi tindak lanjut agar perubahan yang telah dicapai dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.
- d. Membangun komunitas dukungan agar peserta dapat saling memotivasi dalam mempertahankan keterbukaan diri.

3. Aktivitas Konseling

a. Refleksi Keseluruhan: Berbagi Pengalaman dan Perubahan

- 1) Konselor mengajak peserta untuk merefleksikan perjalanan mereka selama sesi konseling dengan pertanyaan seperti:
 - a) *Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti sesi konseling ini?*
 - b) *Apa perubahan terbesar yang Anda rasakan dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis Anda?*
 - c) *Kapan Anda merasa paling termotivasi untuk terbuka?*

- 2) Setiap peserta berbagi pengalaman mereka, baik perubahan positif maupun tantangan yang masih mereka hadapi.

b. Diskusi Kelompok: Mengidentifikasi Tantangan dalam Menerapkan Restrukturisasi Kognitif (CR)

- 1) Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk mengidentifikasi hambatan dalam menerapkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis.
- 2) Beberapa pertanyaan yang bisa diajukan:
 - a) *Apa kendala utama yang masih Anda hadapi dalam menerapkan keterbukaan diri?*
 - b) *Bagaimana cara Anda mengatasi ketakutan atau kecemasan saat mencoba terbuka dengan orang lain?*
 - c) *Dukungan apa yang Anda butuhkan agar bisa terus berkembang?*
- 3) Setiap peserta diminta memberikan ide dan solusi terhadap tantangan yang dihadapi peserta lain.

c. Pembuatan Rencana Tindak Lanjut: Strategi Mempertahankan Perubahan

- 1) Peserta menuliskan strategi pribadi untuk mempertahankan keterbukaan diri dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Konselor membimbing peserta dalam menyusun Rencana Tindak Lanjut, dengan pertimbangan:
 - a) Tujuan jangka pendek: Misalnya, berlatih berbicara lebih terbuka kepada teman dekat atau keluarga.
 - b) Tujuan jangka panjang: Mempertahankan pola pikir terbuka dalam situasi sosial yang lebih luas, seperti di lingkungan sekolah atau komunitas.
- 3) Membentuk kelompok dukungan:
 - a) Peserta diajak untuk membangun komunitas kecil yang terdiri dari beberapa anggota yang siap saling mendukung dan memberikan motivasi dalam mempertahankan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.
 - b) Peserta bisa menjadwalkan pertemuan rutin atau diskusi online untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi baru dalam menjaga keterbukaan diri.

d. Pemberian Sertifikat Partisipasi (Opsional)

- 1) Sebagai bentuk apresiasi atas usaha peserta dalam meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis, konselor dapat memberikan sertifikat partisipasi kepada peserta.
- 2) Konselor juga dapat memberikan pesan motivasi akhir, misalnya:
 - a) *"Perubahan membutuhkan waktu, tetapi langkah kecil yang konsisten akan membawa dampak besar dalam hidup Anda."*
 - b) *"Teruslah berlatih keterbukaan diri dengan penuh kesadaran, karena komunikasi yang jujur adalah kunci hubungan yang sehat dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik."*

4. Catatan Tambahan untuk Konselor

- a. Dorong peserta untuk jujur dalam refleksi mereka, baik mengenai perubahan positif maupun tantangan yang dihadapi.
- b. Berikan apresiasi kepada setiap peserta atas usaha mereka selama sesi konseling.
- c. Pastikan peserta memiliki strategi konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka setelah sesi berakhir.
- d. Jadilah fasilitator yang suportif, yang dapat membantu peserta membangun komunitas dukungan untuk terus berkembang.

5. Output yang Diharapkan dari Fase Ini

- a. Peserta menyadari perubahan positif dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.
- b. Peserta dapat mengidentifikasi tantangan yang mungkin muncul dalam mempertahankan keterbukaan diri.
- c. Peserta memiliki strategi tindak lanjut yang jelas untuk mempertahankan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.
- d. Peserta membentuk kelompok dukungan yang dapat saling memberikan motivasi dan bantuan dalam jangka panjang.

6. Penutup

Dengan materi yang komprehensif dan sistematis ini, konseling kelompok kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peserta dalam meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis.

C. Checklist Perkembangan Diri

Nama :

Kelas :

Tanggal :

Petunjuk:

Centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pengalaman dan perkembangan diri yang telah kamu rasakan selama sesi konseling.

1. Kesadaran Diri

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(X)
Saya lebih memahami perasaan dan pikiran saya sendiri.		
Saya dapat mengenali kapan saya merasa cemas atau ragu.		
Saya mulai memahami mengapa saya memiliki pikiran atau perasaan tertentu.		

2. Keterbukaan Diri

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(X)
Saya lebih nyaman berbagi cerita atau pengalaman dengan orang lain.		
Saya berani mengungkapkan pendapat dan perasaan saya kepada teman atau keluarga.		
Saya bisa membedakan kapan harus terbuka dan kapan harus menjaga privasi.		

3. Manajemen Emosi

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(✗)
Saya dapat mengenali emosi negatif dan mengelolanya dengan lebih baik.		
Saya memiliki cara positif untuk menghadapi stres atau tekanan.		
Saya tidak mudah terbawa emosi dalam menghadapi situasi sulit.		

4. Penguatan Pola Pikir Positif

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(✗)
Saya mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif.		
Saya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari.		
Saya tidak terlalu keras pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan.		

5. Interaksi Sosial

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(✗)
Saya merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi dengan orang lain.		
Saya lebih memahami bagaimana cara berempati terhadap teman dan keluarga.		
Saya mampu mengatasi konflik dengan lebih bijaksana.		

6. Pencapaian Pribadi

Pernyataan	Ya	Belum
	(✓)	(✗)
Saya merasa ada peningkatan dalam kepercayaan diri saya.		

Pernyataan

Ya **Belum**
(✓) (✗)

Saya lebih mampu menentukan dan mencapai tujuan kecil dalam hidup saya.

Saya merasa lebih bahagia dan puas dengan perkembangan diri saya.

7. Refleksi Diri

1. Apa pencapaian terbesar saya selama sesi konseling ini?
.....

2. Bagian mana yang masih perlu saya tingkatkan?
.....

3. Apa langkah selanjutnya yang ingin saya ambil untuk terus berkembang?
.....

✧✧ *Teruslah berkembang dan hargai setiap pencapaian kecilmu!* ✧✧

Checklist ini dapat digunakan secara berkala untuk membantu siswa merefleksikan perkembangan mereka selama sesi konseling.

D. Template Rencana Tindak Lanjut

✧✧ *Menjaga Perubahan Positif untuk Masa Depan* ✧✧

Nama :

Kelas :

Tanggal Penyusunan:

1. Refleksi Perkembangan

◆ *Pencapaian apa yang telah saya capai selama proses perubahan ini?*

.....
.....

◆ Apa tantangan yang saya hadapi dalam proses perubahan ini?

.....
.....

◆ Bagaimana saya mengatasi tantangan tersebut?

.....
.....

2. Tujuan Jangka Pendek

☞ Dalam waktu satu bulan ke depan, perubahan positif apa yang ingin saya pertahankan atau tingkatkan?

1.
2.
3.

✓ Langkah konkret yang akan saya lakukan untuk mencapai tujuan ini:

-
-
-

3. Tujuan Jangka Menengah

☞ Dalam waktu tiga hingga enam bulan ke depan, apa yang ingin saya capai dalam pengembangan diri saya?

1.
2.
3.

✓ Strategi untuk mencapai tujuan ini:

-
-
-

4. Tujuan Jangka Panjang

☞ Dalam satu tahun ke depan, bagaimana saya ingin melihat perkembangan diri saya?

.....
.....

✓ Langkah-langkah yang harus saya lakukan untuk mencapainya:

-
-
-

5. Strategi Mempertahankan Perubahan Positif

✓ Siapa saja yang dapat mendukung saya dalam mempertahankan perubahan ini?

-
-

✓ Apa yang akan saya lakukan jika menghadapi hambatan atau kembali ke kebiasaan lama?

-
-

✓ Bagaimana saya akan mengingatkan diri sendiri untuk tetap berada di jalur yang benar?

-
-

6. Penghargaan Diri

🏆 Bagaimana saya akan memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian yang telah saya raih?

.....
.....

✦✦ Saya berkomitmen untuk terus berkembang dan mempertahankan perubahan positif ini dalam hidup saya! ✦✦

Tanda tangan siswa:

✍

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subyu I
 Kelas : VIII
 Tanggal : 10 April 2023

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	Saya diminta Ibu	Kalau saya berbisica	Cemas, Takut,
2	Guru menyampaikan	ra, pasti salah	Malu
3	Pendapat dapat dikun	dan diter-tawa	
4	Kelas	teman	
5			

Refleksi:

- Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?
Saya jadi takut untuk terbuka secara sosial maupun emosi
- Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?
Saya menjadi cemas, malu dan takut
- Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?
Saya bisa mencoba menyampaikan pendapat. Kesalahan

Keterangan: adalah bagian dari proses belajar, dan belum tentu semua orang akan mener-tawakan saya
 Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subjue 2
 Kelas : viii
 Tanggal : Kamis, 10 April 2025

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	saya berfenglar	dia pasti tidak	saya merasa ragu
2	dengan sahabat	akan mau menerima	rendah diri, sedih
3	dan lupin meminta	permintasan maaf	
4	maaf	saya	
5			

Refleksi:

1. Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?

saya merasa hubungan terkecemasan berakibat negatif karena kesalahan

2. Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?

saya memilih diam, menghindari diskusi, dan tidak membalas

3. Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?

tidak tahu bagaimana peran saya, tetapi meminta maaf

Keterangan: adalah hikmah dewasa, dan saya bisa mencobanya dengan
 Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat
 memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat
 belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subhan 3
 Kelas : VIII
 Tanggal : Kamis, 10 April 2025

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	Ingin menyampaikan	Kalau saya cerita,	talent, tidak
2	masalah pribadi	Kon selor mungkin	percaya diri,
3	dengan kon selor	akan mengangap	tidak aman.
4	penolakan	saya lemah atau	
5		berlebihan	

Refleksi:

1. Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?

Pengalaman negatif itu membuat saya tidak percaya diri

2. Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?

Semangat belajar saya jadi menurun saya menaruh diri dan

3. Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?

Berbicara dengan kon selor justru menunjukan keberanian belajar

Keterangan: Un tuku menentulkan masa depan saya.

Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subjek A
 Kelas : VIII
 Tanggal : pamis, 10 April 2025

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	Mendapatkan nilai	saya merasa bodoh	frustasi, kecewa
2	urutan dibawah	dan tidak ada	putus asa
3	target	menyebabkan belajar	
4		lebih cepat	
5			

Refleksi:

- Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?
Bantuan atau dukungan dari teman saya akan baik untuk
- Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?
saya merasa frustasi dan memperlambat pikiran negatif
- Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?
saya bisa belajar dari kesalahan ini. kegagalan sebenarnya

Keterangan: tidak menentu masa depan saya.

Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subjosef S
 Kelas : VIII
 Tanggal : Kamis, 10 April 2025

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	Tidak dijawab oleh	Meremehkan	Terisih, kecewa,
2	teman dalam	hukum saya, saya	tidak dianggap
3	kegiatan kelompok	pasti tidak penting	
4			
5			

Refleksi:

1. Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?

Hal ini memengaruhi perasaan dan penghindaran terhadap interaksi sosial

2. Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?

Penyalahgunaan kepercayaan diri, gangguan hubungan sosial, dan hambatan pencapaian pribadi.

3. Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?

Mungkin mereka lupa atau tidak percaya, saya bisa tetap

Keterangan: Menyapa dan menemani cara untuk terlibat lain

Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

Jurnal Pikiran Otomatis

Nama Siswa : Subjek 6
 Kelas : VIII
 Tanggal : Kamis, 10 April 2021

Petunjuk Pengisian:

Lembar kerja ini digunakan untuk mencatat situasi yang dialami, pikiran otomatis yang muncul, serta emosi yang menyertainya. Dengan mencatatnya secara sistematis, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran otomatis mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

No	Situasi yang Dialami (Jelaskan kejadian yang terjadi)	Pikiran Otomatis (Apa yang langsung terpikirkan?)	Emosi yang Dirasakan (Apa yang dirasakan saat itu?)
1	Saya ingin datang ke Ruang Bu	masalah saya akan ter sebar,	Cemas, takut
2	Untuk bertemu	Saya akan ditanya	tidak ada
3	Konselor Sekolah	bermasalah	
4			
5			

Refleksi:

1. Dari situasi yang dicatat, apakah ada pola tertentu dalam pikiran otomatis yang muncul?

Hal ini membuat saya cemas, sehingga permasalahan saya tidak ter selesaikan

2. Bagaimana pikiran otomatis tersebut memengaruhi perasaan dan tindakan Anda?

guguran semangat, hambatan pencapaian pribadi, semangat belajar

3. Apakah ada cara berpikir lain yang lebih membantu dalam menghadapi situasi tersebut?

Datang ke Ruang Konseling untuk bertemu konselor

Keterangan:

Orang-orang dapat membantu permasalahan yang sedang dihadapi dan
 Lembar kerja ini membantu siswa untuk mengenali pola pikir otomatis yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Dengan menyadari pola tersebut, siswa dapat belajar untuk mengubah cara berpikir ke arah yang lebih positif dan konstruktif.

hadapi dan pengembayan diri saya menjadi lebih baik.

Lampiran. Rincian Sesi dan Capaian Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis

Fase	Fokus Konseling	Tujuan	Aktifitas Konseling	Capaian
Fase 1	Pengenalan dan Identifikasi Pikiran Otomatis (ATs)	<ol style="list-style-type: none"> Mengenalkan konsep Restrukturisasi Kognitif (CR) dalam konseling kelompok. Membantu peserta mengidentifikasi pikiran otomatis (ATs) yang memengaruhi keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. Membangun kepercayaan dalam kelompok agar peserta lebih nyaman berbagi pengalaman. 	<ol style="list-style-type: none"> Ice-breaking: Peserta memperkenalkan diri dan berbagi harapan terhadap sesi ini. Pemaparan konsep CR: Konselor menjelaskan bagaimana pikiran otomatis memengaruhi emosi dan perilaku. Latihan "Jurnal Pikiran": <ul style="list-style-type: none"> Peserta mencatat situasi di mana mereka merasa sulit untuk terbuka. Menuliskan pikiran otomatis yang muncul serta emosi yang menyertainya. Diskusi kelompok: Setiap peserta berbagi jurnal pikiran mereka dan membahas bagaimana pikiran tersebut memengaruhi keterbukaan diri. Tugas Rumah: Melanjutkan jurnal pikiran untuk mengidentifikasi pola pikir otomatis dalam interaksi sehari-hari. 	Peserta mengenali pikiran otomatis & membangun kepercayaan.
Fase 2	Identifikasi Kesalahan Berpikir (<i>Thinking Errors</i>)	<ol style="list-style-type: none"> Membantu peserta mengenali distorsi kognitif yang menghambat keterbukaan diri. Meningkatkan kesadaran peserta tentang 	<ol style="list-style-type: none"> Refleksi tugas rumah: Peserta berbagi jurnal pikiran mereka. Pengenalan distorsi kognitif: Konselor menjelaskan berbagai jenis kesalahan berpikir, seperti: 	Peserta sadar akan pola pikir negatif.

		bagaimana pola pikir negatif memengaruhi kesejahteraan psikologis.	<ul style="list-style-type: none"> o Overgeneralization (Menyamarkan pengalaman negatif). o Mind-reading (Mengira-ngira pikiran orang lain tanpa bukti). o Catastrophizing (Membayangkan skenario terburuk). 	
			<p>3. Latihan kelompok:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Peserta mengidentifikasi kesalahan berpikir dalam jurnal mereka. o Menganalisis bagaimana pola pikir tersebut membatasi keterbukaan diri. <p>4. Diskusi reflektif: Strategi awal untuk menghadapi kesalahan berpikir.</p> <p>5. Tugas Rumah: Mencatat kesalahan berpikir yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Fase 3	Menantang Pikiran Otomatis (<i>Disputing Thoughts</i>)	<p>1. Melatih peserta menantang pikiran otomatis yang tidak rasional.</p> <p>2. Mengembangkan keterampilan berpikir kritis terhadap keyakinan yang membatasi keterbukaan diri.</p>	<p>3. Refleksi tugas rumah: Peserta membagikan kesalahan berpikir yang mereka identifikasi.</p> <p>4. Latihan "Pertanyaan Disputing":</p> <ul style="list-style-type: none"> o Apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini? o Apakah ada perspektif lain yang lebih rasional? o Jika teman saya mengalami hal ini, apa yang akan saya katakan kepadanya? <p>3. <i>Role-playing</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Peserta bekerja dalam 	Peserta mampu mempertanyakan keyakinan irasional.

			pasangan untuk menantang pikiran negatif satu sama lain.	
			4. Diskusi kelompok: Bagaimana cara mengubah perspektif terhadap keterbukaan diri?	
			5. Tugas Rumah: Menggunakan pertanyaan disputing dalam situasi sosial yang nyata.	
Fase 4	Mengembangkan <i>Respons Rasional</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu peserta menciptakan respons yang lebih adaptif terhadap situasi sosial yang memicu ketidaknyamanan. 2. Melatih peserta mengganti pikiran otomatis negatif dengan respons rasional. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Refleksi tugas rumah: Peserta berbagi pengalaman dalam menggunakan pertanyaan disputing. 4. Pengenalan "Respons Rasional": <ul style="list-style-type: none"> o Peserta menulis ulang pikiran otomatis negatif dengan cara yang lebih seimbang dan realistis. 3. Latihan kelompok: <ul style="list-style-type: none"> o Setiap peserta membacakan respons rasional yang mereka buat. o Kelompok memberi masukan dan dukungan. 4. Diskusi reflektif: Bagaimana perubahan ini berdampak pada keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis? 5. Tugas Rumah: Berlatih mengganti pikiran negatif dengan respons rasional dalam kehidupan sehari-hari. 	Terbentuk respons rasional terhadap situasi sosial.
Fase 5	Penerapan <i>Metode Socratic</i>	1. Menggunakan Metode Socratic	2. Diskusi Metode Socratic: <ul style="list-style-type: none"> o Konselor 	Peserta percaya diri dan

dan Penguatan
Positif

untuk memperdalam pemahaman peserta tentang keterbukaan diri.
2. Mendorong peserta memberi penguatan positif kepada diri sendiri atas perubahan yang mereka capai.

menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu peserta mengeksplorasi keyakinan mendasar mereka tentang keterbukaan diri.

menghargai kemajuan diri.

2. Latihan "Percakapan Socratic":
 - o Peserta berpasangan dan melakukan percakapan dengan pertanyaan reflektif seperti:
 - Apa yang membuat saya percaya bahwa berbicara terbuka itu berisiko?
 - Apakah pengalaman saya sebelumnya membuktikan bahwa keterbukaan selalu berdampak negatif?
 3. Pengenalan "Self-Reinforcement":
 - o Setiap peserta membuat daftar keberhasilan kecil dalam keterbukaan diri.
 - o Peserta menentukan cara memberi penghargaan kepada diri sendiri atas usaha mereka.
 4. Diskusi reflektif: Bagaimana cara mempertahankan kebiasaan berpikir yang lebih adaptif?
 5. Tugas Rumah: Menyusun rencana penguatan positif untuk mempertahankan
-



Fase 6	Evaluasi, Tindak Lanjut, dan Kesimpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi perkembangan peserta dalam keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis. 2. Membantu peserta membuat strategi jangka panjang untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai. 	<p>keterbukaan diri.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Refleksi keseluruhan: Peserta berbagi pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan. 5. Diskusi kelompok: Apa tantangan terbesar dalam menerapkan CR? 6. Pembuatan Rencana Tindak Lanjut: <ul style="list-style-type: none"> o Setiap peserta menuliskan strategi pribadi untuk mempertahankan keterbukaan diri. o Peserta dapat membentuk kelompok dukungan untuk saling memotivasi. 4. Pemberian Sertifikat Partisipasi (Opsional): Sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilan peserta. 	Peserta siap mempertahankan keterbukaan diri secara mandiri.
--------	---	---	--	--

Ket.

1. Pertanyaan disputing (dalam konteks konseling kognitif perilaku / CBT) adalah pertanyaan-pertanyaan kritis dan reflektif yang digunakan untuk menantang pikiran otomatis yang negatif, irasional, atau tidak realistis. Tujuannya adalah membantu klien mengevaluasi keakuratan, logika, dan kegunaan dari pikiran tersebut, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif.
2. Socratic dialogue (dialog Socratik) adalah teknik dalam konseling dan terapi kognitif yang digunakan untuk menggali, mengeksplorasi, dan menantang keyakinan atau asumsi klien melalui serangkaian pertanyaan terbuka yang reflektif.

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok: Saya takut bercerita dengan konselor sekolah

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan? Karena saya takut masalah saya tersebar dan saya dianggap lemah.

Tanggal layanan : Kamis, 10 April 2025

Jenis layanan : Konseling kelompok kognitif perilaku I. P. Kognitif

Pemberi layanan : Pak Saiful Umam

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya belajar bahwa pikiran otomatis seperti "masalah saya

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda? di sebar kan" belum tentu benar. Pikiran negatif saya muncul secara

Saya merasa telah sadar bahwa ketakutan saya belum

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

Saya akan mencatat pikiran negatif saya saat ingin bercerita.

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah

terentaskan/teratasi sampai sekarang ? orang yang saya percayai.

(1) 95 % - 100 %

(4) 30 % - 49 %

(7) Semakin berat

(2) 75 % - 94 %

(5) 10 % - 29 %

(8)

(3) 50 % - 74 %

(6) Kurang dari 10 %

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Terima kasih sudah memberikan ruang aman untuk
berfikir dan memutar otak saya

Tanggal mengisi : 11 April 2025 Nama pengisi: Eubjen 3

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok: Saya takut bercerita dengan konselor karena takut masalah

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan?

Tanggal layanan : Senin, 19 April 2025

Jenis layanan : Konseling kelompok I: Kognitif perilaku I: P. Kognitif

Pemberi layanan : Pak Saiful Umam

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya menyadari pikiran saya adalah bentuk dari distorsi

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

Saya sadar saya tidak punya bukti kuat, bahwa konselor akan

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk

mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

Saya akan melihat diri membedakan Asumsi dengan fakta

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah

terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

(1) 95 % - 100 %

(4) 30 % - 49 %

(7) Semakin berat

(2) 75 % - 94 %

(5) 10 % - 29 %

(8)

(3) 50 % - 74 %

(6) Kurang dari 10 %

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Seh. ini membantu saya dalam memahami cara kerfikir saya yang keliru dan mulai menantainya

Tanggal mengisi : Senin, 19 April 2025 nama pengisi: Subhan 3

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

- a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok: Saya takut ber cerita dengan Konselor setelah karena saya takut masalah saya tersebar dan saya dianggap lemah.

- b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan : Kamis, 17 April 2025

Jenis layanan : Kon seling kelompok kognitif perilaku T. R Kognitif

Pemberi layanan : Pak. Saiful Umam

- c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya belajar menggunakan pernyataan seperti "Apa buktinya?" dan "pernahkah hal ini terjadi sebelumnya?" saya mulai bisa menan

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda? saya mulai bisa menan
- Saya merasa lebih yakin bahwa pikiran saya bisa secara logis di kontrol dan saya tidak harus percaya pada ketakutan saya.
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk

mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

Saya akan membuat ~~daftar~~ pikiran negatif dan membalasnya dengan pernyataan rasional. Saya akan memesok berbagai cara

- d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persentasi masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ? dulu dengan Konselor sebagai latihan.

(1) 95 % - 100 %

(4) 30 % - 49 %

(7) Semakin berat

(2) 75 % - 94 %

(5) 10 % - 29 %

(8)

(3) 50 % - 74 %

(6) Kurang dari 10 %

- e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Saya merasa Terbantu karena sekarang saya punya "alat" untuk melawan pikiran negatif saya

Tanggal mengisi : Kamis, 17 April 2025 Nama pengisi : Sukjen 3

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tuliskan jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok: Saya takut ber cerita dengan Konsekor sebelum karena

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?
Saya takut masalah saya tersebar dan saya dianggap lemah

Tanggal layanan : Senin, 21 April 2025

Jenis layanan : Konseling Kelompok Kognitif perilaku T-R. Kognitif

Pemberi layanan : Pan Safiul Umam

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya belajar membentuk pikiran Alternatif "Berbicara dengan

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda? lebih berani untuk menentukan

Saya lebih tenang dan merasa punya pilihan lain

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

saya akan membaca kembali kata-kata penyemangat saya

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persentase masalah Anda itu telah

terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

(1) 95 % - 100 %

(4) 30 % - 49 %

(7) Semakin berat

(2) 75 % - 94 %

(5) 10 % - 29 %

(8)

(3) 50 % - 74 %

(6) Kurang dari 10 %

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Terimakasih karena saya sekarang ini cara berbicara dengan diri saya sendiri agar lebih positif

Tanggal mengisi : Senin, 21 April 2025 Nama pengisi: Subjen 3

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

- a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok: Saya takut bercerita dengan Konselor Sekolah karena
saya takut masalah saya tersebar dan saya dianggap lemah.
- b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan?

Tanggal layanan : Senin, 21 April 2025
Jenis layanan : Konseling kelompok kognitif perilaku T. R. Kognitif
Pemberi layanan : Pd. Safiul Umam

- c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya belajar membentuk pikiran Alternatif "Berbicara dengan
Konselor untuk menenangkan keberanian untuk menentukan
Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda? masa depan saya "
saya lebih tenang dan merasa punya pilihan lain.
dalam melihat masalah.

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

- d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persorokah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?
- saya akan membaca kembali kata-kata penyempatan saya
sebelum masuk ke ruang konseling saya akan melihat cara
berbicara dengan jujur dan
tenang.

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (1) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (2) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| (3) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

- e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Terimakasih karena saya senang nyawanya cara berbicara dengan
diri saya sendiri agar lebih positif.

Tanggal mengisi : Senin, 21 April 2025 nama pengisi: Suben 3

Rencana Tindak Lanjut

✦ Menjaga Perubahan Positif untuk Masa Depan ✦

Nama : Sutrisno 3

Kelas : VIII

Tanggal Penyusunan: Jumat, 2 Mei 2025

1. Refleksi Perkembangan

◆ Pencapaian apa yang telah saya capai selama proses perubahan ini?

Saya sudah berani mengenali dan menantang pikiran negatif saya. Saya mampu membedakan mana kekuatan saya yang rasional dan mana yang hanya emosi.

◆ Apa tantangan yang saya hadapi dalam proses perubahan ini?

Masih ada rasa ragu dan cemas saat hendak mulai bercerita.

Saya khawatir-ditulis oleh teman-teman terlihat datang ke ruang konseling.

◆ Bagaimana saya mengatasi tantangan tersebut?

Saya menenangkan diri dengan berbicara hal-hal baik kepada diri saya sendiri sebelum bertindak.

2. Tujuan Jangka Pendek ke ruang konseling. Saya mencari teman yang suportif untuk mendampingi saat butuh.

✦ Dalam waktu satu bulan ke depan, perubahan positif apa yang ingin saya pertahankan atau tingkatkan?

1. Mengaga keberanian saya untuk berbicara dengan konselor
 2. Menurunkan ketidaksihan menulis pikiran dan emosi di jurnal pribadi
 2. Rutin berbicara baik kepada diri saya sendiri saat merasa takut atau cemas.
- ✓ Langkah konkret yang akan saya lakukan untuk mencapai tujuan ini:
- Menyusun jadwal refleksi mingguan
 - Menempel kata-kata penyemangat di tempat belajar
 - Membuat janji diri konseling mandiri minimal satu kali dalam bulan ini.

✦ Dalam waktu tiga hingga enam bulan ke depan, apa yang ingin saya capai dalam pengembangan diri saya?

1. Lebih terbuka dalam membicarakan perasaan kepada orang terpercaya.
 2. Mengurangi pikiran negatif tentang penilaian orang lain.
 3. Meningkatkan kepercayaan diri dalam komunikasi sosial.
- ✓ Strategi untuk mencapai tujuan ini:

- Mengikuti kegiatan kelompok atau organisasi sekolah.
- Saya berusaha membantah dan mengubah pikiran jelek yang muncul
- Berdiskusi rutin dengan konselor dalam pikiran saya.

4. Tujuan Jangka Panjang

☞ Dalam satu tahun ke depan, bagaimana saya ingin melihat perkembangan diri saya?

Saya ingin menjadi pribadi yang percaya diri, terbuka, dan mampu mencari bantuan saat mengalami kesulitan, tanpa takut dianggap lemah.

✓ Langkah-langkah yang harus saya lakukan untuk mencapainya:

- Melatih keterbukaan diri melalui jurnal dan diskusi.
- Terus praktikkan penerapan skema kognitif dalam kehidupan sehari-hari.

5. Strategi Mempertahankan Perubahan Positif

✓ Siapa saja yang dapat mendukung saya dalam mempertahankan perubahan ini?

- Konselor kelolah & Guru wali kelas
- Teman dekat yang suportif

✓ Apa yang akan saya lakukan jika menghadapi hambatan atau kembali ke kebiasaan lama?

- Mengingat kembali bahwa perubahan bertahap
- Menghubungi konselor dan menanyakan apa yang harus dilakukan

✓ Bagaimana saya akan mengingatkan diri sendiri untuk tetap berada di jalur yang benar?

- Membaca ulang jurnal perubahan saya
- Membuat kalender motivasi dan tanda cek setiap hari

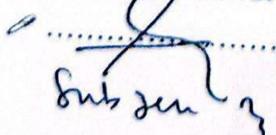
6. Penghargaan Diri

☞ Bagaimana saya akan memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas pencapaian yang telah saya raih?

Memberikan waktu untuk melakukan hal yang saya sukai
 menulis surat kecil untuk diri sendiri sebagai bentuk apresiasi.

☞ Saya berkomitmen untuk terus berkembang dan mempertahankan perubahan positif ini dalam hidup saya! ☞

Tanda tangan siswa:


 Subhan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telpun 081099444444 Laman www.pasca.unpdi.ac.id

Singaraja, 21 Maret 2025

Nomor : 1524/UN48.14/KM/2025

Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**

Yth. :

di

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswanya kami sebagai berikut :

Nama : **Muhamad Saful Umam**
NIM : **22329111016**
Program Studi : **Bimbingan Konseling (S2)**
Judul Tesis : **Efektifitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.

Atas perhatian, perkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Pembimbing I,

Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002

Pembimbing II,

Lita Putu Sri Lestari
NIP. 198605192008122003

Mengetahui,
a.n. Direktur,
Wadit I,



Putu Arnyana
NIP. 199812311986011005



රජයේ පාලන කොටස
PEMERINTAH KOTA DENPASAR
රජයේ පාලන කොටස
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
රජයේ පාලන කොටස
SMP NEGERI 2 DENPASAR
රජයේ පාලන කොටස
Jalan Gunung Agung No. 112 - Denpasar, Telepon : (0361) 434208
Laman : www.kotadenpasar.id, E-mail : kotadenpasar@denpasar.go.id



SURAT PERNYATAAN

Nomer : 400.3.5/463/SMPN2DPS/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd.
NIP : 19661114 198901 2 002
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Denpasar
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Denpasar
Alamat : Jl. Gunung Agung No 112 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa atas nama :

Nama : Muhamad Saiful Umam
NIM : 22329111016
Kampus : Universitas Pendidikan Ganesha
Program Studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik
Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan
Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis

Bahwa yang bersangkutan di atas memang benar telah melakukan Penelitian pada SMP Negeri 2 Denpasar sejak tanggal 09 April s.d 09 Mei 2025 sebagai persyaratan perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha.
Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Mei 2025

Kepala SMP Negeri 2 Denpasar

Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd.
NIP. 19661114 198901 2 002

FOTO DOKUMENTASI



Gambar 1. Observasi Lingkungan SMP Negeri 2 Denpasar



Gambar 2. Mengurus Izin Penelitian Kepada Kepala SMP Negeri 2 Denpasar



Gambar 3. Pretest



Gambar 4. Posttest



Gambar 5. Intervensi Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif



Gambar 6. Intervensi Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif



Gambar 7. Intervensi Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif



Gambar 8. Intervensi Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif



Gambar 9. Layanan Klasikal Terhadap Kelas Kontrol



Gambar 9. Layanan Klasikal Terhadap Kelas Kontrol

Riwayat singkat penulis



Muhamad Safiul Umam, S.Pd lahir di Jepara pada 28 Oktober 1988. Saat ini, bertugas sebagai Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Pagai Utara Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai. Dengan pengalaman bertahun-tahun dalam dunia pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, Muhamad Safiul Umam memiliki dedikasi tinggi untuk mengembangkan potensi siswa serta meningkatkan kualitas pendidikan di Kabupaten Kepulauan Mentawai, Provinsi Sumatera Barat, dan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Selain aktif mengajar, Muhamad Safiul Umam juga memiliki minat besar dalam meneliti dan menulis, terutama terkait topik-topik pendidikan dan budaya lokal. Cita-cita besarnya adalah menjadi Dosen, Kepala Dinas dan Sekretaris Daerah, yang mencerminkan komitmen dalam membangun daerah, khususnya Kabupaten Jepara Provinsi Jawa Tengah. Muhamad Safiul Umam dapat dihubungi melalui nomor WhatsApp 082363543858, akun Instagram Safiul.umam.526, dan email safiulumam165@gmail.com.

