



LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</p> <p>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</p> <p>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id</p>
<p>Nomor : 758/UN48.10.5/LT/2025 Lampiran : - Hal : Observasi Awal</p>	<p>Singaraja, 21 Januari 2025</p>
<p>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Denpasar di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:</p> <p>Nama : Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi NIM : 2111011022 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Jurusan</p>  <p>Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004</p>	
<p>  http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 881 6905 </p>	

Lampiran 2. Surat Uji Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116

Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor : 7375/UN48.10.1/LT/2025

Singaraja, 21 Mei 2025

Lampiran :-

Hal : Uji Instrumen

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Denpasar
di tempat

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

Nama : Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi

NIM : 2111011022

Program Studi : Bimbingan Konseling

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

Ketua Jurusan Jurusan Ilmu Pendidikan,
Psikologi dan Bimbingan,



Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd.
NIP. 198202142008121004

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI</p> <p>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</p> <p>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id</p>
<p>Nomor : 7376/UN48.10.1/LT/2025 Lampiran : - Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)</p>	<p>Singaraja, 21 Mei 2025</p>
<p>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Denpasar di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:</p> <p>Nama : Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi NIM : 2111011022 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Wakil Dekan I</p>  <p>Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP. NIP. 198208162008121002</p>	
<p>  http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905 </p>	

Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian


PEMERINTAH KOTA DENPASAR
 ມົນຕີກີຊັງກາກາທາທາລາລາມ່
 ມົນຕີກີຊັງກາກາທາທາລາລາມ່
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
 ມົນຕີກີຊັງກາກາທາທາລາລາມ່
SMP NEGERI 2 DENPASAR
 ມົນຕີກີຊັງກາກາທາທາລາລາມ່
 ມົນຕີກີຊັງກາກາທາທາລາລາມ່
 Jalan Gunung Agung No. 112 - Denpasar, Telepon : (0361) 424208
 Laman : www.smpn2denpasar.sch.id, Pos-el : smpnegeri2denpasar@gmail.com


SURAT PERNYATAAN
 Nomer : 400.3.5/603/SMPN2DPS/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

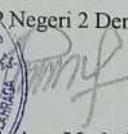
Nama Lengkap	: Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd.
NIP	: 19661114 198901 2 002
Pangkat/Gol	: Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 2 Denpasar
Unit Kerja	: SMP Negeri 2 Denpasar
Alamat	: Jl. Gunung Agung No 112 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa atas nama :

Nama	: Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi
NIM	: 2111011022
Kampus	: Universitas Pendidikan Ganesha
Program Studi	: Bimbingan Konseling (S1)
Judul Skripsi	: Efektifitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa di Kelas VIIDi SMP Negeri 2 Denpasar

Bahwa yang bersangkutan di atas memang benar telah melakukan Penelitian pada SMP Negeri 2 Denpasar sejak tanggal 28 Mei s.d 19 Juni 2025 sebagai persyaratan perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 19 Juni 2025
 Kepala SMP Negeri 2 Denpasar

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



3.	-	Saya merasa gelisah saat menghadapi tugas yang sulit.				
4.	-	Saya sering merasa stres jika mendapatkan tugas yang mendadak dari guru.				
5.	+	Saya tidak mudah marah saat mengerjakan tugas yang susah.				
6.	+	Saya berani untuk melakukan presentasi di depan kelas.				
7.	-	Saya merasa kesal kepada diri sendiri jika tidak mampu mendapatkan nilai yang sempurna.				
8.	-	Saya malu untuk berbicara di depan kelas.				
9.	+	Saya mampu mengendalikan diri untuk tidak bermain HP ketika belajar.				
10.	+	Saya tidak mudah tergoda ajakan teman untuk tidak menyelesaikan tugas.				
11.	+	Saya lebih memprioritaskan belajar untuk ujian daripada bermain dengan teman.				
12.	-	Saya akan menunda jadwal belajar hanya untuk bermain game.				
13.	-	Saya lebih memilih menonton TV daripada mempersiapkan diri untuk ujian sekolah.				
14.	+	Saya sering menenangkan diri sebelum membuat sebuah keputusan.				
15.	+	Saya bisa menahan diri untuk tidak mengambil keputusan secara tergesa-gesa saat stres.				
16.	-	Saya langsung merespon suatu masalah tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi.				
17.	-	Saya sering bertindak gegabah ketika menghadapi suatu masalah.				
18.	+	Saya yakin dapat menyelesaikan ulangan baik karena saya belajar dengan giat.				
19.	+	Saya yakin dapat memaparkan hasil presentasi dengan baik di depan kelas.				
20.	-	Saya sering menyerah saat menghadapi materi pelajaran yang sulit.				

21.	-	Saya sering meragukan diri sendiri ketika harus memberikan sebuah keputusan di dalam kelompok.				
22.	+	Saya merasa yakin akan mendapatkan hasil yang baik ketika sudah belajar dengan giat.				
23.	+	Saya tidak takut untuk mencoba lebih baik lagi walaupun sebelumnya pernah mengalami kegagalan.				
24.	+	Saya sering merasa percaya diri bahwa kerja keras saya akan membuahkan hasil yang baik.				
25.	-	Saya selalu meragukan diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang memuaskan.				
26.	-	Saya sering merasa pesimis dalam mengikuti perlombaan ketika melihat lawan lomba lebih pintar.				
27.	+	Saya sering mencari tahu kesalahan yang saya lakukan dalam menjawab pembelajaran di kelas.				
28.	+	Saya mampu memahami atas penyebab nilai mata pelajaran yang saya dapatkan kurang memuaskan.				
29.	-	Saya sering merasa cuek jika tidak paham dengan materi pembelajaran yang dijelaskan.				
30.	-	Saya sering merasa bingung mengapa nilai saya tertinggal dari teman – teman di kelas.				
31.	+	Saya memilih untuk fokus introspeksi diri daripada menyalahkan orang lain atas masalah yang saya alami di kelas.				
32.	+	Saya tidak menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa memberikan hasil belajar yang memuaskan.				
33.	-	Saya sering menyalahkan teman ketika saya tidak mampu mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.				
34.	-	Saya akan menyalahkan orang – orang di rumah jika saya lupa membawa buku tugas sekolah.				

35.	+	Saya dapat mengenali ketika teman saya merasa tidak nyaman belajar dengan saya.				
36.	+	Saya tidak akan mengulangi jika teman saya merasa risih ketika saya meminta jawaban kepadanya.				
37.	+	Saya dapat memahami jika teman saya merasa tertekan ketika mengerjakan soal ujian.				
38.	-	Saya tidak peduli jika teman saya merasa sedih karena mendapatkan nilai ujian yang rendah.				
39.	-	Saya suka menyela saat teman - teman membagikan pendapat di dalam kelompok kerja.				
40.	+	Saya sering memberikan semangat kepada teman yang mengalami kesusahan dalam belajar di kelas.				
41.	+	Saya sering memberikan pikiran yang positif ketika teman saya merasa grogi untuk presentasi.				
42.	-	Saya tidak pernah memberikan dukungan kepada teman saya ketika dia akan mengikuti lomba.				
43.	-	Saya sering mengabaikan teman ketika ia kesusahan dalam mengerjakan tugas kelompok.				
44.	+	Saya merasa percaya diri dengan usaha yang saya lakukan dalam memahami materi yang sulit.				
45.	+	Saya percaya saya bisa mengerjakan soal yang lebih sulit jika saya terus berusaha untuk mencari cara belajar yang tepat.				
46.	-	Saya malu untuk memberikan pendapat ketika belajar kelompok karena saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki.				
47.	-	Saya sering berpikir bahwa saya tidak mampu menyelesaikan ulangan dengan hasil yang bagus.				
48.	+	Saya mampu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dengan inisiatif diri sendiri.				

49.	+	Saya sering belajar hal yang baru sesuai dengan inisiatif diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain.				
50.	+	Saya sering mencari solusi sendiri terlebih dahulu sebelum meminta bantuan dari orang lain.				
51.	-	Saya ragu untuk berinisiatif mengumpul tugas terlebih dahulu dari pada teman yang lain.				
52.	-	Saya merasa kurang percaya diri untuk menjawab pertanyaan di depan kelas tanpa disuruh oleh guru.				
53.	+	Saya tidak takut untuk mencoba kegiatan yang baru di sekolah.				
54.	+	Saya tidak takut jika diberikan tanggung jawab sebagai ketua kelompok dalam suatu tim.				
55.	-	Saya takut keluar dari zona nyaman untuk meningkatkan keterampilan dalam akademik.				
56.	-	Saya sering menghindari hal – hal yang membuat saya cemas di sekolah.				
57.	+	Saya berusaha untuk tetap bangkit setelah mengalami masa sulit dalam belajar.				
58.	+	Saya akan menjadikan kegagalan dalam belajar sebagai motivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.				
59.	-	Saya tidak ingin memperbaiki nilai mata pelajaran yang buruk menjadi lebih baik lagi.				
60.	-	Saya akan mudah menyerah ketika saya gagal dalam menjawab pertanyaan dari guru.				

Lampiran 10. Hasil Validitas Uji Judges

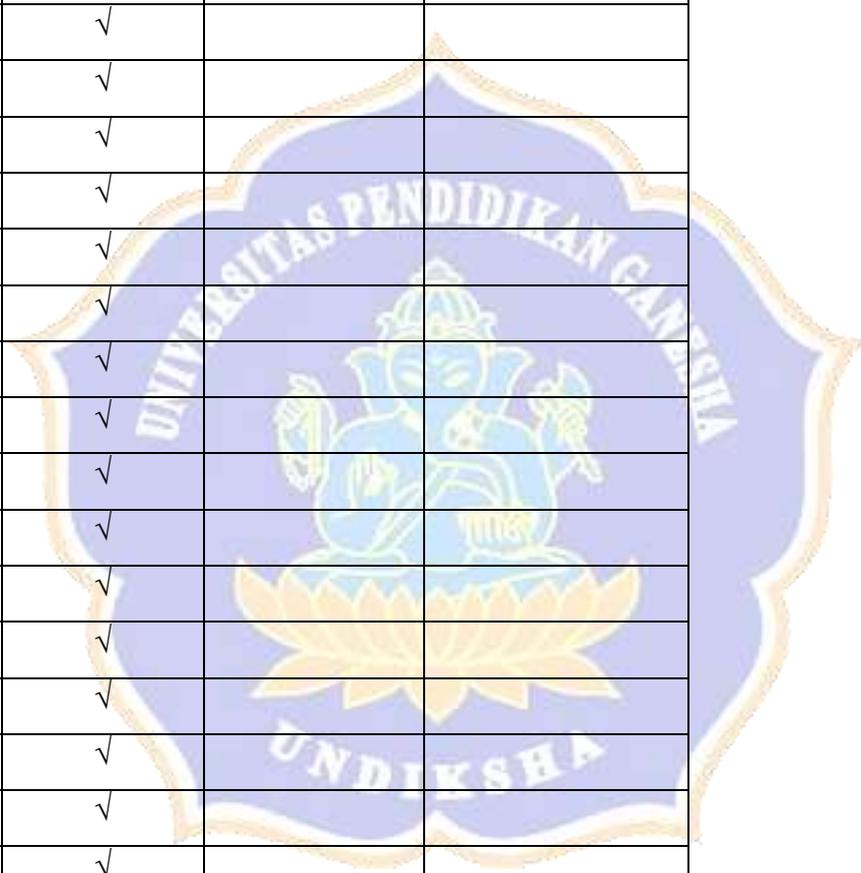
LEMBAR PENILAIAN UJI JUGDES

Instrumen : Resiliensi Akademik

Nama Judges I : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		Kalimat di revisi
13	√		
14	√		Kalimat di revisi
15	√		Kalimat di revisi
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		

24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		
46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		



55	√		
56	√		
57	√		
58	√		
59	√		
60	√		

Singaraja, 19 Mei 2025

Pakar I,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

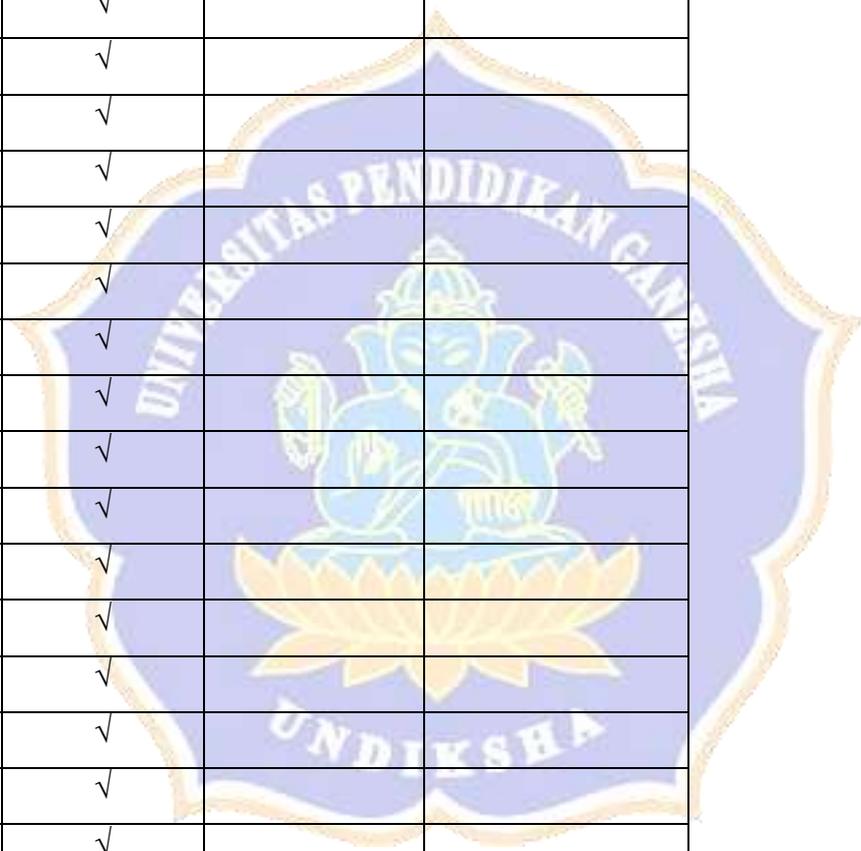
NIP. 198501232008122004



Instrumen : Resiliensi Akademik
 Nama Judges II : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
 S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

No. Butir	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		
46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		
51	√		
52	√		
53	√		
54	√		
55	√		
56	√		
57	√		



58	√		
59	√		
60	√		

Singaraja, 19 Mei 2025

Pakar II,



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

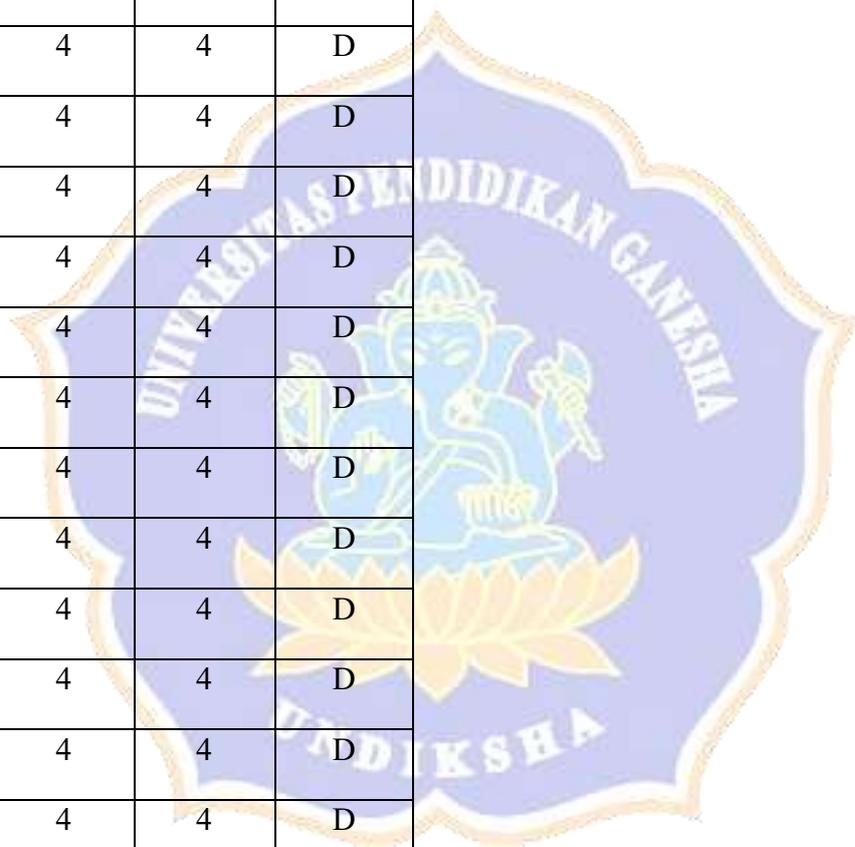
NIP.198008012006042001



Lampiran 11. Rekapitan Hasil Uji Judges

No.	Penilaian Pakar		Tabulasi
	Judges 1	Judges 2	
1.	4	4	D
2.	4	4	D
3.	4	4	D
4.	4	4	D
5.	4	4	D
6.	4	4	D
7.	4	4	D
8.	4	4	D
9.	4	4	D
10.	4	4	D
11.	4	4	D
12.	4	4	D
13.	4	4	D
14.	4	4	D
15.	4	4	D
16.	4	4	D
17.	4	4	D
18.	4	4	D
19.	4	4	D
20.	4	4	D
21.	4	4	D
22.	4	4	D

23.	4	4	D
24.	4	4	D
25.	4	4	D
26.	4	4	D
27.	4	4	D
28.	4	4	D
29.	4	4	D
30.	4	4	D
31.	4	4	D
32.	4	4	D
33.	4	4	D
34.	4	4	D
35.	4	4	D
36.	4	4	D
37.	4	4	D
38.	4	4	D
39.	4	4	D
40.	4	4	D
41.	4	4	D
42.	4	4	D
43.	4	4	D
44.	4	4	D
45.	4	4	D
46.	4	4	D
47.	4	4	D



48.	4	4	D
49.	4	4	D
50.	4	4	D
51.	4	4	D
52.	4	4	D
53.	4	4	D
54.	4	4	D
55.	4	4	D
56.	4	4	D
57.	4	4	D
58.	4	4	D
59.	4	4	D
60.	4	4	D



Lampiran 12. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner

No. Butir	N	Rxy	Rtabel	Keterangan
1	30	0,368	0,361	Valid
2	30	0,383	0,361	Valid
3	30	0,500	0,361	Valid
4	30	0,381	0,361	Valid
5	30	0,591	0,361	Valid
6	30	0,662	0,361	Valid
7	30	0,392	0,361	Valid
8	30	0,487	0,361	Valid
9	30	0,632	0,361	Valid
10	30	0,504	0,361	Valid
11	30	0,415	0,361	Valid
12	30	0,458	0,361	Valid
13	30	0,625	0,361	Valid
14	30	0,553	0,361	Valid
15	30	0,493	0,361	Valid
16	30	0,658	0,361	Valid
17	30	0,504	0,361	Valid

18	30	0,597	0,361	Valid
19	30	0,563	0,361	Valid
20	30	0,559	0,361	Valid
21	30	0,499	0,361	Valid
22	30	0,409	0,361	Valid
23	30	0,680	0,361	Valid
24	30	0,563	0,361	Valid
25	30	0,567	0,361	Valid
26	30	0,381	0,361	Valid
27	30	0,621	0,361	Valid
28	30	0,473	0,361	Valid
29	30	0,531	0,361	Valid
30	30	0,506	0,361	Valid
31	30	0,448	0,361	Valid
32	30	0,398	0,361	Valid
33	30	0,535	0,361	Valid
34	30	0,517	0,361	Valid
35	30	0,363	0,361	Valid
36	30	0,377	0,361	Valid

37	30	0,515	0,361	Valid
38	30	0,574	0,361	Valid
39	30	0,503	0,361	Valid
40	30	0,494	0,361	Valid
41	30	0,420	0,361	Valid
42	30	0,574	0,361	Valid
43	30	0,495	0,361	Valid
44	30	0,460	0,361	Valid
45	30	0,622	0,361	Valid
46	30	0,620	0,361	Valid
47	30	0,512	0,361	Valid
48	30	0,402	0,361	Valid
49	30	0,569	0,361	Valid
50	30	0,562	0,361	Valid
51	30	0,367	0,361	Valid
52	30	0,474	0,361	Valid
53	30	0,455	0,361	Valid
54	30	0,641	0,361	Valid
55	30	0,663	0,361	Valid

56	30	0,410	0,361	Valid
57	30	0,410	0,361	Valid
58	30	0,513	0,361	Valid
59	30	0,363	0,361	Valid
60	30	0,523	0,361	Valid



Lampiran 13. Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Waktu	Kegiatan	Sasaran	Tempat Pelaksanaan
1	Rabu, 28 Mei 2025	Menyebarkan <i>pretest</i> resiliensi akademik	Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	Seluruh kelas VIII
2	Senin, 02 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> pertama	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
3	Rabu, 04 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> kedua	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
4	Selasa, 10 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> ketiga	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
5	Kamis, 12 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> keempat	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
6	Senin, 16 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> kelima	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
7	Rabu, 18 Juni 2025	Melakukan <i>treatment</i> keenam dan evaluasi	Kelompok eksperimen	Ruang kelas
8	Kamis, 19 Juni 2025	Menyebarkan <i>posttest</i> resiliensi akademik	Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Ruang kelas

Lampiran 14. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF**



Oleh :

Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi (2111011022)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

1. Aspek 1 : Regulasi Emosi

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester	:	VIII/II
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Alokasi Waktu	:	45 menit / Pertemuan ke - 1
Pendekatan Layanan	:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik	:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan		
a. Tahap Awal	:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok.

	<p>2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 1 yaitu regulasi emosi. Dengan dua indikator yaitu mampu menahan diri agar tetap tenang jika dihadapkan pada tekanan, dan tidak terbawa emosi negatif dalam situasi akademik.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan ”<i>coping thoughts</i>” dan memberi beberapa contoh “<i>coping thoughts</i>” yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat <i>coping thought</i>” yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>.

	<p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikkan rekstrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.



2. Aspek 2 : *Impulse Control*

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester	:	VIII/II
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Alokasi Waktu	:	45 menit / Pertemuan ke - 2
Pendekatan Layanan	:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik	:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan		
a. Tahap Awal	:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 2 yaitu <i>impulse control</i>. Dengan

	<p>dua indikator yaitu menahan diri untuk menunda kepuasan yang ada di dalam diri siswa dan mampu mengontrol pikiran sebelum bertindak.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan ”<i>coping thoughts</i>” dan memberi beberapa contoh ”<i>coping thoughts</i>” yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat <i>coping thought</i>” yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. <p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self-statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

3. Aspek 3 : *Optimism*

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester	:	VIII/II
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Alokasi Waktu	:	45 menit / Pertemuan ke - 3
Pendekatan Layanan	:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik	:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan		
a. Tahap Awal	:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok.

	<p>2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 3 yaitu optimism. Dengan dua indikator yaitu mampu percaya diri untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam hal akademik, dan memiliki pandangan yang positif terhadap hasil yang akan diperoleh,.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan "<i>coping thoughts</i>" dan memberi beberapa contoh "<i>coping thoughts</i>" yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat "<i>coping thought</i>" yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>.

	<p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikkan rekstrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

4. Aspek 4 : *Clausal Analysis*

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester	:	VIII/II
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Alokasi Waktu	:	45 menit / Pertemuan ke - 4
Pendekatan Layanan	:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik	:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan		
a. Tahap Awal	:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 4 yaitu <i>clausal analysis</i>. Dengan

	<p>dua indikator yaitu mampu untuk menganalisis penyebab masalah dalam akademik, dan tidak menyalahkan siapapun dari masalah yang dihadapi.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan ”<i>coping thoughts</i>” dan memberi beberapa contoh ”<i>coping thoughts</i>” yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat <i>coping thought</i>” yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. <p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

5. Aspek 5 : *Empathy*

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Satuan Pendidikan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester	:	VIII/II
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Alokasi Waktu	:	45 menit / Pertemuan ke - 5
Pendekatan Layanan	:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik	:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan		
a. Tahap Awal	:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok. 2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 5 yaitu <i>emphaty</i>. Dengan dua

	<p>indikator yaitu mampu memahami perasaan orang lain dalam hal akademik dan, mampu memberikan motivasi kepada teman yang mengalami kesulitan.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan ”<i>coping thoughts</i>” dan memberi beberapa contoh ”<i>coping thoughts</i>” yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat <i>coping thought</i>” yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. <p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikan restrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
1. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

6. Aspek 6 : *Self Efficacy*Aspek 7 : *Reaching Out*

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK

RESTRUKTURISASI KOGNITIF

TAHUN AJARAN 2024/2025

Nama Pendidikan	Satuan	:	SMP Negeri 2 Denpasar
Kelas/Semester		:	VIII/II
Komponen Layanan		:	Layanan Responsif
Topik		:	Resiliensi Akademik
Bidang Layanan		:	Belajar
Fungsi Layanan		:	Pengentasan
Alokasi Waktu		:	45 menit / Pertemuan ke - 6
Pendekatan Layanan		:	Konseling Kognitif Behavioral
Teknik		:	Restrukturisasi Kognitif
Tujuan			
a. Tujuan Umum		:	Peserta didik mampu mengubah pikiran dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif untuk meningkatkan resiliensi akademik
b. Tujuan Khusus		:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari resiliensi akademik
Tahap Kegiatan			
a. Tahap Awal		:	<p>Tahap 1 : Rasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membina hubungan yang baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada konseli atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen konseli. 2. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing – masing. 3. Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. 4. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas, dan aturan pelaksanaan.
b. Tahap Transisi		:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok.

	<p>2. Konselor membuka permasalahan dari konseli terkait aspek 6 yaitu <i>self efficacy</i> dan aspek 7 yaitu <i>reaching out</i>. Dengan empat indikator yaitu yakin mampu mengatasi tantangan dalam akademik, yakin mampu untuk berinisiatif dalam hal akademik, berani mengambil tantangan dan resiko, dan mampu bangkit dari keterpurukan.</p>
c. Tahap Kerja	<p>Tahap 2 : Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor melaksanakan suatu analisis kepada pikiran – pikiran konseli atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami (sebelum, selama, sesudah) dalam situasi masalah yang membuat konseli merasa tertekan dan memicu turunnya resiliensi akademik. 2. Konseli mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif yang ada pada dirinya. 3. Konselor membantu konseli untuk mengenali dan mencatat apa saja pikiran negatif atau pikiran <i>self-defeating</i> dan <i>self-enhancing</i> yang dialami. <p>Tahap 3 : Pengenalan dan dan praktik <i>coping thought</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak konseli untuk memahami pengertian, tujuan dan potensi penggunaan ”<i>coping thoughts</i>” dan memberi beberapa contoh “<i>coping thouhts</i>” yang bisa digunakan konseli. 2. Konselor meminta konseli untuk membuat <i>coping thought</i>” yang dapat digunakan/diaplikasikan. 3. Konselor mendorong konseli untuk mempraktikan secara verbal <i>coping thought</i>. <p>Tahap 4 : Memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan contoh bagaimana memindahkan <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i> pada konseli dan mendorong konseli untuk praktik memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>. 2. Konseli mampu untuk memindahkan pikiran <i>self-defeating</i> ke <i>coping thought</i>.

	<p>Tahap 5 : Pengenalan dan praktik pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membuat pemahaman tentang pengertian, tujuan dan penggunaan <i>positive self statement</i> dan memberikan contoh penggunaannya. 2. Konseli mampu membuat pernyataan diri yang positif (<i>positive self statement</i>). <p>Tahap 6 : Pekerjaan rumah dan tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mempraktikkan rekstrukturisasi kognitif dalam kehidupan nyata. 2. Konselor meminta konseli memonitor dan mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan strukturisasi kognitif. Misalnya mengisi <i>thought record</i>. 3. Konselor membantu konseli mengevaluasi dan menjaga kemajuan yang telah dicapai melalui lembar evaluasi dan tindak lanjut.
d. Tahap Akhir	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor harus memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai serta permasalahan antar anggota kelompok dapat diselesaikan dengan baik dan menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk dapat menyimpulkan kegiatan. 3. Konseli mengisi lembar evaluasi. 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
1. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi dinamika kelompok, partisipasi aktif anggota kelompok selama mengikuti konseling kelompok, dan antusiasme anggota kelompok.
2. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok berkaitan dengan aspek apa yang harus dicapai sesuai dengan tujuan konseling, meliputi pemahaman yang diperoleh (<i>understanding</i>), perasaan selama proses layanan (<i>comfortable</i>), dan tindakan yang akan dilakukan (<i>action</i>) setelah mengikuti konseling kelompok.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Indikator :

Nama :

Kelas :

Pertemuan ke :

Tuliskan pendapatmu tentang hal – hal berikut di bawah ini!

1. Tuliskan permasalahan yang kamu alami sehari - hari dalam akademik.

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

2. Buatlah 3 Coping Thought yang dapat kamu lakukan untuk mengatasi permasalahan dalam akademik yang kamu alami.

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

3. Tentukan Tindakan apa yang akan kamu lakukan untuk mengatasi permasalahan dalam akademik yang kamu alami

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

LEMBAR EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Resiliensi Akademik

Diisi oleh konselor

Nama Siswa :

Kelas :

Keterangan :

Skor 1 = Sangat Kurang Baik

Skor 2 = Kurang Baik

Skor 3 = Baik

Skor 4 = Sangat Baik

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Siswa aktif dalam menjawab salam				
2.	Siswa aktif memberikan pendapat/saran kepada anggota pada saat konseling kelompok				
3.	Siswa aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok dengan bersedia untuk menjawab pertanyaan dari konselor				
4.	Siswa antusias untuk mengemukakan masalah secara sukarela (bergantian dan terbuka)				
5.	Layanan sesuai dengan alokasi waktu yang disepakati				
6.	Siswa antusias melakukan janji bersama – sama dalam kelompok				
JUMLAH SKOR					

Kriteria penentuan skor :

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{24} \times 100$$

Kriteria Hasil

Rentangan	Kategori
82 – 100	Sangat aktif
63 – 81	Aktif
44 – 62	Kurang aktif
25 – 43	Sangat kurang aktif

Denpasar, 18 Juni 2025

Peneliti



Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi

NIM. 2111011022



LEMBAR EVALUASI HASIL KEGIATAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Setelah kamu mengikuti layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif, jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai :

SS (Sangat Sesuai) = 4

S (Sesuai) = 3

KS (Kurang Sesuai) = 2

STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1

No	Pertanyaan	Skor			
		SS	S	KS	STS
<i>Understanding</i>					
1.	Saya mengerti tentang dampak negatif tentang rendahnya resiliensi akademik pada kualitas belajar saya di sekolah.				
2.	Saya mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan akademik yang saya alami.				
3.	Saya memahami bagaimana cara mengubah pikiran yang negatif menjadi lebih positif.				
<i>Comfortable</i>					
4.	Saya merasa senang mengikuti layanan konseling kelompok.				
5.	Saya merasa nyaman berbagi cerita dan pengalaman di kegiatan layanan konseling kelompok ini.				
6.	Saya merasa materi yang disampaikan dapat membantu saya dalam memperbaiki pikiran dan perilaku saya.				

<i>Action</i>					
7.	Saya akan menerapkan pikiran dan perilaku yang positif untuk kehidupan sehari – hari saya.				
8.	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapat dari konseling kelompok ini dalam kehidupan sehari				
9.	Saya bisa mengembangkan potensi yang saya miliki setelah mengikuti kegiatan ini				
JUMLAH SKOR					

Kriteria Penentuan Skor

$$\text{Skor Total} = \frac{\text{jumlah skor}}{36} \times 100$$

Kriteria Hasil

Rentangan	Kategori
82 – 100	Sangat aktif
63 – 81	Aktif
44 – 62	Kurang aktif
25 – 43	Sangat kurang aktif

Denpasar, 18 Juni 2025

Siswa yang mengisi,

.....

Lampiran 15. Identifikasi Pikiran Situasi Masalah Siswa

A. Aspek Regulasi Emosi

Indikator :

1. Mampu menahan diri agar tetap tenang

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Sering panik dan tidak fokus ketika berbicara di depan kelas	“Aku tidak siap, pasti nanti akan gagal.”	“Kenapa ya mereka ngeliatin aku terus? Pasti bicaraku aneh.”	“Mereka pasti menilai aku yang jelek sekarang.”
2.	Siswa B	Sering merasa grogi ketika presentasi di depan kelas	“Kalau nanti aku salah menyampaikan materi, aku pasti ditertawakan.”	“Aku ngomongnya belepotan, mereka pasti tidak mengerti.”	“Tadi jelek banget penyampaian materiku.”
3.	Siswa C	Sering panik dan takut ketika mengerjakan soal dari guru	“Kalau salah menjawab, guruku pasti akan menganggap aku bodoh.”	“Aku lupa cara mengerjakannya, aku yakin pasti akan gagal.”	“Jawabanku pasti akan salah.”
4.	Siswa D	Takut salah berbicara ketika presentasi	“Teman – teman pasti akan meremehkan aku.”	“Duh suaraku bergetar, mereka pasti sadar.”	“Tadi jelek banget penyampaian materiku.”
5.	Siswa E	Sering gelisah ketika mulai mengerjakan soal ulangan	“Pasti soalnya susah banget, aku pasti gabisa ngerjain.”	“Kenapa ya yang lain terlihat tenang, sedangkan aku panik.”	“Pasti jawabanku banyak yang salah.”

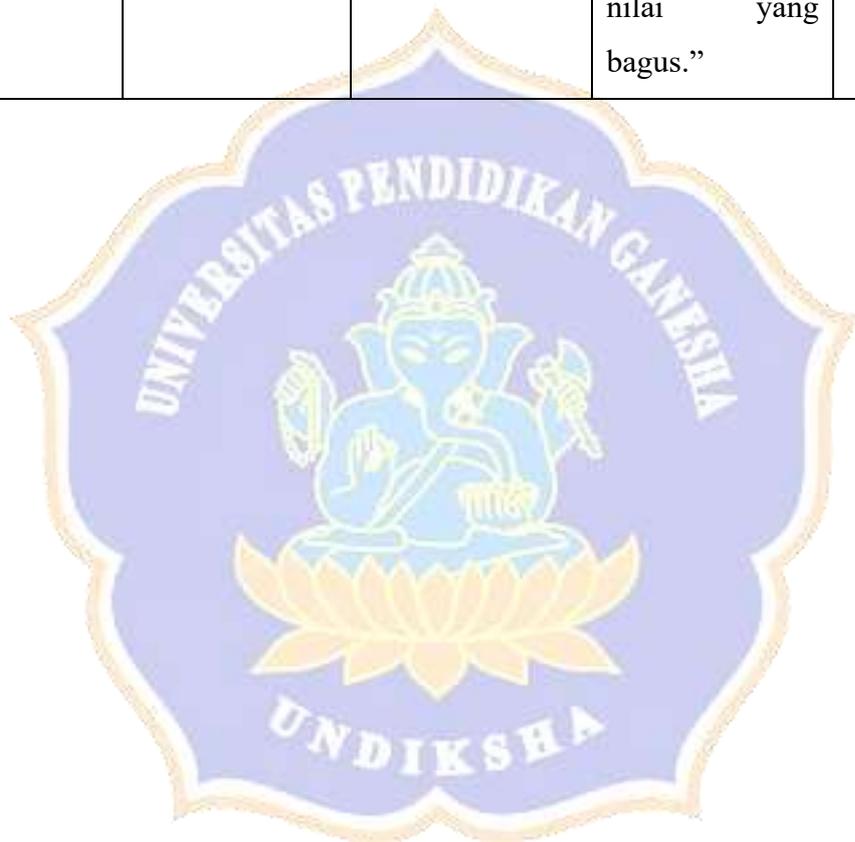
6.	Siswa F	Takut tidak bisa mengerjakan soal ulangan dengan baik	“Aku belum belajar dengan optimal, pasti aku gabisa jawab.”	“Kok aku nggak ngerti soal ini sih? Aku pasti gagal habis ini.”	“Aku emang bukan anak pintar, ulangan itu mimpi buruk.”
7.	Siswa G	Cepat panik jika dipanggil mendadak ke depan kelas untuk melakukan yang disuruh oleh guru	“Duh.. apa ya yang disuruh oleh guru, aku pasti gabisa ngelakuin dengan benar.”	“Aku ga ngerti sama yang disuruh oleh guruku, aku pasti salah.”	“Setelah ini pasti aku dianggap anak yang bodoh.”
8.	Siswa H	Stress belajar pelajaran yang tidak disukai	“Aku sudah pasti mendapatkan nilai jelek di pelajaran ini.”	“Aku benar – benar tidak paham ini.”	“Percuma aja belajar, aku masih aja ga ngerti.”

2. Tidak terbawa emosi negatif dalam situasi akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Sering merasa kesal ketika susah menjawab soal	“Pasti nanti ada pertanyaan yang sangat susah dan aku lagi – lagi tidak bisa menjawab.”	“Kenapa sih susah banget pertanyaannya, aku ga ngerti.”	“Setelah ini nilaiku pasti kecil gara – gara tidak bisa menjawab soal yang susah itu.”

2.	Siswa B	Merasa kesal kepada teman ketika banyak bertanya saat presentasi	“Pasti orang itu akan banyak bertanya nanti.”	“Kenapa sih dia cerewet sekali, kan jadi lama presentasinya.”	“Setelah ini pasti nilai presentasiku akan kecil gara – gara orang itu banyak bertanya yang susah.”
3.	Siswa C	Takut jika ditunjuk oleh guru untuk maju ke depan	“Kalau salah menjawab, aku pasti akan ditertawakan.”	“Aku lupa cara mengerjakannya, aku yakin pasti akan gagal.”	“Jawabanku pasti akan salah.”
4.	Siswa D	Merasa cemas dengan hasil nilai yang didapatkan sehabis presentasi	“Kalau presentasiku jelek, pasti nilainya akan buruk.”	“Kenapa ya mereka terlihat tidak tertarik dengan presentasiku”	“Duh.. nilai presentasiku pasti akan rendah.”
5.	Siswa E	Sedih dengan nilai ulangan yang didapatkan terlalu kecil	“Aku sudah belajar untuk ulangan, tapi kenapa ya masih ga ngerti.”	“Duh.. soalnya susah banget, aku ga yakin jawabannya akan benar.”	“Nilaiiku kecil sekali, aku pasti akan selalu gagal selamanya.”
6.	Siswa F	Sering frustrasi ketika belajar	“Tidak ada gunanya belajar kalau ujung – ujungnya tetep ga paham.”	“Semakin aku belajar, semakin aku bingung.”	“Kepintaranku ga berkembang sama sekali.”
7.	Siswa G	Malu jika berdiri di depan kelas	“Aku pasti grogi dan terlihat bodoh.”	“Kenapa ya mereka semua	“Mereka pasti menilaiku

				melihatku seperti itu.”	orang yang bodoh.”
8.	Siswa H	Sedih jika mendapatkan nilai pelajaran yang tidak sesuai harapan	“Aku sudah belajar dengan giat, tapi kenapa ya masih ga ngerti.”	“Duh.. pelajarannya susah banget, aku ga yakin akan mendapatkan nilai yang bagus.”	“Nilaiiku kecil sekali, aku pasti akan selalu gagal selamanya.”



B. Aspek Pengendalian Diri

1. Menahan diri untuk menunda kepuasan yang ada di dalam diri siswa

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Sering kesulitan untuk menahan diri tidak memainkan HP ketika mengerjakan tugas sekolah	“Cuma lihat sebentar aja kok, ga akan ganggu tugas.”	“Tugasnya bikin pusing, cek HP sebentar deh buat refreshing.”	“Aku menyesal, kenapa sih tadi ga fokus mengerjakan tugas aja daripada main HP.”
2.	Siswa B	Sering mendahului kegiatan yang disukainya daripada mengerjakan tugas sekolah yang lebih penting	“Nanti aja deh ngerjain tugasnya, harus membuat mood yang bagus terlebih dahulu.”	“Tugasnya susah banget, mending aku bermain dulu dengan teman.”	“Tugasku jadi tidak selesai – selesai karena kebanyakan bermain.”
3.	Siswa C	Sering tidak mengerjakan tugas dengan tepat waktu karena lebih memilih bermain HP	“Kalau tidak mengecek Hp, rasanya ada yang kurang.”	“Buka HP dulu deh biar ga pusing karena tugas.”	“Kenapa sih aku selalu gagal mengatur diri sendiri.”
4.	Siswa D	Sulit menolak ajakan teman untuk bermain	“Nanti saja deh belajarnya,	“Ga enak nolak ajakan teman, lagi pula	“Tugasku belum selesai sama sekal, aku

		daripada mengerjakan tugas atau belajar	jugaan mainnya sebentar.”	bermain lebih menyenangkan daripada belajar.”	ga punya sikap disiplin.”
5.	Siswa E	Lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada belajar untuk persiapan ulangan	“Nanti aja deh belajar untuk ulangannya, harus membuat mood yang bagus terlebih dahulu.”	“Materinya susah banget, mending aku bermain dulu dengan teman.”	“Aku tidak mengerti materi pelajarannya, aku pasti tidak akan bisa menjawab ulangan.”
6.	Siswa F	Sering bermain media sosial saat belajar	“Cuma scroll sosial media sebentar aja kok, ga akan ganggu belajarku.”	“Tugasnya susah banget, mending buka sosial media dulu biar ga stress.”	“Belajarnya jadi tidak optimal karena keseringan main sosial media.”
7.	Siswa G	Mengerjakan soal ulangan dengan terburu – buru	“Takut ga selesai, mending aku buru – buru aja buatnya.”	“Kalau mikir terlalu lama, malah ga akan selesai.”	“Kayaknya ada banyak soal yang aku salah baca, pasti nilaiku kecil lagi.”
8.	Siswa H	Menunda jadwal belajar hanya untuk bermain game	“Main game sebentar aja kok, belajar masih bisa nanti.”	“Gamenya seperti memanggilku, susah banget untuk tidak bermain.”	“Tugasnya Jadi ga selesai karena aku kebanyakan main game.”

2. Mampu mengontrol pikiran sebelum bertindak

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Susah untuk berpikir dampak yang akan terjadi jika melakukan sesuatu	“Yang penting sekarang aja dulu, urusan nanti belakangan aja.”	“Kayaknya semua akan baik – baik aja deh.”	“Aku ceroboh banget, selalu nyesel belakangan.”
2.	Siswa B	Sering ikut – ikutan teman ketika membuat suatu keputusan	“Aku masih gatau harus membuat keputusan bagaimana.”	“Lebih baik aku ikuti pilihan dia aja, sepertinya akan bagus untukku.”	“Aku tidak bisa mengerjakan dengan baik, ini tidak sesuai kemampuanku.”
3.	Siswa C	Sering mencontek pekerjaan teman	“ku nggak bisa ngerjain sendiri, jadi harus nyontek.”	“Dia juga nggak keberatan kok aku liat punyanya.”	““Aku ngerasa bersalah, tapi kayaknya nggak ada pilihan.”
4.	Siswa D	Langsung kesal dengan teman jika tidak diberikan contekan tugas	“Kalau dia nggak ngasih contekan, berarti dia pelit.”	“Kok dia pelit banget sih?”	“Dia nyebelin, nggak bisa diajak kerja sama.”
5.	Siswa E	Sering langsung menyerah saat soal ulangan terasa susah	“Kalau ada soal susah, aku pasti nggak bisa.”	“Ini terlalu sulit, mendingan langsung lewatin aja.”	“Aku nyerah tadi, jadi nilainya pasti jelek banget.”

6.	Siswa F	Menyalahkan teman jika nilai ulangan yang didapatkan kecil	“Kalau dia ngajarin aku dengan benar, nilainya nggak bakal seburuk ini.”	“Ini salah temanku yang ngajarin cepat-cepat.”	“Nilai jelek ini bukan salahku, tapi salah temanku. Coba saja dia mengerjakan dengan benar”
7.	Siswa G	Membuat keputusan secara tergesa – gesa tanpa memikirkan dampak kedepannya	“Udah lah langsung ambil aja, nggak usah pikir panjang.”	“Yang penting cepat, nanti urusannya dampaknya belakangan.”	“Kenapa aku nggak mikir dulu sih tadi?”
8.	Siswa H	Tidak bisa menahan diri untuk membuat keputusan secara tergesa – gesa	“Aku harus segera ambil keputusan sekarang juga.”	“Kalau aku mikir kelamaan, nanti malah rugi.”	“Aku nyesel banget buru-buru tanpa mikirin baik-buruknya.”

C. Aspek Optimis

Indikator :

1. Mampu percaya diri untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam hal akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Tidak percaya diri saat harus presentasi di depan kelas	“Aku pasti grogi dan salah ngomong.”	“Semua orang memperhatikan kesalahan aku.”	“Aku gagal, pasti semua menilai aku yang buruk.”
2.	Siswa B	Tidak berani bertanya kepada guru tentang pelajaran yang susah	“Kalau aku tanya, nanti dianggap bodoh.”	“Aku malu banget kalau harus angkat tangan.”	“Aku tetap nggak paham karena nggak berani tanya.”
3.	Siswa C	Tidak berani bertanya kepada guru karena merasa takut	“Aku takut gurunya marah kalau aku tanya.”	“Aku gugup banget, lidahku kelu.”	“Kenapa aku nggak tanya tadi? Sekarang makin bingung.”
4.	Siswa D	Tidak ingin ikut berdiskusi kelompok tentang tugas	“Pasti pendapatku nggak dianggap penting.”	“Aku takut salah ngomong, lebih baik diam.”	“Aku cuma jadi beban kelompok, nggak bantu apa-apa.”
5.	Siswa E	Tidak percaya diri saat diminta mengerjakan	“Aku nggak bisa kerjain dengan baik di depan kelas.”	“Semua mata tertuju ke aku, aku panik.”	“Tadi pasti aku kelihatan memalukan.”

		tugas di depan kelas			
6.	Siswa F	Selalu minta tugas dikerjakan orang tua	“Daripada salah, mending minta tolong orang tua.”	“Aku lebih tenang kalau orang tua yang kerjain.”	“Aku nggak ngerti karena nggak ikut ngerjain.”
7.	Siswa G	Tidak ingin belajar lebih dalam materi yang susah dipaha	“Ngapain belajar dalam-dalam kalau tetap nggak ngerti.”	“Semakin aku pelajari, makin rumit rasanya.”	“Aku memang nggak bisa pelajaran ini.”
8.	Siswa H	Tidak berani bertanya kepada guru	“Kalau aku tanya, teman-teman pasti ketawa.”	“Aku udah angkat tangan tapi ragu, nanti diketawain.”	“Harusnya aku nekat tanya, biar lebih paham.”

2. Memiliki pandangan yang positif terhadap hasil yang akan diperoleh

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Berpikir bahwa nilai presentasi akan jelek	“Presentasiku pasti nggak bagus, gurunya pasti kasih nilai kecil.”	“Aduh, aku salah ucap. Nilainya pasti turun.”	“Pasti nilainya jelek, semua usahaku percuma.”
2.	Siswa B	Sering berpikir bahwa nilai tugas akan kecil	“Tugas ini susah, nilainya pasti nggak maksimal.”	“Aku ngerjain asal-asalan, mana mungkin dapat nilai bagus.”	“Pasti nilai tugasnya buruk.”
3.	Siswa C	Tidak berani mencoba	“Kalau aku salah jawab,”	“Aku tahu jawabannya,”	“Padahal bisa jawab, tapi

		menjawab pertanyaan dari guru	nanti diketawain teman.”	tapi takut salah ngomong.”	malah diam aja.”
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan nilai yang didapatkan dari hasil mengerjakan tugas sendiri	“Aku ngerjain sendiri, tapi kayaknya salah semua.”	“Aku ragu dengan jawabanku, ini pasti salah.”	“Nilai jelek kayaknya karena aku kerjain sendiri.”
5.	Siswa E	Menghindari ikut lomba apapun	“Aku pasti kalah kalau ikut lomba.”	“Lawan-lawan lainnya pasti lebih hebat, aku ga layak untuk ikut.”	“Untung nggak ikut lomba, pasti malu kalau kalah.”
6.	Siswa F	Tidak berani menjawab pertanyaan guru di kelas karena takut salah jawab	“Mending diam aja daripada salah.”	“Aduh... tadi aku hampir jawab, tapi takut banget.”	“Gara-gara takut, jadi nggak berani tunjuk tangan terus.”
7.	Siswa G	Tidak yakin dengan nilai yang didapatkan dari hasil mengerjakan tugas sendiri	“Tugas ini aku kerjakan sendiri, tapi rasanya banyak salahnya.”	“Nggak yakin deh, aku kerjain tapi kayaknya keliru semua.”	“Aku harap nilai tugas nggak separah yang aku pikir.”
8.	Siswa H	Menghindari ikut lomba apapun	“Lomba itu buat yang pintar, aku nggak pantas ikut.”	“Mending nonton aja daripada gugup sendiri.”	“Aku nyesel sih nggak coba, tapi takut malu kalau gagal.”

D. Aspek Kemampuan Menganalisis Masalah

Indikator :

1. Mampu untuk menganalisis penyebab masalah dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Selalu menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan tanpa mencoba memahami kesalahan dalam belajar	“Aku memang nggak bisa pelajaran ini, untuk apa dicoba lagi.”	“Udah belajar pun tetap nggak bisa, aku emang bodoh.”	“Gagal lagi, emang otakku nggak nyampe.”
2.	Siswa B	Tidak mengerti kenapa selalu mendapatkan nilai yang kecil saat mengerjakan tugas	“Kayaknya walaupun aku udah belajar, tapi tetep aja nilainya kecil.”	“Aku ngerjain sesuai kemampuan, tapi pasti tetap salah.”	“Nilainya kecil lagi, padahal udah nyoba.”
3.	Siswa C	Sering mengulang kesalahan yang sama pada metode belajar	“Nggak tahu cara belajar yang efektif, ya udah pakai cara lama aja.”	“Belajarnya nggak masuk-masuk ke otak.”	“Kenapa aku masih aja salah di bagian ini?”
4.	Siswa D	Sering merasa bingung kenapa	“Aku udah belajar, kenapa	“Aku ngerasa bisa, tapi kenapa	“Nilainya stagnan, aku bingung

		nilainya tidak meningkat	nggak ada peningkatan?”	nilainya tetap gitu-gitu aja.”	salahnya di mana.”
5.	Siswa E	Sering bingung kenapa selalu keteteran mengerjakan tugas	“Tugas selalu banyak dan aku bingung mau mulai dari mana.”	“Kenapa aku selalu telat dan nggak sempat ngerjain semua tugas ya?”	“Tugas belum kelar lagi, padahal aku ngerasa udah usaha.”
6.	Siswa F	Selalu menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan memahami materi	“Materi ini terlalu susah, aku pasti nggak bisa paham.”	“Udah dijelasin pun tetap nggak masuk ke otak.”	“Emang aku nggak cocok sama pelajaran ini.”
7.	Siswa G	Sering mengulang kesalahan yang sama pada metode belajar	“Aku udah biasa pakai cara ini walau nggak terlalu efektif.”	“Belajar dengan cara yang sama terus tapi hasilnya nggak membaik.”	“Kenapa sih aku nggak belajar dengan cara yang beda?”
8.	Siswa H	Tidak mengerti kenapa selalu mendapatkan nilai yang kecil saat mengerjakan tugas	“Nilai kecil lagi, padahal aku udah kerjain.”	“Aku merasa udah teliti, tapi kenapa salah terus?”	“Pasti aku yang salah, tapi nggak tahu di bagian mana.”

2. Tidak menyalahkan siapa pun dari masalah yang dihadapi

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Sering menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan	“Pasti aku gagal lagi, semua ini salahku.”	“Tugas ini terlalu sulit untuk aku, aku payah.”	“Nilai kecil lagi. Aku memang nggak pernah bisa.”
2.	Siswa B	Akan menyalahkan teman yang sering mengajak bermain saat tugas belum selesai	“Gara-gara dia ngajak main, tugas jadi keteteran.”	“Temanku ngajak main terus, jadi nggak bisa fokus tugas.”	“Nilai jelek ini salah dia juga.”
3.	Siswa C	Menyalahkan orang tua nilai tugas selalu kecil karena tidak memberikan metode belajar yang bagus	“Aku nggak tahu harus belajar gimana, ortuku nggak bantu.”	“Kalau ortuku ngajarin dengan cara yang benar, aku pasti bisa.”	“Nilai kecil karena aku nggak dibimbing belajar dengan baik di rumah.”
4.	Siswa D	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Gurunya emang pelit nilai, susah	“Aku ngerjain kok, tapi gurunya pasti	“Nilainya kecil, pasti karena gurunya

			dapetin yang bagus.”	tetap kasih nilai kecil.”	nggak suka sama aku.”
5.	Siswa E	Menyalahkan diri sendiri karena telat mengumpul tugas	“Aku sering telat, kenapa aku nggak bisa lebih cepat ngerjain?”	“Kenapa aku nunda-nunda terus sih, ini salahku.”	“Telat lagi, nilainya pasti jelek. Aku ceroboh banget.”
6.	Siswa F	Menyalahkan diri sendiri karena mendapatkan nilai yang kecil	“Kalau aku salah lagi, itu semua karena aku nggak serius.”	“Aku pasti banyak salahnya, padahal udah belajar.”	“Pantas saja nilainya kecil, aku memang bodoh.”
7.	Siswa G	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Guru ini emang nggak adil kasih nilai.”	“Dia nggak akan nilai tugasku dengan benar.”	“Nilainya kecil bukan karena aku salah, tapi gurunya nggak objektif.”
8.	Siswa H	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Pasti nilainya jelek, gurunya nggak suka aku.”	“Aku ngerjain sebaik mungkin tapi tetap aja percuma.”	“Ini bukan salahku, gurunya aja yang nggak adil.”

E. Aspek empati

Indikator :

1. Mampu memahami perasaan orang lain dalam hal akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Kurang peka terhadap tekanan belajar teman	“Dia pasti bisa sendiri, ngapain dipeduliiin.”	“Itu urusan dia, bukan tanggung jawabku.”	“Kenapa dia kesal? Aku nggak merasa salah apa-apa.”
2.	Siswa B	Mengabaikan pendapat teman dalam kerja kelompok	“Ideku pasti lebih bagus dari mereka.”	“Ngapain dengerin pendapat yang nggak jelas.”	“Kelompok ini lambat karena mereka nggak nurut.”
3.	Siswa C	Mengejek teman yang salah menjawab soal	“Dia pasti bakal salah lagi kayak biasa.”	“Haha, bener kan dia salah. Lucu banget.”	“Biasa aja, cuma bercanda kok.”
4.	Siswa D	Tidak membantu teman yang kesulitan memahami materi	“Itu bukan urusanku, dia harusnya belajar sendiri.”	“Kalau aku bantu, nanti tugasku sendiri terbengkalai.”	“Dia salah sendiri kenapa nggak ngerti-ngerti.”
5.	Siswa E	Mementingkan prestasi sendiri tanpa peduli perasaan teman yang tertinggal	“Yang penting aku bagus, urusan mereka belakangan.”	“Kalau aku bantu orang lain, nilainya bisa ngurangin fokusku.”	“Mereka tinggal usaha lebih keras aja kayak aku.”
6.	Siswa F	Kurang menghargai usaha teman	“Dia ngerjain juga asal-asalan, kenapa mesti dihargai?”	“Kerjanya nggak seberapa, mending aku selesaikan aja sendiri.”	“Udah bener aku ngerjain sendiri, lebih cepatah beres.”

7.	Siswa G	Sering mengeluh atau membandingkan diri secara berlebihan	“Kenapa mereka gampang banget dapet nilai bagus, aku enggak?”	“Aku udah berusaha tapi tetap kalah dari yang lain.”	“Aku nggak akan pernah bisa sehebat mereka.”
8.	Siswa H	Memaksakan cara belajar sendiri kepada teman lain	“Cara belajarku paling efektif, mereka harus ikut.”	“Mereka susah paham karena nggak pakai cara yang aku ajarkan.”	“Lain kali aku yang atur strategi belajarnya biar hasilnya bagus.”

2. Mampu memberikan motivasi kepada teman yang mengalami kesulitan

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Jarang memberikan semangat ke teman	“Kayaknya nggak perlu kasih semangat juga, mereka udah bisa sendiri.”	“Mau kasih semangat, tapi takut malah aneh atau ganggu.”	“Ya udah, toh mereka juga nggak nyari semangat dari aku.”
2.	Siswa B	Takut salah dalam menyampaikan motivasi	“Kalau ngomong semangat tapi salah, nanti malah bikin malu.”	“Ngomong begini bener nggak ya? Jangan-jangan makin bikin dia down.”	“Untung nggak ngomong apa-apa, takutnya malah salah ucap.”

3.	Siswa C	Tidak tahu cara memotivasi yang tepat	“Aku pengen bantu, tapi nggak tahu harus ngomong apa.”	“Kalimatku kayaknya nggak terlalu membantu ya.”	“Mungkin aku perlu belajar cara ngomong yang bisa menyemangati.”
4.	Siswa D	Jarang memberikan semangat kepada teman saat lomba	“Mereka pasti udah percaya diri, jadi nggak butuh disemangati.”	“Lagi fokus sendiri, nggak kepikiran buat nyemangatin.”	“Mungkin mereka tadi butuh dukungan, tapi aku lupa kasih.”
5.	Siswa E	Kurang memperhatikan kondisi teman di sekitar	“Teman-teman baik-baik aja, nggak perlu diperhatikan lebih.”	“Aku sibuk sendiri, jadi nggak lihat mereka kesulitan.”	“Ternyata mereka lagi butuh dukungan, tapi aku nggak sadar.”
6.	Siswa F	Susah untuk menyampaikan motivasi secara jelas dan mendukung	“Aku bingung mau mulai ngomong dari mana.”	“Kata-kataku nggak keluar seperti yang kupikirkan.”	“Mungkin aku bikin mereka bingung, bukannya termotivasi.”
7.	Siswa G	Tidak yakin memberikan semangat kepada teman	“Aku bukan tipe orang yang bisa nyemangatin orang lain.”	“Ngomong semangat gitu bikin aku nggak percaya diri.”	“Kayaknya semangat dari aku juga nggak ada pengaruhnya buat mereka.”
8.	Siswa H	Jarang memeberikan	“Mereka pasti udah dapet	“Aku takut kalau support-	“Mungkin aku harus lebih

		<i>support</i> kepada teman yang lain	support dari yang lain.”	ku dianggap sok tahu atau nggak penting.”	peduli sama teman lain mulai sekarang.”
--	--	---------------------------------------	--------------------------	---	---



F. Efikasi Diri

Indikator

1. Yakin mampu mengatasi tantangan dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Kurang percaya diri mengerjakan tugas dengan usaha sendiri	“Tugas ini susah, pasti aku salah kerjainnya.”	“Lebih baik minta bantuan daripada salah total.”	“Ternyata aku nggak bisa ngerjain tanpa bantuan orang lain.”
2.	Siswa B	Malu memberikan pendapat di diskusi kelompok	“Pendapatku pasti nggak penting atau salah.”	“Aku mau ngomong, tapi takut diketawain.”	“Untung nggak ngomong, nanti malah malu sendiri.”
3.	Siswa C	Sering membandingkan diri dengan teman lain yang lebih pintar	“Mereka pasti lebih pintar, aku jauh ketinggalan.”	“Punya mereka pasti benar semua, punyaku nggak.”	“Aku nggak akan bisa selevel mereka.”
4.	Siswa D	Tidak yakin untuk mengerjakan soal yang lebih sulit	“Soal ini pasti di luar kemampuanku.”	“Aku coba, tapi rasanya cuma buang-buang waktu.”	“Benar kan, aku salah semua jawabannya.”
5.	Siswa E	Sering membandingkan diri dengan teman lain yang lebih pintar	“Aku pasti kalah jauh dari mereka.”	“Mereka selalu tahu jawabannya, aku nggak.”	“Aku nggak akan pernah sekeren mereka.”
6.	Siswa F	Kurang percaya diri mengerjakan	“Aku pasti salah semua kalau kerjain sendiri.”	“Nggak pede, kayaknya hasilku nggak	“Bener, nilainya jelek karena aku

		tugas dengan usaha sendiri		layak dikumpul.”	nggak dibantu.”
7.	Siswa G	Tidak yakin untuk mengerjakan soal yang lebih sulit	“Soal susah itu bukan untukku.”	“Daripada salah, mending nggak usah dijawab.”	“Aku memang nggak mampu soal beginian.”
8.	Siswa H	Malu memberikan pendapat di diskusi kelompok	“Nggak enak kasih pendapat, nanti nggak didengerin.”	“Aku mau ngomong tapi takut suara gemetar.”	“Lebih baik diam daripada malu.”

2. Yakin mampu mengatasi tantangan dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Kurangnya motivasi dari dalam diri untuk mengambil keputusan secara mandiri	“Aku nggak yakin bisa buat keputusan yang tepat.”	“Takut salah ambil keputusan, mending tunggu orang lain.”	“Lain kali aku tanya aja dulu, biar nggak salah lagi.”
2.	Siswa B	Ragu mengumpulkan tugas terlebih dahulu	“Kalau aku kumpulin duluan, nanti takut dibilang sok rajin.”	“Tugas teman-teman kayaknya lebih bagus, aku jadi ragu.”	“Mungkin aku harus nunggu teman lain dulu baru berani.”
3.	Siswa C	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Materinya sulit, nanti-nanti aja belajarnya.”	“Aku bingung harus mulai dari mana.”	“Udah telat belajarnya, nyesel nggak mulai dari awal.”

4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	“Takut jawabanku salah di depan semua orang.”	“Aku blank, nggak tahu harus jawab apa.”	“Pasti semua orang mikir aku bodoh.”
5.	Siswa E	Ragu mengumpulkan tugas terlebih dahulu	“Kalau tugas dikumpulkan sekarang, nanti nggak bisa direvisi.”	“Aku merasa tugas teman-teman lebih rapi, aku jadi mundur.”	“Harusnya aku telat sedikit, biar bisa memperbaiki dulu.”
6.	Siswa F	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Aku nggak tahu harus mulai dari mana, mending nanti aja.”	“Topik ini bikin aku stres, aku tunda dulu.”	“Kenapa aku selalu telat belajar materi baru ya?”
7.	Siswa G	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Belajar hal baru bikin aku capek dan takut gagal.”	“Aku kurang paham, takut makin bingung.”	“Nyesel kenapa tadi nggak mulai dari awal.”
8.	Siswa H	Kurangnya motivasi dari dalam diri untuk mengambil keputusan secara mandiri	“Aku selalu bingung mau ambil pilihan apa.”	“Aku takut salah pilih, lebih baik ikut orang lain.”	“Ternyata keputusanku salah karena asal ikut.”

G. Kemampuan untuk Meraih Apa yang Diinginkan

Indikator :

1. Berani mengambil tantangan dan resiko

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Takut jika diberikan tanggung jawab sebagai ketua kelompok	“Aku nggak cocok jadi pemimpin.”	“Pasti aku bikin kelompok jadi kacau.”	“Untung aku nggak jadi ketua, pasti gagal.”
2.	Siswa B	Tidak terbiasa keluar dari zona karena merasa aman	”Mending tetap di zona nyaman, lebih aman”	“Ini terlalu asing, aku nggak sanggup”	“Ternyata benar, lebih baik nggak usah nyoba hal baru”
3.	Siswa C	Takut mencoba kegiatan yang baru di sekolah	“Kegiatan baru itu menakutkan dan bikin malu.”	“Aku takut gagal dan diliatin orang.”	“Untung aku nggak ikut, pasti memalukan.
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	“Aku pasti salah jawab.”	“Semua orang lihat aku, makin gugup.”	“Aku bikin malu diri sendiri di depan kelas.”
5.	Siswa E	Tidak berani mengambil ajakan guru untuk mengikuti lomba akademik	“Aku nggak cukup pintar untuk ikut lomba.”	“Pasti aku bikin malu sekolah kalau gagal.”	“Syukurlah aku nolak, nggak sanggup.”

6.	Siswa F	Tidak berani menjawab soal yang sulit saat diskusi di kelas	"Aku nggak mungkin bisa jawab soal ini."	"Kalau jawabanku salah, aku diketawain."	"Makanya aku diam aja, biar aman."
7.	Siswa G	Tidak berani mengambil ajakan guru untuk mengikuti lomba akademik	"Aku nggak siap bersaing."	"Aku pasti kalah dan bikin kecewa."	"Lebih baik aku fokus tugas biasa aja."
8.	Siswa H	Takut mencoba kegiatan yang baru di sekolah	"Aku takut nggak bisa mengikuti aturan atau gagal."	"Ini terlalu asing buat aku."	"Lain kali aku nggak mau ikut-ikutan yang aneh-aneh."

2. Mampu Bangkit dari Keterpurukan

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	Identifikasi Pikiran Masalah		
			Sebelum	Selama	Sesudah
1.	Siswa A	Mudah menyerah ketika gagal dalam pelajaran	"Aku pasti gagal lagi walaupun dicoba ulang."	"Ngapain usaha kalau hasilnya pasti jelek."	"Lihat kan, percuma belajar juga nggak bisa."
2.	Siswa B	Jarang menjadikan kegagalan dalam belajar sebagai motivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik	"Kegagalan ini bikin aku nggak semangat lagi."	"Aku capek gagal terus, mending nyerah."	"Udah jelas aku nggak punya bakat di sini."
3.	Siswa C	Mudah menyerah ketika	"Kalau nggak bisa sekarang,	"Aku nggak tahu	"Aku emang nggak bisa soal

		gagal menjawab soal	nggak usah dipaksa."	jawabannya, mending berhenti."	susah kayak gini."
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	"Pasti jawabanku salah semua."	"Aku gemetar, lupa semua jawabannya."	"Malu banget, semua orang lihat kesalahan aku."
5.	Siswa E	Merasa tidak semangat lagi setelah mendapatkan nilai yang rendah dari suatu mata pelajaran	"Pasti hasilnya buruk lagi."	"Aku nggak yakin dengan yang aku kerjakan."	"Percuma belajar, nilainya tetap jelek."
6.	Siswa F	Ragu untuk mencoba metode belajar yang baru	"Metode baru bikin tambah bingung."	"Cara ini aneh, kayaknya nggak cocok buatku."	"Mending tetap pakai cara lama aja."
7.	Siswa G	Mudah menyerah ketika gagal dalam pelajaran	"Aku selalu gagal, jadi nggak usah dicoba lagi."	"Usaha nggak ada gunanya kalau tetap gagal."	"Aku bukan tipe orang yang bisa paham pelajaran ini."
8.	Siswa H	Jarang menjadikan kegagalan dalam belajar sebagai motivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.	"Gagal itu bikin minder, bukan semangat."	"Aku kecewa terus sama hasilnya, udah capek."	"Kayaknya aku harus nyerah aja."

Lampiran 16. Identifikasi Self Defeating dan Self Enhancing

A. Aspek Regulasi Emosi

Indikator :

1. Mampu menahan diri agar tetap tenang

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Sering panik dan tidak fokus ketika berbicara di depan kelas	“Aku masih punya teman yang selalu menyemangatiku.”	“Aku sudah mempersiapkan diri, yang penting aku berani mencoba dan belajar.”
2.	Siswa B	Sering merasa grogi ketika presentasi di depan kelas	“Aku terus belajar untuk menjadi lebih percaya diri.”	“Groggi itu wajar. Aku akan fokus menyampaikan materi sebaik mungkin.”
3.	Siswa C	Sering panik dan takut ketika mengerjakan soal dari guru	“Aku punya kemampuan untuk memahami pelajaran jika aku terus belajar.”	“Aku bisa coba dulu pelan-pelan, dan tidak apa-apa kalau belum tahu semua jawabannya.”
4.	Siswa D	Takut salah berbicara ketika presentasi	“Semua orang pernah salah, yang penting aku berani tampil dan belajar dari pengalaman.”	“Kalaupun aku salah, itu adalah bagian dari proses belajar.”
5.	Siswa E	Sering gelisah ketika mulai mengerjakan soal ulangan	“Aku adalah siswa yang berusaha, dan itu lebih penting	“Aku sudah belajar. Aku akan mulai dari soal yang

			daripada hasil sesaat.”	paling aku pahami dulu.”
6.	Siswa F	Takut tidak bisa mengerjakan soal ulangan dengan baik	“Aku pernah belajar dan mengerjakan latihan soal, itu bekalku.”	“Aku akan lakukan yang terbaik, hasilnya bisa jadi bahan evaluasi.”
7.	Siswa G	Cepat panik jika dipanggil mendadak ke depan kelas untuk melakukan yang disuruh oleh guru	“Aku bisa tenang jika aku percaya pada kemampuanku sendiri.”	“Aku bisa lihat ini sebagai kesempatan belajar, bukan sebagai ancaman.”
8.	Siswa H	Stres belajar pelajaran yang tidak disukai	“Aku tidak harus suka semua pelajaran, tapi aku bisa mencari cara agar tetap memahaminya.”	“Mungkin aku belum menemukan cara belajar yang cocok. Aku bisa minta bantuan atau coba pendekatan baru.”

2. Tidak terbawa emosi negatif dalam situasi akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Sering merasa kesal ketika susah menjawab soal	“Aku punya semangat untuk mencoba meskipun belum bisa.”	“Soal ini sulit, tapi aku bisa belajar dari kesulitan ini untuk jadi lebih baik.”
2.	Siswa B	Merasa kesal kepada teman ketika banyak	“Aku bisa belajar mengelola emosi saat bekerja sama	“Pertanyaan teman bisa jadi kesempatan untuk

		bertanya saat presentasi	dengan orang lain.”	menjelaskan lebih baik dan menunjukkan pemahamanku.”
3.	Siswa C	Takut jika ditunjuk oleh guru untuk maju ke depan	“Aku pernah mencoba, dan aku bisa mencobanya lagi.”	“Ini kesempatan untuk menunjukkan kemampuanku dan belajar dari pengalaman langsung.”
4.	Siswa D	Merasa cemas dengan hasil nilai yang didapatkan sehabis presentasi	“Nilai penting, tapi usahaku dan proses belajarku juga sangat berharga.”	“Apapun hasilnya, aku sudah berani tampil. Itu sudah jadi kemajuan buatku.”
5.	Siswa E	Sedih dengan nilai ulangan yang didapatkan terlalu kecil	“Nilai bukan akhir dari segalanya, aku masih bisa memperbaikinya.”	“Nilai ini bukan akhir segalanya. Aku bisa pelajari kesalahan dan memperbaikinya.”
6.	Siswa F	Sering frustrasi ketika belajar	“Aku tidak sendiri, banyak orang juga pernah merasa sulit dan tetap bisa berhasil.”	“Kalau satu cara belum berhasil, aku bisa coba cara lain atau minta bantuan.”
7.	Siswa G	Malu jika berdiri di depan kelas	“Aku punya hak untuk didengar dan dihargai, sama seperti orang lain.”	“Setiap orang pernah merasa gugup. Ini adalah bagian dari proses

				belajar percaya diri.”
8.	Siswa H	Sedih jika mendapatkan nilai pelajaran yang tidak sesuai harapan	“Aku punya banyak kesempatan lain untuk berkembang.”	“Hasil ini jadi petunjuk bagian mana yang harus aku tingkatkan lagi.”

B. Aspek Pengendalian Diri

Indikator :

1. Menahan diri untuk menunda kepuasan yang ada di dalam diri siswa

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Sering kesulitan untuk menahan diri tidak memainkan HP ketika mengerjakan tugas sekolah	“Aku mampu mengendalikan diriku jika aku benar-benar berniat.”	“Kalau aku selesaikan tugas lebih dulu, aku bisa main HP tanpa rasa bersalah.”
2.	Siswa B	Sering mendahului kegiatan yang disukainya daripada mengerjakan tugas sekolah yang lebih penting	“Aku bisa menikmati waktu santai setelah tugasku selesai.”	“Kalau aku prioritaskan tugas dulu, aku bisa menikmati waktu luang dengan tenang.”
3.	Siswa C	Sering tidak mengerjakan tugas dengan tepat waktu karena lebih memilih bermain HP	“Aku bertanggung jawab atas tugasku dan bisa mengatur waktuku dengan lebih baik.”	“Mengerjakan tugas lebih awal membuat aku lebih tenang dan hasilnya lebih baik.”

4.	Siswa D	Sulit menolak ajakan teman untuk bermain daripada mengerjakan tugas atau belajar	“Aku berhak memilih yang terbaik untuk diriku sendiri.”	“Kalau aku belajar dulu, aku bisa main tanpa cemas dan teman pasti mengerti.”
5.	Siswa E	Lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada belajar untuk persiapan ulangan	“Aku ingin hasil yang baik, dan itu butuh usaha dari sekarang.”	“Dengan belajar sekarang, aku bisa lebih siap dan merasa puas nanti.”
6.	Siswa F	Sering bermain media sosial saat belajar	“Fokusku adalah kekuatanku kalau aku berusaha menjaganya.”	“Kalau aku fokus belajar tanpa gangguan, waktunya lebih efisien dan hasilnya lebih baik.”
7.	Siswa G	Mengerjakan soal ulangan dengan terburu – buru	“Aku bisa belajar untuk lebih sabar dan teliti.”	“Aku perlu membaca soal dengan cermat agar tidak membuat kesalahan yang seharusnya bisa dihindari.”
8.	Siswa H	Menunda jadwal belajar hanya untuk bermain game	“Aku bisa menikmati game lebih nyaman setelah belajar.”	“Kalau aku belajar sesuai jadwal, aku bisa main game tanpa terganggu rasa bersalah.”

2. Mampu mengontrol pikiran sebelum bertindak

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Susah untuk berpikir dampak yang akan terjadi jika melakukan sesuatu	“Aku bisa belajar untuk berpikir lebih matang sebelum bertindak.”	“Lebih baik aku pikirkan dulu akibatnya supaya nggak menyesal nanti.”
2.	Siswa B	Sering ikut – ikutan teman ketika membuat suatu keputusan	“Aku punya pendapat dan pilihan sendiri yang berharga.”	“Aku bisa belajar mengambil keputusan sendiri, meski pelan-pelan.”
3.	Siswa C	Sering mencontek pekerjaan teman	“Aku mampu berusaha sendiri dan itu lebih membanggakan.”	“Lebih baik nilainya kecil tapi hasil usaha sendiri, biar aku tahu apa yang harus diperbaiki.”
4.	Siswa D	Langsung kesal dengan teman jika tidak diberikan contekan tugas	“Teman yang baik mengajarkan untuk mandiri, bukan membiarkan bergantung.”	“Temanku mungkin ingin aku belajar sendiri, dan itu sebenarnya baik buatku.”
5.	Siswa E	Sering langsung menyerah saat soal ulangan terasa susah	“Aku tidak harus bisa semua soal, tapi aku bisa coba dan belajar dari setiap usaha.”	“Aku coba dulu semampunya, siapa tahu bisa nemu jawabannya.”
6.	Siswa F	Menyalahkan teman jika nilai ulangan	“Nilai adalah tanggung jawabku	“Nilai ini tanggung jawabku. Aku bisa

		yang didapatkan kecil	sendiri, bukan orang lain.”	belajar lebih fokus ke depan.”
7.	Siswa G	Membuat keputusan secara tergesa – gesa tanpa memikirkan dampak ke depannya	“Aku bisa belajar mengambil waktu sejenak untuk berpikir sebelum bertindak.”	“Lebih baik aku pertimbangkan dulu supaya hasil keputusanku nggak bikin masalah nanti.”
8.	Siswa H	Tidak bisa menahan diri untuk membuat keputusan secara tergesa – gesa	“Aku punya kendali atas diriku sendiri jika aku mau mencobanya.”	“Aku bisa belajar menahan diri dan berpikir tenang sebelum bertindak.”

C. Aspek Optimis

Indikator :

1. Mampu percaya diri untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam hal akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Tidak percaya diri saat harus presentasi di depan kelas	“Aku punya potensi untuk berkembang setiap kali aku mencoba.”	“Kalau aku sudah latihan, aku pasti bisa tampil lebih baik.”
2.	Siswa B	Tidak berani bertanya kepada guru tentang pelajaran yang susah	“Bertanya adalah tanda aku ingin belajar, bukan karena aku bodoh.”	“Bertanya artinya aku peduli dengan pelajaran dan ingin paham lebih baik.”
3.	Siswa C	Tidak berani bertanya kepada	“Guru ada untuk membantuku,	“Guru justru senang kalau muridnya

		guru karena merasa takut	bukan untuk menghakimi.”	mau bertanya untuk memahami materi.”
4.	Siswa D	Tidak ingin ikut berdiskusi kelompok tentang tugas	“Aku punya ide yang mungkin bermanfaat untuk kelompok.”	“Aku bisa belajar banyak dan berlatih percaya diri lewat diskusi kelompok.”
5.	Siswa E	Tidak percaya diri saat diminta mengerjakan tugas di depan kelas	“Aku pernah belajar ini, aku hanya butuh percaya pada usahaku.”	“Dengan mencoba, aku bisa tahu di mana kekuranganku dan belajar lebih baik.”
6.	Siswa F	Selalu minta tugas dikerjakan orang tua	“Aku bisa mencoba sendiri dulu, dan itu akan membuatku lebih mandiri.”	“Lebih baik aku coba dulu sendiri, orang tua bisa bantu kalau aku benar-benar stuck.”
7.	Siswa G	Tidak ingin belajar lebih dalam materi yang susah dipahami	“Aku bisa memahami materi sulit jika aku pelajari sedikit demi sedikit.”	“Semua orang bisa paham kalau mau berusaha dan cari cara belajar yang tepat.”
8.	Siswa H	Tidak berani bertanya kepada guru	“Tidak ada pertanyaan yang salah saat aku ingin belajar.”	“Bertanya bisa membantu aku lebih paham dan guru akan menghargai usaha itu.”

2. Memiliki pandangan yang positif terhadap hasil yang akan diperoleh

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Berpikir bahwa nilai presentasi akan jelek	“Aku sudah mempersiapkan diri, dan itu yang paling penting.”	“Aku sudah berusaha mempersiapkan, nilai bukan segalanya — yang penting aku belajar dari prosesnya.”
2.	Siswa B	Sering berpikir bahwa nilai tugas akan kecil	“Tugas ini adalah kesempatan untuk belajar, bukan sekadar dinilai.”	“Kalau aku kerjakan semaksimal mungkin, hasilnya bisa saja mengejutkan.”
3.	Siswa C	Tidak berani mencoba menjawab pertanyaan dari guru	“Salah atau benar, aku tetap belajar sesuatu.”	“Menjawab itu kesempatan belajar — salah pun tidak apa-apa karena itu bagian dari proses.”
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan nilai yang didapatkan dari hasil mengerjakan tugas sendiri	“Usaha sendiri jauh lebih berharga daripada hasil instan.”	“Aku bangga sudah mencoba sendiri. Nilai itu bisa diperbaiki, tapi kepercayaan pada diri harus dibangun dari sekarang.”

5.	Siswa E	Menghindari ikut lomba apapun	“Lomba adalah pengalaman belajar, bukan soal menang atau kalah.”	“Dengan ikut lomba, aku bisa menantang diriku sendiri dan melihat sejauh mana aku berkembang.”
6.	Siswa F	Tidak berani menjawab pertanyaan guru di kelas karena takut salah jawab	“Semua orang pernah salah, tapi tidak semua orang berani mencoba.”	“Lebih baik aku mencoba meskipun salah, daripada tidak belajar sama sekali.”
7.	Siswa G	Tidak yakin dengan nilai yang didapatkan dari hasil mengerjakan tugas sendiri	“Usaha sendiri jauh lebih berharga daripada hasil instan.”	“Aku ingin hasil tugas ini mencerminkan usahaku sendiri, bukan orang lain.”
8.	Siswa H	Menghindari ikut lomba apapun	“Lomba adalah pengalaman belajar, bukan soal menang atau kalah.”	“Aku ikut lomba untuk pengalaman dan keberanian, bukan sekadar menang.”

D. Aspek Kemampuan Menganalisis Masalah

Indikator :

1. Mampu untuk menganalisis penyebab masalah dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Selalu menganggap diri sendiri tidak memiliki	“Aku bisa belajar dari kesalahan jika	“Daripada menyerah, aku akan mencoba

		kemampuan tanpa mencoba memahami kesalahan dalam belajar	aku mau mengevaluasinya.”	memahami apa yang salah dan perbaiki pelan-pelan.”
2.	Siswa B	Tidak mengerti kenapa selalu mendapatkan nilai yang kecil saat mengerjakan tugas	“Aku bisa mencari tahu dan belajar dari kesalahan yang aku buat.”	“Mungkin ada strategi belajarku yang perlu diperbaiki. Aku bisa cari tahu dan minta bantuan.”
3.	Siswa C	Sering mengulang kesalahan yang sama pada metode belajar	“Aku bisa mencoba cara belajar yang berbeda agar lebih cocok denganku.”	“Kalau aku evaluasi caraku, pasti aku bisa temukan cara belajar yang lebih cocok.”
4.	Siswa D	Sering merasa bingung kenapa nilainya tidak meningkat	“Hasil bisa meningkat kalau aku mulai dari evaluasi proses belajarku”	“Nilai belum naik bukan berarti gagal. Aku hanya perlu cara baru atau bantuan dari orang lain.”
5.	Siswa E	Sering bingung kenapa selalu keteteran mengerjakan tugas	“Aku bisa belajar mengatur waktu lebih baik dari pengalaman ini.”	“Kalau aku mulai belajar mengatur waktu dan bikin jadwal, tugas bisa selesai tepat waktu.”

6.	Siswa F	Selalu menganggap diri sendiri tidak memiliki kemampuan memahami materi	“Aku bisa paham materi kalau aku belajar dengan cara yang sesuai denganku.”	“Aku bisa belajar pelan-pelan dan coba cara lain agar bisa paham. Semua butuh proses.”
7.	Siswa G	Sering mengulang kesalahan yang sama pada metode belajar	“Aku bisa mencoba cara belajar yang berbeda agar lebih cocok denganku.”	“Aku bisa cari strategi belajar yang berbeda atau minta saran dari orang lain.”
8.	Siswa H	Tidak mengerti kenapa selalu mendapatkan nilai yang kecil saat mengerjakan tugas	“Aku bisa mencari tahu dan belajar dari kesalahan yang aku buat.”	“Aku bisa minta guru menjelaskan ulang atau berdiskusi dengan teman agar lebih paham.”

2. Tidak menyalahkan siapapun dari masalah yang dihadapi

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Sering menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan	“Aku bisa belajar dari hasil ini tanpa harus menyalahkan diri sendiri.”	“Nilai ini belum sesuai harapan, tapi aku bisa belajar dari kesalahan dan memperbaikinya.”
2.	Siswa B	Akan menyalahkan teman yang sering mengajak bermain saat tugas belum selesai	“Aku tetap bertanggung jawab atas pilihanku sendiri.”	“Aku yang bertanggung jawab atas pilihanku. Lain kali, aku harus bisa”

				menolak ajakan saat harus belajar.”
3.	Siswa C	Menyalahkan orang tua nilai tugas selalu kecil karena tidak memberikan metode belajar yang bagus	“Aku bisa mencari cara belajarku sendiri yang cocok untukku.”	“Metode belajar tanggung jawabku. Aku bisa coba berbagai cara sampai menemukan yang cocok.”
4.	Siswa D	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Nilai adalah cerminan proses belajarku, bukan sekadar penilaian dari guru.”	“Kalau aku merasa nilainya kurang adil, aku bisa bertanya dengan sopan dan belajar dari masukan guru.”
5.	Siswa E	Menyalahkan diri sendiri karena telat mengumpul tugas	“Aku bisa belajar dari keterlambatan ini dan lebih baik di tugas berikutnya”	“Aku telat kali ini, tapi aku bisa membuat jadwal agar tidak mengulangnya.”
6.	Siswa F	Menyalahkan diri sendiri karena mendapatkan nilai yang kecil	“Nilai kecil bukan tanda aku gagal, tapi peluang untuk belajar lebih baik.”	“Nilai kecil itu tanda aku perlu memperbaiki cara belajar, bukan berarti aku gagal selamanya.”
7.	Siswa G	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Nilai adalah cerminan proses belajarku, bukan	“Aku bisa tanyakan ke guru bagian mana yang perlu diperbaiki. Itu lebih

			sekadar penilaian dari guru.”	baik daripada menyalahkan.”
8.	Siswa H	Menyalahkan guru karena memberikan nilai yang kecil	“Nilai adalah cerminan proses belajarku, bukan sekadar penilaian dari guru.”	“Aku bisa tanyakan ke guru bagian mana yang perlu diperbaiki. Itu lebih baik daripada menyalahkan.”

E. Aspek Empati

Indikator :

1. Mampu memahami perasaan orang lain dalam hal akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Kurang peka terhadap tekanan belajar teman	“Aku bisa menjadi teman yang lebih suportif agar kami bisa maju bersama.”	“Kalau aku bisa lebih peduli, mungkin kami bisa saling bantu dan belajar lebih baik.”
2.	Siswa B	Mengabaikan pendapat teman dalam kerja kelompok	“Setiap orang punya sudut pandang yang bisa memperkaya hasil kerja kelompok.”	“Pendapat semua anggota penting agar tugas kelompok jadi lebih maksimal.”
3.	Siswa C	Mengejek teman yang salah menjawab soal	“Semua orang belajar dari kesalahan, termasuk aku.”	“Semua orang bisa salah. Kalau aku dukung dia, mungkin dia jadi lebih percaya diri.”

4.	Siswa D	Tidak membantu teman yang kesulitan memahami materi	“Membantu teman juga bisa menguatkan pemahamanku sendiri.”	“Kalau aku bantu dia sekarang, suatu saat dia juga bisa bantu aku.”
5.	Siswa E	Mementingkan prestasi sendiri tanpa peduli perasaan teman yang tertinggal	“Prestasi terbaik adalah yang diraih bersama-sama, bukan sendiri.”	“Prestasi lebih bermakna kalau aku juga bantu teman yang sedang kesulitan.”
6.	Siswa F	Kurang menghargai usaha teman	“Usaha sekecil apa pun layak dihargai, karena itu menunjukkan keberanian untuk mencoba”	“Usaha teman itu tetap layak dihargai, walau hasilnya belum maksimal.”
7.	Siswa G	Sering mengeluh atau membandingkan diri secara berlebihan	“Aku punya keunikan dan perjalanan belajar yang berbeda dari orang lain”	“Setiap orang punya kelebihan. Aku bisa berkembang kalau fokus pada usahaku sendiri.”
8.	Siswa H	Memaksakan cara belajar sendiri kepada teman lain	“Setiap orang punya gaya belajar yang berbeda, dan itu harus dihargai.”	“Setiap orang punya gaya belajar berbeda, jadi penting untuk saling menyesuaikan.”

2. Mampu memberikan motivasi kepada teman yang mengalami kesulitan

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Jarang memberikan semangat ke teman	“Satu kata semangat bisa sangat berarti untuk orang lain.”	“Dukungan kecil dariku bisa membuat teman merasa lebih kuat.”
2.	Siswa B	Takut salah dalam menyampaikan motivasi	“Niat baikku lebih penting daripada kata-kataku yang tidak sempurna.”	“Niat baikku untuk mendukung akan tetap terasa, walau mungkin belum sempurna cara menyampaikannya.”
3.	Siswa C	Tidak tahu cara memotivasi yang tepat	“Aku bisa belajar memberi motivasi, dan itu dimulai dari mencoba.”	“Aku bisa belajar dan mencoba perlahan untuk memberi dukungan yang bermanfaat.”
4.	Siswa D	Jarang memberikan semangat kepada teman saat lomba	“Teman yang sedang berjuang butuh dukungan, sekecil apa pun itu.”	“Dukungan kecil dariku bisa menambah semangat dan rasa percaya dirinya.”
5.	Siswa E	Kurang memperhatikan kondisi teman di sekitar	“Dengan lebih peka, aku bisa menjadi teman yang lebih baik.”	“Dengan saling peduli, lingkungan belajar jadi lebih

				nyaman dan menyenangkan.”
6.	Siswa F	Susah untuk menyampaikan motivasi secara jelas dan mendukung	“Tidak perlu sempurna, yang penting aku tulus dan niat untuk mendukung.”	Yang penting aku tulus menyemangati, lama-lama pasti bisa lebih lancar.”
7.	Siswa G	Tidak yakin memberikan semangat kepada teman	“Memberi semangat itu bukan soal yakin atau tidak, tapi soal keberanian untuk peduli.”	“Memberi semangat ke orang lain juga bisa menumbuhkan semangat buat diriku sendiri.”
8.	Siswa H	Jarang memberikan <i>support</i> kepada teman yang lain	“Ketika aku mendukung teman, aku juga sedang membangun hubungan yang positif.”	“Dukungan sekecil apa pun bisa memberi pengaruh besar bagi orang lain.”

F. Aspek Efikasi Diri

Indikator :

1. Yakin mampu mengatasi tantangan dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Kurang percaya diri mengerjakan tugas dengan usaha sendiri	“Aku bisa belajar mandiri dan hasilnya akan terasa lebih memuaskan.”	“Mengerjakan sendiri mungkin sulit, tapi dari situ aku bisa tahu sejauh mana kemampuanku.”

2.	Siswa B	Malu memberikan pendapat di diskusi kelompok	“Pendapatku tetap berharga meski tidak sempurna.”	“Setiap orang punya pandangan yang unik. Pendapatku bisa membantu kelompok berkembang.”
3.	Siswa C	Sering membandingkan diri dengan teman lain yang lebih pintar	“Setiap orang punya kecepatan belajar yang berbeda — aku juga punya kelebihanku.”	“Aku bisa berkembang dengan caraku sendiri, yang penting terus belajar dan berusaha.”
4.	Siswa D	Tidak yakin untuk mengerjakan soal yang lebih sulit	“Soal sulit justru melatih kemampuanku berkembang.”	“Mencoba dulu adalah cara terbaik untuk tahu batas kemampuanku dan meningkatkannya.”
5.	Siswa E	Sering membandingkan diri dengan teman lain yang lebih pintar	“Setiap orang punya kecepatan belajar yang berbeda - aku juga punya kelebihanku.”	“Aku pasti bisa dengan usahaku sendiri, jika mereka bisa pintar maka aku juga bisa.”
6.	Siswa F	Kurang percaya diri mengerjakan tugas dengan usaha sendiri	“Aku bisa belajar mandiri dan hasilnya akan terasa lebih memuaskan.”	“Mengerjakan sendiri mungkin sulit, tapi dari situ aku bisa tahu sejauh mana kemampuanku.”

7.	Siswa G	Tidak yakin untuk mengerjakan soal yang lebih sulit	“Soal sulit justru melatih kemampuanku berkembang.”	“Mencoba dulu adalah cara terbaik untuk tahu batas kemampuanku dan meningkatkannya.”
8.	Siswa H	Malu memberikan pendapat di diskusi kelompok	“Pendapatku tetap berharga meski tidak sempurna.”	“Setiap orang punya pandangan yang unik. Pendapatku bisa membantu kelompok berkembang.”

2. Yakin mampu mengatasiantang dalam akademik

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Kurangnya motivasi dari dalam diri untuk mengambil keputusan secara mandiri	“Aku bisa mulai melatih kemandirian dengan keputusan-keputusan kecil.”	“Aku bisa belajar dari setiap keputusan yang kuambil, itu bagian dari proses berkembang.”
2.	Siswa B	Ragu mengumpulkan tugas terlebih dahulu	“Mengumpulkan lebih awal menunjukkan aku siap dan bertanggung jawab.”	“Lebih baik aku kumpulkan sekarang, itu tandanya aku percaya dengan usahaku sendiri
3.	Siswa C	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Belajar hal baru bisa membuka	“Belajar hal baru memang menantang, tapi itu

			kesempatan dan membuatku berkembang.”	bisa menambah wawasan dan melatih otakku.”
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	“Kesalahan saat mencoba lebih baik daripada diam tanpa belajar.”	“Salah saat belajar itu wajar, justru itu kesempatan buatku memperbaiki dan memahami lebih dalam.”
5.	Siswa E	Ragu mengumpulkan tugas terlebih dahulu	“Mengumpulkan lebih awal menunjukkan aku siap dan bertanggung jawab.”	“Lebih baik aku kumpulkan sekarang, itu tandanya aku percaya dengan usahaku sendiri
6.	Siswa F	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Belajar hal baru bisa membuka kesempatan dan membuatku berkembang.”	“Belajar hal yang baru membuat aku memiliki pengalaman dan pengetahuan yang baru.”
7.	Siswa G	Jarang memulai belajar hal yang baru	“Belajar hal baru bisa membuka kesempatan dan membuatku berkembang.”	“Belajar hal yang baru membuat aku menambah wawasan.”
8.	Siswa H	Kurangnya motivasi dari dalam diri untuk mengambil keputusan secara mandiri	“Aku bisa mulai melatih kemandirian	“Aku bisa belajar dari setiap keputusan yang kuambil, itu bagian

			dengan keputusan-keputusan kecil.”	dari proses berkembang.”
--	--	--	------------------------------------	--------------------------

G. Aspek Kemampuan untuk Meraih Apa yang Diinginkan

Indikator :

1. Berani mengambil tantangan dan resiko

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Takut jika diberikan tanggung jawab sebagai ketua kelompok	“Menjadi ketua kelompok adalah kesempatan belajar memimpin.”	“Menjadi ketua kelompok adalah kesempatan belajar memimpin dan bertanggung jawab.”
2.	Siswa B	Tidak terbiasa keluar dari zona karena merasa aman	” Di luar zona nyaman, aku bisa menemukan potensi diriku yang lebih besar”	“Keluar dari zona nyaman bisa membantuku berkembang dan mengenal kemampuan baru.”
3.	Siswa C	Takut mencoba kegiatan yang baru di sekolah	“Setiap pengalaman baru bisa membuatku lebih percaya diri.”	“Setiap kegiatan baru adalah kesempatan belajar dan menemukan potensi diriku.”
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	“Aku bisa belajar dari kesalahan, bukan hanya dari jawaban yang benar.”	“Aku bisa belajar dari kesalahan, yang penting aku berani mencoba.”

5.	Siswa E	Tidak berani mengambil ajakan guru untuk mengikuti lomba akademik	“Guru mempercayai karena melihat kemampuanku.”	“Mengikuti lomba bisa menambah pengalaman dan meningkatkan kepercayaan diriku.”
6.	Siswa F	Tidak berani menjawab soal yang sulit saat diskusi di kelas	“Mencoba menjawab soal sulit bisa meningkatkan kemampuanku.”	“Diskusi adalah tempat belajar. Salah atau benar, aku tetap belajar dari prosesnya.”
7.	Siswa G	Tidak berani mengambil ajakan guru untuk mengikuti lomba akademik	“Guru mempercayai karena melihat kemampuanku.”	“Mengikuti lomba bisa menambah pengalaman dan meningkatkan kepercayaan diriku.”
8.	Siswa H	Takut mencoba kegiatan yang baru di sekolah	“Setiap pengalaman baru bisa membuatku lebih percaya diri.”	“Setiap kegiatan baru adalah kesempatan belajar dan menemukan potensi diriku.”

2. Mampu bangkit dari keterpurukan

No.	Nama Siswa	<i>Self Defeating</i>	<i>Self Enhancing</i>	<i>Coping Thought</i>
1.	Siswa A	Mudah menyerah ketika gagal dalam pelajaran	“Kegagalan adalah bagian dari proses belajar yang	“Gagal itu bagian dari proses. Aku bisa memperbaikinya

			membuatku lebih kuat”	kalau terus mencoba.”
2.	Siswa B	Jarang menjadikan kegagalan dalam belajar sebagai motivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik	"Setiap kegagalan bisa menjadi pelajaran berharga jika aku mau belajar dari situ."	“Dari kegagalan ini aku tahu apa yang harus aku perbaiki supaya lebih baik ke depan.”
3.	Siswa C	Mudah menyerah ketika gagal menjawab soal	"Salah menjawab soal bukan berarti aku bodoh, itu artinya aku sedang belajar."	“Salah menjawab itu wajar, aku akan belajar lagi agar bisa menjawab lebih baik.”
4.	Siswa D	Tidak yakin dengan diri sendiri jika menjawab pertanyaan di papan kelas	"Kesalahan di depan kelas adalah kesempatan untuk berkembang."	“Setiap kali aku mencoba menjawab, aku makin berani dan belajar lebih banyak.”
5.	Siswa E	Merasa tidak semangat lagi setelah mendapatkan nilai yang rendah dari suatu mata pelajaran	"Nilai rendah bukan akhir segalanya, aku masih bisa meningkat."	“Nilai rendah bukan akhir, tapi tanda bahwa aku perlu strategi belajar yang lebih baik.”
6.	Siswa F	Ragu untuk mencoba metode belajar yang baru	"Mencoba cara baru bisa jadi jalan keluar dari kesulitan yang selama ini aku alami."	“Coba metode baru bisa jadi solusi untuk memahami materi lebih cepat.”

7.	Siswa G	Mudah menyerah ketika gagal dalam pelajaran	" Salah menjawab soal bukan berarti aku bodoh, itu artinya aku sedang belajar."	"Salah menjawab itu wajar, aku akan belajar lagi agar bisa menjawab lebih baik."
8.	Siswa H	Jarang menjadikan kegagalan dalam belajar sebagai motivasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.	" Setiap kegagalan bisa menjadi pelajaran berharga jika aku mau belajar dari situ."	"Dari kegagalan ini aku tahu apa yang harus aku perbaiki supaya lebih baik ke depan."



Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Observasi Awal



Uji Coba Instrumen



Melaksanakan *Pre Test* Resiliensi Akademik di Kelas 8



Treatment Pertama



Treatment Kedua



Treatment Ketiga



Treatment Keempat



Treatment Kelima



Treatment Keenam



Pelaksanaan *Post Test* Resiliensi Akademik di Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



RIWAYAT HIDUP



Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi lahir di Denpasar Pada tanggal 20 Desember 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak I Wayan Wijana dan Ni Nengah Suarningsih. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Jalan Gunung Agung Gang Bumi Ayu C/8, Denpasar Barat, Provinsi Bali. No HP 085701213xxx. Menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 18 Pemecutan pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 Denpasar dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, lulus dari SMA Negeri 4 Denpasar dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap tahun ajaran 2024/2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Denpasar”