



**Lampiran 1. RPBK**

**Lampiran 2. Surat Izin Observasi Awal**

**Lampiran 3. Surat Izin Penelitian**

**Lampiran 4. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian**

**Lampiran 5. Hasil Pre-Test Kelas Eksperimen**

**Lampiran 6. Hasil Pre-Test Kelas Kontrol**

**Lampiran 7. Hasil Post-Test Kelas Eksperimen**

**Lampiran 8. Hasil Post-Test Kelas Kontrol**

**Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Pakar**

**Lampiran 10. RPL Pertemuan 1 Kelas Eksperimen**

**Lampiran 11. RPL Pertemuan 2 Kelas Eksperimen**

**Lampiran 12. RPL Pertemuan 3 Kelas Eksperimen**

**Lampiran 13. RPL Pertemuan 4 Kelas Eksperimen**

**Lampiran 14. RPL Pertemuan 5 Kelas Eksperimen**

**Lampiran 15. RPL Kelas Kontrol**



## Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian









## Lampiran 17. Prosedur Treatment

Tahap-Tahap Konseling Kognitif	Tahap-Tahap Teknik Cognitive Restructuring	Proses Pelayanan (Guru)	Kegiatan Pelayanan (Peserta Didik)
<p>1. Identifikasi masalah. Pada tahap awal ini, konselor dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang sedang dihadapi klien, terutama yang berkaitan dengan pikiran, keyakinan, dan persepsi negatif.</p> <p>2. Penjelajahan Pola Pikir dan Perilaku. Tahapan ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengenali pikiran otomatis, asumsi dasar, dan keyakinan irasional yang dimiliki klien, serta hubungannya dengan perilaku yang muncul.</p>	<p>1. Mengumpulkan Informasi Latar Belakang dari Konsel. Langkah awal ini bertujuan untuk memahami konteks masalah yang dihadapi konseli secara menyeluruh.</p> <p>2. Membantu Konseli Menjadi Sadar Akan Proses di Dalam Pikirannya.</p> <p>3. Konselor membantu konseli mengenali isi dan pola pikir otomatis yang memengaruhi perasaan dan perilaku.</p> <p>4. Periksa Proses Berpikir Rasional Konseli. Langkah ini</p>	<p>1. Menyusun RPBK konsep diri akademik siswa .</p> <p>2. Menyusun teknis dan perlengkapan untuk pelaksanaan <i>treatment</i></p> <p>3. Melaksanakan pelayanan <i>treatment</i></p>	<p>1. Peserta didik mengetahui tentang konsep diri akademik beserta indikator-indikatornya.</p> <p>2. Peserta didik mengetahui penyebab spesifik dari konsep diri akademik siswa</p> <p>3. Peserta didik mengetahui cara meningkatkan konsep diri akademik</p> <p>4. Peserta didik mengikuti proses pelayanan <i>treatment</i></p> <p>5. Peserta didik menyampaikan hasil kesimpulan dari proses layanan</p> <p>6. Peserta didik</p>

<p>3. Penentuan Tujuan. Setelah pola pikir dan perilaku teridentifikasi, konselor dan klien bersama-sama menetapkan tujuan konseling yang ingin dicapai.</p> <p>4. Modifikasi Kognisi dan Perilaku. Tahapan ini dalam konseling kognitif, di mana intervensi dilakukan untuk mengubah pikiran irasional dan perilaku maladaptif.</p> <p>5. Pemantauan dan Evaluasi. Tahapan akhir ini bertujuan untuk menilai efektivitas proses konseling dan keberhasilan perubahan yang terjadi.</p>	<p>bertujuan untuk menilai sejauh mana pikiran konseli logis, realistis, dan dapat diterima.</p> <p>5. Memberi Bantuan pada Klien untuk Mengevaluasi Keyakinan Konseli. Langkah ini berfokus pada proses refleksi diri untuk menilai apakah keyakinan lama masih sesuai atau perlu direvisi.</p> <p>6. Membantu Klien Belajar Mengubah Keyakinan dan Asumsi Internalnya. Ini adalah inti dari cognitive restructuring, yaitu membentuk pola pikir baru yang lebih adaptif.</p> <p>7. Mengulangi Proses Pikiran Rasional Lagi. Tujuannya adalah untuk</p>		<p>menyampaikan kesan dan pesan dari proses layanan</p>
---	--	--	---



	memperkuat dan menginternalisasi perubahan pikiran rasional dalam berbagai situasi.		
	8. Konselor Mengkombinasi <i>Thought Stopping</i> dengan Simulasi, dan Berikan Pekerjaan Rumah untuk Konseli. Langkah terakhir menekankan praktik dan penerapan nyata restrukturisasi kognitif.		

**Lampiran 17. Jadwal Pelaksanaan Treatment**

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Kamis, 3 Juli 2025	Pemberian Pre-test pada kelas Eksperimen.
2	Kamis, 3 Juli 2025	Pemberian Pre-test pada kelas Kontrol.
3	Jumat, 4 Juli 2025	Penyampaian pemahaman pengertian konsep diri akademik dan penyampaian konseling kognitif dengan teknik cognitive restructuring
4	Senin, 7 Juli 2025	Penyampaian indikator 1 dan 2 dari konsep diri akademik siswa, yaitu indikator merasa tidak mampu dalam bidang akademik dan tidak percaya diri saat mengikuti kegiatan pembelajaran.



5	Selasa, 8 Juli 2025	Penyampaian indikator 3 dan 4 dari konsep diri akademik siswa, yaitu indikator memiliki ekspektasi negatif terhadap hasil belajar dan membandingkan diri secara negatif dengan teman sekelas.
6	Rabu, 9 Juli 2025	Penyampaian indikator 5 dan 6 dari konsep diri akademik siswa, yaitu indikator menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar dan kurang menunjukkan inisiatif belajar secara mandiri
7	Kamis, 10 Juli 2025	Penyampaian indikator 7 dan 8 dari konsep diri akademik siswa, yaitu indikator menghindari tugas-tugas menantang atau membutuhkan usaha lebih dan kecemasan berlebih terhadap evaluasi atau penilaian
8	Jumat, 11 Juli 2025	Pembahasan hasil tugas terkait materi konsep diri akademik
9	Jumat, 11 Juli 2025	Pemberian Post-test pada kelas Eksperimen.
10	Jumat, 11 Juli 2025	Pemberian Post-test pada kelas Kontrol.

## RIWAYAT HIDUP



Mang Ayu Saraswati lahir di Karangasem pada tanggal 16 November 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak Drs. I Wayan Puspa Sedana SH.,M.Si dan Ibu Desak Nyoman Candrawati S.Pd. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di BR. Benasari, Seraya Tengah, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. No HP 85958952968.

Menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 6 Seraya pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 3 Amlapura dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, lulus dari SMA Negeri 3 Amlapura dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester Ganjil tahun ajaran 2026/2027 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMP Negeri 6 Amlapura”

