

Lampiran 1. RPBK

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING
SETTING BIMBINGAN KLASIKAL**

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN**

PERCAYA DIRI SISWA

OLEH:

KETUT BUDIASTINI

2111011032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

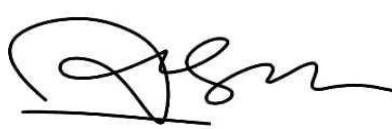
A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru BK : Ketut Budiastini
NIM 2111011032
Semester/Kelas : 8/B
Program Studi : Bimbingan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan
No. HP 085967041346
Email : budiastini@undiksha.ac.id
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Pribadi
Kelas XI
Sekolah : SMK Negeri 2 Singaraja
Materi : Percaya Diri



Menyetujui

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. Kons.
NIP. 195708011983031003

Pembimbing II,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMK Negeri 2 Singaraja
Kelas/Semester	: XI/Genap
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7
Alokasi Waktu	: 7 pertemuan (1 x 40 menit/pertemuan)
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Bimbingan Klasikal
Standar Kompetensi	: Meningkatkan Percaya Diri
Kompetensi Dasar	: Siswa mampu memahami dan meningkatkan percaya diri



A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Siswa dapat mengetahui dan memahami percaya diri serta indikator percaya diri yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif.

2. Tujuan Khusus

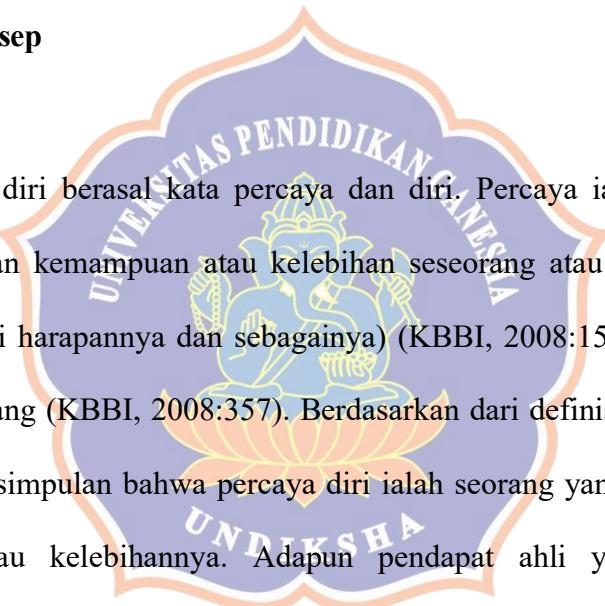
Siswa mampu memahami dan menerapkan perilaku percaya diri beserta indikatornya yakni (1) yakin, (2) menyukai diri sendiri, (3) berani mengambil risiko, dan (4) berpikir positif.

Siswa dapat menyaksikan video mengenai indikator-indikator percaya diri beserta contoh individu yang memiliki percaya diri tinggi dan percaya diri rendah yang dapat diakses pada link berikut ini.

- 1) Yakin: <https://youtu.be/WLwaOByaaB0?si=4sbCxzIsjEJ4lFTI>
- 2) Menyukai Diri Sendiri: <https://youtu.be/WLwaOByaaB0?si=4sbCxzIsjEJ4lFTI>
- 3) Berani Mengambil Risiko: <https://youtu.be/WLwaOByaaB0?si=4sbCxzIsjEJ4lFTI>
- 4) Berpikir Positif: <https://youtu.be/WLwaOByaaB0?si=4sbCxzIsjEJ4lFTI>

B. Definisi Konsep

1. Percaya Diri



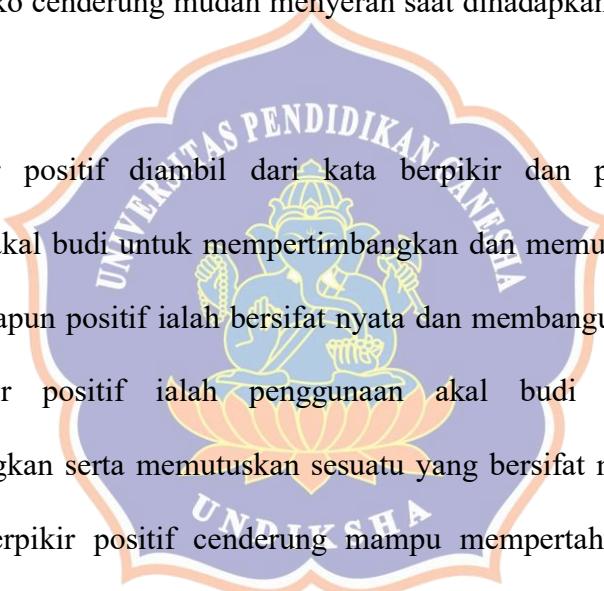
Percaya diri berasal kata percaya dan diri. Percaya ialah yakin benar atau memastikan akan kemampuan atau kelebihan seseorang atau sesuatu (bahwa akan dapat memenuhi harapannya dan sebagainya) (KBBI, 2008:1535), adapun diri ialah orang atau seorang (KBBI, 2008:357). Berdasarkan dari definisi kedua kata tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri ialah seorang yang yakin benar dengan kemampuan atau kelebihannya. Adapun pendapat ahli yakni Lauster (2003) mengatakan percaya diri ialah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang didapat dari pengalaman hidup (Amri, 2017). Dari definisi tersebut mengandung indikator yakni yakin. Pendapat ahli lain mengatakan percaya diri adalah seseorang yang umumnya menyukai diri sendiri, bersedia mengambil risiko untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka, dan berpikir positif tentang masa depan (Nur Vitasari, 2023:4). Dari definisi tersebut, terdapat tiga indikator yakni menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif.

Berdasarkan pada beberapa definisi tersebut, kesimpulan definisi percaya diri adalah yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif. Dari definisi tersebut, terdapat 4 indikator yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, serta berpikir positif. Berdasarkan masing-masing indikator tersebut, berikut adalah penjelasannya.

Yakin adalah percaya atau tahu, mengerti (KBBI, 2008:1627). Siswa yang yakin terhadap dirinya cenderung optimis dan percaya terhadap kemampuan atau keunggulan di dalam dirinya. Hal ini memiliki dampak baik pada proses pembelajaran siswa di sekolah. Siswa yang tidak yakin pada dirinya cenderung pesimis dan tidak percaya dengan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Hal ini akan menimbulkan penurunan motivasi dalam hal belajar karena siswa merasa tidak berharga dan tidak mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Menyukai diri sendiri adalah bentuk dari penerimaan diri. Penerimaan adalah proses, cara, perbuatan menerima (KBBI, 2008:1509). Maka, penerimaan diri memiliki arti proses atau cara maupun perbuatan dalam menerima diri. Siswa yang menyukai dirinya sendiri akan merawat dirinya dengan baik seperti menjaga kesehatannya, berpenampilan rapi, serta menampilkan sikap menerima kekurangan yang ada pada dirinya tanpa malu, menerima dirinya secara apa adanya, menghargai dan menghormati orang lain, serta memiliki kebebasan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Namun sebaliknya, siswa yang tidak menyukai diri sendiri cenderung tidak menerima dirinya sendiri, terlalu fokus dengan kekurangan yang dimiliki, tidak merawat dirinya dengan baik, serta tidak menikmati hidup dengan baik dan bebas.

Berani ialah mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang benar dalam menghadapi kesulitan (KKBI, 2008:182), dan risiko ialah akibat yang kurang menyenangkan (merugikan, membahayakan) dari suatu perbuatan atau tindakan (KKBI, 2008:1214). Maka, berani mengambil risiko yakni memiliki hati yang teguh serta percaya diri dalam menghadapi kesukaran atau hasil yang tidak menyenangkan dari suatu perlakuan. Siswa yang berani mengambil risiko cenderung menyukai tantangan dan tertarik mencoba hal baru. Sedangkan siswa yang tidak berani mengambil risiko cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada sesuatu hal yang baru.



Berpikir positif diambil dari kata berpikir dan positif. Berpikir ialah menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu (KBBI, 2008:1148), adapun positif ialah bersifat nyata dan membangun (KBBI, 2008:1587). Maka, berpikir positif ialah penggunaan akal budi pada manusia guna mempertimbangkan serta memutuskan sesuatu yang bersifat nyata dan membangun.

Siswa yang berpikir positif cenderung mampu mempertahankan prestasi karena memiliki tekad untuk berprestasi, semangat belajar, dan keyakinan pada dirinya. Siswa yang tidak berpikir positif cenderung mengalami penurunan prestasi karena kurangnya semangat belajar dan kurangnya keyakinan pada dirinya.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Teori kognitif perilaku ialah suatu teori secara keseluruhan serta usaha yang didasari pada percobaan guna menjelaskan prinsip serta kaidah-kaidah mengenai pemahaman perilaku manusia melalui respon tertentu sebelum perilaku timbul yang

menjadi keyakinan konseli sebagai penyebab timbulnya perilaku baru. Penerapan teori konseling kognitif perilaku ini berfokus terhadap bagaimana perubahan pola pikir tidak sesuai menjadi pola pikir yang sesuai sehingga dapat mempengaruhi perilaku yang ditimbulkan.

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif ialah proses pemberian perlakuan pada individu dengan pola pikir negatif untuk dapat berlatih, membiasakan diri, serta mengimplementasikan sistem nilai khusus di mana menuntut pembentukan perilaku yang diinginkan. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk meminimalisir atau mengurangi pikiran ataupun ide-ide yang tidak rasional atau tidak logis sehingga dapat memunculkan perilaku yang sesuai dan diinginkan.

3.5.3 Definisi Operasional

1. Percaya Diri

Percaya diri ialah yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif. Percaya diri adalah perilaku yang diukur dengan kuesioner berjumlah 40 butir pernyataan yang menggunakan pengukuran Skala Likert. Kuesioner ini akan mengukur indikator percaya diri siswa yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif. Tiap-tiap indikator memuat 10 pernyataan dengan 5 pernyataan *favorable* serta 5 pernyataan *unfavorable*. Penggunaan skala likert adalah sebagai pengukur hasil dari kuesioner melalui skor yang disesuaikan pada pilihan jawaban. Adapun pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4 pada

pernyataan *favorable* dan skor 1 pada pernyataan *unfavorable*. Sesuai (S) dengan skor 3 pernyataan *favorable* dan skor 2 pada pernyataan *unfavorable*. Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2 pernyataan *favorable* dan skor 3 pada pernyataan *unfavorable*. Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1 pernyataan *favorable* dan skor 4 pada pernyataan *unfavorable*.

Kuesioner diberikan kepada siswa sebelum perlakuan dan setelah perlakuan yang disertai penggunaan perangkat RPBK. Kuesioner yang digunakan telah diuji validitas isi serta reliabilitasnya, serta telah melalui analisis konsistensi butir yang menunjukkan bahwa seluruh pernyataan kuesioner valid dan reliabel. Pengujian data dilakukan setelah mendapatkan data melalui penyebaran kuesioner di mana diuji normalitas dan homogenitas untuk memastikan kesesuaian dalam analisis statistik.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Konseling kognitif perilaku ialah proses konseling dengan memberikan *treatment* (perlakuan) percaya diri dengan indikatornya yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif melalui langkah-langkah, tujuan, fungsi, asas, dan *skill* konseling yang penggunaannya untuk landasan konseptual guna menyusun instrumen RPBK serta fungsinya untuk panduan pelaksanaan layanan klasikal dengan pemberian perlakuan guna meningkatkan percaya diri siswa.

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif ialah teknik yang digunakan untuk memberikan *treatment* (perlakuan) percaya diri dengan indikatornya yakni yakin, menyukai diri

sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif melalui langkah-langkah dan tujuan yang penggunaannya untuk landasan konseptual guna menyusun instrumen RPBK serta fungsinya untuk panduan pelaksanaan layanan klasikal dengan pemberian perlakuan guna meningkatkan percaya diri siswa.

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu tahap pelaksanaan oleh peneliti sehingga proses penelitian dapat dilakukan dengan teratur dan terarah. Untuk melaksanakan penelitian ini, terdapat beberapa tahapan pada prosedur penelitian yang dilaksanakan peneliti yakni sebagai berikut.

1. Pemberian *Pre-test*

Pengukuran awal terkait kondisi siswa khususnya tingkatan percaya diri siswa dilakukan dengan memberikan *pre-test* menggunakan kuesioner yang telah disusun untuk mengukur tingkatan percaya diri siswa yang rendah. Peneliti mengumpulkan data yang didapatkan dari sampel penelitian sebelum pemberian intervensi atau layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif. Tujuan diberikannya *pre-test* ialah guna mengetahui terkait tingkat percaya diri siswa sebelum diberikannya intervensi. Hal ini akan menunjukkan perbandingan antara sebelum dilaksanakannya layanan konseling dengan sesudah dilaksanakannya layanan konseling.

2. Pelaksanaan Layanan (*Treatment*)

Pelaksanaan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi untuk meningkatkan percaya diri memiliki prosedur yakni sebagai berikut.

1) Tahap Awal

Tahap awal dimulai dengan menciptakan hubungan baik antara konselor (guru BK) dan konseli (siswa). Guru BK memberikan asesmen terhadap permasalahan yang dialami siswa, yang pada penelitian ini adalah tingkat percaya diri yang rendah. Kemudian konselor mengajak konseli untuk melaksanakan persiapan sebelum *treatment* atau layanan dimulai.

2) Tahap Inti

Pada tahap inti, konselor mulai memberikan *treatment* untuk meningkatkan percaya diri dengan memberikan teknik restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan *treatment* diawali dengan konselor memberikan rasional terkait pelaksanaan konseling yang akan dilakukan. Dilanjutkan dengan memberikan deskripsi mengenai situasi permasalahan yang dihadapi dalam hal ini mengenai percaya diri yang rendah. Siswa diberikan kesempatan untuk merenungkan masalah yang dialami (percaya diri) serta pikiran *self-defeating* dan *self-enhancing* yang ada di dalam dirinya. Setelah itu, siswa diajak untuk mengidentifikasi pola pikir yang dimilikinya terkait dengan percaya diri sesuai dengan indikatornya yakni yakin, menyukai diri sendiri, berani mengambil risiko, dan berpikir positif. Setelah siswa berhasil menganalisis pikiran *self-defeating* serta *self-enhancing* pada dirinya, siswa diajak untuk memahami apa itu *coping thought* dan membuat *coping thought* yang dapat mereka gunakan sehingga mereka dapat

mempraktikannya. Selanjutnya siswa diberikan contoh untuk memindahkan *self-defeating* ke *coping thought*. Setelah itu, siswa diarahkan untuk memahami *positive statement* dan membuatnya serta mempraktikannya. Di akhir, siswa diminta untuk mempraktikan ini di luar sesi konseling dan mencatat dalam lembar tugas yang telah disediakan.

3) Tahap Akhir

Tahap akhir pada pemberian *treatment* adalah dengan mengajak siswa untuk mempertahankan pikiran positif dan perilaku yang telah didapatkan dari pemberian *treatment* untuk diterapkan dalam jangka panjang.

3. Pemberian *Post-test*

Pemberian *post-test* dilaksanakan usai diberikannya *treatment*. Tujuan pemberian *post-test* yakni guna memahami serta mengukur perubahan yang terjadi mengenai tingkat percaya diri pada siswa setelah pemberian *treatment*. Kemudian hasil dari *pre-test* serta *post-test* nantinya dibandingkan guna mengetahui terjadinya peningkatan percaya diri siswa.

4. Proses Analisis Data

Hasil atau data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *independent sample t-test* guna menguji hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya. Penggunaan uji *independent sample t-test* ialah guna mengetahui dan membuktikan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* siswa.

Apabila sudah didapatkan hasil analisis data tersebut, maka dapat menyimpulkan hasil penelitian yang dilakukan dengan hipotesis penelitian.

E. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Percaya Diri	Yakin	1, 2, 3, 9, 10	4, 5, 6, 7, 8	10
	Menyukai Diri Sendiri	11, 12, 13, 19, 20	14, 15, 16, 17, 18	10
	Berani Mengambil Risiko	21, 22, 23, 29, 30	24, 25, 26, 27, 28	10
	Berpikir Positif	31, 32, 33, 39, 40	34, 35, 36, 37, 38	10
Jumlah Total		20	20	40

F. Kuesioner Percaya Diri

1. Identitas Diri

Nama Lengkap :

No. Absen :

Kelas :

Hari, tanggal :

2. Petunjuk Penggerjaan

- Siswa mengerjakan kuesioner dengan baik.
- Kuesioner dijawab sesuai dengan keadaan siswa yang sebenarnya.
- Jumlah pernyataan adalah 40 butir.
- Siswa mengerjakan kuesioner secara mandiri.
- Dilarang menyontek dan berdiskusi saat menjawab kuesioner.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang dipilih (SS/S//TS/STS).

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

g. Selamat mengerjakan.

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya adalah orang yang tidak ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
2.	Saya optimis dengan kemampuan yang saya miliki untuk mencapai tujuan hidup saya				
3.	Saya selalu melihat peluang baik meskipun dalam kondisi sulit				
4.	Saya sering merasa bahwa usaha yang saya lakukan tidak akan membawa hasil yang Baik				
5.	Saya merasa ragu bahwa saya bisa mencapai cita-cita saya				
6.	Saya mudah merasa putus asa saat menghadapi Masalah				
7.	Ketika menghadapi kesulitan, saya merasa sulit untuk tenang dan berpikir positif				
8.	Saya sering merasa pesimis tentang masa depan saya				
9.	Saya mampu mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup saya				
10.	Ketika menghadapi kesulitan, saya mampu menemukan solusi untuk mengatasinya				

11.	Saya menyukai diri saya apa adanya			
12.	Saya mampu mengembangkan potensi yang saya miliki			
13.	Saya mampu merawat dan menjaga diri saya dengan baik			
14.	Saya cenderung sulit menerima kritikan dari orang lain			
15.	Saya merasa kekurangan yang saya miliki adalah kutukan			
16.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain			
17.	Saya sering merasa minder atau atau canggung dengan diri saya sendiri			
18.	Saya merasa tidak masalah jika ada orang lain yang merendahkan saya			
19.	Saya merasa bangga dengan siapa saya sekarang			
20.	Saya merasa nyaman dengan penampilan fisik saya			
21.	Saya senang dan bersemangat mencoba hal-hal baru			
22.	Saya siap menerima tantangan demi mencapai tujuan pribadi atau profesional saya			
23.	Saya yakin bahwa kegagalan tidak menjadi halangan bagi saya untuk bangkit dan mencoba lagi			
24.	Saya merasa cemas atau takut jika harus mengambil keputusan yang berat			

25.	Saya merasa khawatir jika mengambil suatu keputusan akan membuat saya gagal			
26.	Saya lebih memilih untuk menghindari masalah yang tidak perlu			
27.	Saya sering merasa ragu-ragu dalam menentukan keputusan dengan kerugian tinggi karena takut gagal			
28.	Saya merasa sulit untuk belajar dari kegagalan			
29.	Saya mampu tetap tenang dan fokus meskipun terdapat rintangan yang harus dihadapi dalam situasi tertentu.			
30.	Saya selalu siap untuk keluar dari zona nyaman			
31.	Saya adalah orang yang tenang dan tidak mudah terganggu dengan hal-hal yang merugikan saya			
32.	Saya melihat segala sesuatunya dengan pemikiran yang baik			
33.	Dengan tetap menjaga pikiran yang baik, saya merasa lebih bersemangat dalam belajar			
34.	Saya adalah orang yang mudah berpikiran Negatif			
35.	Saya sering merasa tertekan sehingga mempengaruhi pikiran saya			
36.	Saya cenderung khawatir dengan segala hal yang kemungkinan akan terjadi			
37.	Saya sering merasa kesulitan dalam melihat sisi positif dalam suatu masalah			
38.	Saya merasa orang-orang di sekitar saya tidak menyukai saya			

39.	Saya merasa mudah menemukan alasan untuk bersyukur setiap hari				
40.	Saya merasa lebih tenang apabila hanya memikirkan hal-hal yang baik				

G. Contoh Individu dengan Percaya Diri Tinggi dan Individu dengan Percaya

Diri Rendah

1. Contoh individu dengan percaya diri tinggi antara lain sebagai berikut.



Individu dengan percaya diri tinggi dapat dilihat pada salah seorang dosen Bimbingan Konseling di FIP Undiksha. Beliau adalah Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., sebagai contoh individu yang percaya diri. Beliau memiliki tingkat percaya diri yang tinggi sehingga hal ini membuat beliau dikenal oleh banyak orang. Beliau dapat meraih gelar professor serta mendapatkan prestasi gemilang menjadi guru besar di program studi Bimbingan Konseling karena beliau memiliki kepercayaan diri tinggi.



Individu dengan percaya diri tinggi juga dapat dilihat pada salah seorang dosen Bimbingan Konseling di FIP Undiksha. Beliau adalah Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., sebagai contoh individu yang percaya diri. Beliau memiliki tingkat percaya diri yang tinggi sehingga hal ini membuat beliau dikenal oleh banyak orang. Beliau dapat meraih gelar doktor serta mendapatkan prestasi gemilang menjadi coordinator program studi Bimbingan Konseling FIP Undiksha karena beliau memiliki kepercayaan diri tinggi.

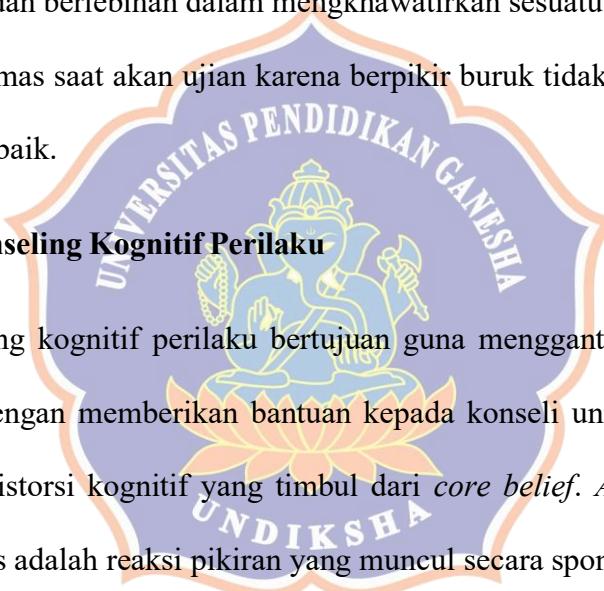
2. Contoh individu dengan percaya diri rendah antara lain sebagai berikut.

- 1) Individu yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Siswa yang sebenarnya memiliki potensi atau kemampuan dalam diri namun siswa tersebut justru tidak mengembangkannya dengan baik. Contohnya siswa yang memiliki kemampuan menyanyi, namun karena rasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri membuatnya menjadi tidak mau menunjukkan kemampuannya.
- 2) Individu yang tidak menyukai dirinya sendiri. Siswa yang tidak menyukai dirinya sendiri menunjukkan bahwa ia tidak mampu menerima dirinya dengan baik. Sebagai contoh, terdapat siswa yang tidak mau merawat dirinya dengan baik seperti menjaga kesehatan atau menjaga kebersihan dirinya. Selain itu,

contoh lainnya adalah siswa yang tidak menerima kekurangan di dalam dirinya dan menganggap kekurangannya sebagai kutukan.

- 3) Individu yang tidak berani mengambil risiko. Contoh siswa yang tidak berani mengambil risiko adalah siswa yang tidak tertarik mencoba hal-hal baru dan tidak berani mengambil tantangan yang ada.
- 4) Individu yang tidak berpikir positif. Siswa yang tidak berpikir positif adalah siswa yang cenderung melihat segala sesuatu dengan pemikiran buruk, mudah cemas, dan berlebihan dalam mengkhawatirkan sesuatu. Sebagai contoh, siswa yang cemas saat akan ujian karena berpikir buruk tidak dapat menjawab ujian dengan baik.

H. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku



Konseling kognitif perilaku bertujuan guna mengganti pola berpikir konseli yang negatif dengan memberikan bantuan kepada konseli untuk mencari *automatic thought* serta distorsi kognitif yang timbul dari *core belief*. *Automatic thought* atau pikiran otomatis adalah reaksi pikiran yang muncul secara spontan dalam menanggapi situasi sehari-hari (Habsy, 2024). *Core belief* atau keyakinan inti adalah keyakinan mendalam mengenai diri sendiri, orang lain, serta dunia yang terbentuk sejak dini dan menjadi dasar dari pikiran otomatis (Habsy, 2024). Menurut Putranto (Fitriana, 2021) gangguan dari proses pemahaman yang disebabkan oleh kesulitan dalam berpikir secara logis disebut distorsi kognitif.

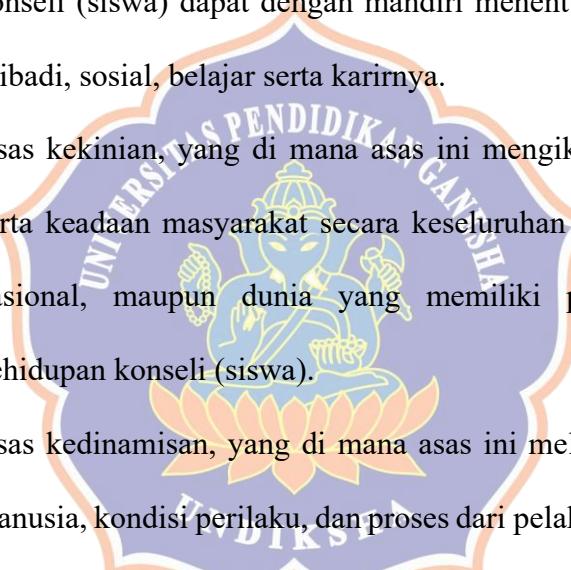
I. Fungsi Konseling Kognitif Perilaku

Fungsi-fungsi konseling kognitif perilaku antara lain : 1) Fungsi Pemahaman ialah fungsi dalam bimbingan konseling guna pemberian bantuan kepada siswa sehingga paham pada diri sendiri serta lingkungan sekitar, 2) Fungsi Preventif ialah fungsi bimbingan konseling di mana konselor selalu berupaya untuk mengantisipasi kemungkinan masalah terjadi serta berusaha dalam mencegah agar siswa tidak mengalami, 3) Fungsi Preservatif ialah fungsi perawatan, yang di mana konselor selalu berusaha agar terciptanya lingkungan kondusif, sehingga dapat memberikan fasilitas pada siswa agar berkembang dengan baik, 4) Fungsi Kuratif ialah fungsi penyembuhan, di mana hal ini berarti usaha konselor dalam memberikan bantuan bagi siswa yang sudah mengalami masalah terkait bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karirnya (Dharsana, 2020).

J. Asas-Asas Konseling Kognitif Perilaku

Adapun asas-asas konseling menurut Dharsana (2020:395) antara lain sebagai berikut.

1. Asas kerahasiaan, yang di mana konselor (guru BK) diminta untuk merahasiakan segala informasi mengenai konseli (siswa) seperti yang telah terteta pada kode etik bimbingan dan konseling.
2. Asas kesukarelaan, yang di mana asas ini berkaitan dengan kesukaan dan kerelaan konseli (siswa) dalam melaksanakan layanan sesuai dengan kebutuhan.

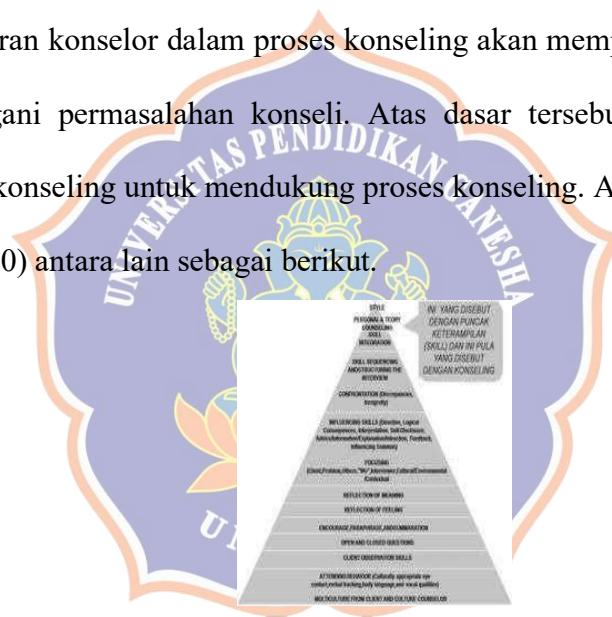
- 
3. Asas keterbukaan, yang di mana asas ini dilakukan secara terbuka antara konselor (guru BK) dengan konseli (siswa) serta tidak berpura-pura dalam menyampaikan dan menerima informasi.
 4. Asas keaktifan, yang di mana asas ini memerlukan keaktifan dari konselor dan konseli, sehingga pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan baik.
 5. Asas kemandirian, yang di mana asas ini berfokus pada tujuan agar konseli (siswa) dapat dengan mandiri menentukan terkait keputusan pribadi, sosial, belajar serta karirnya.
 6. Asas kekinian, yang di mana asas ini mengikuti perubahan kondisi serta keadaan masyarakat secara keseluruhan di lingkungan sekitar, nasional, maupun dunia yang memiliki pengaruh besar pada kehidupan konseli (siswa).
 7. Asas kedinamisan, yang di mana asas ini melihat mengenai hakikat manusia, kondisi perilaku, dan proses dari pelaksanaan bimbingan dan konseling yang terus mengalami perkembangan serta berkelanjutan.
 8. Asas keterpaduan, yang di mana asas ini bersifat terpadu yang menekankan keselarasan dari tujuan BK, tujuan pendidikan, serta nilai dan norma yang dihormati dan dipertahankan oleh masyarakat.
 9. Asas keharmonisan, yang di mana asas ini sesuai pada visi dan misi sekolah, serta nilai dan norma masyarakat.
 10. Asas keahlian, yang di mana asas ini didasari standar akademik serta etika profesional, sehingga pelaksanaan bimbingan dan konseling

hanya boleh diawasi oleh tenaga yang mempunyai kompetensi di bidangnya.

11. Asas tut wuri handayani, yang di mana merujuk pada asas pendidikan yang bermakna dalam pencapaian perkembangan yang sempurna serta maksimal.

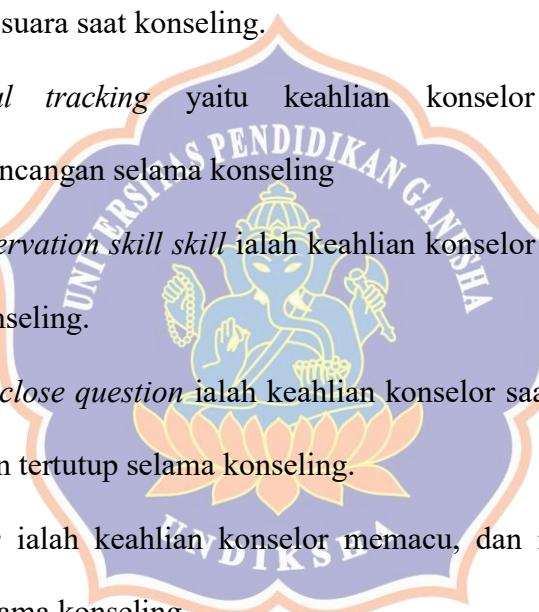
K. Skill Konseling Kognitif Perilaku

Konseling dalam pelaksanaannya membutuhkan konselor yang kompeten dan profesional. Peran konselor dalam proses konseling akan mempengaruhi keberhasilan dalam menangani permasalahan konseli. Atas dasar tersebut, dibutuhkanlah *skill* (kemampuan) konseling untuk mendukung proses konseling. Adapun skill konseling (Dharsana, 2020) antara lain sebagai berikut,



Gambar 1. Piramida Skill Konseling

1. *Multiculture from client and culture* ialah keahlian konselor pada pemahaman budaya konseli selama pelaksanaan konseling. Contoh: bertanya hal menarik di daerah konseli.
2. *Atending behavioral* ialah keahlian konselor dalam memperhatikan gestur tubuh dalam pelaksanaan konseling. Contohnya: gerakan kepala, senyuman, di mana *attending behavioral* terdiri dari:

- 
- 1) *Eye contact* yaitu keahlian konselor dalam melihat dan memperhatikan konseli saat konseling.
 - 2) *Cultural appropriate* yaitu keahlian konselor dalam mengamati budaya konseli saat konseling.
 - 3) *Body language* yaitu keahlian konselor dalam menggunakan bahasa tubuh selama konseling
 - 4) *Vocal quality* yaitu keahlian konselor dalam mengamati tinggi rendahnya nada suara saat konseling.
 - 5) *Verbal tracking* yaitu keahlian konselor mengamati arahnya perbincangan selama konseling
3. *Client observation skill* ialah keahlian konselor saat mengamati konseli selama konseling.
 4. *Open and close question* ialah keahlian konselor saat menyusun pertanyaan terbuka dan tertutup selama konseling.
 5. *Encourage* ialah keahlian konselor memacu, dan mengobarkan semangat konseli selama konseling.
 6. *Reflection of feeling* ialah keahlian konselor ketika merefleksi perasaan konseli saat konseling.
 7. *Reflection of meaning* ialah keahlian konselor dalam merefleksi makna setiap ucapan yang disampaikan konseli selama konseling.
 8. *Focusing client, problemother, <we= interviewee, cultural/environmental* ialah keahlian konselor untuk fokus kepada konseli saat wawancara kebudayaan atau konteksnya selama konseling.

9. *Influencing skills* ialah keahlian yang diperlukan konselor selama pelaksanaan konseling yaitu:

- 1) *Directive* yakni keahlian konselor dalam mengatur konseli menuju arah yang tepat selama konseling.
- 2) *Logical consequences* yakni keahlian konselor dalam pemberian umpan balik yang baik selama konseling.
- 3) *Interpretation* yakni keahlian konselor dalam mengartikan suatu hal selama konseling.
- 4) *Self-disclosure* yakni keahlian konselor untuk lebih terbuka selama konseling.
- 5) *Advice/information/explanation/instruction* yakni keahlian konselor dalam memberi nasihat, informasi, kejelasan serta instruksi bagi konseli selama konseling.
- 6) *Feedback* yakni keahlian konselor dalam pemberian motivasi bagi konseli selama konseling.
- 7) *Kmiuinfluencing summary* yakni kemampuan konselor menyampaikan ringkasan kepada konseli selama konseling.

10. *Confrontation* ialah keahlian konselor saat mengamati konseli selama konseling.

11. *Discrepancies* adalah ialah keahlian konselor mengutamakan penolakan kepada konseli selama konseling.

12. *Incogruit* ialah keahlian konselor untuk mengamati ketidakcocokan yang dialami konseli selama konseling.

13. *Skill sequencing and structuring* ialah keahlian konselor dalam pembuatan serta pengembangan wawancara terstruktur saat konseling.
14. *Pesonal and seory counseling skill integration* ialah keahlian konselor menggabungkan serta mendekatkan konseli selama konseling.
15. *Style* ialah keahlian konselor pada pemahaman gaya khusus dengan menggunakan teori konseling selama konseling.
16. *Face to face* (individual) ialah proses konseling yang dilaksanakan melalui tatap muka dengan konselor dan konseli saja.

L. Sumber

- Bahasa, K. P. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Bahasa.
- Barokah, L. (2024). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kalibaru. *CONSILIUM Journal : Journal EducationandCounseling*, 398-413.
- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas. *Jurnal Pandalungan: Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural Volume 1, Nomor 1*, 32-40.
- Dharsana, I. K. (2020). Dasar-Dasar Bimbingan Konseling. Singaraja.
- Fitriana, F. A. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal Vol. 2 No. 1*, 11-24.
- Habsy, A. N. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. *Jurnal BK UNESA Vol. 14 No.5*, 42-52.
- Hanifa Ikhsanisifa Desrianti, E. E. (2025). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP Nusantara Raya. *Fokus Vol. 8, No. 1*, 12-20.
- Ifdil Ifdil, d. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri . *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling 2(3)*, 107-113.

Lampiran 2. Uji *Judges* (Uji Pakar)

Penilaian Pakar 1

Nama Pakar : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP 198008012006042001
Instansi : Universitas Pendidikan Ganesha

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	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	✓		



Penilaian Pakar 2

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP 199307012022031005
Instansi : Universitas Pendidikan Ganesha

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	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	✓		



Penilaian Pakar 3

Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.
 NIP 199012042022031006
 Instansi : Universitas Pendidikan Ganesha

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	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	✓		



Lampiran 3. Surat Penelitian

Surat Observasi Awal



Yth. Kepala SMK Negeri 2 Singaraja

di tempat

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

Nama : Ketut Budiantini
NIM : 2111011032
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesedian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.



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

Surat Ijin Penelitian



Yth. Kepala SMK Negeri 2 Singaraja

di tempat

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

Nama : Ketut Budiantini
NIM : 2111011032
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesedian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.



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



Surat Uji Instrumen



Nomor : 8210/UN48.10.1.LT/2025
Lampiran :
Hal : Uji Instrumen

Yth. Kepala SMK Negeri 2 Singaraja

di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat persetujuan 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 : Ketut Budiantini
NIM : 2111011032
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesedian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan



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

Lampiran 4. Dokumentasi

