

# LAMPIRAN-LAMPIRAN



## Lampiran 01. Pedoman Wawancara

### Pedoman Wawancara untuk Guru BK

#### Aspek *Adaptation*

Indikator: Mampu beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan.

1. Bagaimana gambaran umum kemampuan siswa dalam mengikuti aturan dan tata tertib sekolah?
2. Apakah terdapat siswa yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan kegiatan sekolah?
3. Faktor apa yang memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap aturan sekolah?

#### Aspek *Conformity*

Indikator: Mampu nyaman dengan kondisi sosial.

1. Bagaimana interaksi sosial siswa dengan teman sebaya di lingkungan sekolah?
2. Apakah terdapat siswa yang terlihat kurang nyaman dalam situasi sosial di kelas atau sekolah?
3. Bagaimana perilaku siswa yang menunjukkan kesulitan penyesuaian sosial menurut pengamatan Ibu?

#### Aspek *Mastery*

Indikator: Mampu membuat rencana yang efisien dengan baik.

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan merencanakan tugas-tugas sekolah?
2. Apakah siswa sudah mampu menentukan prioritas belajar secara mandiri?
3. Kesulitan apa yang paling sering dialami siswa dalam membuat perencanaan belajar?

#### Aspek *Individual Variation*

Indikator: Menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain tanpa merasa rendah diri.

1. Bagaimana sikap siswa ketika menghadapi perbedaan kemampuan dengan teman-temannya?
2. Apakah terdapat siswa yang menunjukkan rasa minder atau kurang percaya diri?
3. Bagaimana upaya layanan BK dalam membantu siswa menerima kondisi dirinya?

### **Pedoman Wawancara untuk Konseli (Siswa)**

#### *Aspek Adaptation*

Indikator: Mampu beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan.

1. Bagaimana perasaan kamu saat mengikuti aturan dan kegiatan di sekolah?
2. Apakah kamu pernah mengalami kesulitan menaati aturan sekolah?
3. Apa yang biasanya kamu lakukan jika merasa tidak nyaman dengan aturan sekolah?

#### *Aspek Conformity*

Indikator: Mampu nyaman dengan kondisi sosial.

1. Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman di kelas?
2. Apakah kamu merasa nyaman berinteraksi dan bekerja kelompok dengan teman?
3. Apa yang kamu lakukan ketika terjadi perbedaan pendapat dengan teman?

#### *Aspek Mastery*

Indikator: Mampu membuat rencana yang efisien dengan baik.

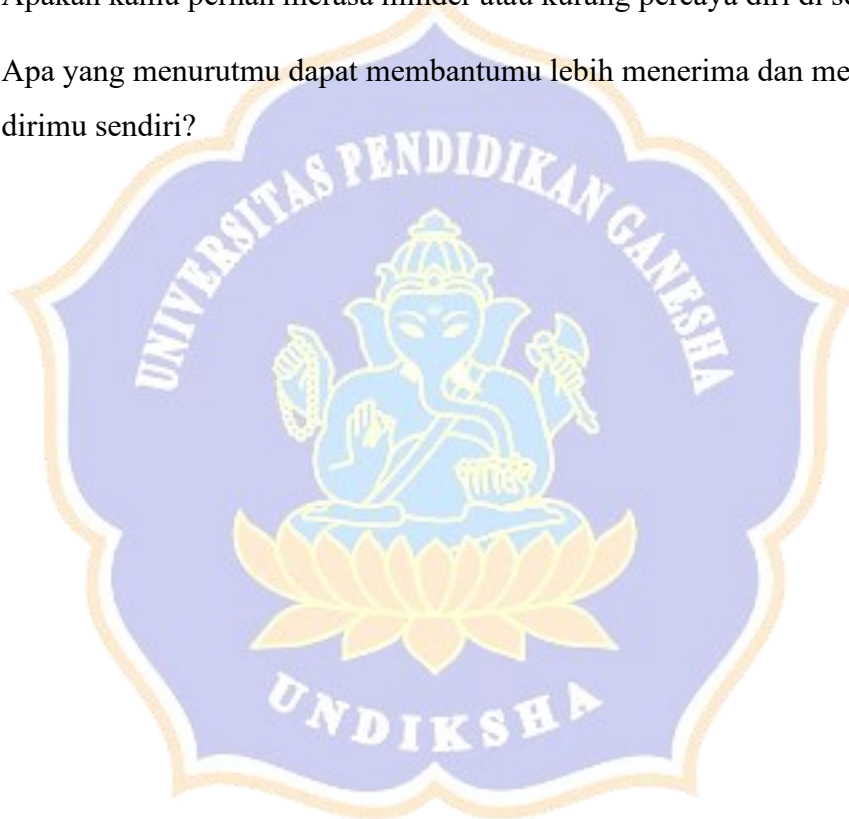
1. Bagaimana cara kamu mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas sekolah?

2. Apakah kamu membuat rencana sebelum belajar atau mengerjakan tugas?
3. Kesulitan apa yang sering kamu alami dalam mengatur kegiatan belajar?

Aspek *Individual Variation*

Indikator: Menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain tanpa merasa rendah diri.

1. Bagaimana perasaanmu ketika melihat kemampuan teman berbeda dengan kemampuanmu?
2. Apakah kamu pernah merasa minder atau kurang percaya diri di sekolah?
3. Apa yang menurutmu dapat membantumu lebih menerima dan menghargai dirimu sendiri?



## Lampiran 02. Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri sebelum Uji Validitas

### A. Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek-Aspek	Indikator	Item Positif (+)	Item Negatif (-)	Jumlah
Penyesuaian Diri	<i>Adaptation</i>	Mampu beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
	<i>Conformity</i>	Mampu nyaman dengan kondisi sosial	11,13,15, 17, 19, 22	12,14,16, 18, 20,21	12
	<i>Mastery</i>	Mampu membuat rencana yang efisien dengan baik	23,25,28, 30	24,26,27,29	8
	<i>Individual Variation</i>	Menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain tanpa merasa rendah diri	31,34,36, 37,39	32,33,35, 38,40	10
<b>Jumlah Butir</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### B. Butir-Butir Kuesioner Penyesuaian Diri

#### KUESIONER PENYESUAIAN DIRI

##### A. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Hari/ Tanggal :

##### B. Petunjuk

1. Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling benar sesuai dengan pendapat dan kondisi anda. Berikan tanda (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban anda adalah benar asalkan jawaban tersebut benar-benar merupakan pendapat sendiri.
3. Kerahasiaan identitas dan jawaban akan kami jaga sepenuhnya.

**Alternatif Jawaban:**

**SS** = Jika Anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan.

**S** = Jika Anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan.

**KS** = Jika Anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan.

**TS** = Jika Anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan.

**STS** = Jika Anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan.

Sebelum dikumpulkan pastikan seluruh pernyataan yang tertera telah anda isi semuanya.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas partisipasinya.

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya bersedia mengikuti seluruh kegiatan sekolah yang telah ditetapkan.					
2.	Saya enggan mengikuti kegiatan di sekolah.					
3.	Saya mampu mengikuti kegiatan dengan baik saat aturan disampaikan secara lengkap.					
4.	Saya merasa kurang nyaman dengan kegiatan yang terlalu banyak aturan.					
5.	Saya berusaha mengikuti kegiatan walaupun belum pernah mencobanya.					
6.	Saya lebih memilih berdiam diri saat kegiatan tidak sesuai dengan keinginan pribadi.					
7.	Saya mampu menjalankan kegiatan dengan tata tertib yang berlaku.					
8.	Saya enggan melaksanakan kegiatan dengan tata tertib.					
9.	Saya tetap semangat menjalani kegiatan yang dilaksanakan secara formal.					
10.	Saya kurang menikmati kegiatan yang berlangsung secara terlalu formal.					

11.	Saya merasa mudah bergaul dengan teman yang baru saya kenal.					
12.	Saya lebih suka menyendiri dibandingkan bergaul dengan teman baru.					
13.	Saya merasa nyaman berada di sekitar banyak orang.					
14.	Saya merasa canggung jika harus berada di antara banyak orang.					
15.	Saya mudah menjalin hubungan baik dengan teman dari daerah yang berbeda.					
16.	Saya mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan teman dari daerah yang berbeda.					
17.	Saya tetap merasa tenang meskipun pendapat saya berbeda dengan teman.					
18.	Saya merasa sulit menghadapi situasi saat pendapat saya tidak sama dengan teman.					
19.	Saya tetap bersikap baik terhadap teman yang tidak sependapat dengan saya.					
20.	Saya mudah tersinggung jika ada teman yang tidak sependapat.					
21.	Saya merasa gugup saat diminta bekerja dalam kelompok.					
22.	Saya dapat mengikuti kerja kelompok meskipun belum mengenal semua anggotanya.					
23.	Saya menyusun jadwal agar tugas-tugas saya selesai tepat waktu.					
24.	Saya merasa kesulitan menyusun jadwal saat tugas menumpuk.					
25.	Saya mengetahui kegiatan mana yang perlu saya dahulukan.					
26.	Saya kebingungan menentukan kegiatan mana yang harus dilakukan lebih dulu.					

27.	Saya mengerjakan tugas saat waktu sudah sangat mepet.					
28.	Saya membuat catatan agar tidak lupa tugas yang harus dikerjakan.					
29.	Saya terburu-buru mengerjakan tugas karena kurang persiapan.					
30.	Saya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan rencana yang saya buat.					
31.	Saya merasa senang melihat teman saya mendapatkan prestasi.					
32.	Saya merasa malu ketika melihat teman yang lebih pandai dari saya.					
33.	Saya merasa rendah diri saat kemampuan saya belum sebaik teman saya.					
34.	Saya menerima kemampuan diri sendiri sambil terus berusaha lebih baik.					
35.	Saya kehilangan semangat belajar saat melihat teman lebih cepat memahami pelajaran.					
36.	Saya menjadikan teman yang cepat memahami pelajaran sebagai motivasi untuk belajar lebih giat.					
37.	Saya yakin bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing.					
38.	Saya membandingkan diri dengan teman yang lebih hebat.					
39.	Saya merasa nyaman menjadi diri sendiri walaupun cara belajar saya berbeda.					
40.	Saya sulit merasa puas karena sering membandingkan diri dengan teman.					

### Lampiran 03. Lembar Penilaian Pakar

#### LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Judul : Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 Singaraja

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.

Instrumen : Penyesuaian Diri

Nama Mahasiswa : Ni Kadek Dini Cahyani

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.	√		

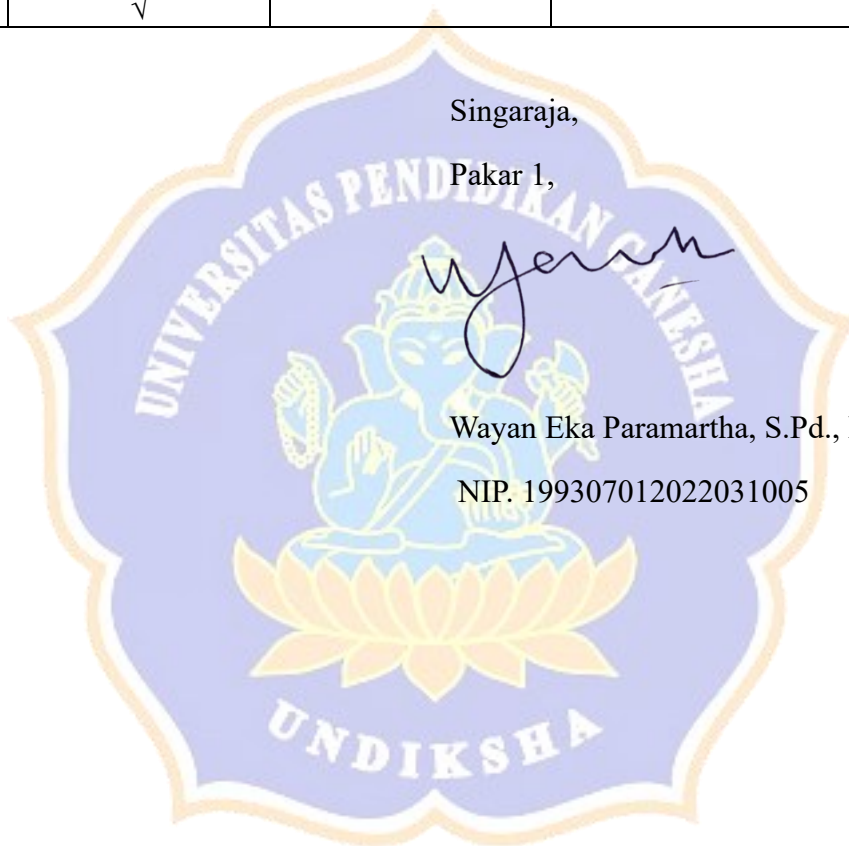
Singaraja,

Pakar 1,



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199307012022031005



### LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Judul : Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 Singaraja

Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

Instrumen : Penyesuaian Diri

Nama Mahasiswa : Ni Kadek Dini Cahyani

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.	√		

Singaraja,

Pakar 2,



Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

NIP. 1990120420180501350



**Lampiran 05. Hasil Uji Validitas Isi Kuesioner Penyesuaian Diri**

<b>Nomor Butir</b>	<b>Pakar I</b>	<b>Pakar II</b>	<b>CVR</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Relevan	Relevan	1	Valid
2.	Relevan	Relevan	1	Valid
3.	Relevan	Relevan	1	Valid
4.	Relevan	Relevan	1	Valid
5.	Relevan	Relevan	1	Valid
6.	Relevan	Relevan	1	Valid
7.	Relevan	Relevan	1	Valid
8.	Relevan	Relevan	1	Valid
9.	Relevan	Relevan	1	Valid
10.	Relevan	Relevan	1	Valid
11.	Relevan	Relevan	1	Valid
12.	Relevan	Relevan	1	Valid
13.	Relevan	Relevan	1	Valid
14.	Relevan	Relevan	1	Valid
15.	Relevan	Relevan	1	Valid
16.	Relevan	Relevan	1	Valid
17.	Relevan	Relevan	1	Valid
18.	Relevan	Relevan	1	Valid
19.	Relevan	Relevan	1	Valid
20.	Relevan	Relevan	1	Valid
21.	Relevan	Relevan	1	Valid
22.	Relevan	Relevan	1	Valid
23.	Relevan	Relevan	1	Valid
24.	Relevan	Relevan	1	Valid
25.	Relevan	Relevan	1	Valid
26.	Relevan	Relevan	1	Valid
27.	Relevan	Relevan	1	Valid
28.	Relevan	Relevan	1	Valid
29.	Relevan	Relevan	1	Valid
30.	Relevan	Relevan	1	Valid
31.	Relevan	Relevan	1	Valid
32.	Relevan	Relevan	1	Valid

33.	Relevan	Relevan	1	Valid
34.	Relevan	Relevan	1	Valid
35.	Relevan	Relevan	1	Valid
36.	Relevan	Relevan	1	Valid
37.	Relevan	Relevan	1	Valid
38.	Relevan	Relevan	1	Valid
39.	Relevan	Relevan	1	Valid
40.	Relevan	Relevan	1	Valid
<b><math>\Sigma</math>CVR</b>	<b>40</b>			
<b>CVI</b>	<b>1</b>		<b>Valid</b>	



**Lampiran 06. Hasil Uji Validitas Kuesioner Penyesuaian Diri**

<b>Nomor Butir</b>	<b>N</b>	<b>R tabel</b>	<b>R hitung</b>	<b>Keterangan</b>
1.	40	0,312	0,509	Valid
2.	40	0,312	0,600	Valid
3.	40	0,312	0,386	Valid
4.	40	0,312	0,328	Valid
5.	40	0,312	0,440	Valid
6.	40	0,312	0,620	Valid
7.	40	0,312	0,582	Valid
8.	40	0,312	0,560	Valid
9.	40	0,312	0,422	Valid
10.	40	0,312	0,373	Valid
11.	40	0,312	0,377	Valid
12.	40	0,312	0,419	Valid
13.	40	0,312	0,243	Tidak Valid
14.	40	0,312	0,128	Tidak Valid
15.	40	0,312	0,391	Valid
16.	40	0,312	0,560	Valid
17.	40	0,312	0,465	Valid
18.	40	0,312	0,439	Valid
19.	40	0,312	0,435	Valid
20.	40	0,312	0,385	Valid
21.	40	0,312	0,466	Valid
22.	40	0,312	0,494	Valid
23.	40	0,312	0,630	Valid
24.	40	0,312	0,541	Valid
25.	40	0,312	0,315	Valid
26.	40	0,312	0,320	Valid
27.	40	0,312	0,629	Valid
28.	40	0,312	0,414	Valid
29.	40	0,312	0,627	Valid
30.	40	0,312	0,394	Valid
31.	40	0,312	0,321	Valid
32.	40	0,312	0,612	Valid

33.	40	0,312	0,425	Valid
34.	40	0,312	0,424	Valid
35.	40	0,312	0,582	Valid
36.	40	0,312	0,256	Tidak Valid
37.	40	0,312	0,449	Valid
38.	40	0,312	0,430	Valid
39.	40	0,312	0,272	Tidak Valid
40.	40	0,312	0,701	Valid



## Lampiran 07. Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri setelah Uji Validitas

### A. Kisi – Kisi Instrumen Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek-Aspek	Indikator	Item Positif (+)	Item Negatif (-)	Jumlah
Penyesuaian Diri	<i>Adaptation</i>	Mampu beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	<b>10</b>
	<i>Conformity</i>	Mampu nyaman dengan kondisi sosial	11,13,15,17,20	12,14,16,18,19	<b>10</b>
	<i>Mastery</i>	Mampu membuat rencana yang efisien dengan baik	21,23,26,28	22,24,25,27	<b>8</b>
	<i>Individual Variation</i>	Menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain tanpa merasa rendah diri	29,32,34	30,31,33,35,36	<b>8</b>
<b>Jumlah Butir</b>			<b>17</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

### B. Kuesioner Instrumen Penelitian

#### KUESIONER PENYESUAIAN DIRI

##### A. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Hari/ Tanggal :

##### B. Petunjuk

1. Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling benar sesuai dengan pendapat dan kondisi anda. Berikan tanda (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
2. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban anda adalah benar asalkan jawaban tersebut benar-benar merupakan pendapat sendiri.

3. Kerahasiaan identitas dan jawaban akan kami jaga sepenuhnya.

**Alternatif Jawaban:**

**SS** = Jika Anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan.

**S** = Jika Anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan.

**KS** = Jika Anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan.

**TS** = Jika Anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan.

**STS** = Jika Anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan.

Sebelum dikumpulkan pastikan seluruh pernyataan yang tertera telah anda isi semuanya.

Selamat mengerjakan dan terimakasih atas partisipasinya.

No	Pernyataan	SS	ST	RG	TS	STS
1.	Saya bersedia mengikuti seluruh kegiatan sekolah yang telah ditetapkan.					
2.	Saya enggan mengikuti kegiatan di sekolah.					
3.	Saya mampu mengikuti kegiatan dengan baik saat aturan disampaikan secara lengkap.					
4.	Saya merasa kurang nyaman dengan kegiatan yang terlalu banyak aturan.					
5.	Saya berusaha mengikuti kegiatan walaupun belum pernah mencobanya.					
6.	Saya lebih memilih berdiam diri saat kegiatan tidak sesuai dengan keinginan pribadi.					
7.	Saya mampu menjalankan kegiatan dengan tata tertib yang berlaku.					
8.	Saya enggan melaksanakan kegiatan dengan tata tertib.					
9.	Saya tetap semangat menjalani kegiatan yang dilaksanakan secara formal.					
10.	Saya kurang menikmati kegiatan yang berlangsung secara terlalu formal.					

11.	Saya merasa mudah bergaul dengan teman yang baru saya kenal.					
12.	Saya lebih suka menyendiri dibandingkan bergaul dengan teman baru.					
13.	Saya mudah menjalin hubungan baik dengan teman dari daerah yang berbeda.					
14.	Saya mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan teman dari daerah yang berbeda.					
15.	Saya tetap merasa tenang meskipun pendapat saya berbeda dengan teman.					
16.	Saya merasa sulit menghadapi situasi saat pendapat saya tidak sama dengan teman.					
17.	Saya tetap bersikap baik terhadap teman yang tidak sependapat dengan saya.					
18.	Saya mudah tersinggung jika ada teman yang tidak sependapat.					
19.	Saya merasa gugup saat diminta bekerja dalam kelompok.					
20.	Saya dapat mengikuti kerja kelompok meskipun belum mengenal semua anggotanya.					
21.	Saya menyusun jadwal agar tugas-tugas saya selesai tepat waktu.					
22.	Saya merasa kesulitan menyusun jadwal saat tugas menumpuk.					
23.	Saya mengetahui kegiatan mana yang perlu saya dahulukan.					
24.	Saya kebingungan menentukan kegiatan mana yang harus dilakukan lebih dulu.					
25.	Saya mengerjakan tugas saat waktu sudah sangat mepet.					
26.	Saya membuat catatan agar tidak lupa tugas yang harus dikerjakan.					

27.	Saya terburu-buru mengerjakan tugas karena kurang persiapan.					
28.	Saya menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan rencana yang saya buat.					
29.	Saya merasa senang melihat teman saya mendapatkan prestasi.					
30.	Saya merasa malu ketika melihat teman yang lebih pandai dari saya.					
31.	Saya merasa rendah diri saat kemampuan saya belum sebaik teman saya.					
32.	Saya menerima kemampuan diri sendiri sambil terus berusaha lebih baik.					
33.	Saya kehilangan semangat belajar saat melihat teman lebih cepat memahami pelajaran.					
34.	Saya yakin bahwa setiap orang memiliki kelebihan masing-masing.					
35.	Saya membandingkan diri dengan teman yang lebih hebat.					
36.	Saya sulit merasa puas karena sering membandingkan diri dengan teman.					

## Lampiran 08. Surat Observasi Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 14388/UN48.10.5/PK.01.03/2025                      Singaraja, 5 November 2025  
Lampiran : -  
Hal : Observasi Awal

Yth.  
Kepala SMP Negeri 5 Singaraja  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan observasi awal penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
NIM : 2211011040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha  
NIP. 198202142008121004



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 09. Surat Uji Judges



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116  
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id  
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 13003/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 13 Oktober 2025  
Lampiran : -  
Hal : Uji Judges

Yth.  
Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
NIM : 2211011040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha  
NIP. 198202142008121004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116  
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id  
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 13000/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 13 Oktober 2025  
Lampiran : -  
Hal : Uji Judges

Yth.  
Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
NIM : 2211011040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha  
NIP. 198202142008121004



Catatan :  
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"  
• Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE  
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



Catatan :  
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"  
• Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE  
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



## Lampiran 10. Surat Uji Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: [fip@undiksha.ac.id](mailto:fip@undiksha.ac.id)

Laman: [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

Nomor : 14855/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 13 November 2025  
Lampiran : -  
Hal : Uji Instrumen

Yth.  
Kepala SMP NEGERI 5 SINGARAJA  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
NIM : 2211011040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha  
NIP. 198202142008121004



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan Bsre
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116  
Telepon. (0362) 22570 Email: [fip@undiksha.ac.id](mailto:fip@undiksha.ac.id)  
Laman: [www.fip.undiksha.ac.id](http://www.fip.undiksha.ac.id)

Nomor : 333/UN48.10.1/PK.01.03/2026                      Singaraja, 8 Januari 2026  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.  
Kepala SMP Negeri 5 Singaraja  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil Penelitian, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil Penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
NIM : 2211011040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata  
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 12. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian




PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
 DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
**SMP NEGERI 5 SINGARAJA**  
 Alamat: Desa Penglatan ,Kec. Buleleng, Kab. Buleleng  
 Telp.(0362) 3301005. Email :smpnegeri5singaraja@gmail.com Website : smpn5singaraja.sch.id

---

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 5 Singaraja menerangkan bahwa:

Nama : Ni Kadek Dini Cahyani  
 NIM : 2211011040  
 Semester : 8  
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Telah melaksanakan penelitian dengan Judul “Efektivitas Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam *Setting* Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 Singaraja”. Benar-benar telah melaksanakan penelitian ini sesuai dengan jadwal kegiatan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
 Kepala SMP Negeri 5 Singaraja



*[Signature]*  
 Ketut Nengah Yasa, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 19690125 199802 1 002

**Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

***SETTING* KONSELING KELOMPOK**



**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF  
*BEHAVIORAL* TEKNIK RESTRUKTURISASI  
KOGNITIF DALAM *SETTING* KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI  
SMP NEGERI 5 SINGARAJA**

**OLEH:**

**NAMA : NI KADEK DINI CAHYANI**

**NIM : 2211011040**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2026**

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

#### TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:SMP Negeri 5 Singaraja
Kelas/Semester	:VII/Genap
Fase	:D
Komponen	:Layanan Responsif
Bidang Layanan	:Kelompok
Topik Layanan	:Penyesuaian Diri (Mampu Beradaptasi Dalam Mengikuti Segala Kegiatan Sesuai Aturan)
Jenis Layanan	:Konseling Kelompok
Pertemuan	:1
Alokasi Waktu	:1x40 Menit

#### 1. Identifikasi Konseli

Berdasarkan hasil analisis kuesioner penyesuaian diri yang disebarkan kepada siswa kelas VII E yang berjumlah 32 orang, diperoleh sebanyak 7 siswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri cukup rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh siswa memerlukan tindak lanjut melalui layanan konseling. Sehingga, dilakukan layanan konseling kelompok sebagai upaya membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri.

#### 2. Identifikasi Layanan

Layanan konseling kelompok ini mencakup pemahaman tentang penyesuaian diri di lingkungan sekolah, pengenalan pikiran otomatis negatif yang memengaruhi perilaku penyesuaian diri, serta proses restrukturisasi kognitif untuk membentuk pola pikir positif.

#### 3. Delapan Dimensi Profil Lulusan

Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa	Kewargaan	Penalaran Kritis	Kreativitas
Kolaborasi	Kemandirian	Kesehatan	Komunikasi

#### 4. Tujuan Layanan

##### a. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami permasalahan penyesuaian diri yang dialami serta mengenali peran pikiran otomatis dalam memengaruhi perilaku melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif *behavioral* teknik restrukturisasi kognitif.

##### b. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengungkapkan pengalaman pribadi terkait beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan di lingkungan sekolah
- Siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul dalam beradaptasi dan mengikuti segala kegiatan sesuai aturan
- Siswa dapat menjelaskan hubungan antara pikiran dan perilaku dalam mengikuti kegiatan sekolah
- Siswa dapat mencatat situasi dan pikiran otomatis yang dialami sebagai bahan refleksi pada pertemuan selanjutnya

#### 5. Mitra Layanan

- Guru Bimbingan Konseling
- Wali Kelas

#### 6. Pendekatan dan Teknik Konseling

Pendekatan Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif

#### 7. Lingkungan Layanan

Ruang Konseling Kelompok

#### 8. Pemanfaatan Digital

Laptop, lembar *thought record* sederhana, buku, dan alat tulis

#### 9. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling	Kegiatan
a. Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh konseli dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama atau kepercayaan masing-masing</li> <li>2. Mengecek kehadiran konseli</li> <li>3. Membuat kesepakatan layanan dengan konseli</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Memberikan pengantar singkat tentang topik, asas, tujuan, dan langkah-langkah layanan</li> <li>5. Konselor menjelaskan peran pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>6. Konselor menjelaskan aturan kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berperan penuh dalam kegiatan konseling kelompok</li> <li>7. Konselor menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ol>
<b>b. Peralihan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membina hubungan baik dengan seluruh konseli</li> <li>2. Mengecek kesiapan konseli untuk memulai kegiatan inti layanan</li> <li>3. Mengajak konseli untuk berkonsentrasi dalam menyimak topik layanan yang diberikan</li> </ol>
<b>c. Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengarahkan masing-masing peserta untuk mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul ketika harus mengikuti aturan dalam kegiatan sekolah.</li> <li>2. Konselor membimbing peserta mengenali bentuk distorsi kognitif yang terdapat dalam pikiran tersebut melalui pertanyaan terarah dan diskusi kelompok.</li> <li>3. Peserta saling berbagi pengalaman, memberikan penguatan, dan klarifikasi apabila terdapat perbedaan persepsi, sehingga tercipta empati dan kohesi kelompok. Konselor menerapkan strategi <i>active listening</i>, validasi, dan klarifikasi interaktif agar setiap peserta merasa didengar dan dipahami.</li> <li>4. Bersama konselor, peserta menantang pikiran negatif yang muncul dan menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih logis, realistis, dan adaptif terhadap aturan.</li> <li>5. Peserta melakukan latihan simulasi sederhana untuk merespons situasi yang berkaitan dengan aturan</li> </ol>

	<p>menggunakan pikiran baru yang telah dibentuk.</p> <p>6. Konselor membagikan lembar <i>thought record</i> sederhana dan membimbing siswa mencatat situasi serta pikiran otomatis yang dialami sebagai tugas rumah dan dikerjakan di luar sesi konseling.</p>
<b>d. Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah memasuki tahapan akhir.</li> <li>2. Peserta diminta mengungkapkan perubahan pemahaman atau cara berpikir yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>3. Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi atas partisipasi serta keterbukaan peserta selama kegiatan berlangsung.</li> <li>4. Konselor dan peserta menyepakati rencana tindak lanjut serta pertemuan berikutnya.</li> </ol>

### 10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Asesmen proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, yang meliputi keaktifan siswa, keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengikuti tahapan konseling, serta dinamika interaksi antaranggota kelompok.
Asesmen Hasil	Asesmen hasil pada pertemuan pertama difokuskan pada pemahaman awal siswa terhadap permasalahan penyesuaian diri dan kemampuan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif. Asesmen ini dilakukan melalui refleksi lisan singkat dan catatan konselor sebagai dasar pelaksanaan layanan pada pertemuan selanjutnya.

### 11. Tindak Lanjut

Hasil *thought record* dan refleksi siswa digunakan sebagai dasar perencanaan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan selanjutnya.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

**TAHUN AJARAN 2025/2026**

Nama Satuan Pendidikan	:SMP Negeri 5 Singaraja
Kelas/Semester	:VII/Genap
Fase	:D
Komponen	:Layanan Responsif
Bidang Layanan	:Kelompok
Topik Layanan	:Penyesuaian Diri (Mampu Nyaman Dengan Kondisi Sosial)
Jenis Layanan	:Konseling Kelompok
Pertemuan	:2
Alokasi Waktu	:1x40 Menit

#### 1. Identifikasi Konseli

Berdasarkan hasil analisis kuesioner penyesuaian diri yang disebarikan kepada siswa kelas VII E yang berjumlah 32 orang, diperoleh sebanyak 7 siswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri cukup rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh siswa memerlukan tindak lanjut melalui layanan konseling. Sehingga, dilakukan layanan konseling kelompok sebagai upaya membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri.

#### 2. Identifikasi Layanan

Layanan konseling kelompok ini mencakup pemahaman tentang penyesuaian diri di lingkungan sekolah, pengenalan pikiran otomatis negatif yang memengaruhi perilaku penyesuaian diri, serta proses restrukturisasi kognitif untuk membentuk pola pikir positif.

#### 3. Delapan Dimensi Profil Lulusan

Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa	Kewargaan	Penalaran Kritis	Kreativitas
Kolaborasi	Kemandirian	Kesehatan	Komunikasi

#### 4. Tujuan Layanan

##### a. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami permasalahan penyesuaian diri yang dialami serta mengenali peran pikiran otomatis dalam memengaruhi perilaku melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif *behavioral* teknik restrukturisasi kognitif.

**b. Tujuan Khusus**

- Siswa dapat mengungkapkan pengalaman pribadi terkait ketidaknyamanan yang dialami dalam situasi sosial di lingkungan sekolah
- Siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul ketika berinteraksi dengan teman atau berada dalam situasi sosial tertentu
- Siswa dapat mengevaluasi keakuratan pikiran otomatis tersebut dengan membedakan antara fakta dan asumsi
- Siswa dapat menyadari pengaruh pikiran otomatis terhadap perasaan dan perilaku dalam situasi sosial

**5. Mitra Layanan**

- Guru Bimbingan Konseling
- Wali Kelas

**6. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif

**7. Lingkungan Layanan**

Ruang Konseling Kelompok

**8. Media dan Alat**

Laptop, buku tugas, lembar kerja, dan alat tulis

**9. Langkah-Langkah Layanan**

Tahapan Konseling	Kegiatan
<b>a. Pembentukan</b>	1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh konseli dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama atau kepercayaan masing-masing 2. Mengecek kehadiran konseli 3. Mengingatkan kembali kesepakatan layanan dan aturan kelompok yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya 4. Menyampaikan pengantar singkat mengenai fokus kegiatan pertemuan kedua serta asas, tujuan, dan langkah-langkah layanan

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Konselor menjelaskan kembali peran pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>6. Konselor menjelaskan kembali aturan kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berperan penuh dalam kegiatan konseling kelompok</li> <li>7. Menyampaikan alokasi waktu kegiatan</li> </ol>
<b>b. Peralihan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membina suasana akrab dan nyaman melalui interaksi ringan serta penguatan positif terhadap kehadiran konseli</li> <li>2. Menanyakan konseli untuk memulai kegiatan inti layanan</li> <li>3. Mengajak konseli untuk berkonsentrasi dalam menyimak topik layanan yang diberikan</li> </ol>
<b>c. Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan pengalaman pribadi terkait situasi sosial di sekolah yang menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti berinteraksi dengan teman, bekerja dalam kelompok, atau berada di lingkungan sosial tertentu.</li> <li>2. Konselor membimbing konseli mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul dalam situasi sosial tersebut melalui pertanyaan terarah.</li> <li>3. Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk membantu konseli membedakan antara fakta dan asumsi dalam pikiran yang muncul.</li> <li>4. Konseli saling berbagi pandangan dan pengalaman, sementara konselor menerapkan teknik active listening, validasi, dan klarifikasi untuk membangun empati serta kohesi kelompok.</li> <li>5. Konselor membimbing konseli untuk menelaah keakuratan pikiran otomatis dengan mengidentifikasi bukti yang mendukung dan bukti yang tidak mendukung pikiran tersebut.</li> <li>6. Konseli mengisi lembar uji keakuratan pikiran sebagai latihan evaluasi pikiran otomatis dalam situasi sosial.</li> <li>7. Konselor memberikan penguatan bahwa pikiran tidak selalu mencerminkan kenyataan dan dapat memengaruhi kenyamanan dalam berinteraksi sosial</li> </ol>
<b>d. Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok pada pertemuan kedua telah memasuki tahap akhir.</li> <li>2. Konseli diminta mengungkapkan pemahaman baru yang diperoleh terkait pikiran dan kenyamanan dalam situasi sosial setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>3. Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi atas partisipasi serta keterbukaan peserta selama kegiatan berlangsung.</li> </ol>

	4. Konselor menyampaikan gambaran singkat kegiatan pada pertemuan berikutnya dan menyepakati rencana tindak lanjut.
--	---

### 10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Asesmen proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, yang meliputi keaktifan siswa, keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengikuti tahapan konseling, serta dinamika interaksi antaranggota kelompok.
Asesmen Hasil	Asesmen hasil pada pertemuan kedua difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran otomatis yang muncul dalam situasi sosial di lingkungan sekolah. Asesmen dilakukan melalui refleksi lisan, hasil pengisian lembar uji keakuratan pikiran, serta catatan konselor untuk melihat perubahan pemahaman siswa terhadap kenyamanan dalam kondisi sosial sebagai dasar pelaksanaan layanan pada pertemuan berikutnya.

### 11. Tindak Lanjut

Hasil pengisian lembar uji keakuratan pikiran dan refleksi siswa digunakan sebagai dasar perencanaan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan selanjutnya, khususnya untuk membantu siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dalam meningkatkan kenyamanan sosial di lingkungan sekolah.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)**

**TAHUN AJARAN 2025/2026**

Nama Satuan Pendidikan	:SMP Negeri 5 Singaraja
Kelas/Semester	:VII/Genap
Fase	:D
Komponen	:Layanan Responsif
Bidang Layanan	:Kelompok
Topik Layanan	:Penyesuaian Diri (Mampu Membuat Rencana Yang Efisien Dengan Baik)
Jenis Layanan	:Konseling Kelompok
Pertemuan	:3
Alokasi Waktu	:1x40 Menit

**1. Identifikasi Konseli**

Berdasarkan hasil analisis kuesioner penyesuaian diri yang disebarikan kepada siswa kelas VII E yang berjumlah 32 orang, diperoleh sebanyak 7 siswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri cukup rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh siswa memerlukan tindak lanjut melalui layanan konseling. Sehingga, dilakukan layanan konseling kelompok sebagai upaya membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri.

**2. Identifikasi Layanan**

Layanan konseling kelompok ini mencakup pemahaman tentang penyesuaian diri di lingkungan sekolah, pengenalan pikiran otomatis negatif yang memengaruhi perilaku penyesuaian diri, serta proses restrukturisasi kognitif untuk membentuk pola pikir positif.

**3. Delapan Dimensi Profil Lulusan**

Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa	Kewargaan	Penalaran Kritis	Kreativitas
Kolaborasi	Kemandirian	Kesehatan	Komunikasi

**4. Tujuan Layanan**

**a. Tujuan Umum**

Membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif, sehingga siswa mampu memahami permasalahan yang dialami, mengenali dan mengubah pikiran otomatis yang tidak adaptif, serta menampilkan perilaku yang lebih sesuai dalam kehidupan sekolah.

**b. Tujuan Khusus**

- Siswa dapat mengidentifikasi kegiatan sekolah yang memerlukan perencanaan kegiatan secara efisien
- Siswa mengenali pikiran negatif yang muncul ketika siswa menyusun rencana kegiatan sekolah
- Siswa dapat mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif yang membantu dalam menyusun rencana kegiatan
- Siswa dapat menyusun rencana kegiatan sekolah secara lebih efisien berdasarkan pikiran positif yang telah dibentuk

**5. Mitra Layanan**

- Guru Bimbingan Konseling
- Wali Kelas

**6. Pendekatan dan Teknik Konseling**

Pendekatan Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif

**7. Lingkungan Layanan**

Ruang Konseling Kelompok

**8. Media dan Alat**

Laptop, buku tugas, lembar kerja, dan alat tulis

**9. Langkah-Langkah Layanan**

Tahapan Konseling	Kegiatan
<b>a. Pembentukan</b>	1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh konseli dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama atau kepercayaan masing-masing 2. Mengecek kehadiran konseli 3. Mengingatkan kembali kesepakatan layanan dan aturan kelompok yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya

	<p>4. Menyampaikan pengantar singkat mengenai fokus kegiatan pertemuan ketiga serta menjelaskan asas, tujuan, dan langkah-langkah layanan</p> <p>5. Konselor menjelaskan kembali peran pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</p> <p>6. Konselor menjelaskan kembali aturan kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berperan penuh dalam kegiatan konseling kelompok</p> <p>7. Menyampaikan alokasi waktu kegiatan</p>
<b>b. Peralihan</b>	<p>1. Konselor membina suasana akrab dan nyaman melalui interaksi ringan serta penguatan positif terhadap kesiapan konseli</p> <p>2. Menanyakan konseli untuk memulai kegiatan inti layanan</p> <p>3. Mengajak konseli untuk memusatkan perhatian untuk menyimak topik layanan yang akan diberikan</p>
<b>c. Kegiatan Inti</b>	<p>1. Konselor mengarahkan konseli untuk menceritakan pengalaman saat harus menyusun rencana kegiatan sekolah.</p> <p>2. Konselor membimbing konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika menyusun rencana kegiatan.</p> <p>3. Konselor memfasilitasi diskusi kelompok agar konseli menyadari hubungan antara pikiran negatif dengan ketidakefisienan dalam membuat rencana.</p> <p>4. Konseli saling berbagi pengalaman, sementara konselor menerapkan teknik active listening, validasi, dan klarifikasi untuk membangun empati dan kohesi kelompok.</p> <p>5. Konselor memfasilitasi konseli merestrukturisasi pikiran negatif menjadi pikiran positif yang lebih membantu dalam menyusun rencana kegiatan.</p> <p>6. Konseli berlatih menyusun rencana kegiatan sederhana berdasarkan pikiran positif yang telah dibentuk.</p> <p>7. Konselor membagikan lembar latihan atau <i>thought record</i> lanjutan untuk membantu peserta mencatat pikiran negatif, pikiran positif, dan rencana kegiatan yang dibuat</p>
<b>d. Penutup</b>	<p>1. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ketiga telah memasuki tahap akhir.</p>

	<p>2. Konseli diminta mengungkapkan pemahaman baru yang diperoleh terkait pikiran dan kemampuan membuat rencana kegiatan yang efisien.</p> <p>3. Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi atas partisipasi serta keterbukaan peserta selama kegiatan berlangsung.</p> <p>4. Konselor menyampaikan gambaran singkat kegiatan pada pertemuan berikutnya dan menyepakati rencana tindak lanjut.</p>
--	---

### 10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Asesmen proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, yang meliputi keaktifan siswa, keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengikuti tahapan konseling, serta dinamika interaksi antaranggota kelompok.
Asesmen Hasil	Asesmen hasil pada pertemuan ketiga difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat menyusun rencana kegiatan sekolah serta kemampuan mengubahnya menjadi pikiran positif yang lebih membantu. Asesmen dilakukan melalui refleksi lisan, hasil pengisian lembar <i>thought record</i> , dan latihan penyusunan rencana kegiatan sederhana untuk melihat peningkatan kemampuan siswa dalam membuat rencana yang lebih efisien sebagai dasar pelaksanaan layanan pada pertemuan berikutnya.

### 11. Tindak Lanjut

Hasil pengisian lembar *thought record* dan latihan penyusunan rencana kegiatan digunakan sebagai dasar perencanaan kegiatan konseling kelompok pada pertemuan selanjutnya, khususnya untuk membantu siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dalam menyusun rencana kegiatan sekolah secara lebih efisien.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK)**

**TAHUN AJARAN 2025/2026**

Nama Satuan Pendidikan	:SMP Negeri 5 Singaraja
Kelas/Semester	:VII/Genap
Fase	:D
Komponen	:Layanan Responsif
Bidang Layanan	:Kelompok
Topik Layanan	:Penyesuaian Diri (Menerima Perbedaan Antara Dirinya Dan Orang Lain Tanpa Merasa Rendah Diri)
Jenis Layanan	:Konseling Kelompok
Pertemuan	:4
Alokasi Waktu	:1x40 Menit

### **1. Identifikasi Konseli**

Berdasarkan hasil analisis kuesioner penyesuaian diri yang disebarikan kepada siswa kelas VII E yang berjumlah 32 orang, diperoleh sebanyak 7 siswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri cukup rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh siswa memerlukan tindak lanjut melalui layanan konseling. Sehingga, dilakukan layanan konseling kelompok sebagai upaya membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri.

### **2. Identifikasi Layanan**

Layanan konseling kelompok ini mencakup pemahaman tentang penyesuaian diri di lingkungan sekolah, pengenalan pikiran otomatis negatif yang memengaruhi perilaku penyesuaian diri, serta proses restrukturisasi kognitif untuk membentuk pola pikir positif.

### **3. Delapan Dimensi Profil Lulusan**

<b>Keimanan dan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa</b>	<b>Kewargaan</b>	<b>Penalaran Kritis</b>	<b>Kreativitas</b>
<b>Kolaborasi</b>	<b>Kemandirian</b>	<b>Kesehatan</b>	<b>Komunikasi</b>

### **4. Tujuan Layanan**

### a. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami dan menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif, sehingga siswa mampu mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif dalam menghadapi perbedaan di lingkungan sekolah.

### b. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengidentifikasi situasi di lingkungan sekolah yang memunculkan pikiran negatif terkait perbedaan antara dirinya dan orang lain
- Siswa dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika membandingkan diri dengan orang lain
- Siswa dapat menganalisis keterkaitan antara pikiran negatif dengan sikap rendah diri yang ditampilkan
- Siswa dapat mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif yang lebih rasional dan membantu
- Siswa dapat menunjukkan cara berpikir yang lebih menerima perbedaan dalam interaksi di lingkungan sekolah

### 5. Mitra Layanan

- Guru Bimbingan Konseling
- Wali Kelas

### 6. Pendekatan dan Teknik Konseling

Pendekatan Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif

### 7. Lingkungan Layanan

Ruang Konseling Kelompok

### 8. Media dan Alat

Laptop, buku tugas, lembar kerja, dan alat tulis

### 9. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling	Kegiatan
a. Pembentukan	1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh konseli dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama atau kepercayaan masing-masing 2. Mengecek kehadiran konseli

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mengingatkan kembali kesepakatan layanan dan aturan kelompok yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya</li> <li>4. Menyampaikan pengantar singkat mengenai fokus kegiatan pertemuan keempat serta menjelaskan asas, tujuan, dan langkah-langkah layanan</li> <li>5. Menjelaskan kembali peran pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>6. Menjelaskan kembali aturan kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berperan penuh dalam kegiatan konseling kelompok</li> <li>7. Menyampaikan alokasi waktu kegiatan</li> </ol>
<b>b. Peralihan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membina suasana akrab dan nyaman melalui interaksi ringan serta penguatan positif terhadap kesiapan konseli</li> <li>2. Menanyakan konseli untuk memulai kegiatan inti layanan</li> <li>3. Mengajak konseli untuk memusatkan perhatian untuk menyimak topik layanan yang akan diberikan</li> </ol>
<b>c. Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan situasi di lingkungan sekolah yang menunjukkan adanya perbedaan antara dirinya dan orang lain.</li> <li>2. Konselor mengajak konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika membandingkan diri dengan orang lain dalam situasi tersebut.</li> <li>3. Konselor memfasilitasi diskusi kelompok untuk membantu konseli memahami bahwa pikiran negatif dapat memengaruhi cara memandang diri sendiri.</li> <li>4. Konseli saling berbagi pengalaman dan pandangan, sementara konselor menjaga dinamika kelompok agar tetap kondusif dan saling menghargai.</li> <li>5. Konselor memfasilitasi proses restrukturisasi kognitif dengan mengajak konseli mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif yang lebih rasional dan membantu dalam menerima perbedaan.</li> <li>6. Konseli menuliskan contoh pikiran negatif dan pikiran positif yang telah dibentuk pada lembar <i>thought record</i>.</li> <li>7. Konselor memberikan penguatan terhadap pikiran positif yang muncul sebagai dasar penerapan dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah</li> </ol>
<b>d. Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok pada pertemuan keempat telah memasuki tahap akhir.</li> <li>2. Konseli diminta mengungkapkan pemahaman baru yang diperoleh terkait cara berpikir dalam menerima perbedaan dengan orang lain.</li> </ol>

	<p>3. Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi atas partisipasi serta keterbukaan konseli selama kegiatan berlangsung.</p> <p>4. Konselor menutup kegiatan dengan menyampaikan bahwa hasil pertemuan ini menjadi bagian dari rangkaian layanan konseling kelompok.</p>
--	---

### 10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Asesmen proses dilakukan melalui observasi selama kegiatan konseling kelompok berlangsung, yang meliputi keaktifan siswa, keterbukaan dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengikuti tahapan konseling, serta dinamika interaksi antaranggota kelompok.
Asesmen Hasil	Asesmen hasil pada pertemuan keempat difokuskan pada kemampuan konseli dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi perbedaan dengan orang lain serta kemampuan menggantinya menjadi pikiran positif yang lebih membantu. Asesmen dilakukan melalui refleksi lisan, hasil pengisian lembar <i>thought record</i> , serta catatan konselor untuk melihat perubahan cara berpikir konseli dalam menerima perbedaan sebagai bagian dari penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

### 11. Tindak Lanjut

Hasil pengisian lembar *thought record* dan refleksi konseli digunakan sebagai bahan penguatan akhir layanan konseling kelompok. Konselor mendorong konseli untuk menerapkan pikiran positif yang telah dibentuk dalam menghadapi perbedaan dengan orang lain pada situasi nyata di lingkungan sekolah. Selain itu, konselor menyampaikan bahwa pada pertemuan berikutnya akan dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan penyesuaian diri konseli setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

# LEMBAR TUGAS

## KONSELING KELOMPOK

**PENDEKATAN KOGNITIF *BEHAVIORAL***

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**

**TOPIK: PENYESUAIAN DIRI**



**PENYUSUN: NI KADEK DINI CAHYANI**

**BIMBINGAN KONSELING**

**NAMA:**

**KELAS:**

**SEKOLAH:**

**TAHUN:**

### PETUNJUK

1. Lembar tugas ini dikerjakan oleh setiap konseli secara mandiri sesuai dengan pengalaman dan kondisi diri masing-masing.
2. Isilah setiap bagian dengan jujur dan sungguh-sungguh agar proses konseling dapat berjalan secara optimal.
3. Kerjakan tugas rumah sesuai dengan petunjuk yang diberikan pada setiap pertemuan dan kumpulkan tepat waktu sesuai kesepakatan kelompok.
4. Informasi yang dituliskan dalam lembar tugas ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan kegiatan konseling.
5. Apabila terdapat bagian yang kurang dipahami, konseli dapat menanyakannya pada saat sesi konseling kelompok berlangsung.



## KONTRAK TUGAS DAN KESEPAKATAN KONSELI

Kontrak tugas dan kesepakatan ini disusun sebagai pedoman bersama dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Kesepakatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana konseling yang aman, tertib, dan kondusif, sehingga setiap peserta dapat mengikuti proses konseling secara optimal.

1. Setiap peserta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.
2. Setiap peserta berkomitmen untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas rumah pada setiap pertemuan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.
3. Setiap peserta bersedia mengisi lembar tugas secara jujur sesuai dengan pengalaman, pikiran, dan perasaan yang dialami.
4. Setiap peserta menjaga kerahasiaan informasi yang disampaikan oleh dirinya sendiri maupun oleh anggota kelompok lainnya.
5. Setiap peserta saling menghargai pendapat, perasaan, dan pengalaman yang disampaikan selama kegiatan konseling berlangsung.
6. Setiap peserta bersedia mematuhi aturan kelompok yang telah disepakati bersama demi kelancaran proses konseling.

Dengan adanya kontrak tugas dan kesepakatan ini, diharapkan peserta dapat mengikuti kegiatan konseling kelompok secara disiplin, bertanggung jawab, dan saling mendukung satu sama lain.

## PERTEMUAN 1

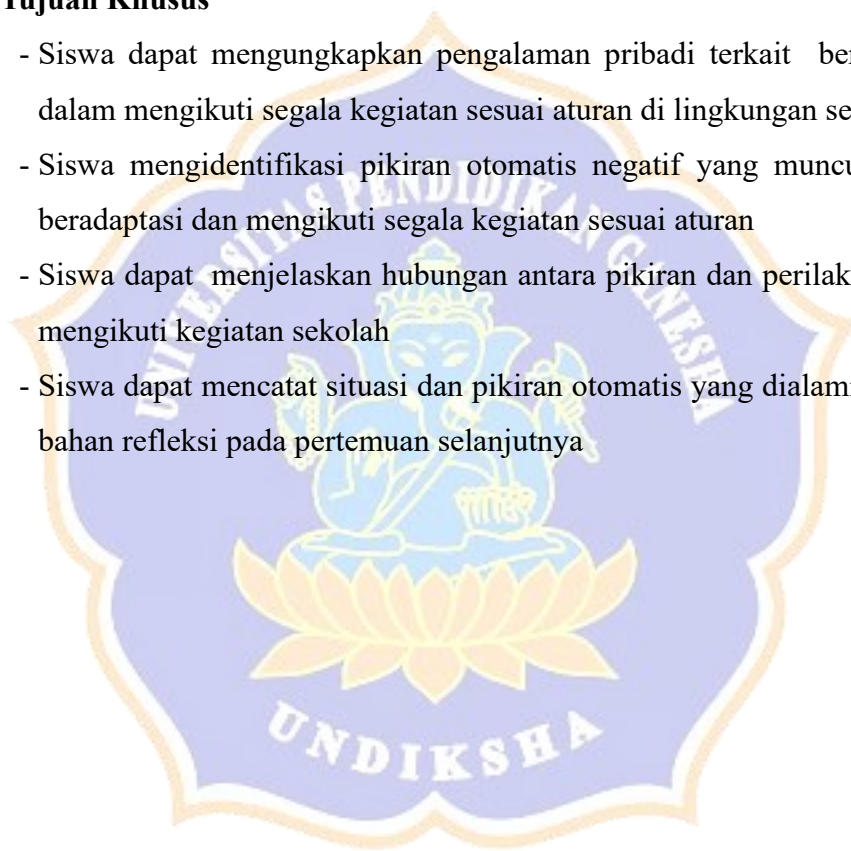
### Tujuan Layanan

#### c. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami permasalahan penyesuaian diri yang dialami serta mengenali peran pikiran otomatis dalam memengaruhi perilaku melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif *behavioral* teknik restrukturisasi kognitif.

#### d. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengungkapkan pengalaman pribadi terkait beradaptasi dalam mengikuti segala kegiatan sesuai aturan di lingkungan sekolah
- Siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul dalam beradaptasi dan mengikuti segala kegiatan sesuai aturan
- Siswa dapat menjelaskan hubungan antara pikiran dan perilaku dalam mengikuti kegiatan sekolah
- Siswa dapat mencatat situasi dan pikiran otomatis yang dialami sebagai bahan refleksi pada pertemuan selanjutnya



## LEMBAR TUGAS RUMAH

### Pertemuan 1

Nama :

Tanggal :

#### Petunjuk

Tuliskan jawaban berdasarkan pengalaman yang kamu alami saat mengikuti kegiatan sekolah yang memiliki aturan. Isilah dengan jujur sesuai pemikiran yang muncul.

1. Situasi Kegiatan Sekolah yang Diikuti

.....

.....

2. Aturan yang Berlaku dalam Kegiatan Tersebut

Tuliskan aturan yang harus dipatuhi dalam kegiatan tersebut.

.....

.....

3. Pemikiran yang Muncul Saat Menghadapi Aturan tersebut

Tuliskan pemikiran yang muncul dalam diri kamu ketika harus mengikuti aturan tersebut.

.....  
.....

4. Tindakan yang kamu lakukan sebagai akibat dari pemikiran tersebut  
Tuliskan sikap atau tindakan yang kamu lakukan sebagai akibat dari pemikiran tersebut.

.....  
.....

5. Dampak dari tindakan yang kamu lakukan terhadap keikutsertaanmu dalam kegiatan  
Tuliskan apa yang terjadi setelah kamu melakukan tindakan tersebut

.....  
.....



## PERTEMUAN 2

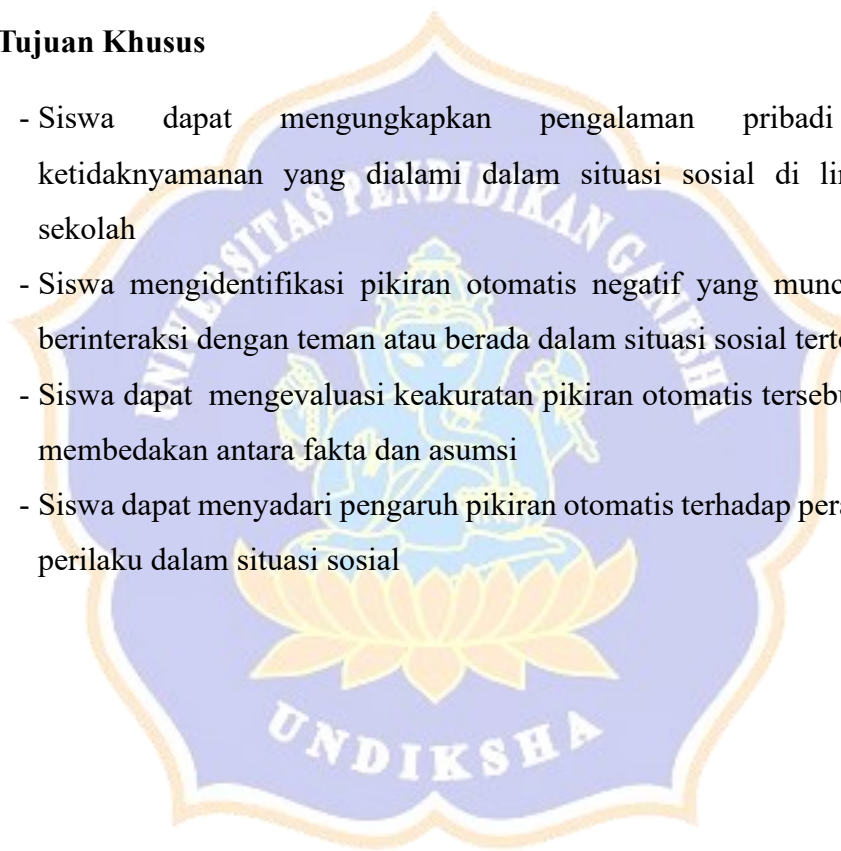
### Tujuan Layanan

#### a. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami permasalahan penyesuaian diri yang dialami serta mengenali peran pikiran otomatis dalam memengaruhi perilaku melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif *behavioral* teknik restrukturisasi kognitif.

#### b. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengungkapkan pengalaman pribadi terkait ketidaknyamanan yang dialami dalam situasi sosial di lingkungan sekolah
- Siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul ketika berinteraksi dengan teman atau berada dalam situasi sosial tertentu
- Siswa dapat mengevaluasi keakuratan pikiran otomatis tersebut dengan membedakan antara fakta dan asumsi
- Siswa dapat menyadari pengaruh pikiran otomatis terhadap perasaan dan perilaku dalam situasi sosial



**LEMBAR TUGAS RUMAH****Pertemuan 2**

Nama :

Tanggal :

**Petunjuk**

Tuliskan jawaban berdasarkan pengalaman yang kamu alami saat berada dalam situasi sosial di lingkungan sekolah. Isilah dengan jujur sesuai pemikiran yang muncul.

1. Situasi sosial yang kamu hadapi di sekolah

.....

.....

2. Pemikiran otomatis yang muncul dalam situasi tersebut

.....

.....

3. Fakta yang mendukung pemikiran tersebut

.....

.....

4. Fakta yang tidak mendukung pemikiran tersebut

.....

.....

5. Apakah pemikiran tersebut sepenuhnya benar atau perlu dipertimbangkan kembali

.....  
.....

6. Dampak pemikiran tersebut terhadap kenyamananmu dalam situasi sosial

.....  
.....



## PERTEMUAN 3

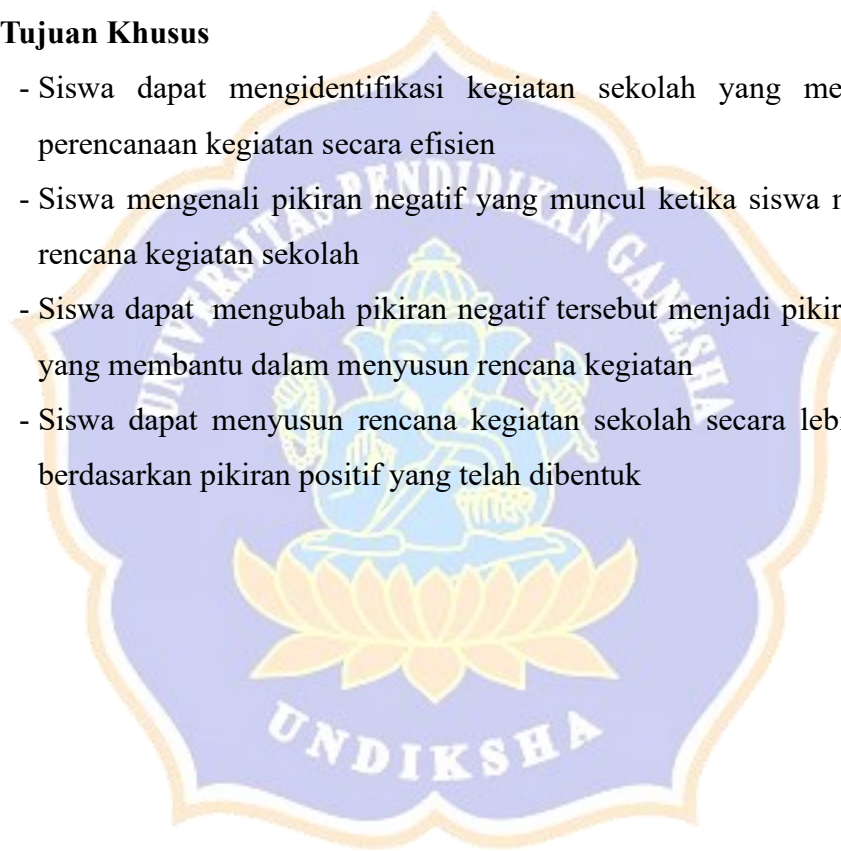
### Tujuan Layanan

#### a. Tujuan Umum

Membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif, sehingga siswa mampu memahami permasalahan yang dialami, mengenali dan mengubah pikiran otomatis yang tidak adaptif, serta menampilkan perilaku yang lebih sesuai dalam kehidupan sekolah.

#### b. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengidentifikasi kegiatan sekolah yang memerlukan perencanaan kegiatan secara efisien
- Siswa mengenali pikiran negatif yang muncul ketika siswa menyusun rencana kegiatan sekolah
- Siswa dapat mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif yang membantu dalam menyusun rencana kegiatan
- Siswa dapat menyusun rencana kegiatan sekolah secara lebih efisien berdasarkan pikiran positif yang telah dibentuk



**LEMBAR TUGAS RUMAH****Pertemuan 3**

Nama :

Tanggal :

**Petunjuk**

Tuliskan jawaban berdasarkan kegiatan sekolah yang akan kamu lakukan. Isilah dengan jelas dan sesuai pemikiran yang kamu gunakan dalam menyusun rencana.

Tugas

1. Kegiatan sekolah yang memerlukan perencanaan

.....  
.....

2. Pemikiran awal yang menghambat dalam menyusun rencana

.....  
.....

3. Pemikiran pengganti (coping thought) yang lebih membantu

.....  
.....



4. Rencana kegiatan yang disusun secara terurut dan jelas berdasarkan pemikiran pengganti

.....

.....

5. Alasan mengapa rencana tersebut efisien dan membantu mencapai tujuan kegiatan



## PERTEMUAN 4

### Tujuan Layanan

#### a. Tujuan Umum

Membantu siswa memahami dan menerima perbedaan antara dirinya dan orang lain melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif, sehingga siswa mampu mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif dalam menghadapi perbedaan di lingkungan sekolah.

#### b. Tujuan Khusus

- Siswa dapat mengidentifikasi situasi di lingkungan sekolah yang memunculkan pikiran negatif terkait perbedaan antara dirinya dan orang lain
- Siswa dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika membandingkan diri dengan orang lain
- Siswa dapat menganalisis keterkaitan antara pikiran negatif dengan sikap rendah diri yang ditampilkan
- Siswa dapat mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif yang lebih rasional dan membantu
- Siswa dapat menunjukkan cara berpikir yang lebih menerima perbedaan dalam interaksi di lingkungan sekolah

## LEMBAR TUGAS RUMAH

### Pertemuan 4

Nama :

Tanggal :

#### **Petunjuk**

Tuliskan jawaban berdasarkan pengalaman kamu saat menghadapi perbedaan antara diri kamu dan orang lain di lingkungan sekolah. Isilah dengan jujur sesuai pemikiran yang kamu gunakan.

Tugas

1. Situasi yang menunjukkan adanya perbedaan antara diri kamu dan orang lain

.....

.....

2. Pemikiran negatif yang muncul tentang diri kamu saat menghadapi perbedaan tersebut

.....

.....

3. Dampak pemikiran tersebut terhadap cara kamu bersikap

.....

.....

4. Pemikiran pengganti yang lebih rasional dan menerima diri

.....  
.....

5. Apakah pemikiran baru tersebut membantu kamu menerima perbedaan tanpa merendahkan diri?

.....  
.....



### Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



## RIWAYAT HIDUP



Ni Kadek Dini Cahyani lahir di Patas pada tanggal 19 November 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama I Made Wijaya dan Ni Kadek Eka Sriyani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Desa Patas, Kecamatan Gerokgak, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Menyelesaikan pendidikan sekolah menengah kejuruan di SMK Negeri 1 Gerokgak dan telah lulus pada tahun 2022.

Kemudian melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi pada Program Studi S1 Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

