

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin 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 : 12793/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 07 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

Yth.
Kepala SMP Negeri 1 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 : Komang Triatika Suri
NIM : 2211011049
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 2. Surat Ijin Penelitian (Skripsi)



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 : 13728/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 23 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP Negeri 1 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 : Komang Triatika Suri
NIM : 2211011049
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,



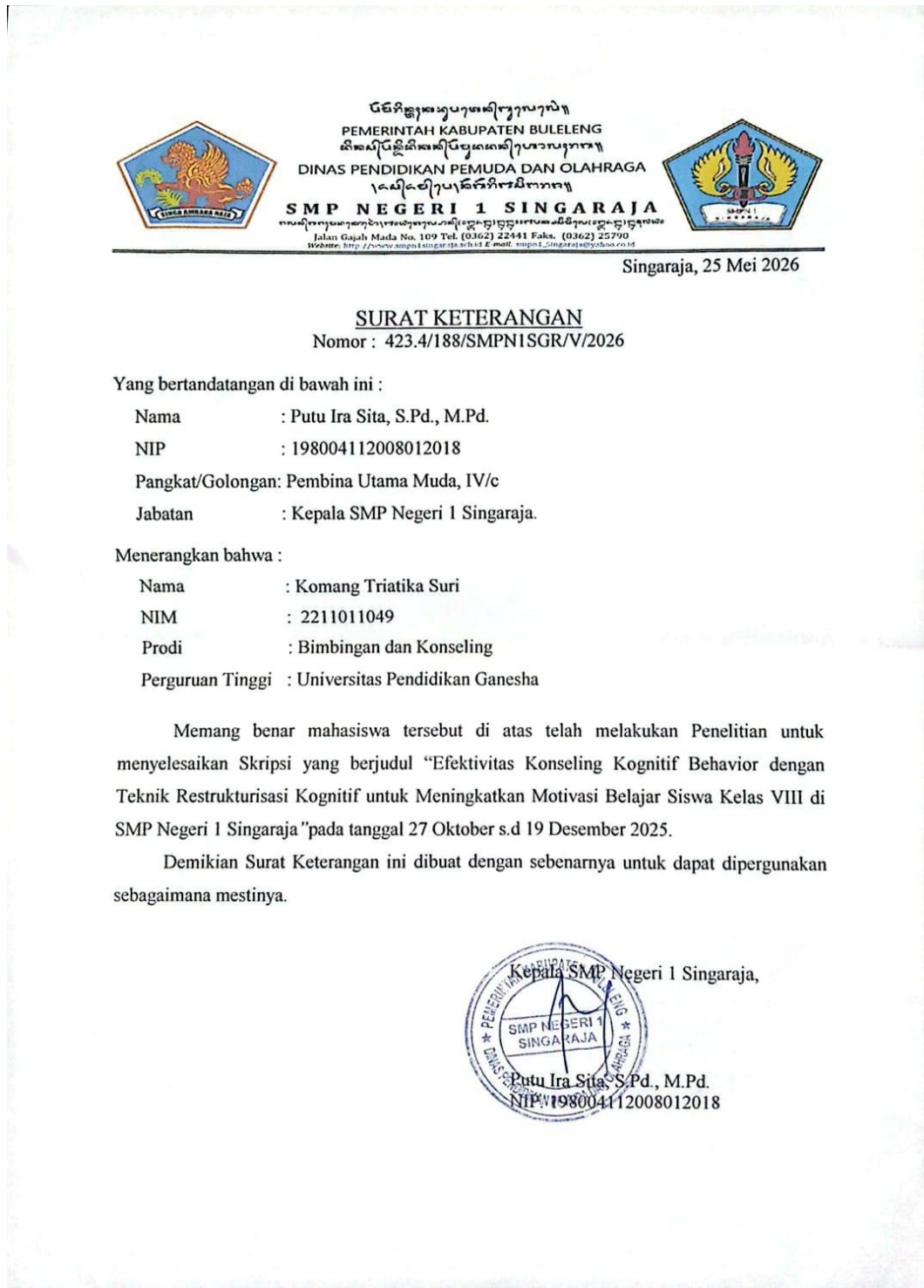
Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



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 3. Surat Keterangan dari Sekolah



Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

PEDOMAN WAWANCARA
GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

A. Identitas Responden:

Nama :

Jabatan :

B. Pertanyaan Wawancara:

a. Gambaran Umum tentang Motivasi Belajar Siswa

1. Bagaimana menurut Bapak/Ibu mengenai kondisi motivasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja?
2. Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan bahwa siswa memiliki motivasi belajar rendah?
3. Faktor apa yang paling sering menyebabkan siswa kurang bersemangat belajar?
4. Apakah ada perbedaan semangat belajar antara siswa yang rajin dan yang cenderung pasif di kelas?
5. Menurut Bapak/Ibu, apakah rendahnya motivasi belajar siswa berpengaruh terhadap prestasi akademik mereka?
6. Masalah apa yang paling sering muncul terkait rendahnya motivasi belajar di sekolah ini?

b. Pola Pikir dan Sikap Siswa terhadap Belajar

1. Apakah siswa sering menunjukkan pikiran irasional seperti “saya tidak bisa” atau belajar itu sulit”?

2. Menurut Bapak/Ibu, apakah cara berpikir siswa berpengaruh terhadap sikap dan perilaku belajarnya?
- c. Perilaku Belajar Siswa
1. Bagaimana kebiasaan belajar siswa di sekolah? Apakah mereka cenderung aktif atau pasif dalam kegiatan belajar?
 2. Apakah siswa sering menunda tugas atau cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar?
- d. Upaya dan Pengalaman guru BK dalam Meningkatkan Motivasi Belajar
1. Apa saja bentuk layanan bimbingan dan konseling yang telah Bapak/Ibu lakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa?
 2. Apakah Bapak/Ibu pernah menggunakan pendekatan kognitif behavior atau teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling?
 3. Seberapa sering Bapak/Ibu memberikan layanan yang berkaitan dengan motivasi belajar dalam satu semester?
 4. Kendala apa yang biasanya Bapak/Ibu hadapi dalam membantu siswa dengan motivasi belajar rendah?
 5. Menurut Bapak/Ibu, apakah layanan konseling yang dilakukan sudah efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa?

Lampiran 5. Pedoman Observasi Proses Pembelajaran di Kelas VIII

PEDOMAN OBSERVASI

PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VIII

Tujuan:

Memperoleh Gambaran awal mengenai motivasi belajar siswa kelas VIII selama mengikuti proses pembelajaran.

Petunjuk:

Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai berdasarkan hasil pengamatan terhadap sebagian besar siswa yang diamati.

No.	Aspek yang Diamati	Tampak	Tidak Tampak
1.	Sebagian besar siswa memperhatikan penjelasan guru selama pembelajaran.		
2.	Sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran.		
3.	Sebagian besar siswa aktif bertanya atau memberikan tanggapan saat pembelajaran berlangsung.		
4.	Sebagian besar siswa mengerjakan tugas yang diberikan guru.		
5.	Sebagian besar siswa berusaha menyelesaikan tugas sampai selesai.		
6.	Sebagian besar siswa tetap fokus selama proses pembelajaran berlangsung.		
7.	Sebagian besar siswa menunjukkan keamuan untuk memahami materi pelajaran.		
8.	Terdapat siswa yang kurang memperhatikan pembelajaran dan melakukan aktivitas di luar kegiatan belajar.		
9.	Terdapat siswa yang menunda atau tidak menyelesaikan tugas yang diberikan.		
10.	Terdapat siswa yang menunjukkan kurangnya semangat dalam mengikuti pembelajaran.		

Lampiran 6. Pedoman Wawancara Siswa Kelas VIII

PEDOMAN WAWANCARA

Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 1 SINGARAJA

A. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Pertanyaan Wawancara

a. Gambaran Umum tentang Belajar dan Motivasi

1. Bagaimana perasaan kamu terhadap kegiatan belajar di sekolah selama ini?
2. Apa yang biasanya membuat kamu semangat untuk belajar?
3. Apa yang membuat kamu malas atau tidak bersemangat belajar?
4. Saat kamu mendapatkan nilai rendah, apa yang biasanya kamu pikirkan atau rasakan?
5. Ketika kamu merasa bosan atau tidak bersemangat belajar, apa yang biasanya kamu lakukan?
6. Apakah kamu pernah merasa gagal atau tidak mampu dalam belajar? Bagaimana kamu menghadapinya?

b. Pola Pikir terhadap Belajar

1. Apakah kamu sering berpikir bahwa belajar itu sulit atau kamu tidak bisa memahaminya?
2. Saat menghadapi kesulitan dalam belajar, pikiran apa yang pertama kali muncul di benakmu?

3. Apakah kamu pernah berpikir hal-hal irasional seperti “aku tidak bisa” atau “belajar itu membosankan”
4. Menurutmu, seberapa besar pengaruh pikiran irasional terhadap semangat belajarmu?
5. Apakah kamu pernah menyadari bahwa cara berpikirmu memengaruhi perasaan dan tindakanmu saat belajar?
6. Apakah kamu punya cita-cita yang membuatmu termotivasi untuk belajar?

c. Perilaku Belajar

1. Ketika mendapat tugas yang sulit, biasanya kamu memilih untuk menyerah, menunda, atau berusaha mencari solusi?
2. Apa hambatan utama yang membuat kamu sulit mempertahankan kebiasaan belajar yang baik?
3. Seberapa sering kamu menunda tugas atau hanya belajar menjelang ujian?
4. Bagaimana perasaanmu setelah berhasil menyelesaikan tugas yang awalnya kamu anggap sulit?
5. Apakah kamu suka mencari cara baru untuk memahami pelajaran yang sulit?
6. Bagaimana perasaanmu saat berhasil menemukan solusi dari soal atau tugas yang sulit?

Lampiran 7. Instrumen Motivasi Belajar

INSTRUMEN PENELITIAN
“EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1
SINGARAJA”



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

2025

GRAND TEORI MOTIVASI BELAJAR

A. Definisi Konseptual

- a. Menurut Uno (2016:23), motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri siswa yang sedang menjalani proses belajar, yang bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik, dengan didukung oleh berbagai indikator atau unsur tertentu.
- b. Menurut Winkel dalam Gani et al., (2022), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki siswa dapat tercapai.
- c. Menurut Sardiman dalam Fernando et al., (2024), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak yang ada dalam diri siswa yang memicu terjadinya aktivitas belajar, menjaga agar proses belajar terus berlangsung, dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai.

Berdasarkan berbagai definisi dari para ahli, maka dapat disintesis bahwa motivasi belajar adalah suatu kondisi psikologis yang mencerminkan adanya dorongan, baik secara internal maupun eksternal yang berperan sebagai penggerak, petunjuk arah, dan penguat dalam aktivitas belajar siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Motivasi belajar tidak hanya membangkitkan keinginan untuk belajar, tetapi juga mempertahankan kesinambungan serta mengarahkan proses belajar agar tetap berlangsung secara konsisten dan berfokus pada pencapaian hasil yang diharapkan.

B. Definisi Operasional

Motivasi belajar dalam penelitian ini diartikan sebagai kondisi psikologis yang mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan belajar, yang tercermin melalui enam indikator sebagai berikut:

- a. Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, yaitu dorongan untuk mencapai prestasi dan keberhasilan dalam proses belajar.
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, yang tercermin dari kesadaran bahwa belajar merupakan kebutuhan penting yang perlu dipenuhi untuk mencapai tujuan belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan, yang mengacu pada tujuan jangka panjang, seperti memperoleh hasil belajar yang baik, melanjutkan pendidikan, dan mencapai cita-cita di masa depan.
- d. Tekun menghadapi tugas, yang ditunjukkan melalui kesediaan untuk mengerjakan tugas secara konsisten hingga tuntas tanpa mudah menyerah.
- e. Ulet menghadapi kesulitan, yaitu kemampuan untuk bertahan dan tetap berusaha ketika menghadapi hambatan dalam belajar serta tidak mudah putus asa.
- f. Senang mencari dan memecahkan soal-soal, yang ditunjukkan melalui inisiatif untuk bertanya, mencoba, dan berusaha menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dalam proses belajar.

C. Pola Skor Pernyataan

Tabel 1.
Pola Skor Pernyataan Kuesioner

Pernyataan	Skala				
	STS	TS	KS	S	SS
Positif (+)	1	2	3	4	5
Negatif (-)	5	4	3	2	1

D. Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 2.
Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
		Positif (+)	Negatif (-)	
Motivasi Belajar	Adanya Hasrat dan Keinginan Belajar	1, 3, 5, 6	2, 4, 7	7
	Adanya Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar	8, 10, 12, 13	9, 11, 14	7
	Adanya Harapan dan Cita-Cita Masa Depan	15, 17, 19, 20	16, 18, 21	7
	Tekun menghadapi tugas	22, 24, 26, 27	23, 25, 28	7
	Ulet menghadapi kesulitan	29, 31, 33, 34	30, 32, 35	7
	Senang mencari dan memecahkan soal-soal	36, 38, 40, 41	37, 39, 42	7
	Jumlah Total		24	18

KUESIONER MOTIVASI BELAJAR

A. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

STS : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

TS : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan

KS : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan

S : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan

SS : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya berusaha mendapatkan nilai terbaik di setiap mata pelajaran.					
2.	Saya mudah kehilangan motivasi jika nilai saya kurang memuaskan.					
3.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh karena ingin menjadi siswa berprestasi.					
4.	Saya malas belajar karena merasa sulit meraih hasil yang baik.					
5.	Saya merasa senang jika bisa memahami pelajaran dengan baik.					
6.	Saya berusaha memperbaiki nilai ketika hasil ulangan kurang memuaskan.					
7.	Saya mudah menyerah jika menghadapi pelajaran yang sulit.					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
8.	Saya belajar untuk memahami materi pelajaran yang belum saya kuasai.					
9.	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.					
10.	Saya merasa belajar itu penting untuk masa depan saya.					
11.	Saya belajar lebih giat ketika menghadapi ujian.					
12.	Saya merasa senang ketika bisa memahami materi baru di sekolah.					
13.	Saya belajar karena sadar bahwa ilmu akan bermanfaat bagi hidup saya.					
14.	Saya belajar hanya ketika ada yang menyuruh.					
15.	Saya belajar agar bisa meraih cita-cita yang saya impikan.					
16.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas.					
17.	Saya ingin membanggakan orang tua melalui prestasi belajar saya.					
18.	Saya merasa hasil belajar kurang penting bagi masa depan saya.					
19.	Saya yakin hasil belajar yang baik membantu saya meraih impian.					
20.	Saya berusaha belajar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih baik.					
21.	Saya sering belajar tanpa mengetahui manfaatnya bagi masa depan saya					
22.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun terasa sulit.					
23.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena malas.					
24.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.					
25.	Saya cepat merasa bosan jika tugas terlalu banyak.					
26.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas dengan teliti meskipun waktunya terbatas.					
27.	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.					
28.	Saya jarang menyelesaikan tugas jika tidak diperiksa guru.					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
29.	Saat mengalami kesulitan belajar, saya mencoba mencari cara lain untuk memahaminya.					
30.	Saya kehilangan minat belajar ketika pelajaran terasa membingungkan.					
31.	Saya mencari cara lain agar bisa memahami pelajaran yang sulit.					
32.	Saya mudah putus asa ketika tidak bisa memahami pelajaran.					
33.	Saya terus mencoba walau hasil belajar saya belum sesuai harapan.					
34.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan.					
35.	Saya mudah menyerah jika menghadapi soal yang sulit.					
36.	Saya suka mencari tahu materi pelajaran yang belum saya pahami.					
37.	Saya diam saja walau tidak paham pelajaran.					
38.	Saya merasa tertantang jika diberi soal yang sulit.					
39.	Saya cenderung menunggu jawaban dari orang lain.					
40.	Saya merasa senang jika bisa menemukan solusi dari masalah belajar.					
41.	Saya mencari buku, artikel, atau video untuk memahami materi pelajaran lebih dalam.					
42.	Saya enggan mencari cara lain untuk memahami pelajaran yang sulit.					

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Isi Kuesioner Motivasi Belajar

PENILAIAN PAKAR I

No.	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya berusaha mendapatkan nilai terbaik di setiap mata pelajaran.	√		
2.	Saya mudah kehilangan motivasi jika nilai saya kurang memuaskan.	√		
3.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh karena ingin menjadi siswa berprestasi.	√		
4.	Saya malas belajar karena merasa sulit meraih hasil yang baik.	√		
5.	Saya merasa senang jika bisa memahami pelajaran dengan baik.	√		
6.	Saya berusaha memperbaiki nilai ketika hasil ulangan kurang memuaskan.	√		
7.	Saya mudah menyerah jika menghadapi pelajaran yang sulit.	√		
8.	Saya belajar untuk memahami materi pelajaran yang belum saya kuasai.	√		
9.	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.	√		
10.	Saya merasa belajar itu penting untuk masa depan saya.	√		
11.	Saya belajar lebih giat ketika menghadapi ujian.	√		
12.	Saya merasa senang ketika bisa memahami materi baru di sekolah.	√		
13.	Saya belajar karena sadar bahwa ilmu akan bermanfaat bagi hidup saya.	√		

14.	Saya belajar hanya ketika ada yang menyuruh.	√		
15.	Saya belajar agar bisa meraih cita-cita yang saya impikan.	√		
16.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas.	√		
17.	Saya ingin membanggakan orang tua melalui prestasi belajar saya.	√		
18.	Saya merasa hasil belajar kurang penting bagi masa depan saya.	√		
19.	Saya yakin hasil belajar yang baik membantu saya meraih impian.	√		
20.	Saya berusaha belajar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih baik.	√		
21.	Saya sering belajar tanpa mengetahui manfaatnya bagi masa depan saya	√		
22.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun terasa sulit.	√		
23.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena malas.	√		
24.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.	√		
25.	Saya cepat merasa bosan jika tugas terlalu banyak.	√		
26.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas dengan teliti meskipun waktunya terbatas.	√		
27.	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.	√		
28.	Saya jarang menyelesaikan tugas jika tidak diperiksa guru.	√		
29.	Saat mengalami kesulitan belajar, saya mencoba	√		

	mencari cara lain untuk memahaminya.			
30.	Saya kehilangan minat belajar ketika pelajaran terasa membingungkan.	√		
31.	Saya mencari cara lain agar bisa memahami pelajaran yang sulit.	√		
32.	Saya mudah putus asa ketika tidak bisa memahami pelajaran.	√		
33.	Saya terus mencoba walau hasil belajar saya belum sesuai harapan.	√		
34.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan.	√		
35.	Saya mudah menyerah jika menghadapi soal yang sulit.	√		
36.	Saya suka mencari tahu materi pelajaran yang belum saya pahami.	√		
37.	Saya diam saja walau tidak paham pelajaran.	√		
38.	Saya merasa tertantang jika diberi soal yang sulit.	√		
39.	Saya cenderung menunggu jawaban dari orang lain.	√		
40.	Saya merasa senang jika bisa menemukan solusi dari masalah belajar.	√		
41.	Saya mencari buku, artikel, atau video untuk memahami materi pelajaran lebih dalam.	√		
42.	Saya enggan mencari cara lain untuk memahami pelajaran yang sulit.	√		

Singaraja, 29 Oktober 2025

Judges I



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198605192008122003

PENILAIAN PAKAR II

No.	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya berusaha mendapatkan nilai terbaik di setiap mata pelajaran.	√		
2.	Saya mudah kehilangan motivasi jika nilai saya kurang memuaskan.	√		
3.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh karena ingin menjadi siswa berprestasi.	√		
4.	Saya malas belajar karena merasa sulit meraih hasil yang baik.	√		
5.	Saya merasa senang jika bisa memahami pelajaran dengan baik.	√		
6.	Saya berusaha memperbaiki nilai ketika hasil ulangan kurang memuaskan.	√		
7.	Saya mudah menyerah jika menghadapi pelajaran yang sulit.	√		
8.	Saya belajar untuk memahami materi pelajaran yang belum saya kuasai.	√		
9.	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.	√		
10.	Saya merasa belajar itu penting untuk masa depan saya.	√		
11.	Saya belajar lebih giat ketika menghadapi ujian.	√		
12.	Saya merasa senang ketika bisa memahami materi baru di sekolah.	√		
13.	Saya belajar karena sadar bahwa ilmu akan bermanfaat bagi hidup saya.	√		
14.	Saya belajar hanya ketika ada yang menyuruh.	√		

15.	Saya belajar agar bisa meraih cita-cita yang saya impikan.	√		
16.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas.	√		
17.	Saya ingin membanggakan orang tua melalui prestasi belajar saya.	√		
18.	Saya merasa hasil belajar kurang penting bagi masa depan saya.	√		
19.	Saya yakin hasil belajar yang baik membantu saya meraih impian.	√		
20.	Saya berusaha belajar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih baik.	√		
21.	Saya sering belajar tanpa mengetahui manfaatnya bagi masa depan saya	√		
22.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun terasa sulit.	√		
23.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena malas.	√		
24.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.	√		
25.	Saya cepat merasa bosan jika tugas terlalu banyak.	√		
26.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas dengan teliti meskipun waktunya terbatas.	√		
27.	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.	√		
28.	Saya jarang menyelesaikan tugas jika tidak diperiksa guru.	√		
29.	Saat mengalami kesulitan belajar, saya mencoba mencari cara lain untuk memahaminya.	√		

30.	Saya kehilangan minat belajar ketika pelajaran terasa membingungkan.	√		
31.	Saya mencari cara lain agar bisa memahami pelajaran yang sulit.	√		
32.	Saya mudah putus asa ketika tidak bisa memahami pelajaran.	√		
33.	Saya terus mencoba walau hasil belajar saya belum sesuai harapan.	√		
34.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan.	√		
35.	Saya mudah menyerah jika menghadapi soal yang sulit.	√		
36.	Saya suka mencari tahu materi pelajaran yang belum saya pahami.	√		
37.	Saya diam saja walau tidak paham pelajaran.	√		
38.	Saya merasa tertantang jika diberi soal yang sulit.	√		
39.	Saya cenderung menunggu jawaban dari orang lain.	√		
40.	Saya merasa senang jika bisa menemukan solusi dari masalah belajar.	√		
41.	Saya mencari buku, artikel, atau video untuk memahami materi pelajaran lebih dalam.	√		
42.	Saya enggan mencari cara lain untuk memahami pelajaran yang sulit.	√		

Singaraja, 21 Oktober 2025
Judges II



Kadek Ari Dwarwati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1992202162019032021

PENILAIAN PAKAR III

No.	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya berusaha mendapatkan nilai terbaik di setiap mata pelajaran.	√		
2.	Saya mudah kehilangan motivasi jika nilai saya kurang memuaskan.	√		
3.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh karena ingin menjadi siswa berprestasi.	√		
4.	Saya malas belajar karena merasa sulit meraih hasil yang baik.	√		
5.	Saya merasa senang jika bisa memahami pelajaran dengan baik.	√		
6.	Saya berusaha memperbaiki nilai ketika hasil ulangan kurang memuaskan.	√		
7.	Saya mudah menyerah jika menghadapi pelajaran yang sulit.	√		
8.	Saya belajar untuk memahami materi pelajaran yang belum saya kuasai.	√		
9.	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.	√		
10.	Saya merasa belajar itu penting untuk masa depan saya.	√		
11.	Saya belajar lebih giat ketika menghadapi ujian.	√		
12.	Saya merasa senang ketika bisa memahami materi baru di sekolah.	√		
13.	Saya belajar karena sadar bahwa ilmu akan bermanfaat bagi hidup saya.	√		
14.	Saya belajar hanya ketika ada yang menyuruh.	√		

15.	Saya belajar agar bisa meraih cita-cita yang saya impikan.	√		
16.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas.	√		
17.	Saya ingin membanggakan orang tua melalui prestasi belajar saya.	√		
18.	Saya merasa hasil belajar kurang penting bagi masa depan saya.	√		
19.	Saya yakin hasil belajar yang baik membantu saya meraih impian.	√		
20.	Saya berusaha belajar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih baik.	√		
21.	Saya sering belajar tanpa mengetahui manfaatnya bagi masa depan saya	√		
22.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun terasa sulit.	√		
23.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena malas.	√		
24.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.	√		
25.	Saya cepat merasa bosan jika tugas terlalu banyak.	√		
26.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas dengan teliti meskipun waktunya terbatas.	√		
27.	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.	√		
28.	Saya jarang menyelesaikan tugas jika tidak diperiksa guru.	√		
29.	Saat mengalami kesulitan belajar, saya mencoba mencari cara lain untuk memahaminya.	√		

30.	Saya kehilangan minat belajar ketika pelajaran terasa membingungkan.	√		
31.	Saya mencari cara lain agar bisa memahami pelajaran yang sulit.	√		
32.	Saya mudah putus asa ketika tidak bisa memahami pelajaran.	√		
33.	Saya terus mencoba walau hasil belajar saya belum sesuai harapan.	√		
34.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan.	√		
35.	Saya mudah menyerah jika menghadapi soal yang sulit.	√		
36.	Saya suka mencari tahu materi pelajaran yang belum saya pahami.	√		
37.	Saya diam saja walau tidak paham pelajaran.	√		
38.	Saya merasa tertantang jika diberi soal yang sulit.	√		
39.	Saya cenderung menunggu jawaban dari orang lain.	√		
40.	Saya merasa senang jika bisa menemukan solusi dari masalah belajar.	√		
41.	Saya mencari buku, artikel, atau video untuk memahami materi pelajaran lebih dalam.	√		
42.	Saya enggan mencari cara lain untuk memahami pelajaran yang sulit.	√		

Singaraja, 24 Oktober 2025
Judges III



Kade Satya Gita Rismawan, M.Pd.
NIP. 199012042022031006

KUESIONER MOTIVASI BELAJAR

A. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

STS : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

TS : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan

KS : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan

S : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan

SS : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya berusaha mendapatkan nilai terbaik di setiap mata pelajaran.					
2.	Saya mudah kehilangan motivasi jika nilai saya kurang memuaskan.					
3.	Saya belajar dengan sungguh-sungguh karena ingin menjadi siswa berprestasi.					
4.	Saya malas belajar karena merasa sulit meraih hasil yang baik.					
5.	Saya berusaha memperbaiki nilai ketika hasil ulangan kurang memuaskan.					
6.	Saya mudah menyerah jika menghadapi pelajaran yang sulit.					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
7.	Saya belajar untuk memahami materi pelajaran yang belum saya kuasai.					
8.	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.					
9.	Saya merasa belajar itu penting untuk masa depan saya.					
10.	Saya merasa senang ketika bisa memahami materi baru di sekolah.					
11.	Saya belajar karena sadar bahwa ilmu akan bermanfaat bagi hidup saya.					
12.	Saya belajar hanya ketika ada yang menyuruh.					
13.	Saya belajar agar bisa meraih cita-cita yang saya impikan.					
14.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas.					
15.	Saya ingin membanggakan orang tua melalui prestasi belajar saya.					
16.	Saya merasa hasil belajar kurang penting bagi masa depan saya.					
17.	Saya yakin hasil belajar yang baik membantu saya meraih impian.					
18.	Saya berusaha belajar untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih baik.					
19.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sekolah meskipun terasa sulit.					
20.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena malas.					
21.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.					
22.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas dengan teliti meskipun waktunya terbatas.					
23.	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh.					
24.	Saya jarang menyelesaikan tugas jika tidak diperiksa guru.					
25.	Saat mengalami kesulitan belajar, saya mencoba mencari cara lain untuk memahaminya.					
26.	Saya kehilangan minat belajar ketika pelajaran terasa membingungkan.					

No.	PERNYATAAN	STS	TS	KS	S	SS
27.	Saya mencari cara lain agar bisa memahami pelajaran yang sulit.					
28.	Saya mudah putus asa ketika tidak bisa memahami pelajaran.					
29.	Saya terus mencoba walau hasil belajar saya belum sesuai harapan.					
30.	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas meskipun hasil sebelumnya kurang memuaskan.					
31.	Saya mudah menyerah jika menghadapi soal yang sulit.					
32.	Saya suka mencari tahu materi pelajaran yang belum saya pahami.					
33.	Saya diam saja walau tidak paham pelajaran.					
34.	Saya merasa tertantang jika diberi soal yang sulit.					
35.	Saya cenderung menunggu jawaban dari orang lain.					
36.	Saya merasa senang jika bisa menemukan solusi dari masalah belajar.					
37.	Saya mencari buku, artikel, atau video untuk memahami materi pelajaran lebih dalam.					
38.	Saya enggan mencari cara lain untuk memahami pelajaran yang sulit.					

Lampiran 11. Hasil *Pre-test*

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																		Jml.	Kriteria							
				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			
1	AA	VIII A1	L	4	2	5	2	4	3	4	3	5	5	5	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	3	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	155	Tinggi			
2	AB	VIII A1	L	4	2	5	2	4	3	4	3	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	3	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	158	Tinggi		
3	AC	VIII A1	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	185	Sangat Tinggi		
4	AD	VIII A1	L	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	157	Tinggi
5	AE	VIII A1	P	2	5	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	5	2	128	Sedang		
6	AF	VIII A1	L	4	5	4	1	5	1	5	1	5	5	5	3	1	5	5	1	5	5	5	1	5	3	5	3	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	150	Tinggi	
7	AG	VIII A1	L	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	3	4	2	2	3	4	4	5	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	5	3	5	143	Tinggi		
8	AH	VIII A1	P	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	187	Sangat Tinggi	
9	AI	VIII A1	P	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	157	Tinggi		
10	AJ	VIII A1	P	5	4	5	4	5	3	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	182	Sangat Tinggi	
11	AK	VIII A1	P	4	1	4	3	5	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	3	4	2	4	3	4	4	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	2	142	Tinggi
12	AL	VIII A1	P	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	182	Sangat Tinggi	
13	AM	VIII A1	P	3	3	3	2	4	5	3	3	4	2	3	5	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	2	4	2	2	4	2	121	Sedang
14	AN	VIII A1	P	4	4	4	4	4	3	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	5	3	5	5	5	5	5	4	154	Tinggi		
15	AO	VIII A1	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	187	Sangat Tinggi	
16	AP	VIII A1	L	5	5	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	4	3	5	4	5	4	5	3	4	3	5	4	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	156	Tinggi	
17	AQ	VIII A1	L	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	5	1	2	1	5	1	4	3	2	3	2	3	3	4	4	5	112	Sedang		
18	AR	VIII A1	L	4	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	3	158	Tinggi		
19	AS	VIII A1	L	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	5	3	5	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	139	Tinggi	
20	AT	VIII A1	L	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	161	Sangat Tinggi			
21	AU	VIII A1	L	5	2	5	1	5	2	4	2	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	3	5	4	4	4	5	4	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	137	Tinggi	
22	AV	VIII A1	P	5	3	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	5	5	1	171	Sangat Tinggi	
23	AW	VIII A1	L	5	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	5	166	Sangat Tinggi			
24	AX	VIII A1	P	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	2	4	5	4	3	2	5	4	3	2	4	2	4	5	4	2	3	3	4	4	3	5	5	4	127	Sedang			

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria					
				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		
150	FT	VIII A5	P	5	3	4	4	5	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	5	3	4	3	4	3	5	2	3	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	4	4	2	123	Sedang		
151	FU	VIII A5	P	4	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	2	4	3	5	3	3	147	Tinggi		
152	FV	VIII A5	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi
153	FW	VIII A5	P	5	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180	Sangat Tinggi
154	FX	VIII A5	P	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	168	Sangat Tinggi	
155	FY	VIII A5	P	4	2	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	2	5	2	5	4	4	4	3	3	1	5	5	5	154	Tinggi		
156	FZ	VIII A5	P	3	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	2	128	Sedang		
157	GA	VIII A5	P	4	2	4	3	4	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	3	3	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	156	Tinggi		
158	GB	VIII A5	P	4	3	4	3	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	4	2	4	3	4	4	3	5	4	5	3	5	5	5	157	Tinggi		
159	GC	VIII A5	L	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	2	4	3	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	154	Tinggi		
160	GD	VIII A5	L	5	4	4	3	4	3	4	5	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	4	2	2	4	3	5	5	5	126	Sedang		
161	GE	VIII A5	L	3	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	3	3	2	3	2	5	4	3	4	3	5	3	5	5	2	140	Tinggi		
162	GF	VIII A5	L	4	1	3	2	5	2	5	3	5	5	5	3	5	3	4	4	5	5	5	3	4	4	5	3	4	1	4	2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	151	Tinggi		
163	GG	VIII A5	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi	
164	GH	VIII A5	L	3	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	5	3	5	4	4	4	5	5	5	2	4	3	3	5	5	4	3	5	3	2	3	5	2	3	153	Tinggi		
165	GI	VIII A5	P	5	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	1	4	5	5	5	170	Sangat Tinggi	
166	GJ	VIII A5	L	4	2	5	4	4	3	4	5	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	5	5	4	4	5	5	149	Tinggi		
167	GK	VIII A5	L	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	176	Sangat Tinggi
168	GL	VIII A5	P	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	187	Sangat Tinggi	
169	GM	VIII A5	P	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	149	Tinggi	
170	GN	VIII A5	P	4	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	172	Sangat Tinggi		
171	GO	VIII A5	L	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	189	Sangat Tinggi
172	GP	VIII A6	P	5	2	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	172	Sangat Tinggi	
173	GQ	VIII A6	P	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	5	3	4	3	3	2	5	2	4	3	4	5	3	2	4	5	3	2	3	4	3	3	4	4	2	5	2	3	121	Sedang		
174	GR	VIII A6	P	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	184	Sangat Tinggi

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																		Jml.	Kriteria								
				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				
175	GS	VIII A6	L	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	152	Tinggi			
176	GT	VIII A6	L	5	2	5	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	3	4	1	5	3	4	4	2	5	1	4	3	5	4	3	152	Tinggi				
177	GU	VIII A6	P	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	188	Sangat Tinggi		
178	GV	VIII A6	P	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	5	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	124	Sedang	
179	GW	VIII A6	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi		
180	GX	VIII A6	L	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	4	3	1	169	Sangat Tinggi				
181	GY	VIII A6	L	5	2	4	4	3	2	5	5	4	5	4	2	5	2	4	5	4	4	4	1	3	2	5	4	3	1	4	1	3	4	2	4	2	2	2	3	5	4	4	130	Tinggi			
182	GZ	VIII A6	L	4	2	4	3	4	3	5	4	5	4	4	2	5	3	5	3	5	4	5	4	4	4	5	2	4	2	5	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	2	142	Tinggi		
183	HA	VIII A6	L	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	177	Sangat Tinggi		
184	HB	VIII A6	P	5	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	148	Tinggi			
185	HC	VIII A6	L	4	4	3	3	3	3	5	4	4	5	4	3	5	3	5	5	5	5	2	3	4	2	5	2	3	3	4	3	5	4	3	5	3	3	4	5	5	3	144	Tinggi				
186	HD	VIII A6	P	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	183	Sangat Tinggi		
187	HE	VIII A6	L	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	3	5	5	5	2	4	4	5	4	4	4	5	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	1	3	143	Tinggi			
188	HF	VIII A6	L	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	182	Sangat Tinggi			
189	HG	VIII A6	L	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	5	2	147	Tinggi		
190	HH	VIII A6	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	189	Sangat Tinggi		
191	HI	VIII A6	L	2	5	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	5	2	128	Sedang
192	HJ	VIII A6	P	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	149	Tinggi	
193	HK	VIII A6	P	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	150	Tinggi		
194	HL	VIII A6	L	4	2	5	3	4	4	2	4	3	4	5	3	3	3	5	4	2	5	3	3	4	2	3	3	3	5	3	2	2	3	4	2	2	3	2	4	4	4	4	126	Sedang			
195	HM	VIII A6	L	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	2	5	2	2	4	2	3	118	Sedang				
196	HN	VIII A6	L	5	2	4	3	5	3	4	3	5	5	5	3	4	3	4	3	4	5	4	2	4	4	4	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	157	Tinggi		
197	HO	VIII A6	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	155	Tinggi			
198	HP	VIII A6	L	4	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	5	2	5	5	5	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	4	4	2	4	3	5	5	4	4	154	Tinggi			
199	HQ	VIII A6	L	5	3	4	3	4	3	4	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	4	2	4	4	4	5	4	3	2	3	5	5	4	5	156	Tinggi				

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria						
				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			
200	HR	VIII A6	L	5	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	154	Tinggi			
201	HS	VIII A6	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	188	Sangat Tinggi	
202	HT	VIII A6	L	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	156	Tinggi	
203	HU	VIII A6	P	5	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	2	5	5	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	157	Tinggi	
204	HV	VIII A6	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi
205	HW	VIII A6	P	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	117	Sedang
206	HX	VIII A7	L	4	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	5	124	Sedang			
207	HY	VIII A7	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi
208	HZ	VIII A7	P	5	4	4	3	4	3	4	5	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	4	2	3	5	5	3	5	4	127	Sedang			
209	IA	VIII A7	P	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	188	Sangat Tinggi
210	IB	VIII A7	L	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	101	Sedang		
211	IC	VIII A7	L	4	2	4	3	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	155	Tinggi
212	ID	VIII A7	L	4	3	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	5	5	157	Tinggi			
213	IE	VIII A7	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	189	Sangat Tinggi	
214	IF	VIII A7	L	4	4	3	4	2	4	2	3	4	2	3	5	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	5	2	3	2	4	3	3	2	4	5	3	3	127	Sedang			
215	IG	VIII A7	P	3	1	2	1	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	99	Sedang	
216	IH	VIII A7	P	4	2	4	2	5	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	158	Tinggi
217	II	VIII A7	P	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	179	Sangat Tinggi	
218	IJ	VIII A7	P	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	1	4	5	5	4	3	3	3	3	5	5	2	157	Tinggi			
219	IK	VIII A7	L	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	1	2	3	1	1	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	104	Sedang
220	IL	VIII A7	P	5	2	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	2	5	5	5	3	5	5	5	3	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	169	Sangat Tinggi	
221	IM	VIII A7	P	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	5	174	Sangat Tinggi	
222	IN	VIII A7	L	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	111	Sedang		
223	IO	VIII A7	P	4	2	4	5	4	5	5	5	4	4	2	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	2	4	3	5	5	3	4	4	3	157	Tinggi				
224	IP	VIII A7	P	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	184	Sangat Tinggi

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria					
				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		
225	IQ	VIII A7	P	2	3	1	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	105	Sedang		
226	IR	VIII A7	P	5	3	4	2	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2	4	3	5	5	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	152	Tinggi
227	IS	VIII A7	P	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180	Sangat Tinggi
228	IT	VIII A7	P	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	115	Sedang		
229	IU	VIII A7	P	4	2	5	3	4	2	5	4	4	5	4	3	5	3	5	3	4	5	4	3	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	155	Tinggi	
230	IV	VIII A7	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	157	Tinggi
231	IW	VIII A7	L	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	1	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	126	Sedang	
232	IX	VIII A7	L	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	185	Sangat Tinggi
233	IY	VIII A7	L	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	2	2	4	3	5	2	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	2	4	2	5	5	4	3	5	156	Tinggi		
234	IZ	VIII A7	P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi
235	JA	VIII A7	P	1	2	2	3	1	1	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	2	2	4	108	Sedang		
236	JB	VIII A7	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi
237	JC	VIII A8	L	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	3	5	4	5	4	5	170	Sangat Tinggi
238	JD	VIII A8	L	5	3	5	5	5	3	5	5	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	3	4	4	5	2	4	5	4	5	5	3	4	5	2	3	161	Sangat Tinggi		
239	JE	VIII A8	P	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	158	Tinggi		
240	JF	VIII A8	P	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	3	2	2	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	4	4	4	2	4	123	Sedang	
241	JG	VIII A8	L	3	4	4	4	4	3	4	3	5	4	5	3	5	2	4	2	5	4	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	157	Tinggi	
242	JH	VIII A8	P	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	152	Tinggi	
243	JI	VIII A8	P	4	2	4	3	4	3	4	3	4	5	3	2	5	2	3	3	4	4	5	2	4	3	5	5	3	1	4	1	4	4	2	5	4	1	4	3	3	3	128	Sedang		
244	JJ	VIII A8	P	5	2	5	3	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	2	4	4	5	4	4	2	4	2	5	4	2	5	5	4	2	5	4	5	155	Tinggi		
245	JK	VIII A8	P	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	2	178	Sangat Tinggi	
246	JL	VIII A8	P	3	4	3	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	4	5	4	2	2	4	4	3	3	2	3	5	4	4	3	4	5	124	Sedang		
247	JM	VIII A8	L	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	187	Sangat Tinggi	
248	JN	VIII A8	L	5	3	5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	170	Sangat Tinggi	
249	JO	VIII A8	P	5	3	5	3	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	156	Tinggi	

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria						
				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			
250	JP	VIII A8	L	3	4	4	4	4	3	4	3	5	4	5	3	5	2	4	2	5	4	4	5	4	4	5	3	3	2	4	3	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	151	Tinggi
251	JQ	VIII A8	L	5	2	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	166	Sangat Tinggi		
252	JR	VIII A8	L	5	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	160	Sangat Tinggi	
253	JS	VIII A8	P	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	165	Sangat Tinggi		
254	JT	VIII A8	P	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	163	Sangat Tinggi	
255	JU	VIII A8	P	5	4	4	3	5	2	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	4	4	2	3	4	5	3	4	2	4	2	5	4	2	5	4	4	4	5	5	5	5	153	Tinggi		
256	JV	VIII A8	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	158	Tinggi		
257	JW	VIII A8	L	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	173	Sangat Tinggi	
258	JX	VIII A8	L	4	1	5	1	4	2	4	5	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	1	5	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4	5	3	124	Sedang			
259	JY	VIII A8	L	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	174	Sangat Tinggi		
260	JZ	VIII A8	L	5	3	5	3	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	170	Sangat Tinggi			
261	KA	VIII A8	L	5	2	4	3	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	3	5	4	5	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	5	3	5	3	3	3	5	4	2	149	Tinggi			
262	KB	VIII A8	L	4	2	5	2	5	2	4	3	5	5	4	3	4	1	4	5	4	5	4	3	4	4	5	2	4	3	3	2	4	4	3	4	2	4	2	5	3	3	135	Tinggi			
263	KC	VIII A8	L	4	3	5	3	4	3	4	3	5	4	4	2	5	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	139	Tinggi		
264	KD	VIII A8	L	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	1	4	2	5	3	2	128	Sedang			
265	KE	VIII A8	L	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	5	4	3	4	3	5	2	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	154	Tinggi		
266	KF	VIII A8	L	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	5	2	5	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	1	4	5	3	4	2	3	2	4	3	2	121	Sedang			
267	KG	VIII A8	L	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	184	Sangat Tinggi		
268	KH	VIII A8	P	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	5	4	3	157	Tinggi			
269	KI	VIII A8	P	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	152	Tinggi		
270	KJ	VIII A8	P	2	4	5	2	4	4	4	2	3	4	5	3	3	2	2	4	5	5	3	2	2	2	3	3	4	4	3	5	2	2	3	4	4	5	3	2	4	5	128	Sedang			
271	KK	VIII A8	P	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	159	Sangat Tinggi		
272	KL	VIII A8	P	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	186	Sangat Tinggi		
273	KM	VIII A8	P	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	182	Sangat Tinggi		
274	KN	VIII A9	L	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	139	Tinggi			

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria							
				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				
275	KO	VIII A9	L	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	174	Sangat Tinggi				
276	KP	VIII A9	P	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	170	Sangat Tinggi		
277	KQ	VIII A9	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	190	Sangat Tinggi		
278	KR	VIII A9	L	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	172	Sangat Tinggi			
279	KS	VIII A9	L	5	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	138	Tinggi		
280	KT	VIII A9	L	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	185	Sangat Tinggi		
281	KU	VIII A9	P	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	142	Tinggi		
282	KV	VIII A9	P	5	4	5	3	5	4	4	2	5	5	5	4	5	3	5	2	5	5	5	3	3	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	2	151	Tinggi	
283	KW	VIII A9	L	5	5	1	2	5	3	5	5	5	4	5	2	4	2	4	1	4	5	5	1	2	3	5	5	3	2	4	1	4	4	1	5	2	1	5	5	3	5	133	Tinggi				
284	KX	VIII A10	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	189	Sangat Tinggi		
285	KY	VIII A10	L	4	3	4	5	5	3	4	2	4	5	5	3	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	155	Tinggi
286	KZ	VIII A10	P	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	175	Sangat Tinggi	
287	LA	VIII A10	P	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	3	171	Sangat Tinggi
288	LB	VIII A10	P	4	2	4	5	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	5	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	5	127	Sedang			
289	LC	VIII A10	P	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	185	Sangat Tinggi	
290	LD	VIII A10	P	2	4	5	2	4	4	4	2	3	4	5	3	3	2	2	4	5	5	3	2	2	2	3	3	4	4	3	5	2	2	3	4	4	5	3	2	4	5	128	Sedang				
291	LE	VIII A10	L	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	182	Sangat Tinggi	
292	LF	VIII A10	L	4	4	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	5	4	5	3	4	2	2	4	5	2	5	4	5	4	128	Sedang				
293	LG	VIII A10	P	5	3	5	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	174	Sangat Tinggi
294	LH	VIII A10	P	5	4	4	5	4	2	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	169	Sangat Tinggi	
295	LI	VIII A10	P	4	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	4	2	4	4	5	3	4	2	5	4	4	5	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	158	Tinggi	
296	LJ	VIII A10	L	2	2	4	4	2	4	3	4	3	5	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	127	Sedang	
297	LK	VIII A10	L	4	1	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	3	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	162	Sangat Tinggi	
298	LL	VIII A10	L	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	182	Sangat Tinggi	
299	LM	VIII A10	L	5	2	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	3	171	Sangat Tinggi		

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																			Jml.	Kriteria					
				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		
300	LN	VIII A10	L	5	2	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	156	Tinggi		
301	LO	VIII A10	L	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	179	Sangat Tinggi		
302	LP	VIII A10	P	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	2	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	2	5	4	3	4	5	5	5	167	Sangat Tinggi		
303	LQ	VIII A10	L	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	1	177	Sangat Tinggi		
304	LR	VIII A10	L	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	171	Sangat Tinggi	
305	LS	VIII A10	L	5	4	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	3	5	5	3	3	5	5	4	169	Sangat Tinggi		
306	LT	VIII A10	L	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	3	5	3	5	5	4	173	Sangat Tinggi		
307	LU	VIII A10	L	3	2	3	3	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	118	Sedang	
308	LV	VIII A10	L	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	176	Sangat Tinggi		
309	LW	VIII A10	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	183	Sangat Tinggi	
310	LX	VIII A10	L	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5	3	5	4	175	Sangat Tinggi			
311	LY	VIII A10	P	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4	164	Sangat Tinggi		
312	LZ	VIII A10	P	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	176	Sangat Tinggi	
313	MA	VIII A10	P	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	179	Sangat Tinggi			
314	MB	VIII A10	P	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	166	Sangat Tinggi	
315	MC	VIII A10	P	5	2	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	5	149	Tinggi
316	MD	VIII A10	P	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	166	Sangat Tinggi	
317	ME	VIII A10	P	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	4	5	4	4	2	4	4	5	4	5	5	5	167	Sangat Tinggi		
318	MF	VIII A10	P	4	2	5	3	4	3	4	4	4	5	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	3	5	5	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	144	Tinggi		

Lampiran 12. Hasil *Post-Test* Sampel Penelitian

No	Nama	Kelas	JK	Butir/Item Pernyataan																																		Jml.	Kriteria						
				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		
1	CR	VIII A3	P	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	3	4	4	4	3	170	Sangat Tinggi			
2	DJ	VIII A3	P	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	3	5	4	3	5	3	5	4	3	3	4	3	3	163	Sangat Tinggi		
3	DB	VIII A3	P	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	3	3	5	175	Sangat Tinggi	
4	DR	VIII A3	L	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	4	3	5	3	4	4	4	5	168	Sangat Tinggi	
5	CL	VIII A3	L	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	176	Sangat Tinggi	
6	CM	VIII A3	L	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	5	166	Sangat Tinggi		
7	CY	VIII A3	P	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	3	172	Sangat Tinggi
8	IG	VIII A7	P	4	5	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	112	Sedang		
9	IB	VIII A7	L	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	3	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	104	Sedang	
10	IK	VIII A7	L	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	101	Sedang	
11	IQ	VIII A7	P	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	4	3	109	Sedang		
12	JA	VIII A7	L	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	109	Sedang		
13	IN	VIII A7	L	1	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	107	Sedang		
14	IT	VIII A7	P	1	1	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	110	Sedang		

Lampiran 13. Hasil Analisis Indikator *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Indikator 1							Indikator 2							Indikator 3							Indikator 4							Indikator 5							Indikator 6								
	1	2	3	4	5	6	Total	7	8	9	10	11	12	Total	13	14	15	16	17	18	Total	19	20	21	22	23	24	Total	25	26	27	28	29	30	31	Total	32	33	34	35	36	37	38	Total
CR	1	2	2	2	2	1	10	2	1	2	2	1	3	11	2	2	4	3	4	4	19	4	4	2	4	4	2	20	2	3	4	3	4	2	2	20	3	2	3	4	3	2	3	20
DJ	1	3	1	1	2	3	11	1	2	2	3	1	1	10	4	4	3	4	2	3	20	3	4	4	3	4	4	22	2	2	4	2	2	3	4	19	4	4	2	2	4	2	2	20
DB	2	2	2	2	1	3	12	2	2	3	4	3	3	17	2	3	2	2	4	4	17	4	4	3	2	2	2	17	2	4	4	3	3	2	3	21	3	4	2	3	4	3	2	21
DR	2	1	3	2	2	3	13	2	4	3	3	2	3	17	2	3	3	2	2	3	15	4	3	3	2	3	3	18	4	4	4	3	2	3	3	23	3	2	3	4	2	4	3	21
CL	2	1	2	2	3	2	12	4	4	2	2	3	4	19	2	3	2	3	3	2	15	4	2	2	4	3	3	18	4	3	4	2	4	4	4	25	4	4	2	4	2	2	3	21
CM	4	3	2	3	4	4	20	3	2	3	2	4	2	16	4	4	2	2	4	2	18	2	4	2	4	3	4	19	2	4	3	4	2	2	2	19	2	4	2	4	3	4	2	21
CY	3	5	4	3	4	3	22	3	4	3	4	3	2	19	4	2	3	3	2	2	16	2	4	2	3	4	2	17	2	4	4	2	2	2	4	20	2	4	4	2	4	4	2	22
Jml							100							109							120							131								147								146
Max							10							10							15							17								19								20
Min							22							19							20							22								25								22
Mean							14							16							17,1							19								21								20,9
SD							4,7							3,6							1,95							1,8								2,2								0,69



Lampiran 14. Hasil Analisis Indikator *Pre-Test* Kelompok Kontrol

Nama	Indikator 1							Indikator 2							Indikator 3							Indikator 4							Indikator 5							Indikator 6								
	1	2	3	4	5	6	Total	7	8	9	10	11	12	Total	13	14	15	16	17	18	Total	19	20	21	22	23	24	Total	25	26	27	28	29	30	31	Total	32	33	34	35	36	37	38	Total
IG	3	1	2	1	2	3	12	3	2	1	3	2	3	14	1	2	3	3	1	3	13	3	3	3	3	2	2	16	4	4	3	3	3	4	2	23	2	3	3	4	3	4	2	21
IB	1	2	2	3	1	2	11	1	3	2	1	3	1	11	3	2	3	3	2	3	16	4	3	4	4	2	2	19	2	3	3	4	3	4	4	23	4	2	3	2	4	3	3	21
IK	2	2	3	3	2	3	15	2	2	1	3	1	2	11	3	1	1	2	2	3	12	2	4	4	3	2	4	19	3	4	4	4	3	2	3	23	4	3	3	3	4	3	4	24
IQ	2	3	1	2	3	2	13	3	3	4	3	3	3	19	2	2	3	3	3	2	15	2	4	3	3	4	3	19	2	4	3	3	2	3	3	20	3	2	3	3	4	2	2	19
JA	1	2	2	3	1	1	10	2	3	4	4	4	2	19	2	3	3	2	4	3	17	4	3	4	3	2	3	19	4	3	2	3	3	4	4	23	2	3	4	3	2	2	4	20
IN	3	2	3	3	1	3	15	3	3	1	3	2	2	14	3	3	4	4	3	2	19	3	3	4	3	4	3	20	2	4	3	3	3	2	4	21	4	4	2	2	3	3	4	22
IT	2	2	3	3	4	3	17	2	2	2	3	3	3	15	2	2	4	3	4	2	17	4	3	3	3	3	2	18	3	4	2	4	2	4	4	23	4	3	3	3	4	4	4	25
Jml							93							103							109							130								156								152
Max							10							11							12							16								20								19
Min							17							19							19							20								23								25
Mean							13							15							15,6							19								22								21,7
SD							2,5							3,3							2,44							1,3								1,3								2,14



Lampiran 15. Hasil Analisis Indikator *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Indikator 1							Indikator 2							Indikator 3							Indikator 4							Indikator 5							Indikator 6								
	1	2	3	4	5	6	Total	7	8	9	10	11	12	Total	13	14	15	16	17	18	Total	19	20	21	22	23	24	Total	25	26	27	28	29	30	31	Total	32	33	34	35	36	37	38	Total
CR	4	5	5	5	5	5	29	4	5	5	4	4	4	26	4	5	5	5	4	5	28	4	5	5	5	5	5	29	5	5	5	5	5	3	3	31	4	5	3	4	4	4	3	27
DJ	5	5	4	5	4	5	28	5	5	4	5	5	5	29	5	4	4	5	5	4	27	4	5	4	4	5	4	26	5	3	5	4	3	5	3	28	5	4	3	3	4	3	3	25
DB	5	4	4	5	5	5	28	5	5	4	5	5	5	29	5	5	4	5	5	4	28	5	5	4	5	5	4	28	5	5	5	5	5	5	4	34	5	4	3	5	3	3	5	28
DR	4	4	5	5	4	5	27	4	4	4	5	5	5	27	5	4	5	5	5	4	28	4	5	5	5	5	5	29	4	5	5	5	3	3	4	29	3	5	3	4	4	4	5	28
CL	5	4	5	5	5	4	28	4	5	5	5	5	5	29	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	5	30	4	5	5	5	3	5	5	32	5	5	4	4	3	3	3	27
CM	5	5	5	4	5	5	29	5	5	4	5	4	5	28	5	5	5	5	4	5	29	4	5	4	5	5	4	27	4	5	3	3	4	4	5	28	3	3	4	3	4	3	5	25
CY	4	5	5	4	5	4	27	4	4	4	4	5	5	26	5	5	5	5	5	5	30	5	4	4	5	5	5	28	4	4	5	4	5	4	5	31	5	5	5	5	3	4	3	30
Jml							196							194							200							197								213								190
Max							27							26							27							26								28								25
Min							29							29							30							30								34								30
Mean							28							28							28,6							28								30								27,1
SD							0,8							1,4							1,13							1,3								2,2								1,77



Lampiran 16. Hasil Analisis Indikator *Post-Test* Kelompok Kontrol

Nama	Indikator 1							Indikator 2							Indikator 3							Indikator 4							Indikator 5							Indikator 6								
	1	2	3	4	5	6	Total	7	8	9	10	11	12	Total	13	14	15	16	17	18	Total	19	20	21	22	23	24	Total	25	26	27	28	29	30	31	Total	32	33	34	35	36	37	38	Total
IG	4	5	4	4	3	3	23	2	2	2	3	2	2	13	2	2	3	2	4	4	17	3	4	3	4	2	2	18	4	2	4	4	2	3	2	21	3	2	3	3	3	2	4	20
IB	3	2	1	2	2	3	13	2	3	3	2	1	3	14	4	2	4	4	4	21	3	2	2	4	3	3	17	3	3	2	4	4	4	3	23	3	2	2	2	3	2	2	16	
IK	2	3	2	2	2	2	13	2	3	3	3	2	2	15	3	3	1	1	2	13	2	4	3	4	2	4	19	4	3	2	4	3	4	2	22	3	3	3	2	3	2	3	19	
IQ	3	2	3	2	2	3	15	2	3	2	2	2	2	13	3	2	3	3	3	17	3	3	4	4	3	3	20	4	4	3	2	2	3	3	21	4	2	3	3	4	4	3	23	
JA	4	3	2	2	3	4	18	3	3	4	4	3	4	21	3	3	2	2	3	17	3	2	2	2	4	2	15	2	3	2	2	2	2	2	15	2	3	4	2	4	4	4	23	
IN	1	2	4	3	2	3	15	4	3	2	4	3	2	18	2	4	2	3	3	16	4	2	3	3	3	2	17	4	4	2	2	4	2	3	21	2	3	3	2	3	4	3	20	
IT	1	1	2	4	4	3	15	2	2	3	3	3	4	17	4	3	2	2	3	16	4	2	4	3	3	3	19	2	3	4	2	3	3	4	21	3	4	4	2	3	2	4	22	
Jml							112							111						117							125								144								143	
Max							13							13						13							15								15								16	
Min							23							21						21							20								23								23	
Mean							16							16						16,7							18								21								20,4	
SD							3,5							3						2,36							1,7								2,6								2,51	



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 1

Topik Pertemuan : Membangun Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK memahami pentingnya memiliki keinginan untuk berhasil, serta mampu mengenali pikiran irasional yang menghambat keberhasilan belajar

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menghambat keinginan untuk berhasil.
2. AK mampu mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis dalam membangun hasrat dan keinginan untuk berhasil.
3. AK mampu mengenali tujuan belajar pribadi serta alasan ingin berhasil

4. AK mampu merefleksikan pemahaman yang diperoleh dari proses konseling kelompok.

C. Materi

- a) Memahami pentingnya hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar.
- b) Mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan keberhasilan belajar.
- c) Mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional dan realistis (*coping thought*).
- d) Merefleksikan tujuan belajar pribadi.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa, kemudian memperkenalkan diri kepada AK. 2. PK meminta AK memperkenalkan diri secara singkat. 3. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman, sehingga AK lebih siap mengikuti kegiatan. 4. PK menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan kegiatan, asas-asas yang digunakan, serta aturan selama kegiatan berlangsung. 5. PK membagikan lembar kontrak kegiatan kepada AK. 6. PK menjelaskan kontrak kegiatan kepada AK. 7. PK meminta kesediaan AK untuk mengikuti kegiatan sesuai kontrak yang telah disepakati.
b. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti. 2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas “Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil”.

	<p>3. PK memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.</p>
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK mengajak AK mendiskusikan arti keberhasilan dalam konteks belajar. 2. PK meminta AK menceritakan pengalaman ketika mengalami kesulitan belajar yang memengaruhi hasrat dan keinginan untuk berhasil. 3. PK meminta AK mengungkapkan tujuan belajar yang ingin dicapai. <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. PK meminta AK mengungkapkan pikiran-pikiran yang muncul ketika mengalami kesulitan belajar. 5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang dapat menghambat hasrat dan keinginan untuk berhasil. <p>Monitoring Pikiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. PK membagikan instrumen monitoring pikiran kepada AK. 7. PK membimbing AK mengisi instrumen monitoring pikiran yang memuat: <ol style="list-style-type: none"> a. Situasi yang dialami b. Pikiran irasional yang muncul c. Perasaan yang muncul d. Perilaku yang dilakukan e. Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat memengaruhi motivasi belajar. 9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut. 10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. 11. PK meminta AK menyampaikan tujuan belajar jangka pendek serta alasan mereka ingin berhasil. <p>Homework</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK. 13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> yang telah disusun dalam kegiatan belajar sehari-hari. 14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> dan instrumen monitoring pikiran.
d. Tahap Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>. 3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya. 4. PK menyampaikan gambaran singkat topik yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya. 5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.
--	---

F. Asesmen Layanan

Evaluasi Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 2 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pendapat mengenai makna keberhasilan dalam belajar. 2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan hasrat dan keinginan untuk berhasil. 3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran. 4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i>. 5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.
Evaluasi Hasil	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 2 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AK mampu mengidentifikasi minimal satu pikiran irasional yang berkaitan dengan hasrat dan keinginan untuk berhasil. 2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistis. 3. AK mampu menjelaskan tujuan belajar jangka pendek dan alasan mereka ingin berhasil 4. AK menunjukkan peningkatan hasrat dan keinginan untuk berhasil berdasarkan lembar evaluasi hasil.

Catatan: Evaluasi proses dan evaluasi hasil dilaksanakan pada awal pertemuan berikutnya setelah pembahasan *homework*, karena *homework* merupakan bagian dari proses restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk melihat penerapan *coping thought* dalam situasi nyata. Dengan demikian, evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi pada indikator selesai dilaksanakan.

LEMBAR KONTRAK KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia mengikuti seluruh kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavior menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar.

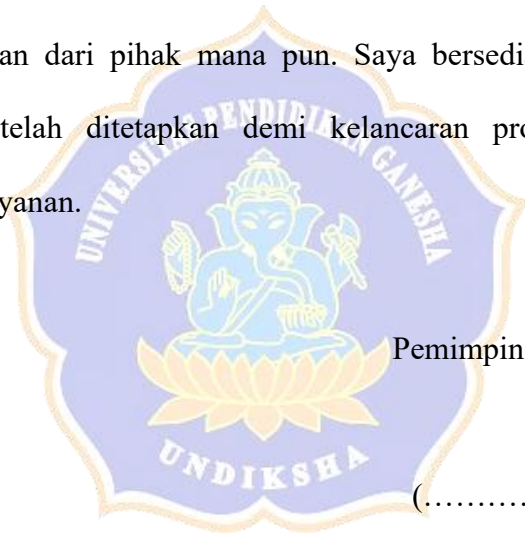
Saya memahami bahwa kegiatan ini bertujuan membantu saya mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran irasional yang dapat menurunkan motivasi belajar menjadi pikiran yang lebih rasional dan mendukung keberhasilan belajar.

Sebagai anggota dalam layanan konseling kelompok, saya berkomitmen untuk:

1. Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir sesuai jadwal yang telah ditetapkan.
2. Hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh.
3. Berpartisipasi secara aktif dalam diskusi, latihan, dan kegiatan yang diberikan selama proses konseling kelompok.
4. Bersedia mengungkapkan pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan motivasi belajar secara jujur dan terbuka.
5. Mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional atau keyakinan yang dapat menghambat semangat belajar.
6. Bersedia mengevaluasi kebenaran pikiran irasional tersebut dan mencari alternatif pemikiran yang lebih rasional serta konstruktif.
7. Berusaha menerapkan pola pikir yang lebih rasional dalam menghadapi tugas, ujian, maupun kegiatan belajar lainnya.

8. Melaksanakan tugas rumah atau latihan yang diberikan sebagai bagian dari proses restrukturisasi kognitif.
9. Menghargai pendapat, perasaan, dan pengalaman seluruh anggota kelompok.
10. Menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang disampaikan dalam kelompok.
11. Menjaga ketertiban serta menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan saling mendukung.
12. Berkomitmen untuk meningkatkan motivasi belajar melalui perubahan pola pikir, perasaan, dan perilaku belajar yang lebih positif.

Demikian kontrak konseling kelompok ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Saya bersedia mematuhi seluruh kesepakatan yang telah ditetapkan demi kelancaran proses konseling dan pencapaian tujuan layanan.



Singaraja,

Pemimpin Kelompok/Konselor

(.....)

No.	Nama Anggota Kelompok	Tanda Tangan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Mengetahui,

Guru BK

(.....)

LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok					
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.						
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.						
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.						
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.						
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.						
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.						

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya memiliki keinginan untuk berhasil dalam belajar.				
2.	Saya menyadari bahwa keberhasilan dalam belajar memerlukan usaha yang sungguh-sungguh.				
3.	Saya memiliki keinginan yang lebih kuat untuk mencapai hasil belajar yang baik.				
4.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang menghambat keinginan saya untuk berhasil.				
5.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat memengaruhi semangat belajar saya.				
6.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang keberhasilan menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional.				
7.	Saya lebih yakin terhadap kemampuan diri saya untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.				
8.	Saya merasa lebih termotivasi untuk berusaha mencapai tujuan belajar yang saya inginkan.				
9.	Saya memiliki tujuan belajar yang ingin saya capai dalam waktu dekat.				
10.	Saya terdorong untuk tetap berusaha meskipun mengalami kesulitan dalam belajar.				

11.	Saya merasa lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar setelah mengikuti konseling kelompok.				
12.	Saya memiliki hasrat dan keinginan yang lebih kuat untuk berhasil dalam belajar dibandingkan sebelumnya.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan hasrat dan keinginan untuk berhasil yang sangat baik. Konseli mampu mengenali dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional serta menunjukkan semangat yang tinggi untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan hasrat dan keinginan untuk berhasil yang baik. Konseli mulai mampu mengembangkan pikiran yang lebih rasional dan menunjukkan dorongan yang positif untuk mencapai tujuan belajar.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan hasrat dan keinginan untuk berhasil pada tingkat yang cukup. Konseli telah memahami pentingnya keberhasilan dalam belajar, namun masih memerlukan penguatan dalam mempertahankan motivasi dan keyakinan diri.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan hasrat dan keinginan untuk berhasil yang masih rendah. Konseli masih mengalami hambatan dalam mengembangkan pikiran yang rasional dan memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan motivasi belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Singaraja
Kelas/Semester	: VIII/Ganjil
Bidang Layanan	: Belajar
Jenis Layanan	: Konseling Kelompok
Pertemuan	: 2
Topik Pertemuan	: Adanya Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar
Pendekatan	: Kognitif Behavior
Teknik	: Restrukturisasi Kognitif
Alokasi Waktu	: 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK memahami akan pentingnya dorongan dan kebutuhan dalam proses pembelajaran.

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menurunkan dorongan untuk belajar.
2. AK mampu mengembangkan *copng thought* yang lebih rasional dan realistis untuk mendorong kebiasaan belajar.
3. AK mampu menyadari alasan pribadi mengapa belajar merupakan kebutuhan yang penting.

4. AK mampu merefleksikan pemahaman yang diperoleh dari proses konseling kelompok.

C. Materi

- a) Makna dorongan belajar dan pentingnya kebutuhan belajar.
- b) Mengidentifikasi pikiran irasional yang menurunkan dorongan belajar.
- c) Mengembangkan *coping thought* yang mendukung dorongan belajar.
- d) Merefleksikan alasan pribadi mengapa belajar itu penting.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> tentang indikator hasrat dan keinginan untuk berhasil. 5. PK melaksanakan evaluasi proses terhadap indikator hasrat dan keinginan untuk berhasil melalui lembar evaluasi proses. 6. PK melaksanakan evaluasi hasil terhadap indikator hasrat dan keinginan untuk berhasil melalui lembar evaluasi hasil. 7. PK memberikan penguatan dan apresiasi atas usaha yang telah dilakukan AK.

	<p>8. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman sehingga AK lebih siap mengikuti kegiatan.</p> <p>9. PK mengingatkan kembali tujuan layanan, asas-asas, dan aturan kelompok selama kegiatan berlangsung.</p>
b. Tahap Peralihan	<p>1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti.</p> <p>2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas topik “Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar.”</p> <p>3. PK memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.</p>
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <p>1. PK mengajak AK mendiskusikan pentingnya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.</p> <p>2. PK meminta AK menceritakan alasan mereka belajar dan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan belajar.</p> <p>3. PK meminta AK mengungkapkan hambatan yang menyebabkan berkurangnya dorongan dan kebutuhan untuk belajar.</p> <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <p>4. PK meminta AK mengungkapkan pikiran-pikiran yang muncul ketika merasa malas, tidak bersemangat, atau tidak memiliki dorongan untuk belajar.</p> <p>5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang dapat menghambat dorongan dan kebutuhan dalam belajar.</p> <p>Monitoring Pikiran Irasional</p> <p>6. PK membagikan instrumen monitoring pikiran kepada AK.</p> <p>7. PK membimbing AK mengisi instrumen monitoring pikiran yang memuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Situasi yang dialami Pikiran irasional yang muncul Perasaan yang muncul Perilaku yang dilakukan Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <p>8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat mengurangi dorongan dan kebutuhan dalam belajar.</p> <p>9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut.</p> <p>10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.</p>

	<p>11. PK meminta AK menjelaskan manfaat belajar bagi dirinya saat ini maupun di masa depan.</p> <p>Homework</p> <p>12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK.</p> <p>13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> yang telah disusun dalam kegiatan belajar sehari-hari.</p> <p>14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> dan instrumen monitoring pikiran.</p>
d. Tahap Pengakhiran	<p>1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.</p> <p>2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.</p> <p>4. PK menyampaikan gambaran singkat topik yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.</p> <p>5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

F. Asesmen Layanan

Evaluasi Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 3 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pendapat mengenai dorongan dan kebutuhan dalam belajar.</p> <p>2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan dorongan dan kebutuhan dalam belajar.</p> <p>3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.</p> <p>4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.</p>
Evaluasi Hasil	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 3 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. AK mampu menyebutkan minimal satu pikiran irasional yang berkaitan dengan dorongan belajar.</p> <p>2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistis.</p> <p>3. AK mampu memahami alasan pribadi mengapa belajar merupakan kebutuhan bagi dirinya.</p>

Catatan: Evaluasi proses dan evaluasi hasil dilaksanakan pada awal pertemuan berikutnya setelah pembahasan *homework*, karena *homework* merupakan bagian dari proses restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk melihat penerapan *coping thought* dalam situasi nyata. Dengan demikian, evaluasi

dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi pada indikator selesai dilaksanakan.



LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok					
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.						
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.						
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.						
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.						
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.						
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.						

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :
 Pertemuan :
 Hari, Tanggal :
 Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya memiliki dorongan untuk belajar.				
2.	Saya menyadari bahwa belajar merupakan kebutuhan yang penting bagi diri saya.				
3.	Saya memiliki alasan yang lebih jelas untuk belajar dengan sungguh-sungguh.				
4.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang menghambat semangat belajar saya.				
5.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat mengurangi dorongan saya untuk belajar.				
6.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang belajar menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional.				
7.	Saya merasa lebih terdorong untuk mengikuti kegiatan belajar dengan baik.				
8.	Saya memiliki kemauan yang lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan belajar saya.				
9.	Saya lebih berinisiatif untuk mempersiapkan keperluan belajar secara mandiri.				
10.	Saya lebih bersemangat untuk mengikuti pelajaran di sekolah.				

11.	Saya berusaha memenuhi kebutuhan belajar saya meskipun menghadapi hambatan.				
12.	Setelah mengikuti konseling kelompok, dorongan dan kebutuhan saya untuk belajar menjadi lebih kuat.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan dorongan dan kebutuhan dalam belajar yang sangat baik. Konseli memahami pentingnya belajar sebagai kebutuhan diri, mampu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, serta menunjukkan semangat dan kemauan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan belajarnya.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan dorongan dan kebutuhan dalam belajar yang baik. Konseli telah memahami pentingnya belajar, memiliki kemauan yang positif untuk belajar, serta mulai mampu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dalam menghadapi kegiatan belajar.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan dorongan dan kebutuhan dalam belajar pada tingkat yang cukup. Konseli telah memiliki kesadaran tentang pentingnya belajar, namun masih memerlukan penguatan untuk meningkatkan kemauan dan konsistensi dalam memenuhi kebutuhan belajarnya.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan dorongan dan kebutuhan dalam belajar yang masih rendah. Konseli belum menunjukkan kemauan belajar yang optimal, masih mengalami hambatan dalam mengubah pikiran irasional, dan memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan dorongan belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 3

Topik Pertemuan : Adanya Harapan dan Cita-Cita Masa Depan

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK memahami pentingnya memiliki harapan dan cita-cita masa depan sebagai pendorong motivasi belajar.

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menghambat harapan terhadap cita-cita masa depan.
2. AK mampu mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis terkait harapan terhadap cita-cita masa depan.
3. AK memahami hubungan antara usaha belajar saat ini dengan harapan dan cita-cita masa depan.

4. AK mampu merefleksikan pemahaman yang diperoleh selama proses konseling kelompok.

C. Materi

- a) Makna harapan dan cita-cita masa depan.
- b) Mengidentifikasi pikiran irasional terkait harapan dan cita-cita masa depan.
- c) Mengembangkan *coping thought* yang mendukung harapan dan cita-cita masa depan.
- d) Keterkaitan antara usaha belajar saat ini dengan harapan dan cita-cita masa depan.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa, serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> tentang indikator dorongan dan kebutuhan belajar.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. PK melaksanakan evaluasi proses terhadap indikator dorongan dan kebutuhan dalam belajar melalui lembar evaluasi proses. 6. PK melaksanakan evaluasi hasil terhadap indikator dorongan dan kebutuhan dalam belajar melalui lembar evaluasi hasil. 7. PK memberikan penguatan dan apresiasi atas usaha yang telah dilakukan AK. 8. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman sehingga AK lebih siap mengikuti kegiatan. 9. PK mengingatkan kembali tujuan layanan, asas-asas, dan aturan kelompok.
b. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti. 2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas topik “Harapan dan Cita-Cita Masa Depan”. 3. PK Memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK mengajak AK mendiskusikan makna harapan dan cita-cita masa depan. 2. PK meminta AK menyebutkan cita-cita atau harapan yang ingin dicapai di masa depan. 3. PK meminta AK mengungkapkan hambatan yang dirasakan dalam mencapai harapan dan cita-cita tersebut. <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. PK meminta AK mengungkapkan pikiran-pikiran irasional yang muncul terkait dengan masa depan dan cita-cita. 5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang dapat menghambat harapan dan cita-cita masa depan. <p>Monitoring Pikiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. PK membagikan instrumen monitoring kepada AK. 7. PK membimbing AK mengisi instrumen monitoring pikiran yang memuat: <ol style="list-style-type: none"> a. Situasi yang dialami b. Pikiran irasional yang muncul c. Perasaan yang muncul d. Perilaku yang dilakukan e. Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat mempengaruhi dalam mencapai harapan dan cita-cita masa depan.

	<p>9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut.</p> <p>10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.</p> <p>11. PK meminta AK menjelaskan hubungan antara usaha belajar saat ini dengan pencapaian harapan dan cita-cita masa depan.</p> <p>Homework</p> <p>12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK.</p> <p>13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> dalam kegiatan belajar dan kehidupan sehari-hari.</p> <p>14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> serta instrumen monitoring pikiran.</p>
d. Tahap Pengakhiran	<p>1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.</p> <p>2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.</p> <p>4. PK menyampaikan gambaran singkat topik yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.</p> <p>5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

F. Asesmen Layanan

Evaluasi Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 4 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pendapat tentang harapan dan cita-cita masa depan.</p> <p>2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan harapan dan cita-cita masa depan.</p> <p>3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.</p> <p>4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.</p>
Evaluasi Hasil	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 4 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. AK mampu menyebutkan minimal satu pikiran irasional yang berkaitan dengan harapan dan cita-cita masa depan.</p> <p>2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistis.</p> <p>3. AK mampu menjelaskan hubungan antara usaha belajar saat ini dengan pencapaian harapan dan cita-cita masa depan.</p>

Catatan: Evaluasi proses dan evaluasi hasil dilaksanakan pada awal pertemuan berikutnya setelah pembahasan *homework*, karena *homework* merupakan bagian dari proses restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk melihat penerapan *coping thought* dalam situasi nyata. Dengan demikian, evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi pada indikator selesai dilaksanakan.



LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok							
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.								
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.								
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.								
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.								
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.								
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.								

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya memiliki harapan dan cita-cita masa depan.				
2.	Saya memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai cita-cita yang ingin saya capai.				
3.	Saya menyadari bahwa keberhasilan di masa depan memerlukan usaha belajar yang sungguh-sungguh.				
4.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang menghambat saya dalam meraih harapan dan cita-cita.				
5.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat mengurangi keyakinan saya terhadap masa depan.				
6.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang masa depan menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional.				
7.	Saya merasa lebih yakin bahwa saya dapat mencapai harapan dan cita-cita yang saya miliki.				
8.	Saya memiliki semangat yang lebih tinggi untuk belajar demi mewujudkan cita-cita saya.				
9.	Saya memahami hubungan antara usaha belajar saat ini dengan pencapaian cita-cita di masa depan.				

10.	Saya lebih terdorong untuk mempersiapkan diri mencapai tujuan yang saya inginkan.				
11.	Saya berusaha tetap optimis meskipun menghadapi hambatan dalam mencapai cita-cita.				
12.	Setelah mengikuti konseling kelompok, harapan dan keyakinan saya terhadap masa depan menjadi lebih kuat.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan harapan dan cita-cita masa depan yang sangat baik. Konseli memiliki keyakinan yang kuat terhadap masa depan, mampu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, serta menunjukkan semangat belajar yang tinggi untuk mencapai cita-citanya.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan harapan dan cita-cita masa depan yang baik. Konseli memahami pentingnya memiliki tujuan masa depan, memiliki keyakinan yang positif, serta menunjukkan usaha yang cukup untuk mewujudkan cita-citanya.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan harapan dan cita-cita masa depan pada tingkat yang cukup. Konseli telah memiliki tujuan masa depan, namun masih memerlukan penguatan dalam mempertahankan keyakinan dan semangat untuk mencapainya.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan harapan dan cita-cita masa depan yang masih rendah. Konseli masih mengalami keraguan terhadap masa depan, kurang memiliki keyakinan dalam mencapai cita-cita, dan memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan optimisme serta motivasi belajarnya.

Lampiran 20. RPLBK Pertemuan Keempat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 4

Topik Pertemuan : Tekun Menghadapi Tugas

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK mampu mengembangkan sikap tekun dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah.

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan mudah menyerah atau menunda mengerjakan tugas.
2. AK mampu mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis dalam meningkatkan ketekunan mengerjakan tugas.
3. AK menyadari pentingnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas.

4. AK mampu merefleksikan pemahaman yang diperoleh dari proses konseling kelompok.

C. Materi

- a) Makna tekun dalam konteks belajar dan pengerjaan tugas.
- b) Contoh pikiran irasional yang melemahkan ketekunan (misalnya malas, bosan, merasa tidak mampu).
- c) Penggantian pikiran irasional dengan *coping thought* yang mendukung ketekunan.
- d) Strategi kognitif agar tetap bertahan dalam menyelesaikan tugas.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> tentang indikator harapan dan cita-cita masa depan. 5. PK melaksanakan evaluasi proses terhadap indikator adanya harapan dan cita-cita masa depan melalui lembar evaluasi proses.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. PK melaksanakan evaluasi hasil terhadap indikator adanya harapan dan cita-cita masa depan melalui lembar evaluasi hasil. 7. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan AK. 8. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman sehingga AK lebih siap mengikuti kegiatan. 9. PK mengingatkan kembali tujuan layanan, asas-asas, dan aturan kelompok.
b. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti. 2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas topik “Tekun Menghadapi Tugas”. 3. PK memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK mengajak AK mendiskusikan makna ketekunan dalam mengerjakan tugas sekolah. 2. PK meminta AK menceritakan pengalaman ketika merasa malas atau tidak tekun dalam mengerjakan tugas. 3. PK meminta AK mengidentifikasi faktor yang membuat mereka kurang tekun dalam belajar. <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Meminta AK mengungkapkan pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi tugas sekolah. 5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan rendahnya ketekunan dalam mengerjakan tugas. <p>Monitoring Pikiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. PK membagikan instrumen monitoring kepada AK. 7. PK membimbing AK mengisi instrumen monitoring pikiran yang memuat: <ol style="list-style-type: none"> a. Situasi saat menghadapi tugas b. Pikiran irasional yang muncul c. Perasaan yang muncul d. Perilaku yang dilakukan e. Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat mempengaruhi ketekunan mengerjakan tugas. 9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut.

	<p>10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.</p> <p>11. PK meminta AK menjelaskan cara meningkatkan ketekunan dalam mengerjakan tugas melalui pikiran dan strategi baru.</p> <p><i>Homework</i></p> <p>12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK.</p> <p>13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> dalam menghadapi tugas sekolah sehari-hari.</p> <p>14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> serta instrumen monitoring pikiran.</p>
d. Tahap Pengakhiran	<p>1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.</p> <p>2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.</p> <p>4. PK menyampaikan gambaran singkat topik yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.</p> <p>5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

F. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 5 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pendapat tentang ketekunan dalam mengerjakan tugas.</p> <p>2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional yang berkaitan dengan ketekunan belajar.</p> <p>3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.</p> <p>4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.</p>
Asesmen Layanan	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 5 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. AK mampu mengidentifikasi minimal satu pikiran irasional yang berkaitan dengan ketekunan dalam mengerjakan tugas.</p> <p>2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistis.</p> <p>3. AK mampu menjelaskan cara meningkatkan ketekunan dalam mengerjakan tugas.</p>

Catatan: Evaluasi proses dan evaluasi hasil dilaksanakan pada awal pertemuan berikutnya setelah pembahasan *homework*, karena *homework* merupakan

bagian dari proses restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk melihat penerapan *coping thought* dalam situasi nyata. Dengan demikian, evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi pada indikator selesai dilaksanakan.



LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok							
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.								
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.								
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.								
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.								
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.								
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.								

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya bersikap tekun dalam menyelesaikan tugas belajar.				
2.	Saya menyadari bahwa tugas yang diberikan guru dapat membantu saya mencapai tujuan belajar.				
3.	Saya lebih berusaha menyelesaikan tugas meskipun membutuhkan waktu yang cukup lama.				
4.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang membuat saya menunda atau menghindari tugas.				
5.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat mengurangi ketekunan saya dalam mengerjakan tugas.				
6.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang tugas menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif.				
7.	Saya merasa lebih yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.				
8.	Saya berusaha tetap fokus saat mengerjakan tugas sampai selesai.				
9.	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit.				

10.	Saya lebih disiplin dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.				
11.	Saya berusaha mencari cara untuk menyelesaikan tugas ketika mengalami kesulitan.				
12.	Setelah mengikuti konseling kelompok, saya menjadi lebih tekun dalam menghadapi tugas belajar.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan ketekunan yang sangat baik dalam menghadapi tugas. Konseli mampu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, tetap berusaha menyelesaikan tugas hingga tuntas, serta menunjukkan tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas belajar.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan ketekunan yang baik dalam menghadapi tugas. Konseli telah berusaha menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh dan mulai mampu mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tugas pada tingkat yang cukup. Konseli telah memahami pentingnya menyelesaikan tugas, namun masih memerlukan penguatan agar lebih konsisten dan tidak mudah menunda pekerjaan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan ketekunan yang masih rendah dalam menghadapi tugas. Konseli cenderung menghindari atau menunda tugas, mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, serta memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan ketekunan dalam belajar.

Lampiran 21. RPLBK Pertemuan Kelima

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 5

Topik Pertemuan : Ulet Menghadapi Kesulitan

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK mampu mengembangkan sikap ulet dalam menghadapi kesulitan belajar.

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.
2. AK mampu mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis dalam mendukung keuletan menghadapi kesulitan belajar.
3. AK mampu memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses belajar.

4. AK mampu merencanakan strategi dalam menghadapi kesulitan belajar.

C. Materi

1. Makna ulet dalam menghadapi kesulitan belajar.
2. Mengidentifikasi pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.
3. Mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis dalam menghadapi kesulitan belajar.
4. Merefleksikan strategi pribadi dalam menghadapi kesulitan belajar.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> tentang indikator tekun menghadapi tugas. 5. PK melaksanakan evaluasi proses terhadap indikator tekun menghadapi tugas melalui lembar evaluasi proses. 6. PK melaksanakan evaluasi hasil terhadap indikator tekun menghadapi tugas melalui lembar evaluasi hasil.

	<p>7. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan AK.</p> <p>8. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman sehingga AK lebih siap mengikuti kegiatan.</p> <p>9. PK mengingatkan kembali tujuan layanan, asas-asas, dan aturan kelompok.</p>
b. Tahap Peralihan	<p>1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti.</p> <p>2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas topik “Ulet Menghadapi Kesulitan.”</p> <p>3. PK memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.</p>
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <p>1. PK mengajak AK mendiskusikan pengalaman menghadapi kesulitan dalam belajar.</p> <p>2. PK meminta AK menceritakan situasi ketika merasa ingin menyerah dalam belajar.</p> <p>3. PK meminta AK mengidentifikasi faktor yang menyebabkan sulit bertahan dalam menghadapi kesulitan.</p> <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <p>4. PK meminta AK mengungkapkan pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi kesulitan belajar.</p> <p>5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan rendahnya keuletan dalam belajar.</p> <p>Monitoring Pikiran</p> <p>6. PK membagikan instrumen monitoring pikiran kepada AK.</p> <p>7. PK membimbing AK mengisi instrument monitoring pikiran yang memuat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Situasi kesulitan yang dialami Pikiran irasional yang muncul Perasaan yang muncul Perilaku yang dilakukan Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <p>8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat mempengaruhi dalam menghadapi kesulitan belajar.</p> <p>9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut.</p> <p>10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.</p>

	<p>11. PK meminta AK menjelaskan strategi untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah dalam belajar.</p> <p><i>Homework</i></p> <p>12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK.</p> <p>13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> dalam situasi belajar yang sulit.</p> <p>14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> serta instrumen monitoring pikiran.</p>
d. Tahap Pengakhiran	<p>1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.</p> <p>2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.</p> <p>4. PK menyampaikan gambaran singkat topik yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya.</p> <p>5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

F. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 6 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pengalaman menghadapi kesulitan belajar.</p> <p>2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional terkait keuletan belajar.</p> <p>3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.</p> <p>4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.</p>
Asesmen Hasil	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 6 setelah pembahasan <i>homework</i>.</p> <p>1. AK mampu menyebutkan minimal satu pikiran irasional terkait kesulitan belajar.</p> <p>2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistik.</p> <p>3. AK mampu menjelaskan strategi untuk tidak mudah menyerah dalam belajar.</p>

Catatan: Evaluasi proses dan evaluasi hasil dilaksanakan pada awal pertemuan berikutnya setelah pembahasan *homework*, karena *homework* merupakan bagian dari proses restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk melihat penerapan *coping thought* dalam situasi nyata. Dengan demikian, evaluasi

dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi pada indikator selesai dilaksanakan



LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok							
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.								
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.								
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.								
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.								
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.								
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.								

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya bersikap ulet ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.				
2.	Saya menyadari bahwa kesulitan belajar merupakan hal yang wajar dan dapat diatasi.				
3.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi kesulitan belajar.				
4.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat membuat saya mudah menyerah dalam belajar.				
5.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang kesulitan belajar menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif.				
6.	Saya merasa lebih yakin dapat mengatasi kesulitan yang saya hadapi dalam belajar.				
7.	Saya berusaha tetap belajar meskipun mengalami kesulitan memahami materi pelajaran.				
8.	Saya tidak mudah menyerah ketika memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan.				
9.	Saya berusaha mencari bantuan atau informasi ketika mengalami kesulitan dalam belajar.				

10.	Saya lebih termotivasi untuk mencoba kembali setelah mengalami kegagalan atau kesalahan dalam belajar.				
11.	Saya mampu melihat kesulitan belajar sebagai kesempatan untuk berkembang dan belajar lebih baik.				
12.	Setelah mengikuti konseling kelompok, saya menjadi lebih ulet dalam menghadapi kesulitan belajar.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keuletan yang sangat baik dalam menghadapi kesulitan belajar. Konseli mampu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, tetap berusaha ketika menghadapi hambatan, serta menunjukkan ketahanan dan semangat yang tinggi dalam mencapai tujuan belajar.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keuletan yang baik dalam menghadapi kesulitan belajar. Konseli mampu bertahan dan berusaha mencari solusi ketika mengalami hambatan, serta memiliki keyakinan yang cukup dalam mengatasi kesulitan belajar.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keuletan dalam menghadapi kesulitan belajar pada tingkat yang cukup. Konseli telah memahami pentingnya tidak mudah menyerah, namun masih memerlukan penguatan untuk mempertahankan usaha secara konsisten ketika menghadapi kesulitan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keuletan yang masih rendah dalam menghadapi kesulitan belajar. Konseli cenderung mudah menyerah ketika mengalami hambatan, kurang yakin terhadap kemampuannya, dan memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan ketahanan dalam belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 6

Topik Pertemuan : Senang Mencari dan Memecahkan Soal-Soal

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 60 menit

B. Tujuan Layanan

1. Tujuan Umum

AK mampu mengembangkan sikap yang positif untuk senang mencari dan memecahkan soal-soal dalam proses belajar.

2. Tujuan Khusus

1. AK mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan munculnya sikap menghindari soal-soal yang sulit.

2. AK mampu menyusun *coping thought* yang mendorong rasa ingin tahu dan kemampuan dalam memecahkan soal-soal.

3. AK memahami bahwa mencari dan memecahkan soal-soal merupakan bagian penting dalam proses belajar.

4. AK mampu merencanakan strategi untuk menghadapi persoalan belajar secara aktif.

C. Materi

1. Makna senang mencari dan memecahkan soal-soal dalam kegiatan belajar.
2. Mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan perilaku menghindari masalah dalam belajar.
3. Mengembangkan *coping thought* yang lebih rasional dan realistis untuk meningkatkan dorongan dalam menyelesaikan masalah dalam belajar.
4. Mengembangkan strategi belajar untuk menyelesaikan masalah dalam belajar dengan efektif.

C. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

D. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a. Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> tentang indikator ulet menghadapi kesulitan. 5. PK melaksanakan evaluasi proses terhadap indikator ulet menghadapi kesulitan melalui lembar evaluasi proses.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. PK melaksanakan evaluasi hasil terhadap indikator ulet menghadapi kesulitan melalui lembar evaluasi hasil. 7. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan AK. 8. PK memberikan <i>ice breaking</i> untuk menciptakan suasana yang hangat dan nyaman sehingga AK lebih sika mengikuti kegiatan. 9. PK mengingatkan kembali tujuan layanan, asas-asas, dan aturan kelompok.
b. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menanyakan kesiapan AK untuk memulai kegiatan inti. 2. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini membahas topik “Senang Mencari dan Memecahkan Soal-Soal”. 3. PK memastikan AK merasa nyaman dan siap mengikuti kegiatan.
c. Tahap Kegiatan	<p>Asesmen dan Diagnosis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK mengajak AK mendiskusikan pengalaman ketika mengerjakan soal atau tugas belajar. 2. PK meminta AK menceritakan kesulitan dalam mencari solusi atau memecahkan soal. 3. PK meminta AK mengidentifikasi faktor yang membuat kurang senang atau kurang aktif dalam memecahkan soal. <p>Identifikasi Pikiran Irasional</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. PK meminta AK mengungkapkan pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi soal atau tugas sulit. 5. PK membantu AK mengidentifikasi pikiran irasional yang menghambat kesenangan dalam memecahkan soal. <p>Monitoring Pikiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. PK membagikan instrumen monitoring pikiran kepada AK. 7. PK membimbing AK mengisi instrumen monitoring pikiran yang memuat <ol style="list-style-type: none"> a. Situasi saat menghadapi soal b. Pikiran irasional yang muncul c. Perasaan yang muncul d. Perilaku yang dilakukan e. Dampak terhadap motivasi belajar <p>Restrukturisasi Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. PK menjelaskan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sehingga AK memahami bahwa pikiran irasional dapat mempengaruhi dalam menghadapi soal atau tugas. 9. PK membimbing AK menantang pikiran irasional dengan mempertanyakan bukti, kebenaran, dan manfaat dari pikiran tersebut.

	<p>10. PK membantu AK menyusun <i>coping thought</i> yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.</p> <p>11. PK meminta AK menjelaskan cara agar lebih senang dan aktif dalam mencari serta memecahkan soal.</p> <p>Homework</p> <p>12. PK membagikan lembar <i>homework</i> kepada AK.</p> <p>13. PK meminta AK menerapkan <i>coping thought</i> saat menghadapi soal atau tugas belajar.</p> <p>14. PK meminta AK mencatat pengalaman penerapan <i>coping thought</i> pada lembar <i>homework</i> serta instrumen monitoring pikiran.</p>
d. Tahap Pengakhiran	<p>1. PK meminta AK menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.</p> <p>2. PK memberikan penguatan dan apresiasi terhadap usaha AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan menyusun <i>coping thought</i>.</p> <p>3. PK menjelaskan tugas <i>homework</i> yang harus dikerjakan sampai pertemuan berikutnya.</p> <p>4. PK menyampaikan bahwa pertemuan berikutnya adalah evaluasi akhir dan <i>post-test</i>.</p> <p>5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.</p>

F. Asesmen Layanan

Evaluasi Proses	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 7</p> <p>1. Keaktifan AK dalam menyampaikan pengalaman memecahkan soal.</p> <p>2. Kemampuan AK dalam mengidentifikasi pikiran irasional terkait pemecahan masalah.</p> <p>3. Keterlibatan AK dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.</p> <p>4. Keterlibatan AK dalam menyusun <i>coping thought</i></p> <p>5. Kesungguhan AK dalam mengerjakan <i>homework</i>.</p>
Evaluasi Hasil	<p>Dilaksanakan pada awal sesi 7</p> <p>1. AK mampu menyebutkan minimal satu pikiran irasional terkait pemecahan soal.</p> <p>2. AK mampu menyusun minimal satu <i>coping thought</i> yang rasional dan realistis.</p> <p>3. AK mampu menjelaskan cara meningkatkan minat dalam memecahkan soal.</p>

LEMBAR MONITORING PIKIRAN
(KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF)

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Tuliskan pengalaman yang Anda alami sesuai dengan situasi belajar pada topik pertemuan ini. Isi dengan jujur berdasarkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul sebelum dan sesudah Anda mencoba mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.

A. Kondisi sebelum Restrukturisasi Kognitif

1. Situasi Pemicu yang Dialami

.....
.....

2. Pikiran Irasional yang Muncul

.....
.....

3. Perasaan yang Muncul

.....
.....

4. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

5. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....

B. Kondisi setelah Restrukturisasi Kognitif

1. Pikiran Rasional/*Coping Thought*

.....
.....

2. Perasaan yang Muncul

.....
.....

3. Perilaku yang Dilakukan

.....
.....

4. Dampak terhadap Motivasi Belajar

.....
.....



**LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Hari, Tanggal :

Indikator :

Pertemuan :

Petunjuk:

Pemimpin kelompok memberikan skor penilaian aspek yang diobservasi pada masing-masing siswa dengan kolom yang telah disediakan dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Skor 4 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **sangat baik**
- b. Skor 3 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **baik**
- c. Skor 2 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **cukup baik**
- d. Skor 1 jika hal ini dilakukan anggota kelompok dengan **kurang baik**

No	Aspek yang Diobservasi	Nama/Inisial Anggota Kelompok					
1.	Kehadiran dan kesiapan siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok.						
2.	Keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan konseling kelompok.						
3.	Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan belajar.						
4.	Kesungguhan siswa dalam menyampaikan pendapat atau pengalaman selama kegiatan berlangsung.						
5.	Keaktifan siswa dalam diskusi kelompok.						
6.	Kemampuan siswa mengidentifikasi pikiran yang muncul terkait permasalahan belajar yang dialami.						

7.	Kesungguhan siswa dalam mengisi instrumen monitoring pikiran.							
8.	Keaktifan siswa dalam proses restrukturisasi kognitif (mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional).							
9.	Kemampuan siswa menyusun coping thought yang rasional dan realistis.							
10.	Kemampuan siswa memberikan tanggapan atau umpan balik kepada anggota kelompok lain.							
11.	Kemampuan siswa menyimpulkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan.							
12.	Kepatuhan siswa terhadap aturan, asas, dan kesepakatan kelompok selama kegiatan berlangsung.							
Jumlah								

Kategori Skor Evaluasi Proses

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan keterlibatan yang sangat baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli aktif berpartisipasi, terbuka dalam berbagi pengalaman, mengikuti setiap tahapan kegiatan, serta terlibat secara optimal dalam proses restrukturisasi kognitif.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan mampu berpartisipasi dalam sebagian besar tahapan layanan.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan keterlibatan yang cukup selama kegiatan konseling kelompok. Konseli mengikuti kegiatan, namun partisipasi dan keterlibatannya masih perlu ditingkatkan.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan keterlibatan yang kurang selama kegiatan konseling kelompok. Konseli cenderung pasif dan belum mengikuti proses layanan secara optimal.

LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas Konseli

Nama/Inisial :

Pertemuan :

Hari, Tanggal :

Indikator Motivasi Belajar :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi diri Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan memilih salah satu alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1.	Saya memahami pentingnya mencari dan memecahkan soal-soal dalam proses belajar.				
2.	Saya menyadari bahwa mengerjakan soal dapat membantu meningkatkan pemahaman terhadap materi pelajaran.				
3.	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi soal atau tugas yang sulit.				
4.	Saya memahami bahwa pikiran negatif dapat membuat saya enggan mencoba menyelesaikan soal yang sulit.				
5.	Saya mampu mengubah pikiran negatif tentang soal yang sulit menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif.				
6.	Saya merasa lebih yakin untuk mencoba menyelesaikan soal meskipun belum mengetahui jawabannya secara pasti.				
7.	Saya lebih tertarik untuk mencoba mencari jawaban ketika menghadapi permasalahan dalam belajar.				

8.	Saya berusaha menyelesaikan soal terlebih dahulu sebelum meminta bantuan kepada orang lain.				
9.	Saya tidak mudah menyerah ketika menemukan soal yang sulit dikerjakan.				
10.	Saya lebih aktif mencari informasi atau sumber belajar untuk membantu menyelesaikan soal.				
11.	Saya merasa senang ketika berhasil menemukan solusi atau jawaban dari suatu permasalahan belajar.				
12.	Setelah mengikuti konseling kelompok, saya menjadi lebih senang mencari dan memecahkan soal-soal dalam kegiatan belajar.				
Total Skor					

Kriteria Evaluasi Hasil Layanan

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Sangat Baik	40 – 48	Konseli menunjukkan sikap yang sangat baik dalam mencari dan memecahkan soal-soal. Konseli mampu mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, aktif mencari solusi, serta menunjukkan ketekunan dan kesenangan dalam menyelesaikan permasalahan belajar.
Baik	31 – 39	Konseli menunjukkan sikap yang baik dalam mencari dan memecahkan soal-soal. Konseli memiliki kemauan untuk mencoba menyelesaikan permasalahan belajar, cukup aktif mencari solusi, dan menunjukkan minat yang positif dalam menghadapi tantangan belajar.
Cukup	22 – 30	Konseli menunjukkan sikap yang cukup dalam mencari dan memecahkan soal-soal. Konseli telah memahami pentingnya menyelesaikan permasalahan belajar, namun masih memerlukan penguatan untuk meningkatkan rasa ingin tahu, ketekunan, dan keberanian dalam mencoba berbagai alternatif penyelesaian.
Kurang	12 – 21	Konseli menunjukkan sikap yang masih rendah dalam mencari dan memecahkan soal-soal. Konseli cenderung menghindari soal yang sulit, kurang aktif mencari solusi, serta memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemauan dalam menghadapi permasalahan belajar.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A. Identitas Layanan

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Pertemuan : 7

Topik Pertemuan : Evaluasi Akhir, *Post-test*, dan Terminasi

Pendekatan : Kognitif Behavior

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi Waktu : 1 × 50 menit

B. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum

AK mampu merefleksikan perubahan motivasi belajar yang telah dicapai setelah mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok berbasis pendekatan kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif.

b) Tujuan Khusus

1. AK mampu mengevaluasi perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan motivasi belajar.
2. AK mampu menyampaikan pengalaman dalam menerapkan *coping thought* selama mengikuti konseling kelompok.

3. AK mampu mengenali perkembangan diri pada enam indikator motivasi belajar yang telah dibahas.
4. AK mampu mempertahankan strategi berpikir dan perilaku belajar yang lebih adaptif setelah layanan berakhir.

C. Materi

1. Refleksi perubahan motivasi belajar selama mengikuti konseling kelompok.
2. Review penerapan *coping thought* pada kehidupan sehari-hari.
3. Evaluasi perkembangan pada enam indikator motivasi belajar.
4. Penguatan strategi berpikir rasional dan perilaku belajar adaptif.

D. Metode dan Pendekatan

- a) Pendekatan : Kognitif Behavior
- b) Metode : Diskusi kelompok, identifikasi pikiran, restrukturisasi kognitif, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

E. Langkah-Langkah Layanan

Tahapan Konseling Kelompok	Sintaks/Kegiatan
a) Tahap Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK membuka kegiatan dengan salam dan doa serta menyapa AK. 2. PK menanyakan perasaan atau kondisi AK sebelum memulai kegiatan. 3. PK membahas <i>homework</i> dan hasil instrumen monitoring pikiran yang telah dikerjakan AK pada sesi sebelumnya. 4. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk berbagi pengalaman dalam menerapkan <i>coping thought</i> pada indikator senang mencari dan memecahkan soal-soal. 5. PK memberikan penguatan dan apresiasi atas seluruh proses yang telah dilalui AK dari sesi 1 sampai sesi 6.
b) Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menyampaikan bahwa pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir dalam kegiatan konseling kelompok.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. PK menjelaskan bahwa kegiatan akan difokuskan pada evaluasi akhir dan refleksi perubahan. 3. PK memastikan AK siap mengikuti kegiatan penutup.
c) Tahap Kegiatan	<p>Evaluasi Proses dan Evaluasi Hasil Sesi 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK membagikan lembar evaluasi proses sesi 6. 2. PK membagikan lembar evaluasi hasil sesi 6. <p>Post-Test</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK membagikan instrument <i>post-test</i> motivasi belajar kepada AK. 2. AK mengisi <i>post-test</i> untuk mengukur perubahan motivasi belajar setelah intervensi konseling kognitif behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif. <p>Refleksi Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PK memandu AK merefleksikan erubahan pikiran, perasaan, dan perilaku dari sesi 1 sampai sesi 7. 2. PK meminta AK menyampaikan perubahan yang paling dirasakan selama mengikuti konseling kelompok. 3. PK memberikan kesempatan kepada AK untuk menyampaikan Kesan, pesan, dan pengalaman selama kegiatan.
d) Tahap Pengakhiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. PK menyimpulkan seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok dari sesi 1 sampai sesi 7. 2. PK memberikan penguatan terhadap perubahan positif yang telah dicapai AK. 3. PK memberikan motivasi agar AK tetap mempertahankan <i>coping thought</i> dan kebiasaan belajar yang lebih adaptif. 4. PK menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok telah selesai (terminasi). 5. PK menutup kegiatan dengan doa dan salam.



**Buku Homework Konseling Kognitif Behavior
Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif
Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar**



PERTEMUAN 1 — “Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa menyadari alasan dirinya ingin berhasil serta belajar mengenali dan mengganti pikiran negatif tentang usaha belajar.

B. Tugas Rumah

1. Tuliskan tiga alasan kenapa kamu ingin belajar lebih giat.

1)

.....

2)

.....

3)

.....

2. Saat kamu gagal mencapai tujuan belajar, pikiran negatif apa yang biasanya muncul?

(Contoh: “Aku memang bodoh”, “Aku tidak bisa”, dll.)

.....

.....

.....

.....

3. Cobalah mengganti pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu.

(Contoh: “Aku bisa kalau mencoba lagi”, “Aku butuh waktu untuk memahami”.)

.....

.....

.....

.....

4. Bagaimana perasaan kamu setelah mencoba berpikir lebih positif?

.....

.....

.....

.....

5. Setelah kamu mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan?

(Contoh: belajar 15 menit, mencoba kembali tugas, bertanya pada teman/guru)

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

6. Apa perubahan kecil dalam perilakumu setelah mencoba pikiran baru itu?

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

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu pelajari tentang dirimu hari ini?

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



PERTEMUAN 2 — “Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa sadar bahwa belajar adalah kebutuhan untuk mencapai tujuan pribadi.

B. Tugas Rumah

1. Mengapa kamu merasa perlu belajar setiap hari?

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

2. Hal apa yang biasanya membuat kamu malas belajar?

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

3. Pikiran negatif apa yang muncul saat kamu merasa malas belajar?
(Contoh: “Belajar itu membosankan”, “Aku tidak bisa mengerti pelajarannya”)

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

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu.

(Contoh: “Aku bisa mencoba sedikit demi sedikit”, “Belajar akan membantuku mencapai cita-cita”)

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

5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan hari ini untuk mendukung belajarmu?

(Contoh: belajar 15 menit, membuat catatan, bertanya pada guru/teman)

.....
.....

.....
.....
6. Perilaku belajar apa yang berubah setelah mencoba pikiran baru itu?

(Contoh: lebih fokus saat belajar, tidak menunda tugas, lebih rajin mencatat)

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

Refleksi Singkat:

Apa perubahan kecil yang kamu rasakan setelah mencoba belajar lebih teratur?

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



PERTEMUAN 3 — “Harapan dan Cita-Cita Masa Depan”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa menghubungkan kegiatan belajar dengan cita-cita masa depan.

B. Tugas Rumah

1. Apa cita-cita atau pekerjaan yang ingin kamu capai di masa depan?

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

2. Pelajaran apa yang bisa membantu kamu mencapai cita-cita itu?

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

3. Saat cita-citamu terasa sulit dicapai, pikiran negatif apa yang muncul?

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

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih mendukung.

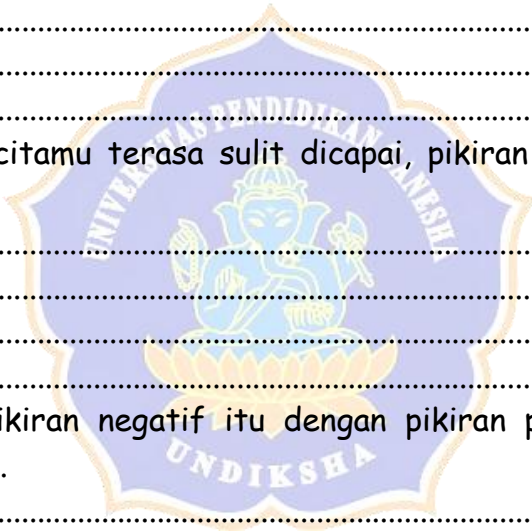
.....
.....
.....

5. Setelah mengganti pikiran negative tentang cita-cita, apa tindakan nyata yang kamu lakukan hari ini?

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

6. Apakah ada perubahan cara kamu belajar setelah mengingat cita-citamu? Jelaskan.

.....
.....



.....
.....

Refleksi Singkat:

Apa hubungan antara cara kamu belajar sekarang dengan masa depanmu?

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



PERTEMUAN 4 – “Tekun Menghadapi Tugas”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa berlatih mengelola pikiran negatif ketika menghadapi tugas yang sulit.

B. Tugas Rumah

1. Ceritakan pengalaman saat kamu hampir menyerah mengerjakan tugas, tetapi akhirnya berhasil menyelesaikannya.

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

2. Apa pikiran negatif yang muncul waktu itu?

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

3. Tuliskan pikiran positif yang bisa membuat kamu lebih sabar dan tekun.

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

4. Apa hasil yang kamu rasakan setelah mencoba lebih tekun?

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

5. Setelah menggunakan pikiran positif, perilaku apa yang kamu lakukan untuk tetap tekun?

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

6. Apa perbedaan tindakamu dibanding sebelumnya ketika menghadapi tugas sulit?

.....
.....

.....
.....

Refleksi Singkat:

Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?

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



PERTEMUAN 5 – “Ulet Menghadapi Kesulitan”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa belajar mengenali hambatan belajar dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan membantu.

B. Tugas Rumah

1. Kesulitan belajar apa yang paling sering kamu alami?

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

2. Saat menghadapi kesulitan itu, pikiran negatif apa yang muncul?

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

3. Tuliskan cara kamu mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif.

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

4. Langkah apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut?

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

5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, apa langkah nyata yang kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan itu?

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

6. Apa perubahan perilaku belajar yang kamu rasakan setelah mencoba langkah-langkah tersebut?

.....
.....

.....
.....

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu sadari tentang kemampuanmu menghadapi kesulitan?

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



PERTEMUAN 6 – “Senang Mencari dan Memecahkan Masalah”

Hari, tanggal pertemuan:

A. Tujuan:

Siswa belajar menyelesaikan masalah belajar dengan cara berpikir kritis dan positif.

B. Tugas Rumah

1. Tuliskan satu hal dari pelajaran minggu ini yang belum kamu pahami.

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

2. Apa langkah yang kamu lakukan untuk mencoba memahaminya?

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

3. Apa yang kamu pelajari dari proses mencari solusi itu?

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

4. Bagaimana perasaanmu setelah akhirnya memahami materi yang sulit?

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

5. Setelah memahami materi sulit dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan agar lebih paham?

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

6. Bagaimana perubahan perilakumu ketika menghadapi materi yang sulit dibanding sebelumnya?

.....
.....

.....
.....

Refleksi Singkat:

Menurutmu, bagaimana cara berpikir positif membantumu memahami materi lebih baik?

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




Lampiran 25. Dokumentasi Kegiatan






Lampiran 26. Buku *Homework* yang Sudah Dijawab oleh Siswa



**Buku Homework Konseling Kognitif Behavior
Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif
Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar**



PERTEMUAN 1 – "Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil"

Hari, tanggal pertemuan: Kamis, 11 Desember 2025

A. Tujuan:
Siswa mengenali alasan dirinya ingin berhasil dan belajar mengganti pikiran negatif tentang usaha belajar.

B. Tugas Rumah

- Tuliskan tiga alasan kenapa kamu ingin belajar lebih giat.
 - 1) Agar...memiliki masa depan...
...yang lebih baik.
 - 2) Untuk...memenangkan diri...
...sendiri dan orang tua.
 - 3) Untuk...membah...coba-coba.
- Saat kamu gagal mencapai tujuan belajar, pikiran negatif apa yang biasanya muncul? (Contoh: "Aku memang bodoh", "Aku tidak bisa", dll.)
Biasanya muncul pikiran negatif...
Seperti "Buat Apa belajar..."

lapi belajar sendiri!"

- Cobalah mengganti pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu. (Contoh: "Aku bisa kalau mencoba lagi", "Aku butuh waktu untuk memahami")
Mau ga...padah...Aku hanya...butuh...
...waktu...karena...semua...orang...
...punya...Proses...belajarnya...
...masing-masing!"
- Bagaimana perasaan kamu setelah mencoba berpikir lebih positif?
Saya...lebih...termotivasi...untuk...
...belajar...dengan giat.
- Setelah kamu mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan?
(Contoh: belajar 15 menit, mencoba kembali tugas, bertanya pada teman/guru)
bertanya...kepada...teman...dan...
...belajar...bersama.

- Apa perubahan kecil dalam perilakumu setelah mencoba pikiran baru itu?
Saya menjadi lebih dia dalam
belajar karena saya memiliki
banyak alasan untuk belajar.

Refleksi Singkat:
Apa hal penting yang kamu pelajari tentang dirimu hari ini?
Bahwa...Pikiran kita akan mempengaruhi
perilaku dan kebiasaan kita.

PERTEMUAN 2 – "Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar"

Hari, tanggal pertemuan: Jumat, 12 Desember 2025

A. Tujuan:

Siswa sadar bahwa belajar adalah kebutuhan untuk mencapai tujuan pribadi.

B. Tugas Rumah

1. Mengapa kamu merasa perlu belajar setiap hari?

Karena itu adalah kewajiban. Belajar dan generasi muda untuk masa depan yang baik.

2. Hal apa yang biasanya membuat kamu malas belajar?

Saat tidak bisa memahami materi.

3. Pikiran negatif apa yang muncul saat kamu merasa malas belajar?

(Contoh: "Belajar itu membosankan", "Aku tidak bisa mengerti pelajarannya")
"Belajar itu melelahkan dan bikin stres!"

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu. (Contoh: "Aku bisa mencoba sedikit demi sedikit", "Belajar akan membantuku mencapai cita-cita")
"Aku pasti bisa jika terus mencoba"

5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan hari ini untuk mendukung belajarmu?

(Contoh: belajar 15 menit, membuat catatan, bertanya pada guru/teman)
Belajar sepuluh menit.

6. Perilaku belajar apa yang berubah setelah mencoba pikiran baru itu?

(Contoh: lebih fokus saat belajar, tidak menunda tugas, lebih rajin mencatat)
Menonton video pembelajaran di internet saat ada waktu luang.

Refleksi Singkat:

Apa perubahan kecil yang kamu rasakan setelah mencoba belajar lebih teratur?

Saya lebih memahami materi pembelajaran.

PERTEMUAN 3 – "Harapan dan Cita-Cita Masa Depan"

Hari, tanggal pertemuan: Senin, 15 Desember 2025

A. Tujuan:

Siswa menghubungkan kegiatan belajar dengan cita-cita masa depan.

B. Tugas Rumah

1. Apa cita-cita atau pekerjaan yang ingin kamu capai di masa depan?
Koreografer tari, pelah tari.

2. Pelajaran apa yang bisa membantu kamu mencapai cita-cita itu?
Seni Budaya.

3. Saat cita-citamu terasa sulit dicapai, pikiran negatif apa yang muncul?

"Apakah aku bisa mencapai
cita-citaku?"

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih mendukung.
"Aku pasti bisa jika terus beraktivitas dan mencoba"

5. Setelah mengganti pikiran negative tentang cita-cita, apa tindakan nyata yang kamu lakukan hari ini?
Beraktivitas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

6. Apakah ada perubahan cara kamu belajar setelah mengingat cita-citamu? Jelaskan.
Lebih percaya diri, fokus, dan konsisten.

Refleksi Singkat:

Apa hubungan antara cara kamu belajar sekarang dengan masa depanmu?

Metode yang dipelajari bisa membantu dimasa depan dan cara belajar juga membantu belajar lebih dan ketekun membuat saya akan terbiasa untuk menyelesaikan tugas maupun tantangan

PERTEMUAN 4 – "Tekun Menghadapi Tugas"

Hari, tanggal pertemuan: Selasa 16 Desember 2023

A. Tujuan:

Siswa berlatih mengelola pikiran negatif ketika menghadapi tugas yang sulit.

B. Tugas Rumah

1. Ceritakan pengalaman saat kamu hampir menyerah mengerjakan tugas, tetapi akhirnya berhasil menyelesaikannya.
Suatu hari saya mengerjakan tugas mata kuliah yang sulit. Saya menonton video di internet agar lebih paham dan berdiskusi dengan teman.

2. Apa pikiran negatif yang muncul waktu itu?
bahwa tugas itu sangat sulit dan saya tidak yakin bisa menyelesaikannya.

3. Tuliskan pikiran positif yang bisa membuat kamu lebih sabar dan tekun.
Aku berani menasabah itu sudah hebat

4. Apa hasil yang kamu rasakan setelah mencoba lebih tekun?
Saya bisa memahami tugas itu

5. Setelah menggunakan pikiran positif, perilaku apa yang kamu lakukan untuk tetap tekun?
tetap meyakinkan diri saya untuk tetap tekun belajar agar bisa mencapai target

6. Apa perbedaan tindakamu dibanding sebelumnya ketika menghadapi tugas sulit?
Sebelumnya saya lebih mudah menyerah dan sekarang saya lebih percaya diri.

Refleksi Singkat:

Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?

Bahwa semua orang pasti bisa
jika tekun dan berusaha.

PERTEMUAN 5 – "Ulet Menghadapi Kesulitan"

Hari, tanggal pertemuan: Rabu, 17 Desember 2025

A. Tujuan:

Siswa belajar mengenali hambatan belajar dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan membantu.

B. Tugas Rumah

1. Kesulitan belajar apa yang paling sering kamu alami?

Sed saya tidak memahami materi
dan teman saya bisa memahami
materi tersebut.

2. Saat menghadapi kesulitan itu, pikiran negatif apa yang muncul?

mengapa yang lain bisa tidak
dengan saya.

3. Tuliskan cara kamu mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif.

Semua orang memiliki kelebihan.

dan kekurangan masing-masing.

4. Langkah apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut?

menonton inteng dengan
menonton Video Pembelajaran
di media sosial.

5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, apa langkah nyata yang kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan itu?

Belajar dengan rajin.

6. Apa perubahan perilaku belajar yang kamu rasakan setelah mencoba langkah-langkah tersebut?

lebih yakin dengan diri sendiri.

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu sadari tentang kemampuanmu menghadapi kesulitan?

Bahwa saya memiliki kelebihan dan
kekurangan saya hanya perlu
melakukannya.

PERTEMUAN 6 – "Senang Mencari dan Memecahkan Masalah"

Hari, tanggal pertemuan: Kamis, 18 Desember 2025

A. Tujuan:

Siswa belajar menyelesaikan masalah belajar dengan cara berpikir kritis dan positif.

B. Tugas Rumah

1. Tuliskan satu hal dari pelajaran minggu ini yang belum kamu pahami.

Bagaimana cara merubah pikiran negatif menjadi positif.

2. Apa langkah yang kamu lakukan untuk mencoba memahaminya?

Merubah pikiran buruk tersebut menjadi pikiran yang baik.

3. Apa yang kamu pelajari dari proses mencari solusi itu?

Bahwa semua masalah memiliki solusi dan kita tidak perlu terburu-buru.

4. Bagaimana perasaanmu setelah akhirnya memahami materi yang sulit?

Lega, bangga, dan senang.

5. Setelah memahami materi sulit dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan agar lebih paham?

Persepsi diri untuk belajar agar bisa memahami materi.

6. Bagaimana perubahan perilakumu ketika menghadapi materi yang sulit dibanding sebelumnya?

Lebih tenang jika tidak mengerti materi dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Refleksi Singkat:

Menurutmu, bagaimana cara berpikir positif membantumu memahami materi lebih baik? Berpikir positif membuat diri menjadi lebih tenang dan yakin untuk belajar dengan tekun.



Buku Homework Konseling Kognitif Behavior Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar



PERTEMUAN 1 – "Hasrat dan Keinginan untuk Berhasil"

Hari, tanggal pertemuan: 11-12-2025

A. Tujuan:

Siswa mengenali alasan dirinya ingin berhasil dan belajar mengganti pikiran negatif tentang usaha belajar.

B. Tugas Rumah

1. Tuliskan tiga alasan kenapa kamu ingin belajar lebih giat.

1) karena untuk meraih cita-cita

2) karena untuk membangun akan orang tua

3) karena ingin mewujudkan impian saya

2. Saat kamu gagal mencapai tujuan belajar, pikiran negatif apa yang biasanya muncul? (Contoh: "Aku memang bodoh", "Aku tidak bisa", dll.)

Aku sangat bodoh

masa saja ini saja aku tidak bisa

3. Cobalah mengganti pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu. (Contoh: "Aku bisa kalau mencoba lagi", "Aku butuh waktu untuk memahaminya".)

Aku akan belajar lebih giat lagi
Aku tidak akan menyerah

4. Bagaimana perasaan kamu setelah mencoba berpikir lebih positif?

lebih bersemangat dan antusias untuk belajar

5. Setelah kamu mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan?

(Contoh: belajar 15 menit, mencoba kembali tugas, bertanya pada teman/guru)

mencoba ulang mengerjakan Pelajaran

ajaran yang tadinya tidak mengerti

6. Apa perubahan kecil dalam perilakumu setelah mencoba pikiran baru itu?

Jadi belajar menyerah dan lebih keras berusaha

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu pelajari tentang dirimu hari ini?

harus sabar dan tidak cepat putus asa

PERTEMUAN 2 – "Dorongan dan Kebutuhan dalam Belajar"

Hari, tanggal pertemuan: 12-12-2025

A. Tujuan:

Siswa sadar bahwa belajar adalah kebutuhan untuk mencapai tujuan pribadi.

B. Tugas Rumah

1. Mengapa kamu merasa perlu belajar setiap hari?

agar saya bisa cepat memahami soal atau pelajaran sesuai bidang

2. Hal apa yang biasanya membuat kamu malas belajar?

soal atau pelajaran yang susah dimengerti

3. Pikiran negatif apa yang muncul saat kamu merasa malas belajar?

(Contoh: "Belajar itu membosankan", "Aku tidak bisa mengerti pelajarannya")
Sangat susah belajar sendiri...
Saya malas melakukannya...

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih membantu.
(Contoh: "Aku bisa mencoba sedikit demi sedikit", "Belajar akan membantuku mencapai cita-cita")
aku tidak boleh menyerah...
demi meraih mimpiku...

5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan hari ini untuk mendukung belajarmu?
(Contoh: belajar 15 menit, membuat catatan, bertanya pada guru/teman)
membuat catatan pelajaran
apa saja dan bagian mana
saja yang susah dimengerti

...itu saya akan berangkat ke...
pada Senin

6. Perilaku belajar apa yang berubah setelah mencoba pikiran baru itu?
(Contoh: lebih fokus saat belajar, tidak menunda tugas, lebih rajin mencatat)
lebih konsisten belajar dan
rajin mencatat

Refleksi Singkat:

Apa perubahan kecil yang kamu rasakan setelah mencoba belajar lebih teratur?
lebih semangat dalam menjawab soal
tidak lagi kesulitan memahami materi

PERTEMUAN 3 – "Harapan dan Cita-Cita Masa Depan"

Hari, tanggal pertemuan: 15-12-2025

A. Tujuan:

Siswa menghubungkan kegiatan belajar dengan cita-cita masa depan.

B. Tugas Rumah

1. Apa cita-cita atau pekerjaan yang ingin kamu capai di masa depan?
Cita-cita yang ingin saya capai adalah menjadi dokter
2. Pelajaran apa yang bisa membantu kamu mencapai cita-cita itu?
belajar secara otodidak dan pelajaran IPA
3. Saat cita-citamu terasa sulit dicapai, pikiran negatif apa yang muncul?

Saya takut tidak menjadi apa-apa

Semuanya sia-sia

4. Gantilah pikiran negatif itu dengan pikiran positif yang lebih mendukung.
saya pasti bisa hanya belum saatinja

bersaha lebih keras lagi nanti berjuang demi wujudkan mimpi

5. Setelah mengganti pikiran negative tentang cita-cita, apa tindakan nyata yang kamu lakukan hari ini?
teknik mempelajari pelajaran terkait dengan cita-cita saya

bertanya-tanya pada orang lain yang sudah berpengalaman

6. Apakah ada perubahan cara kamu belajar setelah mengingat cita-citamu? Jelaskan.
ada membuat jadwal belajar dan list terkait materi yang akan di pelajari setiap harinya

Refleksi Singkat:

Apa hubungan antara cara kamu belajar sekarang dengan masa depanmu?

..hubungannya adalah jika cara belajar yang sangat baik maka akan memudahkan langkah saya untuk mencapai masa depan yang baik juga.

PERTEMUAN 4 – "Tekun Menghadapi Tugas"

Hari, tanggal pertemuan: 16-12-2025

A. Tujuan:

Siswa berlatih mengelola pikiran negatif ketika menghadapi tugas yang sulit.

B. Tugas Rumah

1. Ceritakan pengalaman saat kamu hampir menyerah mengerjakan tugas, tetapi akhirnya berhasil menyelesaikannya.
Ketika saya mengerjakan soal yang tidak saya mengerti saya merasa ingin menyerah dan pasrah. Namun teman saya datang dan membantu mengajari saya dan akhirnya selesai. apakah saya harus menyerah kali ini.
saya benar-benar sudah tidak sanggup saya tidak bisa.
2. Apa pikiran negatif yang muncul waktu itu?
apakah saya harus menyerah kali ini.
3. Tuliskan pikiran positif yang bisa membuat kamu lebih sabar dan tekun.
saya belajar demi mimpi. mimpi saya.

Saya ingin masa depan yang cerah maka saya harus berusaha keras.

4. Apa hasil yang kamu rasakan setelah mencoba lebih tekun?

Saya merasa mulai bisa memahami soal yang sulitnya. saya tidak paham.

5. Setelah menggunakan pikiran positif, perilaku apa yang kamu lakukan untuk tetap tekun?

mengontrol emosi dan mencari informasi agar bisa mengah mengerti pelajaran dan tetap tekun.

6. Apa perbedaan tindakamu dibanding sebelumnya ketika menghadapi tugas sulit?

saya tidak sempat putus asa seperti sebelumnya.

Refleksi Singkat:

Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?

Bahwa ketika kita mengalami kesulitan bukan berarti kita gagal bahwa ketika kita merasa kesulitan tidak berarti harus menyerah dan putus asa, melainkan mencari solusi.

PERTEMUAN 5 – "Ulet Menghadapi Kesulitan"

Hari, tanggal pertemuan: 17-12-2023

A. Tujuan:

Siswa belajar mengenali hambatan belajar dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan membantu.

B. Tugas Rumah

1. Kesulitan belajar apa yang paling sering kamu alami?
Sulit karena soal so yang sangat rumit
2. Saat menghadapi kesulitan itu, pikiran negatif apa yang muncul?
Saya tidak akan bisa menyelesaikan ini
3. Tuliskan cara kamu mengganti pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif.

Saya pasti bisa jangan meyerah ini demi mimpi saya

4. Langkah apa saja yang sudah kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut?
bertanya dengan teman
- mencari tutorial di media
5. Setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, apa langkah nyata yang kamu lakukan untuk mengatasi kesulitan itu?
menekun pelajaran tanpa saya dan mencoba belajar ulang lebih baik
6. Apa perubahan perilaku belajar yang kamu rasakan setelah mencoba langkah-langkah tersebut?
jadi lebih mudah mencari pelajaran

Refleksi Singkat:

Apa hal penting yang kamu sadari tentang kemampuanmu menghadapi kesulitan?
- bisa mengontrol emosi dan tidak langsung menyerah tapi mencari solusi

PERTEMUAN 6 – "Senang Mencari dan Memecahkan Masalah"

Hari, tanggal pertemuan: 18-12-2023

A. Tujuan:

Siswa belajar menyelesaikan masalah belajar dengan cara berpikir kritis dan positif.

B. Tugas Rumah

1. Tuliskan satu hal dari pelajaran minggu ini yang belum kamu pahami.
Rumus Rumus pada pelajaran Matematika dan IPA
2. Apa langkah yang kamu lakukan untuk mencoba memahaminya?
mencari tutorial di youtube
3. Apa yang kamu pelajari dari proses mencari solusi itu?

bagaimana kita harus yakin bahwa setiap kesulitan pasti ada solusinya.

4. Bagaimana perasaanmu setelah akhirnya memahami materi yang sulit?

...merasa senang dan bangga

5. Setelah memahami materi sulit dengan pikiran positif, tindakan apa yang kamu lakukan agar lebih paham?

...menggunakan waktu lebih banyak untuk terus belajar

6. Bagaimana perubahan perilakumu ketika menghadapi materi yang sulit dibanding sebelumnya?

...sedikit kesal dan khawatir, kesal karena soal sulit dan khawatir tidak bisa menyelesaikan

...lesaikan soal tersebut.

Refleksi Singkat:

Menurutmu, bagaimana cara berpikir positif membantumu memahami materi lebih baik? karena dengan berpikir positif...
...dapat lebih memberikan energi positif...
...pada otak sehingga dapat memfokuskan dan melaksanakan jalannya otak dalam memahami soal



RIWAYAT HIDUP



Komang Triatika Suri lahir di Klungkung pada tanggal 10 Mei 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Pendidikan formal penulis diawali di TK Giri Putri 1 Tihingan. Setelah menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak, penulis menempuh pendidikan di SD Negeri 2 Tihingan pada tahun 2010–2016. Pendidikan menengah pertama ditempuh di SMP Negeri 2 Banjarangkan pada tahun 2016–2019. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Semarapura dan berhasil menyelesaikannya pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk menempuh pendidikan jenjang Sarjana (S1).

