

LAMPIRAN



Lampiran 01. Surat Pengantar Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id									
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nomor</td> <td style="width: 40%;">: 7688/UN48.10.5/LT/2025</td> <td style="width: 30%; text-align: right;">Singaraja, 27 Mei 2025</td> </tr> <tr> <td>Lampiran</td> <td>: -</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hal</td> <td>: Observasi Awal</td> <td></td> </tr> </table>		Nomor	: 7688/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 27 Mei 2025	Lampiran	: -		Hal	: Observasi Awal	
Nomor	: 7688/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 27 Mei 2025								
Lampiran	: -									
Hal	: Observasi Awal									
Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Singaraja di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut: <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Luh Putu Kartika Mahadewi Natha</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 2211011036</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Bimbingan Konseling</td> </tr> </table> Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		Nama	: Luh Putu Kartika Mahadewi Natha	NIM	: 2211011036	Program Studi	: Bimbingan Konseling			
Nama	: Luh Putu Kartika Mahadewi Natha									
NIM	: 2211011036									
Program Studi	: Bimbingan Konseling									
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan  Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004										
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td> http://fip.undiksha.ac.id</td> <td> Fakultas Ilmu Pendidikan</td> <td> fipundiksha</td> <td> FIP Undiksha</td> <td> 0677 8811 6905</td> </tr> </table>		 http://fip.undiksha.ac.id	 Fakultas Ilmu Pendidikan	 fipundiksha	 FIP Undiksha	 0677 8811 6905				
 http://fip.undiksha.ac.id	 Fakultas Ilmu Pendidikan	 fipundiksha	 FIP Undiksha	 0677 8811 6905						

Lampiran 02. Surat Uji Judges 1



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 : 12331/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 23 September 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

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

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

Nama : Luh Putu Kartika Mahadewi Natha
NIM : 2211011036
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



Balai
Sertifikasi
Elektronik

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 03. Surat Uji Judges 2



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 : 12332/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 23 September 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.

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

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

Nama : Luh Putu Kartika Mahadewi Natha
NIM : 2211011036
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 04. Surat Izin Penelitian



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

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 958/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 20 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA Negeri 4 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 : Luh Putu Kartika Mahadewi Natha
NIM : 2211011036
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 05. Surat Balasan Penelitian



පළාත් පාලන ආයතන
PEMERINTAH PROVINSI BALI
 පළාත් පාලන ආයතන
SMA NEGERI 4 SINGARAJA

අංක 10.400.3.8.1/283/SMAN 4 SINGARAJA/2026
 Jalan Melati Singaraja-Bali (81113), Telepon. (0362) 22845
 Laman : <http://sman4singaraja.sch.id> email : sma4singaraja@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : B.10.400.3.8.1/283/SMAN 4 SINGARAJA/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. PUTU GEDE WARTAWAN, S.Pd.,M.Pd
 NIP : 19700224 199503 1 003
 Jabatan : Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Singaraja

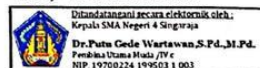
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : LUH PUTU KARTIKA MAHADEWI NATHA
 NIM : 2211011036
 Tempat/Tanggal Lahir : Singaraja, 25 Oktober 2004
 Program Studi : Pendidikan Bimbingan Konseling
 Instansi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar telah melaksanakan kegiatan penelitian dan pengambilan data di SMA Negeri 4 Singaraja, pada tanggal 26 Januari 2026 s/d 02 Maret 2026.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 10 Maret 2026



Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik (TTE).
 Scan QR Code untuk verifikasi TTE.
 Upload file pada <https://pns.kemdiknas.go.id/verify> PDF untuk cek keaslian file.



Lampiran 06. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

Identitas Narasumber

Nama :

Jabatan :

Sekolah :

Tanggal Wawancara :

Pertanyaan Wawancara:

1. Apakah permasalahan terkait *self-efficacy* akademik siswa banyak terjadi di sekolah, seperti menurunnya *self-efficacy* akademik maupun meningkatnya?
2. Pada permasalahan tersebut lebih dominan terjadi diangkatan berapa?
3. Bagaimana akibat dari siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah?
4. Apakah terdapat perbedaan signifikan dalam *self-efficacy* akademik antara siswa yang berprestasi tinggi dan yang berprestasi rendah?
5. Faktor apa saja yang menurut Bapak/Ibu berpengaruh terhadap tingkat *self-efficacy* akademik siswa?
6. Bagaimana keterlibatan guru mata pelajaran dalam membantu meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa?
7. Bagaimana peran orang tua dalam membantu siswa membangun *self-efficacy akademik* yang lebih baik?
8. Apakah ada program atau pendekatan yang telah dilakukan oleh BK untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa?
9. Sejauh mana *self-efficacy* akademik berpengaruh terhadap pencapaian akademik siswa di kelas?
10. Apakah sebelumnya ada penelitian yang dilakukan terkait *self-efficacy* akademik siswa di SMA Negeri 4 Singaraja? Jika ada, bagaimana hasil atau temuan dari penelitian tersebut? Apakah ada rekomendasi yang diberikan?

Lampiran 07. Instrumen Pengumpulan Data setelah Uji Coba

KUESIONER *SELF-EFFICACY* AKADEMIK

a. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Taggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang kecerdasan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

3. Alternatif Jawaban:

STS = Sangat tidak sesuai

TS = Tidak sesuai

KS = Kurang sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat sesuai

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya tekun mengerjakan tugas ketika diberikan oleh guru.					
2	Saya tekun belajar meskipun tidak diawasi.					
3	Saya lalai sehingga menunda mengerjakan tugas sekolah.					
4	Saya tekun memiliki kebiasaan belajar yang teratur.					
5	Saya lalai sehingga mudah kehilangan fokus saat belajar.					
6	Saya lalai dan mudah menyerah ketika tidak memahami pelajaran.					
7	Saya tekun mengulang materi pelajaran di rumah.					

8	Saya lalai sehingga jarang menyelesaikan tugas sampai selesai.					
9	Saya lalai karena hanya belajar ketika ada ujian.					
10	Saya tekun menyelesaikan tugas tepat waktu.					
11	Saya putus asa sehingga menghindari tugas yang menantang.					
12	Saya menghadapi tantangan dengan berani mencoba soal yang sulit.					
13	Saya putus asa sehingga mudah panik ketika menghadapi soal ujian yang sulit.					
14	Saya menghadapi tantangan dengan bersemangat saat mengerjakan soal yang sulit.					
15	Saya putus asa ketika mendapat tugas yang terlalu sulit.					
16	Saya putus asa jika diberikan tugas sekolah yang rumit.					
17	Saya menghadapi tantangan dengan tertarik mempelajari materi yang menantang.					
18	Saya menghadapi tantangan karena yakin dapat memahami pelajaran yang rumit.					
19	Saya putus asa saat materi pelajaran terasa sulit.					
20	Saya menghadapi tantangan dengan mencoba menyelesaikan soal sulit secara mandiri.					
21	Saya bertahan menghadapi situasi dengan tetap belajar meskipun sedang lelah.					
22	Saya bertahan menghadapi situasi dengan berani gagal saat memahami pelajaran yang sulit.					
23	Saya menyerah jika nilai yang saya peroleh tidak memuaskan.					
24	Saya menyerah dan kehilangan semangat belajar saat menghadapi masalah.					
25	Saya bertahan menghadapi situasi dengan mencari solusi ketika mengalami hambatan dalam belajar.					
26	Saya menyerah ketika merasa frustrasi menghadapi soal yang sulit.					

27	Saya bertahan menghadapi situasi dengan terus mencoba meskipun sering gagal.					
28	Saya bertahan menghadapi situasi dengan terus belajar walaupun hasil ujian sebelumnya buruk.					
29	Saya menyerah dan enggan berusaha lagi ketika mengalami kegagalan.					
30	Saya menyerah dengan memilih diam ketika pelajaran terasa membingungkan.					



Lampiran 08. Hasil Uji Pakar 1

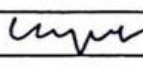
LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Judul : Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja

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

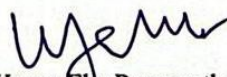
Keahlian : Dosen Pakar

Nama Mahasiswa : Luh Putu Kartika Mahadewi Natha

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

25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 26 September 2025
Pakar 1


Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP.199307012022031005

Lampiran 09. Hasil Uji Pakar 2

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Judul : Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja

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

Keahlian : Dosen Pakar

Nama Mahasiswa : Luh Putu Kartika Mahadewi Natha

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		Dapat dipertimbangkan untuk respon bisa menggunakan 'sesuai' bukan 'setuju'.
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		

23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		
41	√		
42	√		
43	√		
44	√		
45	√		
46	√		
47	√		
48	√		
49	√		
50	√		

Singaraja, 25 September 2025
Pakar 2



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
NIP. 199202162019032021

Lampiran 11. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

1) *Pretest* Kelompok Eksperimen

Responden	Butir Soal																													
	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
PAS	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	3	3
KDL	4	3	4	3	3	5	3	5	3	5	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
KBC	3	3	2	3	2	2	3	4	2	5	3	4	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	5	4	4	2	4	5	4	2
IBN	3	3	2	2	3	3	2	5	1	4	4	5	3	3	2	3	4	4	2	3	3	5	2	1	5	1	3	3	4	3
KAW	5	4	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5	3	4	3	3	4	5	4	3	3	3	4	4	3	5
KDA	2	2	3	3	2	3	3	5	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3
KDR	5	4	5	3	3	3	4	5	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	4	5	3	4
ADS	5	5	3	3	5	5	3	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	1	3	5	4	5	5	2
KAP	5	5	4	3	5	3	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3
PRJ	3	3	3	3	3	3	5	1	1	3	3	5	5	5	1	3	3	3	3	4	1	5	3	2	3	3	3	3	3	3
KBD	5	4	3	4	2	4	4	5	3	5	5	5	4	2	3	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	4	3
DPA	5	5	1	5	1	1	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
KRG	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	1	3	2	4	4	2	3	1	1	3	3
KBS	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4
KLC	4	4	3	4	1	3	3	1	2	4	3	3	4	1	3	3	1	3	1	1	3	3	4	1	5	2	5	5	1	3
KGD	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	4	5	3
ACA	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	3	2	5	5	2	3	2	5	5	5	5	5	5
KRA	4	3	2	5	1	3	5	1	2	4	2	2	4	4	4	3	5	2	5	2	1	3	1	4	3	3	1	5	2	2
NPS	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	2	3	3	5	1	3	3	5	4	3	5
PMJ	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3
PRG	4	4	3	3	3	3	4	3	5	2	4	3	2	3	2	2	3	3	4	2	1	3	2	5	2	3	2	3	4	1
DAM	3	2	3	2	3	4	2	5	1	5	5	4	1	2	1	5	4	3	5	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	5
DPA	4	4	1	4	3	2	3	5	4	4	3	5	1	5	1	5	5	5	5	3	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5
GAP	4	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	5	3	4	3	4	5	3	4	2	4	5	4	3
KAW	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5
PCP	4	4	3	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	2	3	4	5	3	3	3	4	4	2	4	4	5	5	3
IPY	3	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4
KAP	2	5	3	3	3	2	3	1	3	4	3	3	2	2	3	5	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3
JAM	4	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3	1	3	2	3	4	5	3	3	3	3	4	5	5	5	3	5	4	4	5
JAY	4	4	3	4	3	2	2	5	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	5	2	5	5	5	3	3	4	2
PTS	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2
PDP	4	4	2	4	2	2	2	4	3	5	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	1	5	3	3	4	1	4	4	3	4
KMA	4	4	3	3	2	4	3	5	3	5	3	4	4	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	5	5
GVS	4	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3
AAL	4	3	3	1	2	3	3	5	3	5	1	4	2	3	3	3	4	5	3	2	2	4	5	3	4	3	4	4	5	2
IPC	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	5	4	3	4

2) *Posttest* Kelompok Eksperimen

Responden	Butir Soal																															
	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		
PAS	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		
KDL	5	2	3	1	4	5	1	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	4	4	5	3	5	4		
KBC	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		
IBN	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5		
KAW	4	4	3	3	2	4	5	4	5	5	5	5	2	5	3	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	5	5	5	3	4		
KDA	5	5	5	3	3	5	3	4	1	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
KDR	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
ADS	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4		
KAP	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
PRJ	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	3	3	5	4	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5		
KBD	4	4	3	3	4	3	2	1	3	5	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3		
DPA	1	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	2	4	2	2	3	3	5	4	4	5	3	5	5	3	3	5	4		
KRG	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1		
KBS	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5		
KLC	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		
KGD	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	
ACA	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5		
KRA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	
NPS	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	
PMJ	5	5	3	4	3	3	4	3	2	5	3	3	1	2	1	3	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	5	1	5	
PRG	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	1	3	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	
DAM	5	5	5	4	3	5	3	5	5	5	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	5	1	4	4	4	5	5	5		
DPA	5	3	1	4	4	3	3	5	5	5	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	2		
GAP	3	1	2	1	3	2	2	5	1	5	1	1	1	1	1	3	3	4	4	2	1	4	4	2	2	4	3	4	4	2	1	
KAW	5	5	5	4	5	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
KBC	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	
IBN	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	
KAW	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	
KAP	4	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	
PRJ	4	5	4	3	3	5	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	5	4	4	4	4	4	4	3	1	
KBD	4	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	
DPA	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	
KRG	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	
KBS	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	3	3	5	4	4
KLC	5	5	5	5	5	5	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
KGD	4	4	5	4	2	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4
ACA	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
KRA	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5
NPS	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5
PMJ	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	3	3	5	4	4	4
PRG	4	4	5	4	2	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4
DAM	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DPA	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5
GAP	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	3	3	5	4	4	4
KAW	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	5
KBC	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
IBN	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
KAW	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
KAP	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
PRJ	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
KBD	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DPA	4	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
KRG	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	1	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
KBS	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
KLC	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
KGD	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ACA	4	4	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
KRA	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
NPS	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5
PMJ	5	5	3	4	3	3	4	3	2	5	3	3	1	2	1	3	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5
PRG	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	1	3	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
DAM	5	5	5	4	3	5	3	5	5	5	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4												

Lampiran 12. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

1) *Pretest* Kelompok Kontrol

Responden	Butir Soal																													
	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
MPU	1	2	1	1	3	2	1	4	2	5	2	1	2	1	1	3	2	2	3	4	1	1	1	2	2	2	5	1	1	3
MDO	1	2	4	1	1	2	4	4	1	2	1	3	3	1	5	4	1	2	3	1	1	3	5	1	2	2	2	1	1	1
KKV	1	2	5	2	3	1	1	4	4	2	2	1	3	1	2	3	1	1	3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	4
LJN	1	2	3	1	4	5	1	5	2	1	1	5	5	1	2	5	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	1	3	1	1
KMP	1	4	3	3	4	2	4	1	1	1	5	2	1	3	3	1	1	1	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3
BVR	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	1	5	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
GMA	1	2	3	3	5	1	4	2	4	1	1	4	1	4	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1
MAV	4	2	2	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1
MSR	2	1	1	1	3	5	4	1	4	1	1	5	1	1	2	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
LHA	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	4	5	3	4	3	3	1	1	4	1	4	1	3	1	2	2	4	1	3	2
KKH	4	4	3	3	4	3	2	1	3	5	2	3	1	3	2	4	1	3	3	3	4	4	1	1	2	3	3	1	1	1
KPB	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	3	3	1	1	4	2	1	1	1	2	3	1	1	1
KLA	2	3	2	1	1	5	5	5	2	1	3	5	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
GSA	1	2	1	4	1	1	4	1	1	5	1	5	1	5	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
KRM	2	1	1	1	5	2	5	1	5	1	5	5	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
MDW	1	1	1	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	4	2	1	2	1	1	3
KSW	1	1	2	4	2	1	2	2	1	5	5	5	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1
KSD	1	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	3	2	2	1
KOS	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	1	2	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	2	2	4	1
KDP	5	5	3	4	3	3	4	3	2	5	3	3	1	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1
MNS	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	1	3	1	1	1	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
KRM	5	5	5	4	3	5	3	5	5	5	4	3	3	2	1	1	2	4	3	2	1	2	1	1	1	4	1	1	2	1
KRH	5	3	1	4	4	3	3	5	5	3	3	2	3	2	3	3	3	1	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	1	2
KRR	3	1	2	1	3	2	2	5	1	5	1	1	1	1	1	3	4	4	2	1	1	4	2	2	1	3	1	1	1	1
MAD	5	5	5	4	5	3	4	4	2	5	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	1	1	2	1	1	1	4	1	1
NRF	5	5	5	4	5	3	4	4	2	4	4	2	1	4	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2
MMM	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	1	4	5	1	1	5	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	5	1	1
KWE	4	4	4	4	4	4	5	5	1	1	4	5	4	5	5	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
LPD	4	4	5	4	3	5	4	5	5	1	2	4	5	1	3	3	2	2	1	4	1	4	3	2	1	1	2	1	3	3
MDA	4	5	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1

2) *Posttest* Kelompok Kontrol

Responden	Butir Soal																													
	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
MPU	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	3	3
MDO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	5	1
KKV	1	2	1	1	4	3	2	5	5	2	1	5	5	4	5	2	2	1	5	2	5	1	1	4	1	1	5	2	1	1
LJN	2	5	1	1	2	1	5	1	2	5	1	2	3	1	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3
KMP	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1
BVR	5	5	5	5	4	5	5	2	1	5	4	5	2	4	1	4	1	1	3	1	2	5	4	5	2	5	1	1	2	1
GMA	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3
MAV	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	2	1	2	1	4	1	5	2	3	2	5	2	1	2	3
MSR	5	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	4	4	2	4	1	4	5	1	4	2	1	1	1	5	1	5	1	1
LHA	1	3	3	4	1	4	3	5	3	3	5	5	1	1	1	3	4	4	4	5	3	2	4	1	4	3	1	4	5	4
KKH	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	2	1	1	3	2	5	1	1	3	1
KPB	1	3	3	2	1	3	2	5	5	2	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	5	1	4	1	3	5	3	4
KLA	3	5	3	5	1	1	3	5	5	5	5	5	1	2	5	1	5	5	1	2	1	5	5	1	1	5	1	2	1	1
GSA	4	3	2	3	1	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	4	2	4	4	3	2	4	4	1	1	3	1	3	2	1
KRM	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1
MDW	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	4	3	4	2	2	2	1	4	4	1	4	4	4	4
KSW	2	3	4	4	2	4	3	5	4	1	5	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	3
KSD	1	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	2	3	3	2	1	4	4	1	5	3	3	5	2	1	1	1	2
KOS	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	3	1	4	1	2	4	1
KDP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	5	4	4	4
MNS	3	3	2	3	2	2	4	5	1	5	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	4	3	1
KRM	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	1	3	4	4	3	4	3
KRH	4	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	1	5	1	5	1	3	5	5	5	3	1	2	1	1
KRR	3	4	3	3	3	5	4	4	4	5	5	5	3	4	1	5	4	3	5	4	4	5	1	3	1	4	2	4	5	3
MAD	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4
NRF	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3
MMM	5	1	1	3	5	1	5	2	5	2	5	3	5	1	1	1	2	2	1	5	5	5	1	1	1	1	4	5	2	1
KWE	5	1	5	1	5	3	5	1	1	5	2	1	3	2	1	5	1	3	1	4	1	4	3	2	4	3	2	5	1	1
LPO	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	1	4	5	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4
MDA	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	5	1	3	5	5	3	3	2	2	2	2

Lampiran 13. Uji Normalitas Sebaran Data

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Eksperimen	.132	36	.117	.930	36	.026
	Posttest Eksperimen	.110	36	.200 [*]	.954	36	.145
	Pretest Kontrol	.127	30	.200 [*]	.946	30	.136
	Posttest Kontrol	.116	30	.200 [*]	.970	30	.543

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.435	3	128	.729
	Based on Median	.422	3	128	.738
	Based on Median and with adjusted df	.422	3	120.606	.738
	Based on trimmed mean	.428	3	128	.733

Lampiran 15. Uji Hipotesis

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.516	.475	7.766	64	.000	32.033	4.125	23.793	40.274
	Equal variances not assumed			7.855	63.757	.000	32.033	4.078	23.885	40.181

Lampiran 16. Rencana Pelaksanaan Layanan BK

RPLBK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING



**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
EFFICACY* AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 SINGARAJA**

OLEH:

LUH PUTU KARTIKA MAHADEWI NATHA

NIM. 2211011036

BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2026

LEMBAR PENGESAHAN
RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING
(RPBK)

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Konselor/Guru BK	: Luh Putu Kartika Mahadewi Natha
NIM/NIP	: 2211011036
Semester/Kelas	: 8/A
Jurusan	: Bimbingan Konseling
Fakultas	: Ilmu Pendidikan
No. HP	: 085964179448
Email	: kartika@student.undiksha.ac.id
Setting	: Dalam Ruangan
Bidang Layanan	: Pribadi
Kelas	: XI
Sekolah	: SMA Negeri 4 Singaraja
Materi	: <i>Self-Efficacy Akademik</i>



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
 NIP 198208162008121002

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

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMA Negeri 4 Singaraja
Kelas/Semester	: XI/Genap
Tahap Layanan	: Intervensi Konseling Individu
Pelaksanaan	: Klasikal
Setting Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Media Digital (<i>SI-Konseling</i>)
Sumlah Sesi	: 6 Sesi Konseling Individu
Alokasi Waktu	: 45 menit
Bidang Layanan	: Belajar
Jenis Layanan	: Konseling Individu dengan Pendekatan CBT Teknik Restrukturisasi Kognitif
Standar Kompetensi	: Memahami dan Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Akademik
Kompetensi Dasar	: Peserta Didik Mampu Memahami, Mengenali, Dan Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Akademik Melalui Pengelolaan Pikiran Negatif Belajar Secara Adaptif

A. Tujuan Umum

Peserta didik mampu memahami dan meningkatkan *self-efficacy* akademik, yang ditunjukkan melalui sikap tekun dalam belajar, berani menghadapi tantangan akademik, serta mampu bertahan terhadap situasi sulit dalam proses pembelajaran.

B. Tujuan Khusus

- 1) Peserta didik dapat memahami definisi *self-efficacy* akademik dengan indikator-indikatornya, yaitu:
 1. Tekun
 2. Tantangan
 3. Bertahan Menghadapi Situasi
- 2) Peserta didik dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator *self-efficacy* akademik.

- a. Tekun (Positif dan Negatif)

<https://youtu.be/tr4XVIMnl6M?si=dG3dTxRSBOhCalUr>

- b. Tantangan (Positif dan Negatif)

<https://youtu.be/-zHP-X9baCQ?si=PYEkLK8fp6Cf3u6z>

- c. Bertahan menghadapi situasi (Positif dan Negatif)

<https://youtu.be/8TqgWOmGmDc?si=vveiLIU8rM9278wS>

- 3) Peserta didik dapat mempraktikkan perilaku positif dari indikator *self-efficacy* akademik.

C. Media dan Alat

- 1) Media:

- a. Website SI-Konseling
- b. Audiovisual intruksi (video panduan restrukturisasi kognitif)
- c. Kuesioner/Angket *Self-Efficacy* Akademik (*pre-test* dan *post-test*)

- 2) Alat:

- a. Laptop
- b. Smartphone peserta didik
- c. LCD proyektor (untuk pengajaran awal secara klasikal)
- d. Akses internet

D. *Self-Efficacy* Akademik

Self-efficacy adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk tetap tekun, menghadapi tantangan, dan bertahan dalam situasi yang sulit untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Bandura, 1995:2). Dari definisi tersebut mengandung 3 indikator, yaitu: (1) Tekun, (2) Tantangan, (3) Bertahan Menghadapi Situasi. Terdapat ahli lain yaitu menurut Dale Schunk (1991, dalam Santrock, 2017:523) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan diri dalam bertahan menghadapi situasi yang baik.

Indikator tekun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah rajin dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu. Sementara itu, lawan kata dari

tekun adalah lalai, yaitu kurang sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas. Dalam konteks siswa, tekun merujuk pada kesungguhan siswa dalam belajar, rajin mengerjakan tugas, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik. Siswa yang tekun akan segera mengerjakan tugas yang diberikan guru, adanya komitmen untuk menyelesaikan tugas tanpa menunda, serta tidak mengulur-ulur waktu dalam proses pengerjaan tugas. Sebaliknya, siswa yang tidak tekun cenderung lalai dalam mengerjakan tugas, mengerjakan tugas secara asal-asalan atau sembrono pada tugas akademik.

Indikator tantangan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang menyulitkan dan harus dihadapi atau diatasi. Sementara itu, lawan kata tantangan ialah putus asa, yaitu keadaan ketika seseorang kehilangan harapan, merasa tidak mampu, saat menghadapi kesulitan belajar. Dalam konteks siswa di sekolah, tantangan adalah kemampuan siswa untuk menghadapi tugas akademik yang sulit dengan penuh keyakinan, berusaha mencari solusi ketika mengalami hambatan dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki sikap menghadapi tantangan akan berani mencoba mengerjakan tugas yang sulit, tetap berusaha meskipun mengalami kesulitan, serta memandang hambatan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Sebaliknya, siswa yang mengalami putus asa cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dalam proses belajar.

Indikator bertahan menghadapi situasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan untuk tetap melakukan sesuatu, tidak menyerah, dan tidak mundur meskipun dalam keadaan sulit. Sementara itu, lawan dari bertahan menghadapi situasi adalah menyerah, yaitu keadaan ketika seseorang menghentikan

usahanya karena merasa tidak mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi. Dalam konteks siswa di sekolah, bertahan menghadapi situasi adalah kemampuan siswa untuk tetap berusaha menyelesaikan tugas, menghadapi tekanan akademik, serta tetap bersemangat meskipun mengalami berbagai hambatan dalam proses belajar. Siswa yang mampu bertahan menghadapi situasi akan terus berusaha mencari solusi ketika mengalami kesulitan, tidak mudah menyerah saat memperoleh hasil yang kurang memuaskan, dan tetap berupaya mencapai tujuan belajarnya. Sebaliknya, siswa yang mudah menyerah cenderung menghentikan usahanya ketika menghadapi tugas yang sulit, kehilangan motivasi belajar setelah mengalami kegagalan, serta merasa tidak mampu mengatasi hambatan yang muncul dalam proses pembelajaran. Adapun contoh orang-orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan rendah yaitu sebagai berikut:

- Orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi



- Orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah



E. *Konseling Cognitive Behavioral*

a. Filosofis

Konseling Cognitive Behavioral adalah proses dalam melaksanakan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, asas-asas, teknik, serta skill konseling terhadap *self-efficacy* dengan indikator-indikatornya.

Aaron T. Beck, (1976) mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavioral* merupakan sebuah pendekatan konseling yang berfokus pada penyelesaian masalah konseli saat ini dengan melakukan perubahan pola pikir yang negatif dan memodifikasi perilaku yang menyimpang dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif. Dalam konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dapat menghubungkan dari pikiran dengan emosional dan perilaku (Lia Hardianti, 2020).

J.L. Matson dan T.H. Ollendick mengungkapkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* merupakan sebagai pendekatan yang menggunakan kognisi sebagai komponen utama konseling dengan persepsi, kepercayaan, dan pikiran adalah fokus dari konseling (Firdaus & Marsudi, 2021). Terapi ini berlandaskan pada anggapan bahwa kebanyakan orang mampu menyadari pikiran, perilaku, dan kemampuan mereka, lalu melakukan perubahan positif pada aspek-aspek tersebut (Karismawati et al., 2023).

Oemarjoedi (2003, sebagaimana dikutip dalam Wardiyah & Nasution, 2020), menyatakan bahwa cara seseorang menilai suatu situasi dan menafsirkan peristiwa memiliki pengaruh besar terhadap reaksi emosionalnya, yang selanjutnya akan memengaruhi tindakan yang diambil. *Cognitive Behavioral* adalah pendekatan konseling yang menekankan pada proses mengidentifikasi serta mengubah pikiran maladaptif menjadi pola pikir yang lebih konstruktif, sehingga berdampak pada perubahan perilaku dan emosi individu (Kurniati et al., 2025). *Cognitive Behavior* adalah untuk mendorong konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah atau buruk dengan menunjukkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka berbicara tentang masalah tersebut. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku dapat

dimodifikasi melalui proses pembelajaran yang terarah sehingga individu mampu mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif (Adirama et al., 2023).

Pikiran dan perilaku yang negatif, beserta perasaan tidak nyaman, dapat memicu munculnya masalah psikologis yang lebih serius misalnya depresi, trauma, atau gangguan kecemasan. Pada dasarnya, rasa tidak nyaman atau negatif itu timbul akibat pola pikir dan perilaku yang disfungsional. Pada Cognitive Behavior, pola berpikiran manusia terbentuk lewat rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling terhubung, membentuk jaringan kognitif di otak di mana proses kognisi menjadi kunci dalam menjelaskan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka Cognitive Behavioral merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pembenahan pola kognitif yang terdistorsi akibat perilaku yang menyimpang baik secara fisik maupun psikis. Cognitive Behavioral bertujuan meningkatkan dan memelihara kesehatan mental dengan mengubah cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam prosesnya, otak diposisikan sebagai pusat analisis dan pengambilan keputusan, yang secara aktif bertanya, menilai, bertindak, dan melakukan penyesuaian kembali.

b. Tujuan Konseling *Cognitive Behavioral*

Fokus utama konseling *Cognitive Behavioral* adalah mendampingi konseli dalam mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir yang maladaptif serta perilaku yang menjadi pemicu atau memperparah gangguan emosional. Menurut J. S. Beck, (2011) mengemukakan bahwa, tujuan pada terapi kognitif yaitu agar konseli belajar untuk menjadi terapisnya dalam dirinya, termasuk mengajari untuk sebagai berikut.

- 5) Memonitor pikiran otomatis negatif.
- 6) Memahami bagaimana pikiran, afektif, dan perilaku.
- 7) Menelaah serta menguji bukti-bukti baik yang mendukung maupun yang menentang dari pikiran otomatis yang terdistorsi.
- 8) Menggantikan pola pikir bias dengan penafsiran yang lebih realistis. Mempelajari cara mengenali dan mengubah keyakinan mendasar yang membuat pengalaman menjadi terdistorsi.

Terdapat tujuan lain dari *Cognitive Behavioral* adalah membantu konseli mengenali keyakinan yang keliru dan menemukan alternatif yang lebih sehat untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Terapi ini secara bertahap mengubah pola Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang negatif menjadi positif melalui pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. *Cognitive Behavioral* juga berupaya menantang keyakinan irasional konseli dengan menggunakan berbagai metode, seperti pemberian tugas rumah, mengidentifikasi asumsi negatif, pencatatan perilaku, membuat interpretasi alternatif, belajar keterampilan pemecahan masalah, serta mengubah cara berpikir, berbicara, membayangkan, dan bertindak untuk melawan keyakinan yang tidak rasional (Rizky & Karneli, 2022).

c. Prinsip-Prinsip *Cognitive Behavioral*

Dengan memahami prinsip-prinsip ini, konselor diharapkan dapat lebih mudah menguasai konsep, menyusun strategi perencanaan setiap sesi konseling, serta mengaplikasikan teknik-teknik *Cognitive Behavioral* secara efektif. Terdapat prinsip *Cognitive Behavioral* yang dipaparkan oleh J. S. Beck, (2011) yaitu sebagai berikut.

- 10) Konseling *Cognitive Behavioral* berlandaskan pada penyusunan formulasi masalah konseli dan konseptualisasi kognitif yang terus berkembang.

Formulasi konseling diperbarui secara berkelanjutan berdasarkan hasil evaluasi setiap sesi. Pada momen-momen strategis, konselor mengidentifikasi dan meluruskan distorsi dalam konseptualisasi kognitif konseli, sehingga memfasilitasi penyesuaian yang harmonis antara pola pikir, perasaan, dan perilaku konseli.

- 11) Konseling *Cognitive Behavioral* didasarkan pada pemahaman bersama antara konselor dan konseli mengenai permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

- 12) Konseling *Cognitive Behavioral* menekankan adanya kolaborasi dan partisipasi aktif.

Dengan memposisikan konseli sebagai tim dalam proses konseling, setiap keputusan diambil bersama dan disepakati oleh konseli. Dengan

demikian, konseli akan lebih terlibat aktif dalam setiap sesi konseling karena mereka memahami tugas dan langkah yang harus dijalani di tiap pertemuan.

- 13) Konseling *Cognitive Behavioral* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada masalah.

Pada setiap sesi konseling, dilakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana tujuan telah tercapai. Lewat proses ini, konselor dapat melihat bagaimana konseli merespons pikiran-pikiran yang mengganggu fokusnya, sehingga perhatian tetap terpusat pada isu utama yang dihadapi konseli.

- 14) Konseling *Cognitive Behavioral* menekankan pada kejadian saat ini.

Proses konseling diawali dengan menganalisis permasalahan konseli pada “*here and now*”. Selanjutnya, perhatian konseling terfokus pada dua situasi yaitu saat konseli mengungkapkan sumber kekuatan yang tersembunyi di balik kesalahan yang dilakukannya dan saat konseli terjebak dalam pola pikir menyimpang berpotensi merubah keyakinan dan perilaku yang lebih positif.

- 15) Konseling *Cognitive Behavioral* bersifat edukatif yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan.

Pada sesi konseling, konseli dibimbing untuk memahami karakteristik dan permasalahan yang sedang dihadapinya, termasuk mengenal proses konseling *Cognitive Behavioral* dan model kognitif yang mendasarinya, yakni keyakinan bahwa pikiran memengaruhi emosi dan perilaku. Konselor kemudian membantu konseli merumuskan tujuan, mengidentifikasi serta mengevaluasi pola pikir dan keyakinan yang ada dan menyusun rencana latihan untuk mengubah perilaku.

- 16) Konseling *Cognitive Behavioral* dilakukan pada waktu yang terbatas.

Dalam beberapa kasus, proses konseling berlangsung antara 6 hingga 14 pertemuan. Untuk mempersingkat durasi konseling, konselor diharapkan secara berkelanjutan membimbing dan melatih konseli agar mampu melakukan penanganan mandiri (*self-help*).

17) Konseling *Cognitive Behavioral* yang terstruktur.

Struktur konseling terdiri dari tiga bagian utama. Pada bagian awal, konselor bersama konseli menganalisis perasaan dan emosi yang dirasakan, mengevaluasi kejadian penting selama satu minggu terakhir, dan menetapkan agenda untuk sesi konseling. Bagian tengah berfokus pada peninjauan tugas rumah, pembahasan masalah yang muncul, serta perancangan tugas rumah baru yang dilakukan. Sementara itu, bagian akhir digunakan untuk memberikan umpan balik terhadap kemajuan yang telah dicapai. Struktur yang sistematis ini membantu konseli memahami proses konseling dengan lebih jelas dan meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan *self-help* di akhir rangkaian sesi konseling.

18) Konseling *Cognitive Behavioral* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, menanggapi pikiran dan keyakinan disfungsional mereka.

Setiap hari, konseli mengalami pikiran otomatis yang dapat memengaruhi suasana hati, emosi, dan perilaku mereka. Konselor berperan membantu konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran tersebut, menyesuaikannya dengan kenyataan, dan mengembangkan perspektif yang lebih adaptif agar konseli merasa lebih baik secara emosional, berperilaku lebih positif, serta mengurangi gejala psikologis yang negatif. Dalam proses ini, konselor juga memperkenalkan pengalaman baru melalui eksperimen perilaku, di mana konseli dilatih untuk menguji pikirannya sendiri, misalnya “Jika saya melihat gambar laba-laba, saya akan merasa cemas, tetapi saya mampu mengatasi kecemasan itu dan melewatinya dengan baik”. Pendekatan ini disebut eksperimen kolaboratif, di mana konselor dan konseli bersama-sama menguji pikiran konseli untuk menghasilkan respons yang lebih akurat dan bermanfaat.

19) Konseling *Cognitive Behavioral* menggunakan berbagai teknik untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Pertanyaan-pertanyaan sokratik mempermudah konselor dalam menjalankan konseling *Cognitive Behavior*, karena pertanyaan ini menjadi inti dari proses evaluasi kognitif konseli. Dalam praktiknya, *Cognitive Behavioral* bersifat fleksibel dan tidak membatasi penggunaan teknik dari pendekatan lain seperti *Gestalt*, *Psikodinamik* atau *Psikoanalisis* selama teknik tersebut mendukung efektivitas dan efisiensi proses konseling. Pemilihan teknik disesuaikan dengan konseptualisasi konselor terhadap kondisi konseli, jenis permasalahan yang dihadapi serta tujuan yang ingin dicapai dalam sesi konseling.

d. Tahap-Tahap Konseling *Cognitive Behavioral*

Adapun tahap-tahap dalam melaksanakan konseling *Cognitive Behavioral* (dalam Zulkifli et al., 2022) yaitu sebagai berikut.

6. Tahap Pembukaan. Pada tahap ini konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli agar tercipta suasana nyaman, terbuka, dan saling percaya dalam proses konseling. Selain itu, konselor melakukan asesmen awal untuk memahami kondisi, kebutuhan, dan permasalahan yang dialami konseli.
7. Tahap Penjelasan Masalah. Pada tahap ini konseli diberi kesempatan mengungkapkan pikiran, perasaan, dan permasalahan yang sedang dihadapi secara terbuka. Konselor merespons dengan empati, refleksi, dan dukungan agar konseli lebih nyaman dalam menyampaikan masalahnya.
8. Tahap Penggalan Latar Belakang Masalah. Pada tahap ini konselor menggali penyebab dan latar belakang masalah yang dialami konseli secara lebih mendalam. Proses ini bertujuan memahami akar masalah, pola pikir, serta perilaku konseli sebagai dasar penanganan dalam konseling.
9. Tahap Penyelesaian Masalah. Pada tahap ini konselor dan konseli mendiskusikan alternatif solusi untuk mengatasi masalah. Pada tahap ini juga diterapkan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu konseli mengenali dan mengubah pikiran negatif atau irasional menjadi lebih rasional dan positif.

10. Tahap Penutup. Tahap penutup dilakukan dengan merangkum hasil konseling, mengevaluasi perkembangan konseli, serta menyusun tindak lanjut yang diperlukan. Pada tahap ini konselor juga memberikan penguatan dan motivasi sebelum proses konseling diakhiri.

e. Teknik-Teknik Konseling *Cognitive Behavioral*

Dalam pendekatan konseling *Cognitive Behavioral* terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan (dalam Rahmatullah et al., 2025) yaitu sebagai berikut.

9. *Modelling* (Pemodelan). Teknik *modelling* merupakan teknik yang digunakan dengan memberikan contoh perilaku, pola pikir, atau cara menghadapi masalah yang positif kepada konseli. Dalam penerapannya, konselor berperan sebagai model yang menunjukkan bagaimana menghadapi situasi tertentu secara tenang, rasional, dan adaptif. Melalui teknik ini, konseli diharapkan dapat mengamati, meniru, dan menerapkan perilaku positif tersebut dalam kehidupannya. Teknik *modelling* membantu konseli mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih tepat dalam menghadapi masalah.
10. *Behavior Rehearsal* (Latihan Perilaku). Teknik *behavior rehearsal* merupakan teknik yang dilakukan melalui latihan atau praktik perilaku baru yang lebih adaptif. Konselor bersama konseli merancang dan melatih respons atau tindakan yang sesuai untuk menghadapi situasi tertentu. Melalui latihan ini, konseli dapat belajar membangun kebiasaan baru, meningkatkan keterampilan dalam menghadapi masalah, serta memperkuat perubahan perilaku yang diharapkan.
11. *Coaching* (Pembinaan). Teknik *coaching* dilakukan dengan memberikan arahan, bimbingan, serta edukasi kepada konseli mengenai cara berpikir dan bertindak yang lebih efektif. Dalam teknik ini konselor membantu konseli memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta memberikan strategi untuk menghadapi permasalahan yang dialami. Melalui pembinaan ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah secara mandiri.

12. *Homework* (Pekerjaan Rumah). Teknik *homework* dilakukan dengan memberikan tugas-tugas tertentu kepada konseli untuk dilakukan di luar sesi konseling. Tugas tersebut dapat berupa mencatat pikiran negatif, memonitor emosi, melatih perilaku baru, atau menerapkan strategi yang telah dipelajari saat konseling. Teknik ini bertujuan agar konseli terlibat aktif dalam proses perubahan, serta membantu memperkuat hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari.
13. *Feedback* (Umpan Balik). Teknik *feedback* merupakan pemberian tanggapan atau umpan balik dari konselor terhadap perkembangan konseli selama proses konseling. Umpan balik dapat berupa apresiasi, dukungan, koreksi, maupun penguatan terhadap perubahan positif yang telah dicapai. Melalui teknik ini konseli dapat memahami kemajuan yang telah diperoleh, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki hal-hal yang masih menjadi hambatan.
14. *Reinforcement* (Penguatan). Teknik *reinforcement* digunakan untuk memperkuat perilaku positif dan perubahan kognitif yang diharapkan. Penguatan dapat diberikan dalam bentuk pujian, penghargaan, dukungan, maupun konsekuensi positif lainnya agar konseli terdorong mempertahankan perilaku adaptif. Teknik ini membantu meningkatkan motivasi konseli dalam mempertahankan perubahan yang telah dicapai.
15. *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif). Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik utama dalam konseling kognitif behavioral yang berfokus pada perubahan pola pikir yang tidak rasional atau negatif. Teknik ini membantu konseli mengenali pikiran negatif, mengevaluasi kebenarannya, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengubah cara berpikir yang maladaptif sehingga dapat memengaruhi emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.
16. *Problem Solving* (Pemecahan Masalah). Teknik *problem solving* digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebabnya, mencari berbagai alternatif solusi, dan

menentukan langkah yang paling tepat untuk menyelesaikannya. Teknik ini membantu konseli mengembangkan keterampilan berpikir sistematis dan kemampuan mengambil keputusan secara efektif ketika menghadapi permasalahan.

f. Asas-Asas Konseling *Cognitive Behavioral*

Terdapat asas-asas konseling *Cognitive Behavioral* yang dikaji dalam (Suhertina, 2014), yaitu sebagai berikut.

12. Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan merupakan prinsip dalam konseling yang menekankan bahwa seluruh data, informasi, dan permasalahan yang disampaikan konseli harus dijaga kerahasiaannya oleh konselor sesuai kode etik bimbingan dan konseling. Asas ini bertujuan membangun rasa aman dan kepercayaan konseli dalam proses konseling.
13. Asas Kesukarelaan. Asas kesukarelaan menekankan bahwa konseli mengikuti layanan konseling atas kemauan sendiri tanpa adanya paksaan. Dengan adanya kesediaan dari konseli, proses konseling diharapkan berjalan lebih efektif.
14. Asas Keterbukaan. Asas keterbukaan berarti dalam proses konseling baik konselor maupun konseli bersikap terbuka, jujur, dan tidak menutupi informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang dibahas, sehingga memudahkan proses bantuan.
15. Asas Keaktifan. Asas keaktifan menekankan bahwa proses konseling membutuhkan keterlibatan aktif baik dari konselor maupun konseli. Keaktifan kedua belah pihak penting untuk mendukung tercapainya tujuan konseling.
16. Asas Kemandirian. Asas kemandirian bertujuan membantu konseli agar mampu memahami diri, mengambil keputusan, dan menyelesaikan masalah secara mandiri, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier.
17. Asas Kekinian. Asas kekinian menekankan bahwa layanan konseling berorientasi pada kondisi dan permasalahan yang sedang dialami

konseli saat ini, serta memperhatikan perubahan situasi yang memengaruhi kehidupan peserta didik.

18. Asas Kedinamisan. Asas kedinamisan menunjukkan bahwa layanan konseling bersifat berkembang, berkelanjutan, dan menyesuaikan dengan perubahan kebutuhan konseli serta perkembangan proses konseling.
19. Asas Keterpaduan. Asas keterpaduan menekankan bahwa layanan konseling dilaksanakan secara terpadu dengan tujuan pendidikan, nilai-nilai sekolah, dan norma yang berlaku di masyarakat.
20. Asas Keharmonisan. Asas keharmonisan berarti layanan konseling dilaksanakan secara selaras dengan visi dan misi sekolah, serta sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan peserta didik.
21. Asas Keahlian. Asas keahlian menegaskan bahwa layanan konseling harus dilaksanakan oleh tenaga profesional yang memiliki kompetensi, berdasarkan kaidah ilmiah dan etika profesi bimbingan dan konseling.
22. Asas Tut Wuri Handayani. Asas tut wuri handayani menekankan peran konselor sebagai pembimbing yang memberikan dorongan, dukungan, dan fasilitasi agar konseli dapat berkembang secara optimal sesuai potensinya.

g. Skill Konseling *Cognitive Behavioral*

Dalam pendekatan tersebut terdapat *skill* konseling yang dibahas pada (Dharsana, 2024) berikut.



6. *Multiculture from Client and Culture*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor memahami latar belakang budaya konseli dalam proses

konseling sehingga layanan yang diberikan sesuai dengan konteks kehidupan konseli.

7. *Attending Behavioral*. *Attending behavioral* adalah kemampuan konselor menunjukkan perhatian kepada konseli melalui perilaku verbal dan non-verbal, seperti anggukan kepala, kontak mata, dan senyuman.
8. *Client Observation Skill*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor mengamati perilaku, respons, dan kondisi konseli selama proses konseling berlangsung.
9. *Open and Close Question*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor menggunakan pertanyaan terbuka dan tertutup untuk menggali informasi serta membantu konseli mengungkapkan permasalahannya.
10. *Encourage*. *Encourage* adalah keterampilan konselor dalam memberikan dorongan, dukungan, dan semangat kepada konseli agar lebih percaya diri dalam menghadapi masalah.
 - c. *Paraphrase*. *Paraphrase* merupakan kemampuan konselor menyampaikan kembali inti pembicaraan konseli dengan bahasa yang lebih sederhana tanpa mengubah makna.
 - d. *Summarization*. *Summarization* merupakan kemampuan konselor merangkum atau memberi kesempatan konseli menyimpulkan pembahasan yang telah dilakukan selama proses konseling.
10. *Reflection of Feeling*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor merefleksikan atau menangkap perasaan yang dialami konseli.

11. *Reflection of Meaning*. *Reflection of meaning* merupakan kemampuan konselor membantu konseli memahami makna dari pikiran, ucapan, atau pengalaman yang disampaikan.
12. *Focusing*. *Focusing* merupakan kemampuan konselor memusatkan pembahasan pada konseli, masalah yang dihadapi, hubungan wawancara, serta konteks budaya dan lingkungan konseli.
13. *Influencing Skills*. *Influencing skills* merupakan keterampilan konselor dalam memengaruhi perubahan konseli, yang meliputi:
 - a. *Directive*. Kemampuan konselor mengarahkan konseli menuju perilaku atau keputusan yang lebih baik.
 - b. *Logical Consequences*. Kemampuan konselor membantu konseli memahami konsekuensi logis dari tindakan atau keputusan yang diambil.
 - c. *Interpretation*. Kemampuan konselor menafsirkan dinamika atau hal yang terjadi dalam proses konseling.
 - d. *Self-Disclosure*. Kemampuan konselor membuka diri secara tepat untuk membantu proses pemahaman konseli.
 - e. *Advice/Information/Explanation/Instruction*. Kemampuan konselor memberikan nasihat, informasi, penjelasan, atau arahan yang mendukung penyelesaian masalah konseli.
 - f. *Feedback*. Kemampuan konselor memberikan umpan balik dan motivasi untuk memperkuat perkembangan konseli.
 - g. *Influencing Summary*. Kemampuan konselor merangkum pembahasan yang berorientasi pada perubahan konseli.

14. *Confrontation*. *Confrontation* merupakan keterampilan konselor membantu konseli menyadari adanya ketidaksesuaian antara pikiran, perasaan, dan perilakunya.
15. *Incongruity*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor mengenali dan membantu konseli memahami ketidakselarasan atau konflik yang dialami.
16. *Skill Sequencing and Structuring the Interview*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor menyusun dan mengembangkan proses wawancara secara sistematis dan terstruktur agar konseling berjalan efektif.
17. *Personal and Theory Counseling Skill Integration*. Keterampilan ini merupakan kemampuan konselor mengintegrasikan keterampilan pribadi dengan teori konseling yang digunakan.
 - a. *Style*. Kemampuan konselor menggunakan gaya pribadi secara tepat dalam penerapan teori konseling.
 - b. *Face to Face (Individual)*. Merupakan keterampilan melaksanakan konseling individual secara tatap muka antara konselor dan konseli.

F. Teknik Restrukturisasi Kognitif

- a. Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut J. S. Beck, (2011) restrukturisasi kognitif merupakan suatu pendekatan yang dilakukan secara terencana untuk membantu individu menyadari dan mengubah pikiran-pikiran otomatis yang irasional. Proses ini didasarkan pada teori skema kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, yang menyatakan bahwa emosi dan perilaku muncul sebagai akibat dari interpretasi kognitif terhadap suatu peristiwa, bukan dari peristiwa itu sendiri. Melalui pendekatan ini, konseli diajak untuk mempertanyakan bukti-bukti yang mendasari pikiran bermasalahnya, sehingga mereka dapat mengevaluasi

kembali hipotesis kognitifnya dan menggantinya dengan pemikiran alternatif yang lebih rasional dan seimbang (Crum, 2021).

Menurut Gunarsa (2000:193 sebagaimana dikuti dalam Darusman, 2023) restrukturisasi kognitif adalah metode yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, dan direktif dengan durasi pelaksanaan yang relatif singkat yang ditujukan untuk membantu mengatasi berbagai hambatan dalam aspek kepribadian siswa dalam menghadapi permasalahan. Teknik restrukturisasi kognitif dapat didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran untuk mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif yang keliru atau menyimpang, dengan fokus utama pada perbaikan aspek-aspek kognitif yang maladaptif atau kesalahan berpikir individu (Baroqah, 2024). Konseling yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif difokuskan pada perbaikan fungsi berpikir, merasakan, dan bertindak, dengan menekankan peran otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan, pengajuan pertanyaan, serta pengendali tindakan dan peninjauan kembali keputusan yang telah diambil.

Dari pemaparan di atas, restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik konseling yang dirancang secara terstruktur, aktif, dan direktif untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran-pikiran otomatis yang irasional atau menyimpang, dengan tujuan memperbaiki cara berpikir, merasakan, dan bertindak secara lebih rasional dan adaptif. Pendekatan ini menekankan peran penting proses kognitif dalam membentuk emosi dan perilaku, serta menjadikan otak sebagai pusat analisis dan pengambilan keputusan dalam menghadapi berbagai permasalahan pribadi maupun psikologis.

b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum (Corey, 2009) tujuan teknik restrukturisasi kognitif yakni berfokus untuk mengubah pikiran-pikiran yang irasional pada suatu hal dan membantu individu untuk lebih termotivasi dan semangat dalam menggapai masa depannya. Menurut Connolly (sebagaimana dikutip dalam Billa, 2024) restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu konseli untuk belajar berpikir dengan cara yang berbeda, yakni dengan mengubah pola pikir yang keliru dan mendasar, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih

rasional, realistis, dan positif. Terdapat tujuan yang dipenuhi oleh konselor menurut Donald Meichenbaum (sebagaimana dikutip dalam Billa, 2024) yaitu:

1. Konseli perlu memiliki kesadaran terhadap isi pikirannya. Untuk membantu proses ini, konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung berkaitan dengan pikiran dan perasaan yang dialami konseli.
2. Konseli perlu melakukan perubahan terhadap proses berpikirnya. Setelah konseli menyadari adanya pikiran otomatis, konselor membimbingnya untuk menilai validitas dan logika dari pikiran tersebut dengan cara mengkaji bukti yang mendukung, memprediksi kemungkinan konsekuensi, serta mengidentifikasi kesalahan berpikir, sekaligus mendorong munculnya alternatif pemikiran yang lebih rasional.
3. Konseli perlu melakukan eksperimen untuk mengeksplorasi dan merevisi pandangannya tentang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Konselor membantu dengan merancang "eksperimen perilaku" yang memberi kesempatan bagi konseli untuk menerapkan pola pikir baru dalam konteks kehidupan nyata, lalu mengevaluasi hasilnya guna memperkuat keyakinan yang lebih adaptif.

c. **Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Pada teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu dalam mengubah pikiran dan tingkah laku yang irasional dalam membantu permasalahan konseli, terdapat prosedur pelaksanaan yang dapat dilakukan berdasarkan menurut Cormier (sebagaimana dikutip dalam Fitriani A.R, Syamsul Bachri Thalib, 2023) yakni sebagai berikut:

1. **Rasional**

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” memiliki pengaruh terhadap perilaku, terutama bahwa pernyataan-pernyataan diri yang negatif atau pikiran yang menyalahkan diri dapat berdampak signifikan. Rasional ini juga mencakup penjelasan mengenai tujuan terapi, uraian singkat tentang prosedur yang akan dijalankan, serta pembahasan mengenai pikiran-pikiran diri yang bersifat positif maupun negatif.

2. Identifikasi terhadap pikiran konseli

Langkah selanjutnya setelah konseli menerima penjelasan rasional, pada tahap ini dilakukan analisis terhadap pikiran-pikiran yang muncul saat konseli menghadapi tekanan atau situasi yang memicu kecemasan.

3. Pengenalan dan pelatihan tentang *Coping Thought* (CT)

Pada tahap ini, pola pikir atau fokus pemikiran konseli berubah, yaitu beralih dari pikiran yang merusak diri menuju pikiran yang lebih sesuai dengan pikiran yang positif. Pikiran yang tidak sesuai ini dikenal sebagai pikiran yang mengulangi atau pernyataan yang mengulangi. Semuanya dirancang untuk memenuhi kebutuhan konseli. Untuk mendukung keberhasilan metode restrukturisasi kognitif secara keseluruhan, pelatihan dan pengenalan ini disesuaikan.

4. Beralih dari pikiran negatif ke pikiran *Coping Thought* (CT)

Dalam tahap ini, konselor mengajarkan konseli untuk mengalihkan pikiran ke negatif ke *Coping Thought* (CT) yang dibuat oleh konseli. Konselor memberikan contoh peralihan pikiran, dan konseli kemudian melakukan latihan peralihan pikiran.

5. Pengenalan dan pelatihan penguatan

Tahap ini untuk mendukung sesuatu yang positif, ini adalah bagian terakhir dari metode restrukturisasi kognitif, di mana konselor mengajarkan konseli bagaimana memberi penguatan kepada diri konseli. Konselor dapat melakukan ini dengan memberi contoh kepada konseli dan mendorong mereka untuk mempraktikkan pernyataan positif.

6. Tugas rumah dan tindak lanjut

Meskipun tugas rumah merupakan bagian penting dari setiap tahapan, restrukturisasi kognitif dapat digunakan saat diperlukan dalam kondisi menekan. Tugas rumah ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk menerapkan kemampuan yang diperoleh dalam penggunaan CS dalam situasi nyata. Jika restrukturisasi kognitif tidak menurunkan tingkat penderitaan atau kecemasan konseli, konselor dan konseli harus membatasi kembali tujuan terapi dan masalah mereka

Proses konseling yang menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu konseli memahami pemikiran yang irasional, emosi, dan pola perilakunya. Harapannya, melalui konseling kognitif perilaku ini terjadi perubahan dalam bentuk restrukturisasi kognitif, yakni pergeseran dari pola pikir dan sistem kepercayaan yang menyimpang menuju pola pikir yang lebih rasional, sehingga mendorong perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

G. Prosedur Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif

Prosedur penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pre-Test*

Pada pertemuan pertama, peneliti melaksanakan pre-test untuk mengukur tingkat *self-efficacy* akademik peserta didik. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen skala *self-efficacy* akademik yang telah disusun dan diuji secara teoritis. *Pre-test* diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui *Google Form*. Tujuan pelaksanaan *pre-test* adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi *self-efficacy* akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil pengukuran awal ini digunakan sebagai data dasar (*baseline*) yang akan dibandingkan dengan hasil *post-test* setelah proses intervensi konseling individu selesai dilaksanakan.

2. Pelaksanaan *Treatment*

Treatment diberikan selama 6 sesi konseling individu (pertemuan ke-2 sampai pertemuan ke-7) menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif, berbantuan media *audiovisual imagery* melalui website SI-Konseling. Meskipun pelaksanaan dilakukan pada satu kelas, proses konseling dilaksanakan secara individual, di mana setiap peserta didik memiliki akun masing-masing dan menjalani proses intervensi secara personal.

a. Tahap Pembukaan

Pada awal sesi konseling, konselor membangun hubungan yang empatik dan kondusif dengan konseli. Konselor menjelaskan tujuan

layanan konseling, alur kegiatan, serta mengenalkan konsep *self-efficacy* akademik dan hubungan antara pikiran, perasaan, serta perilaku belajar. Konselor juga menjelaskan bahwa pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif, serta pemanfaatan *audiovisual imagery* sebagai media bantu untuk mempermudah konseli memahami dan menginternalisasi materi. Tahap ini bertujuan untuk membangun kepercayaan, kenyamanan, dan kesiapan konseli dalam mengikuti proses konseling individu.

b. Tahap Inti (6 x Pertemuan Intervensi)

1) Identifikasi Pikiran Negatif dalam Belajar (Pertemuan 1)

Konselor memberikan penjelasan singkat mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam konteks belajar. Peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan irasional yang muncul saat menghadapi tugas atau tantangan akademik. Selanjutnya, peserta didik mengikuti *audiovisual imagery* dengan sugesti kesadaran terhadap pola pikir negatif belajar, kemudian dapat menuliskan refleksi pribadi melalui *SI-Konseling*.

2) Menantang Pikiran Irasional (Pertemuan 2)

Konselor membimbing peserta didik untuk menantang kebenaran pikiran negatif yang telah diidentifikasi pada sesi sebelumnya melalui pertanyaan reflektif. *Audiovisual imagery* disajikan dengan sugesti menumbuhkan keberanian menghadapi tantangan akademik dan mengurangi keyakinan irasional. Peserta didik dapat melakukan refleksi mandiri dan diskusi singkat melalui *SI-Konseling*.

3) Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran Adaptif (Pertemuan 3)

Peserta didik dilatih untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional, adaptif, dan mendukung perilaku belajar yang positif. *Audiovisual imagery* difokuskan pada pembentukan dialog internal positif dan keyakinan diri dalam

menghadapi tugas akademik. Peserta didik mencatat pikiran adaptif yang akan diterapkan dalam kegiatan belajar sehari-hari.

4) Penguatan Fokus dan Motivasi Belajar (Pertemuan 4)

Konselor membantu peserta didik memperkuat fokus dan motivasi belajar melalui penguatan kognitif dan perilaku adaptif. *Audiovisual imagery* diarahkan pada peningkatan ketekunan dalam belajar dan pengelolaan perhatian saat menghadapi tugas akademik. Peserta didik diberikan tugas penerapan strategi belajar mandiri.

5) Penguatan Keyakinan Akademik (Pertemuan 5)

Peserta didik diarahkan untuk merefleksikan keberhasilan kecil yang telah dicapai selama proses intervensi. *Audiovisual imagery* difokuskan pada penguatan keyakinan diri, keberanian menghadapi tantangan, dan kemampuan bertahan terhadap situasi belajar yang sulit. Konselor memberikan penguatan dan umpan balik individual melalui *SI-Konseling*.

6) Konsolidasi Perubahan Kognitif (Pertemuan 6)

Konselor membantu peserta didik mengkonsolidasikan perubahan pola pikir yang telah terbentuk selama sesi sebelumnya. *Audiovisual imagery* diarahkan pada pemantapan pikiran adaptif dan komitmen mempertahankan perilaku belajar positif. Peserta didik menyusun rencana pribadi untuk menerapkan pola pikir adaptif secara berkelanjutan.

3. Pemberian *Post-Test*

Peserta didik mengisi kuesioner *self-efficacy* akademik yang sama dengan *pre-test* untuk mengetahui perubahan tingkat *self-efficacy* akademik setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi konseling individu.

4. Proses Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji statistik inferensial dengan bantuan perangkat lunak pengolah data statistik. Untuk mengetahui perubahan tingkat *self-efficacy* akademik peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan uji *Independent Sample t-test*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui

apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-efficacy* akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, digunakan uji *Independent Sample t-test* terhadap skor *post-test*. Hasil analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan menentukan efektivitas layanan konseling individu yang diberikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan secara ilmiah apakah penerapan konseling individu *Cognitive Behavioral* dengan teknik restrukturisasi kognitif berbantuan media digital efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik peserta didik berdasarkan indikator tekun, tantangan, dan bertahan terhadap situasi.

H. Tabel Kisi-kisi Instrumen *Self-Efficacy* Akademik

No	Nama Vaariabel	Indikator	No Butir		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-Efficacy</i> Akademik	Tekun	1, 2, 4, 7, 10	3, 5, 6, 8, 9	10
2		Tantangan	12, 14, 17, 18, 20	11, 13, 15, 16, 19	10
3		Bertahan terhadap situasi	21, 22, 25, 27, 28	23, 24, 26, 29, 30	10
Jumlah			15	15	30

I. Instrumen Kuesioner

KUESIONER *SELF-EFFICACY* AKADEMIK

d. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Taggal :

4. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang kecerdasan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom

jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

5. Alternatif Jawaban:

STS = Sangat tidak sesuai

TS = Tidak sesuai

KS = Kurang sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat sesuai

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya tekun mengerjakan tugas ketika diberikan oleh guru.					
2	Saya tekun belajar meskipun tidak diawasi.					
3	Saya lalai sehingga menunda mengerjakan tugas sekolah.					
4	Saya tekun memiliki kebiasaan belajar yang teratur.					
5	Saya lalai sehingga mudah kehilangan fokus saat belajar.					
6	Saya lalai dan mudah menyerah ketika tidak memahami pelajaran.					
7	Saya tekun mengulang materi pelajaran di rumah.					
8	Saya lalai sehingga jarang menyelesaikan tugas sampai selesai.					
9	Saya lalai karena hanya belajar ketika ada ujian.					
10	Saya tekun menyelesaikan tugas tepat waktu.					
11	Saya putus asa sehingga menghindari tugas yang menantang.					
12	Saya menghadapi tantangan dengan berani mencoba soal yang sulit.					
13	Saya putus asa sehingga mudah panik ketika menghadapi soal ujian yang sulit.					
14	Saya menghadapi tantangan dengan bersemangat saat mengerjakan soal yang sulit.					

15	Saya putus asa ketika mendapat tugas yang terlalu sulit.					
16	Saya putus asa jika diberikan tugas sekolah yang rumit.					
17	Saya menghadapi tantangan dengan tertarik mempelajari materi yang menantang.					
18	Saya menghadapi tantangan karena yakin dapat memahami pelajaran yang rumit.					
19	Saya putus asa saat materi pelajaran terasa sulit.					
20	Saya menghadapi tantangan dengan mencoba menyelesaikan soal sulit secara mandiri.					
21	Saya bertahan menghadapi situasi dengan tetap belajar meskipun sedang lelah.					
22	Saya bertahan menghadapi situasi dengan berani gagal saat memahami pelajaran yang sulit.					
23	Saya menyerah jika nilai yang saya peroleh tidak memuaskan.					
24	Saya menyerah dan kehilangan semangat belajar saat menghadapi masalah.					
25	Saya bertahan menghadapi situasi dengan mencari solusi ketika mengalami hambatan dalam belajar.					
26	Saya menyerah ketika merasa frustrasi menghadapi soal yang sulit.					
27	Saya bertahan menghadapi situasi dengan terus mencoba meskipun sering gagal.					
28	Saya bertahan menghadapi situasi dengan terus belajar walaupun hasil ujian sebelumnya buruk.					
29	Saya menyerah dan enggan berusaha lagi ketika mengalami kegagalan.					
30	Saya menyerah dengan memilih diam ketika pelajaran terasa membingungkan.					

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 1)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Identifikasi Pikiran Negatif dalam Belajar
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa memahami hubungan pikiran, perasaan, perilaku dalam belajar.
2. Siswa mampu mengenali pikiran negatif yang muncul saat belajar.
3. Siswa mampu menuliskan pikiran negatif secara jujur melalui SI-Konseling.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 1. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 2. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor bertanya apakah sebelumnya konseli pernah melakukan konseling atau belum.
 - c. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang pikiran negatif belajar dan contoh-contoh pikiran irasional siswa.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.

- c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui SI-Konseling.
4. Tahap Akhir
- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
 - b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
 - c. Konselor menyimpulkan kegiatan.
5. Tahap Evaluasi
- a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.
 - h. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 2)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Menantang Pikiran Irasional
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa memahami bahwa pikiran negatif bisa diuji kebenarannya.
2. Siswa mampu membedakan pikiran rasional dan irasional.
3. Siswa mulai berlatih menantang pikiran negatifnya.

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 1. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 2. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang cara menantang pikiran irasional.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.
 - c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui *SI-Konseling*.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
- b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.

b. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 3)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Mengganti Pikiran Negatif Dengan Pikiran Adaptif
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif
2. Siswa mampu membuat kalimat afirmasi belajar yang lebih adaptif

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 - b. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan positif.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.
 - c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui SI-Konseling.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
- b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.

b. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 4)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Penguatan Fokus Dan Motivasi Belajar
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa mampu meningkatkan fokus belajar
2. Siswa memiliki motivasi belajar yang lebih kuat

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 - b. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang meningkatkan fokus belajar dan cara memotivasi belajar.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.
 - c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui SI-Konseling.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
- b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.

b. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 5)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Penguatan Keyakinan Akademik (<i>Self-Efficacy</i>)
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Siswa lebih yakin terhadap kemampuan akademiknya
2. Siswa lebih berani menghadapi tugas sulit

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 - b. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang keyakinan siswa dalam akademiknya.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.
 - c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui *SI-Konseling*.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
- b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.

b. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

KONSELING INDIVIDU (Pertemuan 6)

A. Identitas Layanan

Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Jenis Layanan	: Konseling Individu Berbantuan Digital
Topik	: Konsolidasi Perubahan Kognitif
Sasaran	: Siswa Kelas XI A
Waktu	: 1 x pertemuan (45 menit)
Pendekatan dan Teknik	: <i>Cognitive Behavioral</i> dan Restrukturisasi Kognitif
Media	: <i>Website SI-Konseling</i> dan <i>Audiovisual Imagery</i>

B. Tujuan Layanan

1. Memantapkan perubahan pola pikir
2. Menguatkan kebiasaan berpikir positif dalam belajar

C. Langkah Kegiatan

1. Tahap Pembukaan
 - a. Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa.
 - b. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
2. Tahap Peralihan
 - a. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling.
 - b. Konselor mengadakan *ice breaking* untuk memotivasi konseli.
3. Tahap Kegiatan
 - a. Konselor memberikan pengantar terkait penjelasan singkat tentang perubahan pola pikir membiasakan berpikir positif saat belajar.
 - b. Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke akun masing-masing pada *website SI Konseling*.
 - c. Konselor mengarahkan untuk memutar video relaksasi restrukturisasi kognitif *audiovisual imagery*.
 - d. Setelah konseli mendengarkan video, konselor mengarahkan refleksi mandiri dan afirmasi positif melalui SI-Konseling.

4. Tahap Akhir

- a. Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli.
- b. Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling
- c. Konselor menyimpulkan kegiatan.

5. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Proses

Konselor memantau keterlaksanaan kegiatan pada setiap sesi intervensi. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap kehadiran dan partisipasi peserta didik, keterlibatan dalam mengikuti penjelasan materi, keseriusan saat mengikuti *audiovisual imagery*, serta ketepatan dalam mengisi refleksi melalui platform SI-Konseling.

b. Evaluasi Hasil

Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling dengan menggunakan instrumen pengukuran *self-efficacy* akademik. Evaluasi hasil dilaksanakan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai.

J. DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, And Adjustment Theory, Research, And, Application* (J. E. Maddux (ed.)). Plenum Press.
- Baroqah, L. (2024). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kalibaru. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(2), 398. <https://doi.org/10.36841/consilium.v4i2.5120>
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. In *Int.Univ.Press,New York*. Penguin Group US. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>

- Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy. In *Sustainability (Switzerland)* (Second Edi, Vol. 11, Issue 1). The Guilford Press.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pemmbetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Billa, R. S. (2024). Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindedness Pada Siswa Smpn 3 Mesjid Raya. In *Skripsi* (Vol. 15, Issue 1).
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth Edit).
<https://doi.org/10.4324/9781315666792>
- Crum, J. (2021). Understanding Mental Health and Cognitive Restructuring With Ecological Neuroscience. *Frontiers in Psychiatry*, 12(June), 1–7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.697095>
- Darusman, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X Sma Minqothrotul Ulum Gumukmas. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 41–49.
<https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Fitriani A.R, Syamsul Bachri Thalib, S. L. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Karismawati, B. A., Majdi, M. Z. Z., & Hadi, M. S. (2023). *At-Taujih : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy pada Siswa Korban Bullying*. 2, 46–57.
- Khoirudin, M., Syaifuddin, M., & Tambak, S. (2022). Manajemen Akademik: Konsep Dasar Dan Tujuan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 867–876.
<https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2.1179>
- Lia Hardianti. (2020). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan

Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan* (Kedua). KENCANA.

Wardiyah, S. E. W., & Nasution, M. L. (2020). *Cognitive Behaviour Therapy* (Issue May). Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).



Kegiatan	Jadwal Prosedur Penelitian																	
	2025											2026						
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Penyusunan proposal dan bimbingan																		
Seminar proposal																		
Perbaikan proposal																		
Bimbingan instrumen																		
Persiapan penelitian																		
Pelaksanaan penelitian																		
Penyusunan laporan hasil penelitian																		
Seminar hasil																		
Perbaikan seminar hasil																		
HKI dan publikasi jurnal																		
Sidang skripsi																		
Perbaikan skripsi																		
Persiapan berkas yudisium																		
Yudisium																		

Persiapan berkas wisuda																		
Wisuda																		



Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

1) Melaksanakan observasi awal ke sekolah



2) Melaksanakan uji coba instrumen



3) Melaksanakan *pretest* ke kelompok kontrol dan Eksperimen



4) Melaksanakan *treatment* ke kelompok eksperimen

Sesi 1



Sesi 2



Sesi 3



Sesi 4



Sesi 5



Sesi 6



5) Melaksanakan *posttest* ke kelompok eksperimen dan kontrol



Lampiran 19. Riwayat Hidup



Luh Putu Kartika Mahadewi Natha lahir di Singaraja pada tanggal 25 Oktober 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak Putu Anika Setiawan dan Ibu Putu Puri Yasmini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Banjar Dinas Baleagung Desa Kerobokan Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. No HP 085964179448. Menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 1 Sangsit pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 3 Singaraja dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, lulus dari SMA Negeri 4 Singaraja dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap tahun ajaran 2026/2027 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja.”