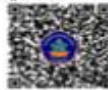


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, 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	
Nomor	: 2856/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 4 Maret 2025
Lampiran	: -	
Hal	: Observasi Awal	
Yth. SMP Negeri 2 Singaraja di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut: Nama : Putu Bunga Febriyanti NIM : 2211011026 Program Studi : Bimbingan Konseling Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Ketua Jurusan  Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004		
 http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		

Lampiran 2. 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 : 407/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 09 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

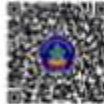
Yth,
Kepala SMP Negeri 2 Singaraja
di tempat

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 : Putu Bunga Febriyanti
NIM : 2211011026
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 teranda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA SMP NEGERI 2 SINGARAJA	
Jalan Jendral Sudirman No. 78 Singaraja Telp. : (0362) 21942 Tas. : 0362 21942 e-mail : smpn2singaraja@gmail.com website : smpn2singaraja.sch.id		
SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKSANAKAN PENELITIAN No : 070/275/SMPN2SGR/VI2026		
Yang bertanda tangan di bawah ini		
Nama	:	I Gede Someada, SPd, M.Pd.
NIP	:	197208231998021002
Pangkat/ Gol	:	Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Unit Kerja	:	SMP Negeri 2 Singaraja
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :		
Nama	:	Putu Bunga Febriyanti
NIM	:	2211011026
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Jurusan / Fakultas	:	Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan
Bahwa memang benar mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Singaraja dengan judul penelitian "Evektifitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Assertive Training Untuk meningkatkan Self Efficacy Akademik siswa"		
Demikian Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya		
Singaraja, 8 Juni 2026		
 I Gede Someada, S.Pd., M.Pd. Pembina Utama Muda (IV/c) 197208231998021002		
	Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Sandi Negara	

Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Konseling

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Senin, 02 Maret 2026	Proses pelaksanaan tahap pembentukan kelompok pada kelas eksperimen.
2	Selasa, 03 Maret 2026	Proses pelaksanaan tahap peralihan pada kelompok kelas eksperimen.
3	Rabu, 04 Maret 2026	Melakukan treatmen pada pertemuan pertama dengan konseling kognitif behavioral teknik <i>assertive training</i>
4	Kamis, 05 Maret 2026	Melakukan treatmen pada pertemuan kedua dengan konseling kognitif behavioral teknik <i>assertive training</i>
5	Jumat, 06 Maret 2026	Melakukan treatmen pada pertemuan ketiga dengan konseling kognitif behavioral teknik <i>assertive training</i>
6	Kamis, 12 Maret 2026	Melakukan treatmen pada pertemuan keempat dengan konseling kognitif behavioral teknik <i>assertive training</i>
7	Jumat, 13 Maret 2026	Melakukan treatmen pada pertemuan kelima dengan konseling kognitif behavioral teknik <i>assertive training</i>
8	Senin, 16 Maret 2026	Memberikan <i>Post-test</i> pada kelompok kelas Eksperimen.



Lampiran 5. RPLBK (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling)
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 1

KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
***TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK**
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu memahami konsep <i>self-efficacy</i> akademik serta menunjukkan kesiapan mengikuti proses konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu menjelaskan pengertian serta indikator <i>self-efficacy</i> akademik 2. Siswa mampu memahami dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi serta penyebab tinggi dan rendahnya <i>self-efficacy</i> akademik 3. Siswa mampu memahami peran konseling kelompok dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> akademik. 4. Siswa mampu menunjukkan kesiapan mengikuti konseling kelompok dengan menyepakati aturan dan asas bimbingan dan konseling
J	Materi Layanan	1. Definisi <i>self efficacy</i> akademik 2. Indikator – indikator <i>self efficacy</i> akademik 3. Faktor yang mempengaruhi <i>self efficacy</i> akademik

		4. Faktor penyebab tinggi rendahnya <i>self efficacy</i> akademik 5. Pengertian konseling kelompok 6. Tujuan konseling kelompok 7. Manfaat konseling kelompok 8. Aturan kelompok (Kontrak Konseling) 9. Asas – asas bimbingan konseling
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	Problem Based Learning
	2. Pendekatan	Student Centre
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan tahap pembentukan kelompok berlangsung tentang penyampaian: a. Definisi <i>self efficacy</i> akademik b. Indikator – indikator <i>self efficacy</i> akademik c. Faktor yang mempengaruhi <i>self efficacy</i> akademik d. Faktor penyebab tinggi rendahnya <i>self efficacy</i> akademik e. Pengertian konseling kelompok f. Tujuan konseling kelompok g. Manfaat konseling kelompok h. Aturan kelompok (Kontrak Konseling) i. Asas – asas bimbingan konseling
	Alat	Laptop, LCD, Proyektor, LKPD
M	Sumber Materi	1. Yandri, H. (2022). Kebermaknaan konseling kelompok dalam menanggulangi masalah kehidupan. <i>Indonesian Journal of Counseling and Development</i> . 2. Syamila, D., & Marjo, H. K. (2022). Etika profesi bimbingan dan konseling: Konseling kelompok online

		dan asas kerahasiaan. <i>Jurnal Paedagogy</i>, 9(1), 116-123. 3. Maddux, J. E. (Ed.). (1995). <i>Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application</i>. Plenum Press.
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	A. Tahap Awal	1. Membuka dengan doa dan salam, membangun rapport, menjelaskan tujuan pembentukan kelompok 2. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 3. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	B. Kegiatan Peneliti	1. Menjelaskan definisi <i>self efficacy</i> akademik dan indikatornya 2. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi <i>self efficacy</i> akademik dan faktor penyebab tinggi rendahnya <i>self efficacy</i> akademik 3. Menjelaskan pengertian dan manfaat konseling kelompok 4. Menjelaskan asas-asas Bimbingan Konseling 5. Memfasilitasi penyusunan kontrak kelompok
	C. Kegiatan Peserta Didik	1. Menjawab salam serta memperkenalkan diri 2. Mengikuti ice breaking 3. Menyatakan kesiapan dalam mengikuti layanan 4. Mendengarkan, mengajukan pertanyaan 5. Menyepakati kontrak kelompok
	D. Tahap Penutup	
		1. Menyimpulkan hasil pembentukan kelompok 2. Menegaskan komitmen 3. Memberikan motivasi 4. Menutup kegiatan dengan Doa
O	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan



MATERI PENDUKUNG LAYANAN

A. Definisi *self efficacy* akademik

Menurut Bandura (1977) *Self efficacy* akademik adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan berbagai tugas yang berkaitan dengan akademik serta mencapai tingkat performa tertentu yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam bidang pendidikan dalam (Rosana Maghfira & Lathifah, 2023). Menurut Bandura (1977) *self efficacy* adalah suatu harapan yang cukup spesifik terhadap keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuannya dalam melakukan suatu perilaku tertentu atau suatu perilaku dalam mencapai suatu hasil. Adanya pernyataan terkait teori *self efficacy* bahwa segala proses perubahan perilaku dan psikologis dapat terjadi karena adanya perubahan rasa penguasaan personal ataupun *self efficacy* seseorang (Bandura, 1995). Definisi dari *self efficacy* telah diperluas, akan tetapi untuk merujuk pada “keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam mengkondisikan peristiwa yang berpengaruh pada kehidupan mereka” dan “keyakinan mereka akan kemampuannya dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, serta perilaku yang diperlukan dalam mengendalikan suatu tuntutan tugas” (asal grad teori) (Bandura, 1995).

Menurut robin (Marasabessy, 2020) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah kinerja individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan individu. *Self efficacy* akan berdampak kuat akan keberhasilan suatu proses pembelajaran, kinerja, dan motivasi individu dalam melakukan tugas-tugas belajar. *Self efficacy* pada pemikiran kreatif mengarah pada keadaan atau kondisi mental internal yang berkaitan dengan orisinalitas, kelancaran, elaborasi dan fleksibilitas. *Self*

efficacy dapat mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan dalam pencapaian tujuan yang ia inginkan. Dalam bidang akademik *self efficacy* berhubungan dengan bagaimana keyakinan individu untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas, mampu mengatur kegiatan belajar dengan sebaik mungkin (J. Y. Harahap et al., 2021).

Berdasarkan pendapat yang dirujuk dari beberapa definisi para ahli tentang *self efficacy* akademik maka dalam penelitian ini *self efficacy* akademik disintesiskan dengan definisi sebagai berikut. *Self efficacy* akademik adalah keyakinan yang dimiliki individu pada dirinya sendiri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya dalam melaksanakan, mengerjakan tugas-tugas pembelajaran, mencapai tujuan, menghadapi berbagai rintangan, serta mengatasi segala hambatan yang ada dalam proses pembelajaran.

B. Indikator – indikator *self efficacy* akademik

No	Aspek	Indikator	Deskriptor
1	<i>Magnitude</i>	1. Ketekunan dalam menghadapi tugas akademik	Ketekunan dalam menghadapi tugas akademik adalah perilaku siswa yang menunjukkan konsistensi, keteguhan, dan usaha secara berkelanjutan untuk mampu menyelesaikan semua tugas dan kewajiban belajar, meskipun menghadapi kesulitan atau tantangan
		2. Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu	Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu adalah kemampuan individu untuk mampu

			menjalankan suatu kewajiban dengan disiplin, mampu mengelola waktu secara efektif sehingga semua tugas dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang diberikan
2	<i>Strength</i>	1. Yakin pada kemampuan diri	Yakin pada kemampuan diri adalah keyakinan positif individu akan kapasitas dan keterampilannya untuk menghadapi dan mengatasi berbagai situasi atau tantangan dalam belajar.
		2. Kemampuan untuk tampil percaya diri	Kemampuan untuk tampil percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan diri yang mendorong individu untuk berani dan tenang saat tampil di depan kelas.
3	<i>Generality</i>	1. Kemampuan untuk menyesuaikan diri	Kemampuan untuk menyesuaikan diri adalah kemampuan individu untuk mampu menghadapi situasi baru atau perubahan dalam konteks akademik

C. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* akademik

Menurut Bandura (1995) terdapat faktor-faktor penting yang dapat dipergunakan individu untuk membentuk *self efficacy*, yakni sebagai berikut:

1. Pengalaman Kinerja (*Performance Accomplishment*)

Pengalaman akan keberhasilan menjadi sumber utama yang berpengaruh pada *self efficacy* individu, dimana hal tersebut berdasarkan pada pengalaman otentik (Bandura, 1977). Pengalaman akan keberhasilan akan menyebabkan adanya peningkatan pada *self efficacy* individu, sedangkan kegagalan yang terjadi berulang-ulang menyebabkan turunnya *self efficacy* individu. Khususnya ketika terjadinya suatu kegagalan disaat individu belum memiliki *self efficacy* yang kuat.

2. Pengalaman Perwakilan (*Vicarious Learning*)

Seseorang tidak hanya bergantung akan pengalaman pribadinya saja tentang kesuksesan atau kegagalan yang ia hadapi sebagai suatu sumber *self efficacy* dalam dirinya. *Self efficacy* juga dapat dipengaruhi dari adanya pengalaman individu lain. Dengan individu mengamati keberhasilan individu lain pada bidang tertentu, hal tersebut akan dapat meningkatkan *self efficacy* individu untuk sukses dalam bidang yang sama (Bandura, 1986; Schunk, 1986). Individu mengatakan pada dirinya sendiri ketika ia mampu melakukan hal tersebut dengan sukses, maka individu akan memiliki kemampuan yang baik. Selain itu ketika individu mengamati individu lain yang mengalami kegagalan meskipun telah berusaha sebaik mungkin, hal tersebut akan berdampak pada penurunan penilaian individu akan potensi dan kemampuannya dalam mencapai kesuksesan.

3. Persuasi sosial (*Social Persuasion*)

Dalam teori kognitif sosial dikatakan bahwa individu memiliki kapasitas yang sangat baik pada aktivitas kognitif simbolik. Maka dari itu

individu mampu melakukan visualisasi antisipasi akan beberapa keadaan atau peristiwa yang memungkinkan akan terjadi, reaksi perilaku individu dan emosional individu akan keadaan atau peristiwa tersebut serta akan memungkinkan pada konsekuensi dari perilaku individu. Seseorang mampu membentuk keyakinan akan efikasi maupun inefisiensi dengan cara membayangkan diri mereka sendiri atau individu lain berperilaku secara efektif atau tidak efektif pada situasi mendatang (Cervone, 1989; Williams, Bab 3).

4. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal dalam *self efficacy* digunakan untuk membantu meyakinkan diri individu terkait kemampuan yang ia miliki dalam meraih tujuan yang individu inginkan. Selain itu orang-orang yang memiliki pengaruh dalam hidup menyebabkan meningkatkan *self efficacy* dalam menguasai bidang tertentu untuk mencapai suatu kesuksesan. Persuasi verbal menjadi sumber ekspektasi dari *self efficacy* yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor tertentu seperti keterpercayaan, keahlian, hingga daya tarik (Petty & Cacioppo, 1987).

5. Keadaan Fisiologis (*Physiological States*)

Keadaan fisiologis dapat berpengaruh pada *self efficacy* diri saat seseorang mengkaitkan rangsangan fisiologis yang tidak menyenangkan dengan perilaku yang tidak memuaskan, kegagalan serta rasa kurang percaya diri yang dirasakan. Oleh sebab itu ketika individu menyadari rangsangan fisiologis yang tidak menyenangkan, maka individu akan mengalami keraguan pada potensi perilaku mereka. Sedangkan ketika

adanya keadaan fisiologis yang nyaman, individu akan merasa yakin terhadap kemampuannya menghadapi situasi tertentu (Bandura, 1995).

6. Kondisi Emosional (*Emotional States*)

Keadaan emosional seperti dengan stress dan suasana hati, hingga kondisi fisiologis seperti dengan kelelahan dan sakit menyebabkan meredam *self efficacy* yang ada dalam diri individu. Sedangkan kondisi yang baik dapat meningkatkan *self efficacy*.

D. Faktor penyebab tinggi rendahnya *self efficacy* akademik

Menurut (Bandura, 1997) tinggi rendahnya *self efficacy* diri individu dapat disebabkan dari adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk mempersepsikan kemampuan dari dalam diri individu (Marasabessy, 2020). Adapun faktor-faktor tersebut yakni sebagai berikut:

1. Usia

Terbentuknya *self efficacy* terjadi melalui adanya proses belajar dalam kehidupannya. Seseorang yang usianya lebih tua tentu memiliki suatu pengalaman untuk mengatasi sesuatu ketika hal tersebut dibandingkan dengan seseorang yang lebih muda yang cenderung masih memiliki sedikit pengalaman dan kejadian atau peristiwa yang dialaminya. Dimana hal tersebut berkaitan akan pengalaman yang di miliki individu sepanjang kehidupannya.

2. Jenis Kelamin

Banyaknya pandangan seseorang bahwa laki-laki dan Perempuan memiliki kemampuan yang berbeda. Seperti dengan orang tua yang menganggap bahwa anak perempuan cenderung sulit mengikuti suatu pembelajaran jika dibandingkan dengan anak laki-laki. Seperti dengan

pendapat Kung & Lee (2016) yang memaparkan bahwa secara langsung adanya keterlibatan orang tua terkait prestasi individu melalui adanya penghubung dari *self efficacy*. Dalam bidang pekerjaan tertentu laki-laki tentu memiliki *self efficacy* yang tinggi jika dibandingkan dengan *self efficacy* perempuan, akan tetapi Perempuan juga memiliki keunggulan dalam suatu pekerjaan tertentu jika dibandingkan dengan pria.

3. Pengalaman

Self efficacy pada umumnya dapat terbentuk dari adanya suatu proses belajar baik dalam suatu Perusahaan atau organisasi tertentu. Terbentuknya *self efficacy* tentu menjadi suatu proses adaptasi ataupun pembelajaran yang ada pada situasi-situasi tertentu. Semakin lama individu berada dalam lingkungan pekerjaan atau organisasi maka individu akan memiliki *self efficacy* yang tinggi pula. Akan tetapi *self efficacy* yang individu miliki juga dapat menurun. Dimana hal tersebut berkaitan dengan bagaimana individu mampu menghadapi suatu keberhasilan dan kegagalan yang dialami saat berada dalam lingkungan kerja atau organisasi.

4. Tingkat Pendidikan

Self efficacy pada dasarnya dapat terbentuk dari ada proses dalam belajar pada suatu tingkat pendidikan formal. Ketika individu mampu berada pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, individu tentu akan memiliki *self efficacy* yang tinggi pada dirinya, karena individu tersebut lebih banyak memperoleh pendidikan formal.

E. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk secara bersama-sama membahas serta mengentaskan masalah yang dialami. Dalam prosesnya, konseling kelompok memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana pemberian bantuan, umpan balik, serta pengalaman belajar yang bermakna dengan berlandaskan pada prinsip-prinsip dinamika kelompok (Nurihsan, 2012; Latipun, 2006).

Menurut Gazda (dalam Adhiputra, 2015), konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis dan berorientasi pada pemikiran serta perilaku sadar yang realistis. Proses ini ditandai dengan adanya hubungan saling percaya, saling memahami, menerima, dan mendukung antaranggota kelompok. Dengan demikian, konseling kelompok dapat dipahami sebagai upaya pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat preventif maupun kuratif, sekaligus memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik secara optimal (Nurihsan, 2012).

F. Tujuan konseling kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapi. Melalui interaksi yang intensif antaranggota kelompok, diharapkan permasalahan

yang dialami masing-masing individu dapat diselesaikan secara bersama-sama.

Dalam praktiknya, konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu anggota mengubah perilaku yang kurang tepat menjadi perilaku yang lebih adaptif. Anggota kelompok didorong untuk belajar mengambil keputusan secara mandiri, mengembangkan keterampilan dalam mencegah munculnya masalah, serta meningkatkan kemampuan sosial. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan pribadi dan sosial anggota kelompok secara menyeluruh.

G. Manfaat konseling kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok memberikan dua manfaat utama, yakni berkembangnya perasaan, pemikiran, dan wawasan anggota kelompok, serta terbentuknya sikap yang lebih terarah dan bertanggung jawab dalam bersosialisasi maupun berkomunikasi. Selain itu, penyelesaian masalah yang dialami salah satu anggota dapat memberikan dampak positif bagi anggota lainnya melalui proses dinamika kelompok (Prayitno, 2012; Yandri et al., 2019).

H. Aturan kelompok (Kontrak Konseling)

a. Kehadiran dan Ketepatan Waktu

Setiap anggota kelompok diwajibkan untuk hadir dalam seluruh 10 pertemuan konseling, masing-masing berdurasi 1 x 40 menit, serta hadir tepat waktu.

b. Menjaga Kerahasiaan

Segala hal yang dibagikan dalam kelompok, baik berupa pikiran, pengalaman pribadi, maupun masalah akademik, bersifat rahasia dan tidak boleh disebarluaskan kepada pihak lain tanpa persetujuan seluruh anggota. Menjaga kerahasiaan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan saling percaya, sehingga setiap anggota merasa bebas untuk berbagi dan menerima umpan balik tanpa takut dinilai atau dihakimi

c. Partisipasi Aktif

Setiap anggota berhak untuk menyampaikan pendapatnya dan wajib mendengarkan teman lain dengan penuh perhatian tanpa menyela. Memberikan tanggapan atau umpan balik dilakukan secara konstruktif dan tidak menghakimi, dengan bahasa yang sopan.

d. Komitmen Siswa

Setiap anggota berkomitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian konseling selama 7 pertemuan, bersedia mengidentifikasi pikiran negatif yang mungkin muncul, dan aktif berlatih teknik assertive training untuk mengungkapkan pendapat, menolak dengan tegas namun sopan, serta menyampaikan kebutuhan secara tepat. Anggota juga bersedia mengerjakan tugas rumah yang diberikan (homework) dan berusaha menerapkan perubahan perilaku positif dalam kehidupan akademik sehari-hari.

e. Penggunaan perangkat elektronik

Untuk menjaga kualitas dan konsentrasi selama sesi, semua perangkat elektronik seperti telepon genggam, tablet, atau laptop harus dimatikan atau disimpan, kecuali jika digunakan untuk kegiatan yang disepakati bersama peneliti

f. Kesepakatan Bersama

Kontrak ini menjadi pedoman bersama untuk mendukung keberhasilan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-efficacy akademik, kemampuan sosial, serta keterampilan personal peserta.

I. Asas – asas bimbingan konseling

Adapun asas-asas bimbingan konseling menurut Prayetno, 2009 dalam (Khoiriyah, 2024) yakni sebagai berikut:

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan suatu asas yang menuntut dirahasiakannya berbagai data dan hal-hal yang dikatakan klien dalam suatu proses layanan. Dalam hal ini konselor wajib secara penuh untuk menjaga dan memelihara seluruh data dan hal-hal yang dikatakan klien agar kerahasiannya benar-benar terjaga.

2. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan berkaitan dengan klien yang secara sukarela tanpa paksaan datang kepada konselor untuk melaksanakan layanan konseling.

3. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan berkaitan dengan keterbukaan baik oleh klien ataupun konselor. Dimana keterbukaan tidak hanya terkait kesediaan dalam menerima segala saran yang berasal dari luar, akan tetapi dalam hal ini seseorang yang bersangkutan lebih penting dalam membuka diri sebagai upaya dalam memecahkan permasalahan.

4. Asas Kekinian

Asas kekinian beranggapan bahwa penyelesaian masalah individu merupakan masalah yang sedang dialami saat ini bukan masalah yang sudah berlalu dan bukan permasalahan yang akan dialami dalam masa mendatang.

5. Asas Kemandirian

Asas kemandirian dalam bimbingan konseling menekankan bahwa dalam pemberian layanan kemandirian dalam diri konseli harus selalu dihidupkan dan ditingkatkan, agar klien tidak menjadi ketergantungan pada individu lain.

6. Asas Kegiatan

Dalam asas kegiatan, keberhasilan proses konseling akan kurang efektif apabila klien tidak melakukan kegiatan untuk tercapainya tujuan yang ditentukan, sebaliknya tujuan konseling dan hasil yang diharapkan akan tercapai apabila usaha tersebut dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

7. Asas Kedinamisan

Upaya layanan bimbingan dan konseling mengharapkan adanya suatu perubahan pada klien kearah yang lebih baik. Perubahan tidak hanya mengulang hal-hal lama yang sifatnya monoton, akan tetapi hal-hal yang bersifat maju.

8. Asas Keterpaduan

Asas keterpaduan mengharapkan agar serangkaian kegiatan dan layanan bimbingan konseling saling menunjang, harmonis, dan terpadu.

9. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan artinya dalam keberlangsungan proses layanan bimbingan konseling yang diberikan diharapkan sesuai dengan norma-norma yang ada

10. Asas Keahlian

Asas keahlian artinya asas yang mengharapkan agar setiap layanan dan keberlangsungan bimbingan konseling terslenggara berdasarkan kaidah-kaidan profesional

11. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan merupakan suatu prinsip yang menghendaki apabila konselor atau guru BK sudah mengerahkan segenap kemampuan konselingnya dalam membantu konseli meyelesaikan permasalahannya, akan tetapi hal tersebut belum dapat sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka kasus atau permasalahan konseli dialihkan pada pihak yang lebih ahli dalam mengatasi hal tersebut.

12. Asas Tutwuri Handayani

Asas tutwuri handayani merujuk pada suasana yang tercipta dari hubungan antara pembimbing dan yang dibimbing.



TAHAP PEMBENTUKAN KELOMPOK

**"KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK
ASERTIVE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN SELF
EFFICACY AKADEMIK SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026"**

PUTU BUNGA FEBRIYANTI

DEFINISI SELF EFFICACY AKADEMIK

Menurut Bandura (1977) Self efficacy akademik adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan berbagai tugas yang berkaitan dengan akademik serta mencapai tingkat performa tertentu yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dalam bidang pendidikan

Self efficacy akademik adalah keyakinan yang dimiliki individu pada dirinya sendiri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya dalam melaksanakan, mengerjakan tugas-tugas pembelajaran, mencapai tujuan, menghadapi berbagai rintangan, serta mengatasi segala hambatan yang ada dalam proses pembelajaran.

EVALUASI PROSES TAHAP PEMBENTUKAN KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa memperhatikan penjelasan tentang self-efficacy akademik dengan baik					
2.	Siswa menunjukkan minat saat membahas pengalaman belajar					
3.	Siswa berpartisipasi aktif dalam diskusi tentang kemampuan akademiknya					
4.	Siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan belajar dirinya					
5.	Siswa menunjukkan sikap terbuka dalam berbagi pengalaman belajar					
6.	Siswa bekerja sama dengan anggota kelompok selama kegiatan					
7.	Siswa menyepakati aturan dan asas konseling kelompok					
8.	Siswa mengikuti arahan konselor selama kegiatan berlangsung					
9.	Siswa menunjukkan kesiapan mengikuti proses konseling selanjutnya					
10.	Kegiatan kelompok berlangsung secara kondusif dan tertib					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 – 20

EVALUASI HASIL TAHAP PEMBENTUKAN KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Saya memahami pengertian self-efficacy akademik					
2.	Saya memahami faktor-faktor yang memengaruhi self-efficacy akademik					
3.	Saya menyadari tingkat keyakinan diri saya dalam menghadapi tugas belajar					
4.	Saya mengetahui hal-hal yang membuat self-efficacy akademik saya tinggi atau rendah					
5.	Saya merasa termotivasi untuk meningkatkan keyakinan diri dalam belajar					
6.	Saya merasa lebih siap mengikuti kegiatan konseling kelompok berikutnya					
7.	Saya memahami dan menyepakati aturan serta asas kelompok					
8.	Saya merasa nyaman berada dalam kelompok ini					
9.	Saya bersedia menjaga kerahasiaan dalam kelompok					
10.	Kegiatan ini membantu saya memahami diri dalam bidang akademik					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 – 20

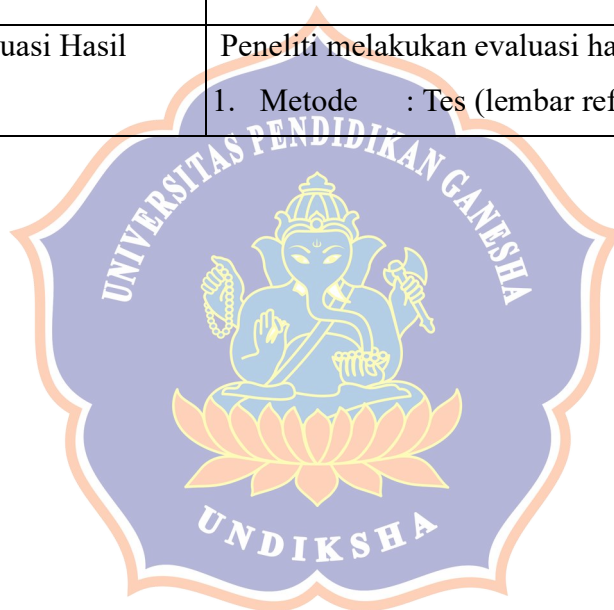
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 2**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu menunjukkan kesiapan untuk mengikuti tahap kerja konseling kelompok, serta mulai terbuka dalam membahas pengalaman belajar yang berkaitan dengan <i>self-efficacy</i> akademik
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengungkapkan pengalaman belajar di sekolah 2. Siswa mampu mengidentifikasi serta mengekspresikan perasaan yang muncul saat menghadapi tugas, ulangan, maupun presentasi. 3. Siswa mampu memahami pentingnya <i>self efficacy</i> akademik dalam mencapai keberhasilan belajar. 4. Siswa mampu menunjukkan kesiapan untuk mengikuti tahap kerja konseling kelompok secara aktif
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan layanan untuk tahap peralihan
	Alat	Laptop

N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	E. Tahap Awal	1. Membuka dengan doa dan salam
	F. Kegiatan Peneliti	1. Mengajak siswa untuk berdoa sebelum memasuki kegiatan inti 2. Menyampaikan bahwa kegiatan selanjutnya akan dilaksanakan secara lebih mendalam dan memerlukan keterbukaan, rasa saling percaya, serta sikap saling menghargai 3. Mengajak siswa untuk mengikuti permainan singkat bertajuk “ <i>Ekspresi Belajarku Hari Ini</i> ”, yaitu setiap siswa menyampaikan satu kata atau kalimat singkat yang menggambarkan perasaan mereka terkait kegiatan belajar 4. Memberikan penguatan positif terhadap setiap respons yang disampaikan konseli 5. Mengajak siswa sharing pengalaman akademik, serta mengaitkan jawaban konseli dengan konsep <i>self-efficacy</i> akademik
	G. Kegiatan Peserta Didik	1. Mengikuti kegiatan awal 2. Berpartisipasi secara aktif dan menyampaikan satu kata atau kalimat singkat mengenai pengalaman atau perasaan dalam belajar 3. Menceritakan pengalaman keberhasilan maupun kesulitan yang pernah dialami 4. Mendengarkan pengalaman teman dengan sikap saling menghargai 5. Menunjukkan sikap yang lebih fokus, terbuka, dan siap terlibat secara aktif dalam tahap peralihan
	H. Tahap Penutup	

		1. Mengajak siswa melakukan refleksi singkat mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan, terkait pengalaman belajar dan pemahaman tentang <i>self-efficacy</i> akademik 2. Menyimpulkan secara singkat hasil diskusi 3. Memberikan penguatan dan motivasi 4. Menyampaikan rencana kegiatan selanjutnya pada tahap kerja konseling kelompok 5. Menutup kegiatan dengan doa dan salam
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes (lembar refleksi individu)



EVALUASI PROSES TAHAP PERALIHAN KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan (menjawab pertanyaan, berbagi pengalaman, mengikuti ice breaking).					
2.	Sikap kerja sama dan saling menghargai antar anggota kelompok.					
3.	Antusiasme dan keterlibatan siswa selama proses layanan.					
4.	Kesiapan siswa dalam mengikuti tahap kerja konseling kelompok.					
5.	Kemampuan siswa mengikuti arahan serta menjaga suasana kondusif selama kegiatan berlangsung					

Kriteria penilaian pada lembar proses hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

EVALUASI HASIL TAHAP PERALIHAN KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengungkapkan pengalaman belajar yang pernah dialami.					
2.	Siswa mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan saat menghadapi tugas akademik di sekolah					
3.	Siswa mampu menjelaskan (<i>self-efficacy</i> akademik) dalam keberhasilan belajar.					
4.	Siswa menunjukkan kesiapan mengikuti tahap kerja konseling kelompok					
5.	Siswa mampu menunjukkan pemahaman awal bahwa <i>self efficacy</i> akademik dapat dilatih dan ditingkatkan					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 3**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik/Ketekunan Dalam Menghadapi Tugas Akademik
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
H	Aspek Perkembangan	<i>Magnitude</i>
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu memahami dan meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik melalui ketekunan dalam menghadapi tugas akademik. (C2)
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu menjelaskan makna ketekunan dalam menghadapi tugas akademik. (C2) 2. Siswa mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang menghambat ketekunan dan menganalisis dampaknya terhadap perilaku akademik. (C4) 3. Siswa mampu mengaplikasikan teknik perilaku asertif secara konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik. (C3)
J	Materi Layanan	1. Pengertian dan Pentingnya Ketekunan Dalam belajar

		2. Strategi Meningkatkan Ketekunan Dalam Belajar 3. Cara Menerapkan Keterampilan Belajar Aktif dan Kolaboratif
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	Problem Based Learning
	2. Pendekatan	Student Centre
	3. Metode	Pemberian Tugas, Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan konseling kelompok berlangsung tentang materi “Ketekunan dalam menghadapi tugas akademik meliputi” : a. Pengertian dan Pentingnya Ketekunan Dalam belajar b. Strategi Meningkatkan Ketekunan Dalam Belajar c. Cara Menerapkan Keterampilan Belajar Aktif dan Kolaboratif 2. Power Point
	Alat	Laptop, LCD, Proyektor, LKPD
M	Sumber Materi	4. Opinsi, D., & Kurniah, N. (2022). Penerapan Realistics Mathematics Education (Rme) Untuk Meningkatkan Ketekunan Dan Prestasi Belajar Siswa. <i>Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan</i> , 12(1), 31-41. 5. Asriyatin, H. N., Astutik, C., & Mafruhah, M. (2023). Hubungan Urutan Kelahiran terhadap Ketekunan Belajar Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Sumenep. <i>Jurnal Konseling Pendidikan Islam</i> , 4(2), 244-252.

		6. Rahmi, F., & Amrizal, N. F. (2023). The Strategi Pembelajaran dalam Memotivasi Belajar Peserta Didik. <i>Progressive of Cognitive and Ability</i>, 2(3), 262-271. 7. Selvi, S. N. M., Syachruroji, A., & Rokmanah, S. (2023). Pembelajaran kolaboratif untuk peningkatan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. <i>Jurnal Dunia Pendidikan</i>, 4(1), 130-135.
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat 2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif 3. Menjelaskan tujuan layanan konseling kognitif behavioral teknik assertive training sebagai intervensi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik 4. Menyepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling).
	b. Penjelasan Langkah-Langkah Kegiatan	1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	1. Mengajak Siswa untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan

	1. Tahap Peralihan (Transisi)	1. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat atau pernapasan relaksasi untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 2. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peneliti	1. Menjelaskan materi mengenai <i>self efficacy</i> akademik dan pentingnya ketekunan secara interaktif 2. Mengarahkan siswa untuk menyampaikan permasalahan 3. Pembahasan dan diskusi terkait permasalahan anggota kelompok 4. Membagikan (LKPD) individual untuk mengenali pikiran negatif dan hambatan ketekunan dalam menghadapi tugas akademik 5. Memfasilitasi diskusi dan refleksi individu, sehingga setiap peserta mendapatkan kesempatan menyampaikan pengalaman dan pemahaman terkait ketekunan dan <i>self efficacy</i> akademik 6. Melakukan intervensi teknik assertive training bersama kelompok, mempraktikkan komunikasi asertif dan sikap ketekunan dalam konteks tugas akademik 7. Memberikan umpan balik langsung, penguatan positif, dan motivasi kepada setiap konseli 8. Memantau keterlibatan konseli dan membantu konseli jika ditemukan mengalami kesulitan selama proses konseling berlangsung

	b. Kegiatan Peserta Didik	1. Menyimak penjelasan materi dan aktif mengikuti tanya jawab untuk memperjelas konsep 2. Menyampaikan permasalahan 3. Mengisi LKPD dan merenungkan pikiran yang menghambat ketekukan 4. Berpartisipasi dalam diskusi terbuka tentang pengalaman pribadi terkait ketekukan dan <i>self efficacy</i> 5. Berlatih teknik assertif training sesuai arahan peneliti 6. Menerima dan memberikan umpan balik secara konstruktif
	3. Tahap Penutup	
		1. Menyimpulkan hasil diskusi 2. Memberikan penguatan terkait perubahan perilaku dan pola pikir positif 3. Membimbing konseli dalam membuar rencana tindak lanjut dalam kehidupan akademik sehari-hari 4. Memberikan tugas untuk melatih perilaku asertif secara mandiri 5. Menutup kegiatan dengan Doa
O	Evaluasi	
	3. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias 3. Instrumen : Pedoman Observasi
	4. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan 3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)

MATERI LAYANAN

A. Pengertian dan Pentingnya Ketekunan Dalam belajar

Ketekunan dalam belajar dapat dipahami sebagai kesungguhan seseorang dalam menuntut ilmu untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, dan menjadi salah satu cara penting dalam meraih cita-cita yang gemilang. Istilah ketekunan berasal dari kata “tekun” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) diartikan sebagai: “bekerja keras, bersungguh-sungguh, dan rajin.” Dengan demikian, ketekunan berarti melakukan suatu usaha secara sepenuh hati, dengan kesungguhan dan kemauan kuat untuk mencapai apa yang diharapkan. Maltz (dalam Malhi, 2005) menjelaskan bahwa ketekunan merupakan usaha berkelanjutan untuk meraih tujuan tertentu tanpa mudah menyerah sampai berhasil.

Menurut Daniela (dalam Tamardiyyah, 2017: 27), salah satu cara untuk meningkatkan dan memperbaiki ketekunan belajar siswa adalah dengan memberikan pemahaman kepada mereka mengenai pentingnya ketekunan dalam memperoleh prestasi belajar yang maksimal. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tekun adalah mereka yang menjalankan setiap aktivitas dengan penuh keseriusan, semangat, dan tidak mudah putus asa atau berhenti ketika menghadapi hambatan.

Menurut Nuruliyah (2017), ketekunan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar. Penelitiannya menunjukkan bahwa ketekunan berkontribusi positif dan bermakna secara statistik terhadap keberhasilan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan temuan dari Miarsyah (2016), yang

menyatakan bahwa siswa yang memiliki tingkat ketekunan tinggi atau persistence cenderung mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

B. Strategi Meningkatkan Ketekunan Dalam Belajar

1. Strategi Internal

A. Keterlibatan Ego

Guru menumbuhkan kesadaran peserta didik bahwa menyelesaikan tugas adalah tantangan yang harus dituntaskan. Dengan penjelasan dan dorongan yang tepat, siswa terdorong untuk tekun menyelesaikan tanggung jawabnya (Trismayanti, 2019).

B. Hasrat Belajar

Keinginan kuat untuk menambah pengetahuan mendorong peserta didik terus belajar. Hasrat ini menjadi dasar ketekunan karena siswa belajar demi perkembangan dirinya.

C. Minat

Guru perlu memahami minat siswa agar pembelajaran lebih sesuai dengan kecenderungan mereka. Ketika minat terpenuhi, ketekunan belajar meningkat karena siswa merasa terlibat (Trismayanti, 2019).

D. Pemberian Penilaian

Nilai yang diperoleh mencerminkan proses belajar siswa. Penilaian yang baik mendorong peserta didik mempertahankan atau bahkan meningkatkan usaha belajarnya.

E. Pujian

Pujian yang diberikan secara tepat dapat menciptakan suasana belajar yang positif dan menumbuhkan ketekunan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.

2. Strategi Eksternal

A. Hadiah

Hadiah dapat menjadi penguat eksternal yang membuat siswa lebih tekun belajar untuk mencapai hasil tertentu (Trismayanti, 2019).

B. Kompetisi

Persaingan sehat mendorong siswa berusaha lebih tekun untuk mencapai prestasi yang lebih baik dibandingkan rekan-rekannya (Ibid., 2019).

C. Pemberian Ulangan

Ulangan dapat memacu siswa belajar lebih tekun. Namun, frekuensinya tidak boleh berlebihan agar tidak menimbulkan kejenuhan.

D. Mengetahui Hasil Belajar

Guru perlu memberikan umpan balik secara berkala. Ketika siswa melihat peningkatan hasil belajarnya, mereka cenderung mempertahankan bahkan meningkatkan ketekunannya.

E. Hukuman

Hukuman yang tepat dan proporsional dapat menjadi pengingat agar siswa tidak mengulangi kesalahan. Hal ini dapat meningkatkan ketekunan dalam mematuhi aturan dan menjalankan tugas (Arianti, 2018).

F. Tujuan yang Diakui

Saat peserta didik memahami tujuan yang ingin dicapai, mereka akan lebih tekun dalam mengatur pola belajar untuk meraih hasil tersebut.

C. Cara Menerapkan Keterampilan Belajar Aktif dan Kolaboratif

Adapun cara dalam menerapkan keterampilan belajar aktif dan kolaboratif yakni sebagai berikut:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif siswa dalam diskusi, kerja kelompok, dan pemecahan masalah bersama.
2. Mendorong siswa untuk saling memberikan umpan balik dan memecahkan masalah secara kolaboratif sehingga terjadi interaksi positif antar anggota kelompok.
3. Memberikan tugas atau proyek yang menuntut tanggung jawab bersama sehingga siswa belajar mengatur waktu, membagi peran dan berkomunikasi efektif.
4. Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing proses belajar tanpa dominasi, memberikan kebebasan siswa berkreasi dan berkolaborasi.
5. Membiasakan siswa untuk saling membantu dan membangun saling pengertian yang kuat dalam kelompok agar tercipta kerja sama yang harmonis.
6. Menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek atau *problem based learning* yang menuntut keterampilan kolaborasi dan berpikir kritis secara terpadu.

INDIKATOR 1

KETEKUNAN DALAM MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK

Putu Bunga Febriyanti (2211011026)

PENGERTIAN DAN PENTINGNYA KETEKUNAN DALAM BELAJAR

Ketekunan dalam belajar dapat dipahami sebagai kesungguhan seseorang dalam menuntut ilmu untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, dan menjadi salah satu cara penting dalam meraih cita-cita yang gemilang. Istilah ketekunan berasal dari kata “tekun” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) diartikan sebagai: “bekerja keras, bersungguh-sungguh, dan rajin.” Dengan demikian, ketekunan berarti melakukan suatu usaha secara sepenuh hati, dengan kesungguhan dan kemauan kuat untuk mencapai apa yang diharapkan. Maltz (dalam Malhi, 2005) menjelaskan bahwa ketekunan merupakan usaha berkelanjutan untuk meraih tujuan tertentu tanpa mudah menyerah sampai berhasil.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja

Kelas/Semester : VIII./ Genap

Materi Layanan : Ketekunan Dalam Menghadapi Tugas Akademik

Nama/ :

Kelas :

Hari/Tgl :

SOAL

LKPD 1.

A. Merenungkan dan Mengelola Pikiran yang Menghambat Ketekunan

B. Tujuan

Membantu siswa mengenali dan merenungkan pikiran negatif yang menghambat ketekunan belajar, serta melatih penggantian dengan pikiran yang lebih positif dan konstruktif :

C. Petunjuk Pengerjaan :

1. Tuliskan pikiran negatif yang sering muncul saat kamu menghadapi kesulitan belajar. Contoh: "Saya tidak akan bisa mengerjakan ini," atau "Saya pasti gagal."
2. Jelaskan bagaimana pikiran tersebut mempengaruhi perasaan dan tindakanmu terhadap belajar.
3. Gantilah pikiran negatif tersebut dengan kalimat yang lebih mendukung dan membangun (coping thought). Contoh: "Saya akan mencoba lebih giat dan belajar sedikit demi sedikit."

4. Buatlah rencana tindakan yang akan kamu lakukan jika pikiran negatif itu muncul lagi.

Pikiran Negatif	Dampak Pada Perasaan/Tindakan	Pikiran Positif Pengganti	Rencana Tindakan Saat Pikiran Muncul



LKPD 2.

A. Pemantauan Perubahan Sikap dan Ketekunan Setelah Treatment

B. Tujuan

Mengamati dan merenungkan perubahan sikap, pikiran, dan ketekunan belajar setelah mengikuti sesi konseling kognitif behavioral teknik asertif training.

C. Petunjuk Pengisian

1. Isi kolom berikut dengan jujur berdasarkan perasaan, perilaku, dan pikiranmu sebelum dan sesudah mengikuti sesi konseling.
2. Refleksikan setiap perubahan dan berikan catatan mengenai apa yang kamu rasakan dan lakukan sekarang dibandingkan sebelumnya.
3. Gunakan kolom rencana untuk menuliskan langkah yang akan kamu ambil untuk mempertahankan atau meningkatkan ketekunan belajar.

No	Aspek yang Diamati	Keadaan Sebelum Treatment	Keadaan Setelah Treatment	Refleksi Pribadi
1	Ketekunan Dalam Menghadapi Tugas Akademik			

EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengerti tujuan umum dan khusus dari pelaksanaan layanan konseling.					
2.	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok.					
3.	Siswa dapat memberikan perhatian penuh saat mengikuti proses konseling kelompok.					
4.	Siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan ice breaking dan mampu menciptakan suasana yang menyegarkan.					
5.	Siswa siap dan fokus sepenuhnya ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.					
6.	Siswa berpartisipasi aktif dan tertarik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling					
7.	Siswa mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik sesuai petunjuk dari (peneliti).					
8.	Siswa mampu menyampaikan pendapatnya secara aktif di dalam kelas.					
9.	Materi yang diberikan mudah dipahami oleh siswa.					
10.	Siswa bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 - 20

EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Saya mampu menjelaskan pengertian ketekunan dalam menghadapi tugas akademik					
2	Saya mampu mengenali pikiran negatif yang dapat menghambat ketekunan dalam menyelesaikan tugas					
3	Saya memahami dampak pikiran negatif terhadap perilaku belajar dan penyelesaian tugas akademik					
4	Saya mengetahui strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketekunan dalam belajar					
5	Saya mampu menerapkan perilaku asertif saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik					
	Total Skor = .					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 4**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik/ Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
H	Aspek Perkembangan	<i>Magnitude</i>
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu membangun pola pikir rasional dan perilaku asertif yang mendukung tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. (C6)
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengenali faktor – faktor yang memengaruhi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. (C4) 2. Siswa mampu menilai dampak perilaku dan kebiasaan yang memengaruhi penyelesaian tugas tepat waktu. (C4) 3. Siswa mampu merancang strategi perilaku dan manajemen waktu untuk meningkatkan konsistensi penyelesaian tugas tepat waktu. (C3)

J	Materi Layanan	1. Pengertian manajemen waktu 2. Faktor – faktor yang mempengaruhi manajemen waktu 3. Fungsi manajemen waktu 4. Strategi dan teknik mengelola waktu
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	Problem Based Learning
	2. Pendekatan	Student Centre
	3. Metode	Pemberian Tugas, Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan konseling kelompok berlangsung tentang materi “Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu” : a. Pengertian manajemen waktu b. Faktor – faktor yang mempengaruhi manajemen waktu c. Fungsi manajemen waktu d. Strategi dan teknik mengelola waktu
	Alat	Laptop, LKPD
M	Sumber Materi	1. Gea, A. A. (2014). Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. <i>Humaniora</i>, 5(2), 777-785. 2. Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. <i>Tarumanagara Medical Journal</i>, 3(1), 18-28. 3. Astuti, I. I. (2017). Manajemen waktu mahasiswa UIN Walisongo Semarang dalam belajar dan berbisnis. <i>Skripsi. Fakultas</i>

		<i>Ekonomi dan bisnis Islam Universitas Islam Negeri walisongo Semarang.</i>
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat 2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif 3. Menjelaskan tujuan layanan konseling kognitif behavioral teknik assertive training sebagai intervensi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik 4. Menyepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling)
	b. Penjelasan Langkah-Langkah Kegiatan	1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	1. Mengajak peserta didik untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan
	1. Tahap Peralihan (Transisi)	1. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat atau pernapasan relaksasi untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 2. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	2. Tahap Inti	

	a. Kegiatan Peneliti	1. Menjelaskan materi konseling tentang manajemen waktu, pikiran distorsi, dan perilaku asertif secara interaktif. 2. Mengarahkan siswa untuk menyampaikan permasalahan 3. Pembahasan dan diskusi terkait permasalahan anggota kelompok 4. Memfasilitasi self-monitoring kognitif behavioral dengan LKPD sebagai alat bantu. 5. Memimpin diskusi dan refleksi individu serta kelompok mengenai tanggung jawab tugas tepat waktu. 6. Melakukan role play teknik assertive training dengan mengajak siswa berlatih menyampaikan pendapat, menolak distraksi, dan menjaga komitmen penyelesaian tugas tepat waktu. 7. Mengajak peserta mengisi lembar komitmen sebagai tanda tanggung jawab. 8. Memberikan umpan balik, penguatan, dan motivasi. 9. Memantau keterlibatan dan membantu peserta saat diperlukan.
	b. Kegiatan Peserta Didik	1. Menyimak penjelasan materi dan aktif mengikuti tanya jawab 2. Melakukan self-monitoring dengan LKPD dan membahas hasilnya. 3. Berpartisipasi dalam diskusi tanggung jawab tugas tepat waktu. 4. Berlatih teknik asertif training sesuai arahan peneliti 5. Mengisi lembar komitmen.

		6. Menerima dan memberikan umpan balik secara konstruktif
	3. Tahap Penutup	
		1. Menyimpulkan hasil diskusi 2. Memberikan penguatan terkait perubahan perilaku dan pola pikir positif 3. Menutup kegiatan dengan Doa
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias 3. Instrumen : Pedoman Observasi
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan 3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)



MATERI LAYANAN

A. Pengertian manajemen waktu

Manajemen waktu adalah suatu proses untuk melakukan kontrol atas waktu dengan batas tertentu untuk melakukan tugas tertentu dan kemampuan untuk merencanakan serta menggunakan waktu sebaik mungkin agar dapat mencapai tujuan dengan efektif dan efisien.

Menurut Atkinson, manajemen waktu adalah suatu keterampilan yang berkaitan dengan berbagai bentuk upaya dan tindakan individu yang dilakukan dengan terencana agar seseorang mampu memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Forsyth menambahkan bahwa manajemen waktu adalah cara untuk mengendalikan waktu sehingga dapat mencapai efektivitas dan produktivitas. Frederick Winslow Taylor memandang manajemen waktu sebagai proses pencapaian tujuan utama kehidupan dengan mengenyampingkan kegiatan yang kurang bermanfaat dan memakan banyak waktu.

B. Faktor – faktor yang mempengaruhi manajemen waktu

Adapun Faktor-faktor manajemen waktu antara lain sebagai berikut:

a. Usia

Menurut penelitian Hoff, semakin bertambah usia seseorang, biasanya semakin meningkat pula kemampuan mereka dalam mengelola waktu.

b. Jenis Kelamin

Hoff juga berpendapat bahwa ketika perempuan memiliki waktu luang, mereka cenderung mengisinya dengan melakukan aktivitas ringan dibandingkan hanya beristirahat. Oleh sebab itu, hampir seluruh waktu mereka lebih banyak digunakan untuk berbagai kegiatan.

Menurut Hoffer dalam Widyanarita (2016), faktor-faktor yang dapat memengaruhi manajemen waktu meliputi:

a. Pengaturan diri

Kemampuan mengatur diri merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Semakin baik seseorang mengelola dirinya, semakin baik pula ia mampu mengatur waktunya.

b. Motivasi Individu

Dengan motivasi tinggi biasanya memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih efektif.

c. Pencapaian tujuan

Seseorang yang berupaya mencapai tujuan dengan sungguh-sungguh akan mampu mengatur waktu secara lebih terarah.

Menurut Srijanti dalam Gaudensius (2016:14), faktor-faktor yang memengaruhi manajemen waktu di antaranya:

a. Adanya target yang jelas

Target pencapaian yang jelas membuat hidup lebih terarah dan memudahkan seseorang dalam mengatur waktunya secara optimal.

b. Adanya prioritas kerja

Individu dapat menerapkan manajemen waktu dengan baik ketika menetapkan prioritas, sehingga konsentrasi dan energi dapat difokuskan pada hal yang paling penting. Penetapan prioritas menjadi salah satu faktor utama keberhasilan dalam penyelesaian pekerjaan.

c. Penundaan pekerjaan

Kebiasaan menunda tugas sering menyebabkan waktu dan energi terkuras ketika hendak menyelesaikannya. Jika pekerjaan dipaksakan untuk diselesaikan, hasilnya biasanya tidak maksimal karena dilakukan secara terburu-buru.

d. Pendelegasian tugas

Kurangnya kepercayaan kepada orang lain serta keinginan untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan sendiri sering membuat waktu yang dimiliki menjadi tidak termanfaatkan dengan baik.

C. Fungsi manajemen waktu

Manajemen waktu memiliki sejumlah fungsi yang membantu seseorang dalam mengelola waktu secara lebih efektif dan efisien. Mengacu pada Dewi (2011:9–11), fungsi-fungsi tersebut antara lain:

1. Perencanaan Waktu

Perencanaan merupakan proses menetapkan tujuan serta sasaran yang ingin dicapai, disertai langkah-langkah yang tepat untuk mewujudkan tujuan tersebut. Dalam konteks manajemen waktu, perencanaan berarti menentukan penggunaan waktu secara tepat agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, penyusunan jadwal dapat dilakukan secara harian, mingguan, hingga bulanan, dengan menitikberatkan pada prioritas pekerjaan yang harus diselesaikan.

Ciri-ciri perencanaan waktu adalah:

a) Jelas, yaitu mampu mengidentifikasi pekerjaan yang harus dilakukan.

Jadwal aktivitas diperlukan agar seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugasnya secara teratur, baik harian, mingguan, maupun bulanan

- b) Realistis, yaitu disusun berdasarkan kemampuan dan kondisi yang ada. Misalnya, setelah menyelesaikan satu tugas, Anda tidak harus memaksakan diri langsung mengerjakan tugas berikutnya. Artinya, jadwal yang dibuat tidak boleh membebani atau membatasi Anda secara berlebihan.
- c) Fleksibel, yaitu jadwal yang disusun dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang berubah, serta mampu mengantisipasi kemungkinan perubahan.
- d) Berkesinambungan, yaitu perencanaan jadwal dilakukan secara terus-menerus dan tidak berhenti pada periode tertentu, sehingga proses pengaturan waktu berjalan secara berkelanjutan.

2. Pengorganisasian Waktu

Pengorganisasian diartikan sebagai proses mengalokasikan berbagai sumber daya serta mengatur aktivitas secara sistematis bagi individu maupun kelompok agar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Dalam konteks manajemen waktu, pengorganisasian berarti mengidentifikasi, mengelompokkan, menganalisis, dan mengatur waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pengorganisasian waktu, yaitu:

1. Menyusun daftar tugas atau pekerjaan yang harus dilakukan.
2. Menentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masing-masing pekerjaan.
3. Mengatur jumlah orang yang terlibat dalam tugas tersebut.

4. Menetapkan prioritas, baik untuk pekerjaan yang penting dan mendesak maupun pekerjaan yang tidak mendesak dan dapat ditunda.

D. Strategi dan teknik mengelola waktu

Strategi dan teknik mengelola waktu dalam konteks manajemen waktu antara lain:

A. Pengaturan Prioritas

Menyusun tugas berdasarkan tingkat urgensi dan pentingnya sehingga fokus pada pekerjaan yang memberikan dampak terbesar dan menyelesaikannya tepat waktu.

B. Pembuatan Jadwal Terstruktur

Menyusun jadwal harian atau mingguan yang rinci untuk mengatur waktu kerja, istirahat, dan aktivitas lain sehingga tercipta pola kerja yang teratur dan disiplin.

C. Pengendalian Gangguan

Menyediakan waktu khusus untuk fokus bekerja tanpa gangguan seperti mematikan notifikasi media sosial dan mengatur lingkungan kerja yang kondusif.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja

Kelas/Semester : VIII/Genap

Materi Layanan : Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu

Nama/ :

Kelas :

Hari/Tgl :

A. Aktivitas 1

1) Petunjuk :

Pilih 1 situasi ketika Anda menunda tugas. Lalu beri tanda ✓ pada pikiran yang sering muncul:

2) Situasi saya:

Pikiran Tidak Irasional	✓
Masih lama waktunya kok.”	
“Tugas ini susah, pasti salah.”	
“Aku nggak mood, nanti aja.”	
“Teman-temanku juga belum ngerjain.”	
“Aku nggak bisa fokus sekarang.	
Lainnya :	

B. Aktivitas 2

1) Petunjuk

Pilih 2 pikiran yang Anda centang. Lalu ubah menjadi pikiran realistis.

a. Pikiran tidak rasional:

Pikiran pengganti:

b. Pikiran tidak rasional:

Pikiran pengganti:

C. Aktivitas 3 (Latihan assertive)

1) Petunjuk

Tuliskan kalimat asertif yang akan Anda gunakan ketika ada ajakan yang mengganggu waktu belajar.

2) Contoh:

“Saya merasa perlu fokus, karena tugas harus selesai. Jadi saya memilih belajar dulu.”

3) Kalimat asertif saya:

.....
.....

D. Aktivitas 4

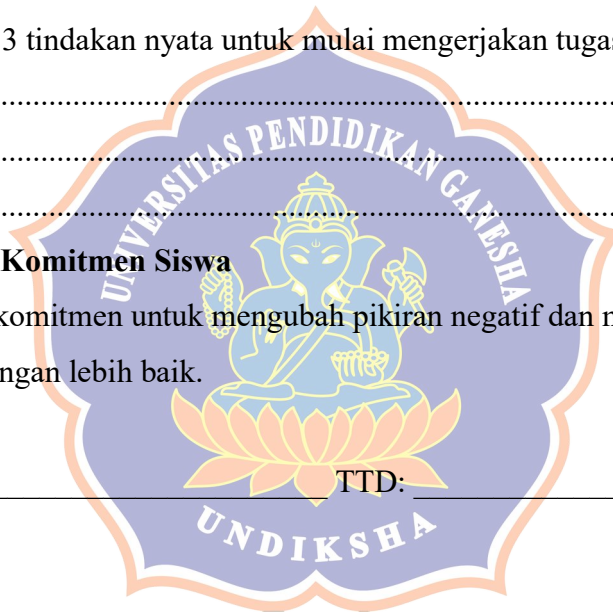
Tuliskan 3 tindakan nyata untuk mulai mengerjakan tugas tepat waktu:

1.
2.
3.

E. Lembar Komitmen Siswa

Saya berkomitmen untuk mengubah pikiran negatif dan mulai mengatur waktu dengan lebih baik.

Nama: _____ TTD: _____



EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengerti tujuan umum dan khusus dari pelaksanaan layanan konseling.					
2.	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok.					
3.	Siswa dapat memberikan perhatian penuh saat mengikuti proses konseling kelompok.					
4.	Siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan ice breaking dan mampu menciptakan suasana yang menyegarkan.					
5.	Siswa siap dan fokus sepenuhnya ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.					
6.	Siswa berpartisipasi aktif dan tertarik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling					
7.	Siswa mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik sesuai petunjuk dari (peneliti).					
8.	Siswa mampu menyampaikan pendapatnya secara aktif di dalam kelas.					
9.	Materi yang diberikan mudah dipahami oleh siswa.					
10.	Siswa bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 - 20

EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mampu mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.					
2	Siswa mampu mengidentifikasi dampak dari kebiasaan menunda tugas terhadap keberhasilan belajar dan tanggung jawab akademik.					
3	Siswa mampu menyusun strategi manajemen waktu yang sesuai untuk meningkatkan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.					
4	Siswa mampu menunjukkan perilaku asertif dalam menghadapi hambatan atau distraksi yang mengganggu penyelesaian tugas akademik.					
5	Siswa mampu menunjukkan komitmen untuk menerapkan strategi manajemen waktu dan perilaku asertif sebagai upaya meningkatkan self-efficacy akademik dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 5**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik/ Yakin pada kemampuan diri
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
H	Aspek Perkembangan	<i>Strength</i>
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu mengidentifikasi, mengembangkan, dan menerapkan cara berpikir yang mendukung peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas maupun tantangan akademik. (C3)
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengenali serta menelaah pola pikir yang memengaruhi tingkat keyakinan dirinya dalam konteks akademik. (C4) 2. Siswa mampu menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap kompetensi diri dengan membangun pandangan yang mendukung perkembangan akademiknya. (A4)

		3. Siswa mampu menggunakan strategi yang membantu memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi situasi akademik. (P4)
J	Materi Layanan	1. Pengertian keyakinan diri 2. Ciri individu yang memiliki keyakinan diri tinggi 3. Faktor yang memengaruhi keyakinan diri (internal & eksternal) 4. Dampaknya terhadap keberhasilan akademik
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	4. Model	Problem Based Learning
	5. Pendekatan	Student Centre
	6. Metode	Pemberian Tugas, Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan konseling kelompok berlangsung tentang materi “Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu” : a. Pengertian keyakinan diri b. Ciri individu yang memiliki keyakinan diri tinggi c. Faktor yang memengaruhi keyakinan diri (internal & eksternal) d. Dampaknya terhadap keberhasilan akademik 2. Video Afirmasi Positif
	Alat	Laptop, LKPD
M	Sumber Materi	1. Yulianti, Y., Vieannisatama, H., Febriani, R., & Rahmatullah, H. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. <i>Consilium:</i>

		<i>Education and Counseling Journal</i>, 5(1), 146-153. 2. Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa. <i>Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>, 6(2). 3. Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi terhadap problem percaya diri (self confidence). <i>Al Ghazali</i>, 4(1), 30-45. 4. Rahayu, I. P., Setiani, R., & Nuswantari, M. R. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Pogalan Tahun Pelajaran 2015/2016. <i>INSPIRASI: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial</i>, 13(3).
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat 2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif 3. Menjelaskan tujuan layanan konseling kognitif behavioral teknik assertive training sebagai intervensi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik 4. Menyepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling).

	b. Penjelasan Langkah-Langkah Kegiatan	1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	1. Mengajak peserta didik untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan
	1. Tahap Peralihan (Transisi)	1. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat atau pernapasan relaksasi untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 2. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peneliti	1. Memberikan penjelasan singkat tentang materi keyakinan diri 2. Mengajak peserta melakukan eksplorasi pengalaman pribadi mengenai situasi akademik yang membuat mereka meragukan kemampuan diri, melalui diskusi kelompok dan penggunaan RPLBK/LKPD. 3. Memfasilitasi peserta mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul terkait kemampuan akademik seperti “Saya tidak bisa,” “Saya pasti gagal,” atau “Saya kurang pintar.” 4. Membimbing peserta untuk menantang pikiran negatif tersebut melalui diskusi kelompok, pertanyaan reflektif, dan klarifikasi pikiran-perasaan. Peserta diarahkan untuk menciptakan alternatif pikiran yang lebih

		realistis, adaptif, dan mendukung keyakinan diri. - Memimpin latihan assertive training, seperti: menyampaikan pendapat, mengungkapkan kebutuhan belajar secara percaya diri, serta menolak pikiran yang merendahkan kemampuan diri. Latihan dilakukan melalui role play antarpeserta. - Menayangkan Video Afirmasi Positif dan memandu peserta mempraktikkan afirmasi diri secara bersama-sama. - Memberikan umpan balik, motivasi, dan dukungan emosional selama proses berlangsung. Membantu peserta yang kesulitan mengungkapkan diri atau menantang pikiran negatif. - Mendorong interaksi aktif antarpeserta untuk saling memberi dukungan, validasi antar individu
	b. Kegiatan Peserta Didik	- Menyimak penjelasan singkat mengenai keyakinan diri dan menghubungkannya dengan pengalaman akademik masing-masing. - Berbagi pengalaman mengenai situasi yang menurunkan keyakinan diri dan mengikuti proses eksplorasi yang difasilitasi dalam kelompok. - Mengisi LKPD untuk mengidentifikasi pikiran negatif - Berpartisipasi aktif dalam proses menantang pikiran negatif, baik pikiran sendiri maupun anggota lain, guna menemukan pikiran yang lebih positif dan realistis.

		5. Terlibat dalam <i>assertive training</i>, kemudian memberikan dan menerima umpan balik dari anggota lain. 6. Mempraktikkan afirmasi positif setelah menonton video, serta membuat afirmasi diri yang mencerminkan kekuatan dan kemampuan pribadi. 7. Mengikuti dinamika kelompok secara aktif, menjaga keterbukaan, menghargai pendapat, dan menjaga kerahasiaan kelompok.
	3. Tahap Penutup	
		1. Menyimpulkan hasil diskusi 2. Memberikan penguatan terkait perubahan perilaku dan pola pikir positif 3. Menutup kegiatan dengan Doa
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias 3. Instrumen : Pedoman Observasi
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan 3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)

MATERI LAYANAN

A. Pengertian keyakinan diri

Keyakinan diri adalah keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan dan kekuatannya sendiri untuk menghadapi tantangan hidup, bertindak secara realistis, optimis, dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Secara lebih rinci, keyakinan diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri yang memungkinkan individu menerima kenyataan diri secara apa adanya, berpikir positif, mandiri, serta mencapai tujuan dengan potensi yang dimilikinya. Konsep ini juga mencakup kemampuan untuk tampil percaya diri tanpa cemas berlebih, menyesuaikan diri dalam berbagai situasi, dan mengaktualisasikan potensi pribadi.

B. Ciri individu yang memiliki keyakinan diri tinggi

Adapun ciri – ciri individu yang memiliki keyakinan diri tinggi (Hakim dalam Aristiani, 2016) yakni sebagai berikut : Selalu tenang saat menjalankan berbagai tugas.

1. Memiliki potensi serta kemampuan yang cukup.
2. Dapat mengendalikan ketegangan dalam beragam situasi.
3. Mampu beradaptasi dan berkomunikasi efektif di berbagai kondisi.
4. Memiliki kondisi mental dan fisik yang mendukung.
5. Mampu bersosialisasi dengan baik.
6. Berani mencoba hal baru dan mengambil risiko dengan pertimbangan matang, melihat kegagalan sebagai pelajaran.

7. Memiliki pandangan optimis dan pola pikir positif, selalu melihat sisi baik dalam suatu situasi.

C. Faktor yang memengaruhi keyakinan diri (internal & eksternal)

1. Faktor internal

a) Konsep diri

Rasa percaya diri seseorang muncul dari perkembangan konsep diri yang dibentuk melalui interaksi dalam kelompok. Lingkungan pergaulan tersebut dapat memberikan pengaruh yang baik maupun buruk.

b) Harga diri

Harga diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri tinggi cenderung melihat dirinya secara realistis dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan lebih mudah.

c) Kondisi fisik

Perubahan pada kondisi tubuh turut memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Keadaan fisik yang bugar dapat membantu peserta didik membangun kepercayaan diri yang lebih kuat, sementara kondisi fisik yang kurang baik dapat membuat peserta didik kesulitan dalam mengembangkan rasa percaya dirinya.

d) Pengalaman hidup

Kepercayaan diri juga terbentuk melalui pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang kurang menyenangkan, karena dari pengalaman tersebut seseorang dapat belajar dan berkembang.

2. Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang turut memengaruhi dirinya. Individu dengan pendidikan yang lebih rendah cenderung merasa kurang percaya diri dibandingkan mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan pendidikan yang baik biasanya lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dan merasa mampu untuk mandiri.

b) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan sangat berperan dalam membentuk kepribadian seseorang. Individu yang tumbuh di lingkungan positif dan penuh dukungan cenderung mengembangkan karakter yang baik serta memiliki rasa percaya diri. Di samping itu, pengalaman hidup juga menjadi pembelajaran yang berharga bagi setiap individu.

D. Dampaknya terhadap keberhasilan akademik

- 1) Siswa dengan keyakinan diri tinggi mampu menyadari potensi diri, mengembangkan kemampuan, dan meraih prestasi belajar lebih baik,
- 2) Keyakinan diri memungkinkan siswa menghadapi tantangan belajar efektif, mengelola stres melalui keterampilan sosial-emosional, dan meningkatkan prestasi dengan dukungan lingkungan seperti guru serta keluarga.

MEDIA LAYANAN

1. Video Afirmasi Positif



 **AFIRMASI UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI DAN KEYAKINAN DIRI | DENGARKAN RUTIN SETIAP HARI**

<https://youtu.be/f8Ui6xrRJ4w?si=Q0rL61CpPTlrBSBL>



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja

Kelas/Semester : VIII./ Genap

Materi Layanan : Yakin pada kemampuan diri

Nama/ :

Kelas :

Hari/Tgl :

LKPD PERTEMUAN 5

Aktivitas 1

1. Identifikasi Pikiran Negatif

Tuliskan 2–3 pikiran negatif tentang kemampuan belajar Anda.

1.
2.
3.
4.
5.

Aktivitas 2

2. Ubah Menjadi Pikiran Positif (CBT)

Ubah pikiran negatif di atas menjadi pikiran baru yang lebih realistis dan positif.

Pikiran Negatif Pikiran Positif

Pikiran Positif	Pikiran Negatif

Aktivitas 3

3. Afirmasi Diri

Tulis 2 kalimat penyemangat untuk diri Anda.

1.
2.

Aktivitas 4

4. Latihan Asertif

Responi situasi berikut dengan jawaban yang tegas, sopan, dan percaya diri.

Situasi: Teman bilang Anda tidak mampu mendapatkan nilai bagus.

Jawaban asertif saya:

.....

Aktivitas 5

5. Rencana Tindakan

Satu hal yang akan saya lakukan minggu ini untuk lebih yakin pada kemampuan diri:

.....



EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengerti tujuan umum dan khusus dari pelaksanaan layanan konseling.					
2.	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok.					
3.	Siswa dapat memberikan perhatian penuh saat mengikuti proses konseling kelompok.					
4.	Siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan ice breaking dan mampu menciptakan suasana yang menyegarkan.					
5.	Siswa siap dan fokus sepenuhnya ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.					
6.	Siswa berpartisipasi aktif dan tertarik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling					
7.	Siswa mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik sesuai petunjuk dari (peneliti).					
8.	Siswa mampu menyampaikan pendapatnya secara aktif di dalam kelas.					
9.	Materi yang diberikan mudah dipahami oleh siswa.					
10.	Siswa bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 - 20

EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang memengaruhi keyakinan dirinya dalam menghadapi tugas atau tantangan akademik.					
2.	Siswa mampu mengidentifikasi pola pikir negatif yang menurunkan keyakinan diri serta menjelaskan alternatif pikiran yang lebih positif dan realistis.					
3.	Siswa mampu menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi akademik.					
4.	Siswa mampu mempraktikkan perilaku asertif sebagai bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri dalam kegiatan akademik.					
5.	Siswa mampu menunjukkan komitmen untuk menerapkan afirmasi positif dan strategi yang telah dipelajari guna meningkatkan self efficacy akademik.					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 6**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik/ Kemampuan untuk tampil percaya diri
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
H	Aspek Perkembangan	<i>Strength</i>
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu mengembangkan dan menerapkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk tampil percaya diri dalam berbagai situasi akademik yang menuntut keberanian mengemukakan pendapat atau menunjukkan kemampuan diri. (C3)
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu memahami faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan tampil percaya diri dalam kegiatan akademik. (C2) 2. Siswa mampu membangun sikap yakin terhadap kemampuan dirinya dengan mengelola pikiran dan perasaan saat harus tampil dalam kegiatan akademik. (P2) 3. Siswa mampu menerapkan strategi tampil percaya diri melalui penggunaan perilaku

		dan komunikasi yang mendukung dalam berbagai aktivitas akademik. (P3)
J	Materi Layanan	1. Pengertian komunikasi asertif 2. Perbedaan komunikasi asertif, agresif, dan pasif 3. Prinsip dasar komunikasi asertif 4. Ciri – ciri komunikasi asertif 5. Cara berkomunikasi asertif
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	7. Model	Problem Based Learning
	8. Pendekatan	Student Centre
	9. Metode	Pemberian Tugas, Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	
	Media	A. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan konseling kelompok berlangsung tentang materi “Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu” : a) Pengertian keyakinan diri Pengertian komunikasi asertif b) Perbedaan komunikasi asertif, agresif, dan pasif c) Prinsip dasar komunikasi asertif d) Ciri – ciri komunikasi asertif e) Cara berkomunikasi asertif
	Alat	Laptop, LKPD,
M	Sumber Materi	1. Tiara, A., & Khotimah, W. Q. (2023). Inklusi pada Organisasi dalam Membangun Kemampuan Komunikasi Asertif Individu. <i>KAGANGA KOMUNIKA: Journal of Communication Science</i>, 5(2), 222-236. 2. Turistiati, A. T. (2019). Pelatihan komunikasi efektif dalam pembentukan karakter anak di

		Cilendek Barat dan Timur-Kecamatan Bogor Barat. <i>ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat</i>, 2(01), 17-22. 3. Chandra, D. (2025). Kajian Literatur: Persepsi dan Praktik Komunikasi Asertif Sebagai Strategi Penyelesaian Konflik. <i>Bashirah: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam</i>, 6(1), 80-93. 4. Anikoh, I. (2025). Konseling Individu Teknik Assertivnes Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Remaja. <i>Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam</i>, 5(1), 105-118. 5. Bahrudin, E. A. A., Sadewa, I. R. P., & Amanda, S. (2023). Menerapkan komunikasi asertif dalam relasi sosial pada praktik pekerjaan sosial. <i>Perspektif</i>, 2(4).
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat 2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif 3. Menjelaskan tujuan layanan konseling kognitif behavioral teknik assertive training sebagai intervensi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik 4. Menepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling).

	b. Penjelasan Langkah-Langkah Kegiatan	1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	1. Mengajak peserta didik untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan
	1. Tahap Peralihan (Transisi)	1. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat atau pernapasan relaksasi untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 2. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan Peneliti	1. Memberikan penjelasan singkat tentang materi keterampilan asertif, dan kepercayaan diri 2. Mengarahkan siswa untuk menyampaikan permasalahan 3. Pembahasan dan diskusi terkait permasalahan anggota kelompok 4. Mengarahkan peserta melakukan latihan perilaku asertif melalui simulasi berbicara di depan kelompok dan praktik komunikasi tegas namun santun. 5. Menggunakan pendekatan kognitif-behavioral untuk membantu peserta mengenali dan mengubah pola pikir menjadi lebih adaptif ketika harus tampil di hadapan orang lain. 6. Memberikan contoh perilaku percaya diri dan komunikasi asertif sebagai acuan bagi peserta.

		- Memfasilitasi peserta menggunakan LKPD untuk merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sebelum, selama, dan setelah latihan. - Memantau jalannya latihan, memberi arahan ketika diperlukan, serta memastikan peserta fokus pada pengembangan pola pikir dan sikap asertif.
	b. Kegiatan Peserta Didik	- Mengikuti penjelasan peneliti mengenai konsep asertif, dan kepercayaan diri. - Menyampaikan permasalahan dan berpartisipasi aktif dalam berdiskusi - Berpartisipasi aktif dalam latihan perilaku asertif, termasuk simulasi berbicara di depan kelompok dan latihan komunikasi tegas namun santun. - Menerapkan pola pikir yang diarahkan dalam pendekatan kognitif-behavioral untuk mendukung kemampuan tampil percaya diri. - Mengamati dan meniru contoh perilaku percaya diri yang diberikan peneliti. - Mengisi LKPD
	3. Tahap Penutup	
		- Mengajak peserta melakukan refleksi dan mengumpulkan LKPD untuk mengevaluasi pengalaman, perasaan, serta perkembangan kemampuan tampil percaya diri. - Memberikan umpan balik terkait penampilan dan komunikasi peserta. - Memberikan penguatan dan motivasi - Menutup kegiatan dengan Doa
O	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias 3. Instrumen : Pedoman Observasi
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan 3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)



MATERI LAYANAN

A. Pengertian komunikasi asertif

Komunikasi asertif adalah keterampilan yang berkaitan dengan cara berkomunikasi, yaitu mengungkapkan ide atau gagasan secara jelas dan percaya diri tanpa rasa menyesal, serta tanpa merugikan orang lain (Alberti dan Emmons dalam Pahmiah, P., Mubarak, M., & Fadhila, 2022). Sikap asertif meliputi kemampuan mendengarkan pendapat orang lain dengan hormat sekaligus mengungkapkan pendapat dan perasaan diri secara jujur.

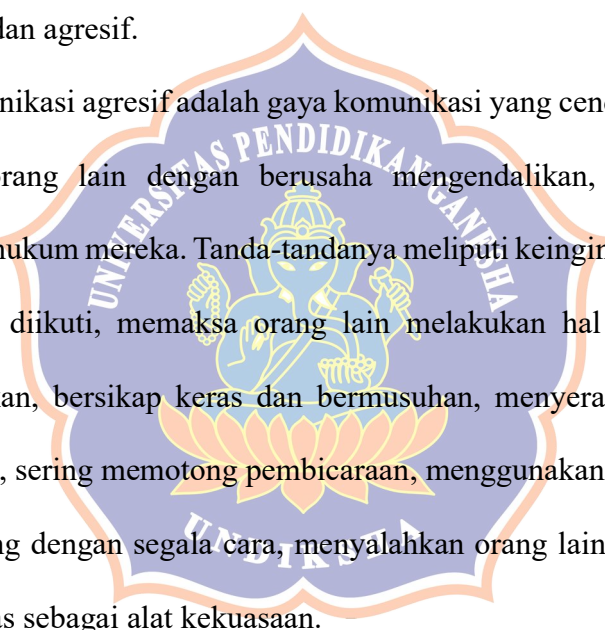
Sikap asertif memiliki manfaat luas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti mempertahankan hak pribadi, menyelesaikan konflik, serta membangun citra positif. Karena komunikasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari manusia, gaya komunikasi asertif dianggap efektif dan mampu membantu seseorang mencapai tujuan dan keinginannya.

Menurut Nur'aini, D. A., & Saputra (2021), perilaku asertif dapat mengurangi kecemasan sosial. Keterampilan komunikasi asertif penting bagi individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara terbuka, sehingga membantu dalam proses penyesuaian diri yang adaptif untuk menghadapi masalah sosial dan mengelola emosi. Selain itu, asertif juga berguna dalam kemampuan menyelesaikan masalah (Zamroni, E., & Sumarwiyah, 2021). Dengan menguasai komunikasi asertif, seseorang dapat memanfaatkan kesempatan untuk lebih efektif dalam interaksi sosial.

B. Perbedaan komunikasi asertif, agresif, dan pasif

- a) Komunikasi asertif adalah komunikasi yang jujur dan terbuka, menghargai diri sendiri serta orang lain. Gaya ini tidak hanya menitikberatkan pada

hasil tapi juga menjaga hubungan emosional antar individu. Ciri komunikasi asertif meliputi keterbukaan dan kejujuran dalam menyampaikan pendapat diri dan orang lain, kemampuan mendengarkan dan memahami, mengemukakan pendapat tanpa menyakiti perasaan orang lain, mencari solusi dan membuat keputusan bersama, menjaga penghargaan terhadap diri dan orang lain serta menyelesaikan konflik, menyatakan perasaan secara jujur dan hati-hati, mempertahankan hak diri, serta memiliki bahasa tubuh yang khas yang membedakannya dari gaya pasif dan agresif.

- 
- b) Komunikasi agresif adalah gaya komunikasi yang cenderung mengabaikan hak orang lain dengan berusaha mengendalikan, merendahkan, atau menghukum mereka. Tanda-tandanya meliputi keinginan agar pendapatnya selalu diikuti, memaksa orang lain melakukan hal yang tidak mereka inginkan, bersikap keras dan bermusuhan, menyerang secara fisik atau verbal, sering memotong pembicaraan, menggunakan intimidasi, berusaha menang dengan segala cara, menyalahkan orang lain, dan memakai figur otoritas sebagai alat kekuasaan.
- c) Komunikasi pasif adalah gaya yang menunjukkan kecenderungan untuk mengalah dan tidak mempertahankan kepentingan diri sendiri, bahkan ketika haknya dilanggar. Orang yang bersikap pasif sering menolak secara tidak langsung melalui komentar sindiran atau mengomel di belakang. Ciri-cirinya meliputi jarang mengungkapkan kebutuhan atau perasaan, mengikuti kemauan orang lain, menghindari konflik, tidak mempertahankan hak diri, selalu mengedepankan orang lain, minta maaf

secara berlebihan, menyimpan rasa marah atau kecewa, bingung tentang keinginannya sendiri, kesulitan mengambil keputusan, dan sering mencari-cari alasan atas tindakannya.

C. Prinsip dasar komunikasi asertif

Tiga elemen penting yang harus dipahami meliputi penyampaian pesan yang jelas, penggunaan bahasa tubuh yang sesuai, dan kemampuan mendengarkan secara aktif (Olifia et al., 2024).

- 1) Pertama, kejelasan dalam menyampaikan pesan sangat penting agar meminimalkan kemungkinan salah pengertian.
- 2) Kedua, bahasa tubuh yang mendukung seperti kontak mata yang konsisten dan sikap tubuh yang tegap menunjukkan keterbukaan dan rasa percaya diri, sehingga memperkuat pesan yang disampaikan secara lisan (Gallo, 2016).
- 3) Ketiga, mendengarkan dengan penuh perhatian merupakan tanda penghormatan terhadap pendapat orang lain dan membantu menciptakan lingkungan yang penuh saling menghargai (Rogers & Farson, 1957).

D. Ciri – ciri komunikasi asertif

Menurut Lange & Jakubowski (dalam Eskin, 2003), seseorang dapat dikatakan mampu berkomunikasi secara asertif jika menunjukkan kemampuan untuk

1. Menghormati hak orang lain sekaligus mempertahankan hak dirinya sendiri
2. Berani menyampaikan pendapat dengan tegas meskipun berbeda
3. Bersikap jujur dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan
4. Peka terhadap situasi serta kondisi sekitar

5. Memanfaatkan bahasa tubuh yang sesuai dengan konteks.

E. Cara berkomunikasi asertif

Komunikasi asertif merupakan kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, jelas, serta tetap menghormati hak dan perasaan orang lain. Beberapa langkah praktis yang dapat diterapkan dalam berkomunikasi secara asertif antara lain:

1. Mengungkapkan Pikiran dan Perasaan Secara Jelas

Individu hendaknya menyampaikan apa yang dirasakan atau diinginkan secara terbuka dan langsung, tanpa menyalahkan pihak lain.

2. Menggunakan Bahasa yang Tegas namun Sopan

Komunikasi asertif menuntut penggunaan bahasa yang lugas, tidak bertele-tele, dan tidak agresif. Sikap tegas yang dibarengi kesantunan verbal akan membantu terciptanya interaksi yang konstruktif.

3. Menghargai Hak dan Perasaan Lawan Bicara

Penyampaian pendapat harus tetap mempertimbangkan perspektif, kebutuhan, dan hak komunikator lain. Sikap ini menjaga keseimbangan antara kepentingan pribadi dan hubungan interpersonal.

4. Membangun Komunikasi Interpersonal yang Positif

Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal berkorelasi positif dengan perilaku asertif. Oleh karena itu, membangun hubungan yang terbuka dan responsif dapat meningkatkan efektivitas komunikasi asertif.

5. Melatih Konsistensi dalam Berkomunikasi

Asertivitas membutuhkan latihan berulang, baik dalam konteks sosial, akademik, maupun karir. Konsistensi akan memperkuat kepercayaan diri serta stabilitas emosional dalam menghadapi situasi komunikasi yang menantang.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja

Kelas/Semester : VIII./ Genap

Materi Layanan : Kemampuan untuk tampil percaya diri

Nama/ :

Kelas :

Hari/Tgl :

A. Refleksi Sebelum Latihan

1. Pikiran awal tentang kemampuan diri

Tuliskan apa yang biasanya kamu pikirkan mengenai kemampuan akademikmu sebelum mengikuti latihan ini:

.....

2. Perasaan sebelum latihan dimulai

Pilih perasaan yang paling menggambarkan kondisimu sebelum kegiatan dimulai, lalu jelaskan secara singkat:

☐ Cemas ☐ Tidak yakin ☐ Netral ☐ Yakin

Penjelasan:

3. Perilaku yang biasanya muncul saat diminta tampil

Jelaskan bagaimana kamu biasanya bersikap saat harus berbicara atau tampil di depan kelas:

.....

B. Kegiatan Inti

1. Identifikasi Pikiran Negatif

Tuliskan 2–3 pikiran negatif yang sering muncul dan membuatmu merasa kurang yakin dengan kemampuan diri:

1.

2.

3.

2. Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif

Pikiran Negatif	Pikiran Positif yang Lebih Realistis & Mendukung

3. Latihan Komunikasi Asertif

Tuliskan dua kalimat asertif yang mencerminkan keberanianmu menyampaikan pendapat atau kemampuan diri secara tegas namun tetap sopan:

1.

2.

4. Refleksi SELAMA Latihan

a. Pikiran yang muncul selama latihan berlangsung:

.....

b. Perasaan selama latihan (pilih yang sesuai):

☐ Gugup ☐ Mulai nyaman ☐ Lebih tenang ☐ Percaya diri

Jelaskan sedikit:

.....

c. Perilaku yang kamu lakukan untuk mencoba tampil lebih percaya diri:

.....

C. Refleksi SETELAH Latihan

1. Perubahan pikiran tentang kemampuan diri setelah latihan

Jelaskan perubahan apa yang kamu rasakan mengenai keyakinan diri setelah mengikuti kegiatan ini:

.....

2. Perasaan setelah kegiatan selesai

Apa yang kini kamu rasakan setelah berhasil mengikuti seluruh rangkaian latihan?

.....

3. Perubahan perilaku atau sikap diri

Tuliskan apakah ada perubahan pada cara kamu berbicara, bersikap, atau

mengekspresikan diri setelah latihan:

.....

4. Tingkat keyakinan diri saat ini

☐ Sangat yakin ☐ Yakin ☐ Mulai yakin ☐ Belum yakin

D. Pengalaman Paling Berkesan

Tuliskan pengalaman yang menurutmu paling berkesan dan memberikan dampak positif selama kegiatan berlangsung:

.....

.....



EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengerti tujuan umum dan khusus dari pelaksanaan layanan konseling.					
2.	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok.					
3.	Siswa dapat memberikan perhatian penuh saat mengikuti proses konseling kelompok.					
4.	Siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan ice breaking dan mampu menciptakan suasana yang menyegarkan.					
5.	Siswa siap dan fokus sepenuhnya ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.					
6.	Siswa berpartisipasi aktif dan tertarik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling					
7.	Siswa mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik sesuai petunjuk dari (peneliti).					
8.	Siswa mampu menyampaikan pendapatnya secara aktif di dalam kelas.					
9.	Materi yang diberikan mudah dipahami oleh siswa.					
10.	Siswa bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 - 20

EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu menjelaskan faktor yang memengaruhi kemampuan tampil percaya diri.					
2.	Siswa mampu menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam situasi akademik.					
3.	Siswa mampu menerapkan komunikasi asertif saat mengemukakan pendapat.					
4.	Siswa mampu menunjukkan sikap percaya diri dalam kegiatan kelompok.					
5.	Siswa mampu berkomitmen menerapkan perilaku percaya diri dalam kegiatan akademik.					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPLBK)
PERTEMUAN 7**

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *ASERTIVE*
TRAINING UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK
SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 2 Singaraja
B	Kelas/ Semester	VIII/Genap
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
F	Topik/Tema Layanan	<i>Self Efficacy</i> Akademik/ Kemampuan untuk menyesuaikan diri
G	Alokasi Waktu	1 x Pertemuan (1 x 40 Menit)
H	Aspek Perkembangan	<i>Generality</i>
I	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Siswa mampu mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi dan tuntutan baru di lingkungan akademik melalui pemahaman, pengolahan pikiran, serta pengembangan perilaku adaptif. (C2)
	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan menyesuaikan diri dalam konteks akademik. (C4) 2. Siswa mampu menunjukkan sikap positif terhadap perubahan dengan menilai dan memilih strategi adaptif yang sesuai dengan kebutuhan diri. (A3) 3. Siswa mampu menerapkan keterampilan perilaku adaptif dan asertif untuk mendukung

		proses penyesuaian diri dalam interaksi akademik. (P3)
J	Materi Layanan	1. Definisi kemampuan menyesuaikan diri 2. Pentingnya penyesuaian diri 3. Strategi penyesuaian diri
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	10. Model	Problem Based Learning
	11. Pendekatan	Student Centre
	12. Metode	Pemberian Tugas, Diskusi Kelompok
L	Media dan Alat	
	Media	1. RPLBK sebagai pegangan peneliti saat pelaksanaan konseling kelompok berlangsung tentang materi “Kemampuan bertanggung jawab menyelesaikan tugas tepat waktu” : a) Definisi kemampuan menyesuaikan diri b) Pentingnya penyesuaian diri c) Strategi penyesuaian diri
	Alat	Laptop, LKPD
M	Sumber Materi	1. Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. <i>Character Jurnal Penelitian Psikologi</i>, 9(2), 264-271. 2. EKA, W. A., NAFADHILLA, R. A., & DEWI, K. A. (2024). PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA. <i>OBSERVASI: JURNAL PUBLIKASI ILMU PSIKOLOGI Учредители: Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia</i>, 2(2), 199-205.

		3. Karim, H. A., & Salehudin, M. (2021). Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa.
N	Langkah-Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat 2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif 3. Menjelaskan tujuan layanan konseling kognitif behavioral teknik assertive training sebagai intervensi untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> akademik 4. Menyepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling).
	b. Penjelasan Langkah-Langkah Kegiatan	1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
	c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)	1. Mengajak peserta didik untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan
	1. Tahap Peralihan (Transisi)	1. Melakukan ice breaking seperti permainan singkat atau pernapasan relaksasi untuk meningkatkan kesiapan dan semangat konseli 2. Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan ke dalam kegiatan inti
	2. Tahap Inti	

	a. Kegiatan Peneliti	1. Menjelaskan materi konseling tentang pentingnya kemampuan menyesuaikan diri 2. Mengarahkan siswa untuk menyampaikan permasalahan 3. Pembahasan dan diskusi terkait permasalahan anggota kelompok 4. Memfasilitasi kegiatan identifikasi pikiran maladaptif yang muncul terkait perubahan dan penyesuaian diri dengan menggunakan LKPD sebagai alat bantu. 5. Memimpin diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman dan refleksi tentang bagaimana siswa menghadapi perubahan dalam lingkungan akademik. 6. Melaksanakan latihan teknik assertive training dengan role play agar siswa dapat mempraktikkan perilaku asertif dalam berbagai situasi adaptif. 7. Membimbing siswa mengisi lembar refleksi dan komitmen sebagai bentuk penegasan untuk menerapkan kemampuan penyesuaian diri secara adaptif. 8. Memberikan umpan balik positif, penguatan, dan motivasi terhadap kemajuan setiap siswa dalam proses penyesuaian diri. 9. Memantau partisipasi dan membantu siswa saat menghadapi kendala dalam proses latihan dan diskusi.
	b. Kegiatan Peserta Didik	1. Menyimak penjelasan materi dengan aktif . 2. Melakukan identifikasi pikiran maladaptif melalui LKPD dan mendiskusikan hasilnya dalam kelompok

		3. Berpartisipasi aktif dalam diskusi dan saling berbagi pengalaman penyesuaian diri. 4. Mengikuti latihan assertive training sesuai arahan konselor dan berlatih secara langsung. 5. Mengisi lembar refleksi dan komitmen sebagai bentuk kesadaran dan tanggung jawab pribadi. 6. Memberikan dan menerima umpan balik secara konstruktif dalam kelompok.
	3. Tahap Penutup	
		1. Konselor menyimpulkan hasil diskusi dan latihan serta menegaskan pentingnya menerapkan strategi adaptif dengan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. 2. Memberikan penguatan untuk memperkuat komitmen siswa dalam menyesuaikan diri secara positif di lingkungan akademik dan sosial. 3. Menutup kegiatan dengan doa dan motivasi agar siswa terinspirasi untuk terus berkembang dalam kemampuan penyesuaian diri.
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Peneliti melakukan evaluasi proses melalui 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Partisipasi, Kerjasama, Antusias 3. Instrumen : Pedoman Observasi
	2. Evaluasi Hasil	Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui 1. Metode : Tes 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan 3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)

MATERI LAYANAN

A. Definisi kemampuan menyesuaikan diri

Penyesuaian diri adalah proses psikologis dimana seseorang menyesuaikan diri, menghadapi, dan mengelola tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Santrock, 2013). Menurut Fatimah (2006), penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk bertindak dengan objektif berdasarkan potensi yang dimilikinya, yang ditandai dengan kesadaran untuk tidak menghindari kenyataan. Schneiders (2008) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha seseorang dalam mengendalikan dorongan internal melalui proses yang melibatkan reaksi psikologis dan perilaku agar tercapai keselarasan antara kebutuhan dalam diri dan lingkungan sekitar.

Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respons, penerimaan mental, dan perilaku, di mana seseorang diharuskan untuk berusaha serta mampu mengatasi berbagai kebutuhan dalam dirinya, termasuk ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses seseorang mencapai keseimbangan antara dirinya dan lingkungannya (Fariyanti, 2018), sehingga mampu bertahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan serta situasi yang berbeda dari sebelumnya (Nugraha, 2016). Seseorang dianggap memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (well adjusted person) ketika ia mampu memberikan respons yang matang, efektif, memuaskan, dan sehat terhadap berbagai situasi (Asrori, 2008).

B. Pentingnya penyesuaian diri

Penyesuaian diri sangat penting dalam bidang akademik karena kemampuan ini memungkinkan pelajar untuk beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan

lingkungan belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain itu, penyesuaian diri juga berperan dalam membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, termasuk dengan guru, teman, dan materi pelajaran, sehingga mendukung pencapaian prestasi akademik yang lebih baik. Kemampuan menyesuaikan diri yang baik juga berkaitan erat dengan efikasi diri, yang penting dalam menentukan keberhasilan penyesuaian akademik dan kemampuan mereka untuk bertahan dan berjuang menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan faktor kunci yang memengaruhi keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan tinggi atau sekolah.

C. Strategi penyesuaian diri

- a) Mengembangkan keterampilan sosial seperti kemampuan mengendalikan emosi, berpikir objektif, berkomunikasi dengan orang lain, dan mematuhi norma-norma lingkungan, yang mendukung penyesuaian sosial dan akademik
- b) Meningkatkan konsep diri dan harga diri positif agar siswa percaya diri menghadapi perubahan dan tantangan di sekolah sehingga memudahkan adaptasi
- c) Menggunakan terapi perilaku dan terapi kognitif untuk membentuk perilaku positif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah sehingga menumbuhkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik

D. Dampak dari gagalnya penyesuaian diri

Dampak dari gagalnya penyesuaian diri menurut Hurlock (1980) adalah sebagai berikut:

1. Terbentuknya sikap yang tidak bertanggung jawab dan perilaku agresif.
2. Muncul rasa khawatir tanpa sebab dan mudah menyerah saat menghadapi masalah.
3. Merasa tidak aman di lingkungan baru, sering berkhayal atau termenung, serta mengulangi perilaku lama untuk mendapatkan pujian dan perhatian dari teman.
4. Munculnya rasa ego sebagai mekanisme pertahanan saat merespon keadaan.

Dampak tersebut menggambarkan bagaimana kegagalan dalam menyesuaikan diri dapat berakibat pada gangguan emosional dan perilaku pada individu, terutama pada masa remaja.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Singaraja

Kelas/Semester : VIII./ Genap

Materi Layanan : Kemampuan untuk menyesuaikan diri

Nama/ :

Kelas :

Hari/Tgl :

Lembar Kerja Peserta Didik "Kemampuan Menyesuaikan Diri"

LKPD 1.

C. Petunjuk Umum : Kerjakan secara individu lalu diskusikan dalam kelompok.

Gunakan pensil untuk refleksi pribadi.

D. Identifikasi Pikiran Maladaptif (Kognitif Behavioral)

Pikirkan situasi perubahan akademik (misalnya: pindah kelas/sekolah). Tulis

3 pikiran negatif Anda dan ganti dengan pikiran adaptif.

Situasi Perubahan	Pikiran Maladaptif	Pikiran Adaptif	Strategi Asertif
Contoh: Pindah ke kelas baru	"Saya pasti gagal bergaul"	"Saya bisa kenalan satu per satu"	"Halo, boleh gabung diskusi?"

LKPD 2.

A. Latihan Kasus Adaptasi (Role Play Prep)

Pilih 1 kasus di bawah. Tulis respons asertif Anda untuk menyesuaikan diri.

a) Kasus 1: Guru meminta presentasi mendadak di kelas baru.

Respons asertif: _____

b) Kasus 2: Sulit berteman di lingkungan akademik baru.

Respons asertif: _____

Lembar Refleksi & Komitmen Siswa

A. Petunjuk:

Jawab pertanyaan secara jujur. Tulis 3 komitmen nyata yang akan Anda terapkan mulai besok. Tanda tangani sebagai bentuk penegasan.

1. Apa yang saya pelajari hari ini tentang kemampuan menyesuaikan diri?

.....

2. Apa tantangan terbesar saya dalam beradaptasi di sekolah?

.....

3. Komitmen pribadi saya (3 hal konkret):

a) (Contoh : Kenalan dengan 1 teman baru setiap hari)

b)

c)

d)

Hari/Tanggal:

Tanda Tangan Siswa



(.....)

Catatan Konselor:

EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengerti tujuan umum dan khusus dari pelaksanaan layanan konseling.					
2.	Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok.					
3.	Siswa dapat memberikan perhatian penuh saat mengikuti proses konseling kelompok.					
4.	Siswa menunjukkan antusiasme dalam kegiatan ice breaking dan mampu menciptakan suasana yang menyegarkan.					
5.	Siswa siap dan fokus sepenuhnya ketika mengikuti kegiatan konseling kelompok.					
6.	Siswa berpartisipasi aktif dan tertarik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling					
7.	Siswa mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik sesuai petunjuk dari (peneliti).					
8.	Siswa mampu menyampaikan pendapatnya secara aktif di dalam kelas.					
9.	Materi yang diberikan mudah dipahami oleh siswa.					
10.	Siswa bekerja sama dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 1 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 10 = 50$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 41 – 50
 - b. Baik = 31 – 40
 - c. Cukup baik = 21 – 30
 - d. Kurang baik = 10 - 20

EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mampu mengidentifikasi faktor yang memengaruhi kemampuan menyesuaikan diri.					
2.	Siswa mampu menunjukkan sikap positif dalam menghadapi perubahan di lingkungan akademik.					
3.	Siswa mampu memilih strategi yang tepat untuk menyesuaikan diri.					
4.	Siswa mampu menerapkan perilaku asertif dalam proses penyesuaian diri.					
5.	Siswa mampu menunjukkan komitmen untuk menerapkan kemampuan menyesuaikan diri dalam kegiatan akademik.					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 5 = 5$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $5 \times 5 = 25$
3. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 25
 - b. Baik = 16 – 20
 - c. Cukup baik = 11 – 15
 - d. Kurang baik = 5 – 10

Lampiran 6. Kuesioner *Self Efficacy* Akademik

KUESIONER *SELF EFFICACY* AKADEMIK

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

2. Petunjuk

a) Berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi isilah setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan pengalaman anda selama mengikuti proses pembelajaran.

b) Keterangan Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Setuju, **S** = Setuju, **KS** = Kurang Setuju, **TS** = Tidak Setuju,

STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas sebanyak apapun yang diberikan oleh guru					
2	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda					
3	Saya merasa mudah menyerah ketika diberikan banyak tugas oleh guru					
4	Saya sering menunda-nunda untuk mengerjakan tugas					
5	Saya merasa mampu tetap fokus dalam menyelesaikan tugas meskipun dengan materi yang sulit					
6	Saya selalu membuat jadwal untuk setiap tugas yang saya kerjakan					

7	Saya cepat kehilangan fokus saat mengerjakan materi yang sulit					
8	Saya merasa kesulitan mengelola waktu sehingga banyak tugas tidak selesai tepat waktu					
9	Saya selalu mencoba memperbaiki hasil tugas jika belum maksimal					
10	Saya mampu mengelola waktu agar semua tugas selesai tepat waktu					
11	Saya merasa terbebani ketika harus menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran					
12	Saya sering membiarkan tugas menumpuk hingga saat terakhir pengumpulan					
13	Saya senang menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran					
14	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang diberikan					
15	Saya tetap konsisten dalam mengerjakan tugas dari awal hingga selesai					
16	Saya selalu mengerjakan tugas lebih awal agar tidak tergesa-gesa					
17	Saya yakin mampu mengatasi berbagai tantangan belajar dengan kemampuan yang saya miliki					
18	Saya berani bertanya jika terdapat hal yang kurang saya pahami dalam pelajaran					
19	Saya merasa mampu menyesuaikan diri dengan gaya mengajar guru yang berbeda-beda					
20	Saya merasa ragu bahwa kemampuan saya tidak cukup untuk mencapai hasil belajar yang baik					

21	Saya merasa tidak yakin saat menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas					
22	Saya merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan gaya mengajar guru yang berbeda-beda					
23	Saya percaya kemampuan saya cukup untuk mencapai hasil belajar yang baik					
24	Saya yakin dapat mengemukakan pendapat dengan jelas dalam diskusi di kelas					
25	Saya merasa mampu mengubah strategi belajar jika cara sebelumnya tidak efektif					
26	Saya merasa tidak yakin menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain					
27	Saya kurang percaya diri saat harus mempresentasikan tugas di depan kelas					
28	Saya merasa tidak mudah menyesuaikan cara belajar saat menghadapi materi baru					
29	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain					
30	Saya merasa yakin mampu tampil percaya diri ketika harus presentasi tugas					
31	Saya merasa mampu menyesuaikan cara belajar ketika menghadapi materi yang baru					
32	Saya merasa kesulitan menghadapi soal-soal ujian yang menantang					
33	Saya mudah merasa gugup ketika menjawab pertanyaan dari guru					
34	Saya sulit menerima masukan yang bertujuan meningkatkan cara belajar saya					
35	Saya merasa cukup siap menghadapi ujian walaupun tanpa bantuan orang lain					
36	Saya tidak mudah gugup saat sedang menjawab pertanyaan dari guru					

37	Saya merasa cepat beradaptasi dengan lingkungan kelas yang berbeda					
38	Saya merasa mampu menghadapi soal-soal ujian yang menantang					
39	Saya merasa mampu mengendalikan rasa gugup saat berbicara di depan umum					
40	Saya merasa mudah menerima masukan untuk memperbaiki cara belajar					



Lampiran 7. Uji Instrumen

LEMBAR PENILAIAN PAKAR(UJI JUDGES)

Instrumen : *Self Efficacy* Akdemik

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

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		

Singaraja, 12 Januari 2026

Dosen/Judges



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
NIP. 198008012006042001



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : *Self Efficacy* Akdemik

Nama Pakar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		
35	√		

36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		

Singaraja, 13 Januari 2026

Dosen/Judges



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

NIP. 198605192008122003



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : *Self Efficacy* Akademik

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

No Butir	Respon Judges		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		

34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		
40	√		

Singaraja, 20 Januari 2026

Dosen/Judges



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



Lampiran 8. Rekapitan Hasil Validitas Pakar

No	Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan

30	Relevan	Relevan	Relevan
31	Relevan	Relevan	Relevan
32	Relevan	Relevan	Relevan
33	Relevan	Relevan	Relevan
34	Relevan	Relevan	Relevan
35	Relevan	Relevan	Relevan
36	Relevan	Relevan	Relevan
37	Relevan	Relevan	Relevan
38	Relevan	Relevan	Relevan
39	Relevan	Relevan	Relevan
40	Relevan	Relevan	Relevan

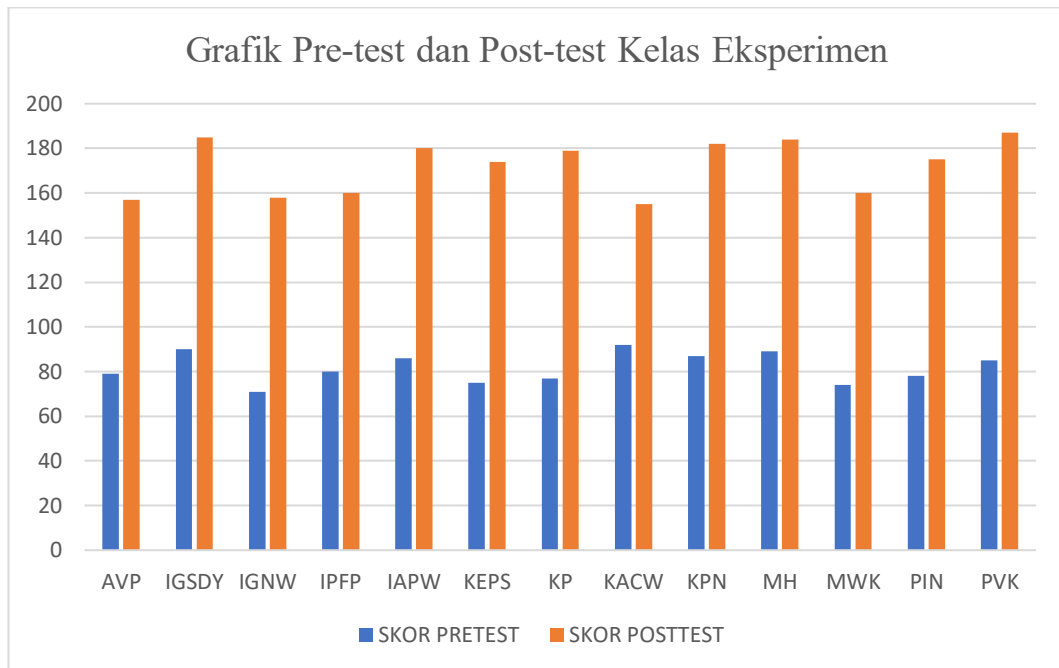


[illegible]

Penyakit	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	B35	B36	B37	B38	B39	B40	B41	B42	B43	B44	B45	B46	B47	B48	B49	B50	B51	B52	B53	B54	B55	B56	B57	B58	B59	B60	B61	B62	B63	B64	B65	B66	B67	B68	B69	B70	B71	B72	B73	B74	B75	B76	B77	B78	B79	B80	B81	B82	B83	B84	B85	B86	B87	B88	B89	B90	B91	B92	B93	B94	B95	B96	B97	B98	B99	B100	B101	B102	B103	B104	B105	B106	B107	B108	B109	B110	B111	B112	B113	B114	B115	B116	B117	B118	B119	B120	B121	B122	B123	B124	B125	B126	B127	B128	B129	B130	B131	B132	B133	B134	B135	B136	B137	B138	B139	B140	B141	B142	B143	B144	B145	B146	B147	B148	B149	B150	B151	B152	B153	B154	B155	B156	B157	B158	B159	B160	B161	B162	B163	B164	B165	B166	B167	B168	B169	B170	B171	B172	B173	B174	B175	B176	B177	B178	B179	B180	B181	B182	B183	B184	B185	B186	B187	B188	B189	B190	B191	B192	B193	B194	B195	B196	B197	B198	B199	B200	B201	B202	B203	B204	B205	B206	B207	B208	B209	B210	B211	B212	B213	B214	B215	B216	B217	B218	B219	B220	B221	B222	B223	B224	B225	B226	B227	B228	B229	B230	B231	B232	B233	B234	B235	B236	B237	B238	B239	B240	B241	B242	B243	B244	B245	B246	B247	B248	B249	B250	B251	B252	B253	B254	B255	B256	B257	B258	B259	B260	B261	B262	B263	B264	B265	B266	B267	B268	B269	B270	B271	B272	B273	B274	B275	B276	B277	B278	B279	B280	B281	B282	B283	B284	B285	B286	B287	B288	B289	B290	B291	B292	B293	B294	B295	B296	B297	B298	B299	B300	B301	B302	B303	B304	B305	B306	B307	B308	B309	B310	B311	B312	B313	B314	B315	B316	B317	B318	B319	B320	B321	B322	B323	B324	B325	B326	B327	B328	B329	B330	B331	B332	B333	B334	B335	B336	B337	B338	B339	B340	B341	B342	B343	B344	B345	B346	B347	B348	B349	B350	B351	B352	B353	B354	B355	B356	B357	B358	B359	B360	B361	B362	B363	B364	B365	B366	B367	B368	B369	B370	B371	B372	B373	B374	B375	B376	B377	B378	B379	B380	B381	B382	B383	B384	B385	B386	B387	B388	B389	B390	B391	B392	B393	B394	B395	B396	B397	B398	B399	B400	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410	B411	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450	B451	B452	B453	B454	B455	B456	B457	B458	B459	B460	B461	B462	B463	B464	B465	B466	B467	B468	B469	B470	B471	B472	B473	B474	B475	B476	B477	B478	B479	B480	B481	B482	B483	B484	B485	B486	B487	B488	B489	B490	B491	B492	B493	B494	B495	B496	B497	B498	B499	B500	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520	B521	B522	B523
----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

	BTR	BTR 2	BTR 3	BTR 4	BTR 5	BTR 6	BTR 7	BTR 8	BTR 9	BTR 10	BTR 11	BTR 12	BTR 13	BTR 14	BTR 15	BTR 16	BTR 17	BTR 18	BTR 19	BTR 20	BTR 21	BTR 22	BTR 23	BTR 24	BTR 25	BTR 26	BTR 27	BTR 28	BTR 29	BTR 30	TOTAL						
Aleand Yuni Pratomo	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	157					
godri zember das panu	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	155					
I Gusti Ngurah Wayan	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	153				
Peta Fordy pratono	4	5	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	150				
Lds Ayu Pm Wihardito	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	150				
Idr, ohye panti rahmayani	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	149			
kuntha panti	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	149			
Komang Aditya candra winata	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	4	145				
Komang Puja Ningith	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	145			
Made Ikuadrasna	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	134			
Mude Wirajaya Kusuma	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	150			
Pati Gwari naruli	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	3	5	4	175
pura raris kotai	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	137	

Lampiran 12. Grafik Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test*



Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas *Shapiro – Wilk*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Self Efficacy Akademik	.145	13	.200*	.950	13	.593
Posttest Self Efficacy Akademik	.224	13	.075	.861	13	.040

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Hasil Output Rank Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Self Efficacy Akademik - Pretest Self Efficacy Akademik	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	13 ^b	7.00	91.00
	Ties	0 ^c		
	Total	13		

a. Posttest Self Efficacy Akademik < Pretest Self Efficacy Akademik

b. Posttest Self Efficacy Akademik > Pretest Self Efficacy Akademik

c. Posttest Self Efficacy Akademik = Pretest Self Efficacy Akademik

Lampiran 15. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics ^a	
Posttest Self Efficacy Akademik - Pretest Self Efficacy Akademik	
Z	-3.185 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian







UNDIKSHA