

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 13128/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 15 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMKS TI Bali Global Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, 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 di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Made Ayu Sastra Riyanni
NIM : 2211011031
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,



Kadec Suranata
NIP. 198208162008121002



**Batal
Sertifikasi
Elektronik**

Catatan :

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

Lampiran 2. Surat Pengantar Uji Judges



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

Nomor : 1329/UN48.10.5/PK.01.03/2026 Singaraja, 26 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
di tempat

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

Nama : Ni Made Ayu Sastra Riyanni
NIM : 2211011031
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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



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 : 1328/UN48.10.5/PK.01.03/2026 Singaraja, 26 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

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

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

Nama : Ni Made Ayu Sastra Riyanni
NIM : 2211011031
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Catatan :

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

Lampiran 3 Kuesioner Stres Akademik

Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
<i>Favorable (+)</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable (-)</i>	1	2	3	4

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	J	TP
1	Nilai yang kurang baik membuat saya merasa kemampuan saya memang buruk.				
2	Saya menganggap satu nilai yang kurang baik belum tentu menggambarkan kemampuan saya.				
3	Ketika guru memberi kritik, saya merasa saya memang tidak mampu.				
4	Saya dapat melihat kritik guru sebagai masukan untuk memperbaiki diri.				
5	Saat mengalami kesulitan belajar, saya langsung merasa tidak akan berhasil.				
6	Saya percaya kesulitan belajar bisa diatasi dengan usaha yang tepat.				
7	Saya merasa kegagalan dalam ujian menunjukkan saya tidak pintar.				
8	Saya menyadari hasil ujian hanya menunjukkan kemampuan saya pada saat itu.				
9	Ketika tugas terasa sulit, saya langsung berpikir saya pasti tidak bisa mengerjakannya.				
10	Saya tetap mencoba memahami materi meskipun awalnya terasa sulit.				
11	Saya lebih mengingat kesalahan saya daripada keberhasilan yang pernah saya capai.				
12	Saya berusaha melihat kelebihan dan kekurangan saya secara seimbang.				
13	Saat nilai turun, saya hanya fokus pada kegagalan yang saya alami.				
14	Saya menilai hasil belajar berdasarkan usaha yang telah saya lakukan.				

15	Saya merasa satu kesalahan lebih penting daripada semua keberhasilan saya.				
16	Saya tetap menghargai pencapaian yang sudah saya peroleh meskipun pernah gagal.				
17	Saya sering membandingkan diri dengan teman yang lebih pintar sehingga merasa tertinggal.				
18	Saya lebih memilih membandingkan perkembangan saya dengan kemampuan diri sendiri.				
19	Saya merasa kekurangan saya jauh lebih banyak daripada kelebihan yang saya miliki.				
20	Saya berusaha menilai diri saya secara objektif tanpa hanya melihat kekurangannya.				
21	Jika saya gagal sekali, saya merasa akan terus gagal dalam pelajaran tersebut.				
22	Saya menganggap satu kegagalan tidak menentukan hasil belajar saya selanjutnya.				
23	Saat mendapat nilai jelek, saya merasa semua mata pelajaran akan menjadi sulit.				
24	Saya memahami bahwa kesulitan pada satu pelajaran belum tentu terjadi pada pelajaran lain.				
25	Ketika melakukan kesalahan, saya merasa saya selalu melakukan kesalahan.				
26	Saya melihat setiap masalah belajar sesuai dengan kondisi yang sedang saya hadapi.				
27	Jika saya tidak memahami satu materi, saya merasa saya tidak akan memahami materi lainnya.				
28	Saya percaya setiap materi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda.				
29	Saat mengalami kegagalan, saya berpikir hal buruk yang sama akan terus terjadi.				
30	Saya tidak menyimpulkan semua keadaan hanya dari satu pengalaman yang saya alami.				



Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Judges I

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Stres Akademik

**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	√		

Singaraja, 10 Februari 2026

Pakar



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



Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Instrumen Judges II

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Stres Akademik

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	v		
----	---	--	--

Singaraja, 21 Februari 2026

Pakar



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



Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan

Rabu, 6 Mei 2026	
Rabu, 13 Mei 2026	
Senin, 18 Mei 2026	
Jumat, 22 Mei 2026	

Senin, 25 Mei 2026	
Jumat, 29 Mei 2026	
Selasa, 2 Juni 2026	
Jumat, 5 Juni 2026	

Kamis, 11 Juni 2026



Lampiran 7 RPBK Bimbingan Klasikal

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING SETTING
BIMBINGAN KLASIKAL**



**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGATASI STRES
AKADEMIK SISWA SMK**



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN

GANESHA

2026

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru : Ni Made Ayu Sastra Riyanni
BK
NIM : 2211011031
Semester/Kelas : 8/A
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan
No. HP : 081390914881
Email : ayu.sastra@undiksha.ac.id
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Belajar
Kelas : X
Sekolah : SMKS TI Bali Global
Materi : Stres Akademik

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP.195912311984031009

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



(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah : SMKS TI Bali Global Singaraja
Kelas/Semester : X/Genap
Alokasi Waktu : 6 pertemuan (1 x 45 menit)
Bidang Layanan : Belajar
Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal
Standar Kompetensi : Memahami Stres Akademik
Kompetensi Dasar : Peserta didik mampu memahami, mengenali dan mereduksi stres akademik

A. Tujuan Umum

Peserta didik dapat memahami definisi stres akademik dengan indikator-indikatornya.

B. Tujuan Khusus

Peserta didik mampu memahami definisi stres akademik serta indikatornya, meliputi:

1. Persepsi versus Distorsi

Link: <https://youtu.be/1089KrV9UCw>

<https://youtu.be/STeznMo2bng>

2. Diskriminasi versus Objektivitas

Link: <https://youtu.be/Pam3eivgWOO>

<https://youtu.be/jMzwvYxXg7Q>

3. Generalisasi versus Mengkhusus

Link: <https://youtu.be/olRd1fTCXV8>

<https://youtu.be/IaZr4bvDQx4>

C. Definisi Konsep

1) Stres Akademik

Stres akademik terdiri dari dua kata, stres dan akademik. Stres adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi (KBBI). Akademik (KBBI) adalah aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran dalam lingkungan pendidikan. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi di lingkungan pendidikan. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat. Dari definisi tersebut dapat dipetik tiga indikator, yaitu: (1) persepsi, (2) diskriminasi, dan (3) generalisasi.

Persepsi adalah tanggapan atau penerimaan langsung seseorang terhadap suatu hal melalui pancaindra maupun proses penafsiran terhadap suatu peristiwa (KBBI dalam Google). Lawan kata persepsi adalah distorsi, yaitu pemaknaan yang tidak akurat atau menyimpang dari keadaan yang sebenarnya. Berdasarkan hasil pengamatan di SMKSTI Bali Global Singaraja, sekitar 75% siswa masih menunjukkan persepsi yang mengandung distorsi terhadap situasi akademik. Hal tersebut tampak dari adanya siswa yang menganggap nilai rendah sebagai bukti dirinya tidak mampu berprestasi, mempersepsikan teguran guru sebagai bentuk ketidaksukaan, menyimpulkan kegagalan pada satu

mata pelajaran sebagai kegagalan pada seluruh mata pelajaran, memandang tugas yang diberikan guru sebagai beban yang tidak mampu diselesaikan, serta menganggap teman yang memperoleh nilai lebih tinggi selalu lebih pintar daripada dirinya. Sementara itu, sekitar 25% siswa telah menunjukkan persepsi yang lebih tepat dengan memahami bahwa nilai rendah masih dapat diperbaiki, teguran guru merupakan bagian dari proses pembelajaran, kegagalan pada satu mata pelajaran tidak menentukan keberhasilan akademik secara keseluruhan, tugas sekolah menjadi kesempatan untuk mengembangkan kemampuan, dan keberhasilan teman dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar.

Diskriminasi adalah pembedaan perlakuan terhadap individu, kelompok, atau suatu keadaan berdasarkan pertimbangan tertentu (KBBI dalam Google). Lawan kata diskriminasi adalah objektivitas, yaitu kemampuan menilai suatu keadaan berdasarkan fakta tanpa dipengaruhi oleh penilaian subjektif. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen awal di SMKS TI Bali Global Singaraja, sekitar 65% siswa masih menunjukkan kecenderungan berpikir diskriminatif dalam situasi akademik. Hal tersebut terlihat dari adanya siswa yang menilai guru sebagai tidak menyenangkan hanya karena pernah memberikan teguran, menganggap teman yang memperoleh nilai rendah sebagai siswa yang kurang mampu tanpa melihat penyebabnya, lebih mempercayai pendapat teman tertentu tanpa mempertimbangkan kebenaran informasinya, menganggap siswa yang sering melanggar tata tertib

selalu melakukan kesalahan dalam setiap kegiatan sekolah, serta menilai mata pelajaran tertentu sebagai pelajaran yang paling sulit hanya berdasarkan pengalaman satu kali memperoleh nilai rendah. Sementara itu, sekitar 35% siswa telah mampu menunjukkan sikap objektif dengan menilai guru berdasarkan cara mengajar dan perlakuannya secara keseluruhan, memahami bahwa nilai rendah teman tidak selalu mencerminkan kemampuan akademiknya, mempertimbangkan kebenaran informasi tanpa memandang siapa yang menyampaikannya, menilai perilaku teman berdasarkan tindakan yang dilakukan pada situasi tertentu, serta memahami bahwa tingkat kesulitan setiap mata pelajaran bergantung pada kemampuan, usaha belajar, dan materi yang dipelajari.

Generalisasi adalah proses menarik kesimpulan umum berdasarkan satu atau beberapa peristiwa tertentu sehingga suatu keadaan dipandang sama secara keseluruhan (KBBI dalam Google). Lawan kata generalisasi adalah mengkhusus, yaitu kemampuan memahami dan menilai suatu peristiwa sesuai dengan kondisi atau individu yang sebenarnya. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen awal di SMKS TI Bali Global Singaraja, sekitar 70% siswa masih menunjukkan kecenderungan melakukan generalisasi dalam situasi akademik. Hal tersebut terlihat dari adanya siswa yang menganggap seluruh anggota kelas tidak disiplin hanya karena beberapa siswa tidak mengerjakan tugas, menganggap semua guru bersikap tidak adil karena pernah mendapatkan teguran dari salah satu guru, menyimpulkan bahwa

dirinya tidak pintar hanya karena memperoleh nilai rendah pada satu mata pelajaran, menganggap semua tugas sekolah sulit karena pernah mengalami kesulitan menyelesaikan satu tugas, serta menganggap seluruh teman sekelas tidak peduli terhadap dirinya hanya karena pernah tidak dibantu oleh beberapa teman. Sementara itu, sekitar 30% siswa telah mampu berpikir secara mengkhusus dengan memahami bahwa hanya beberapa siswa yang tidak mengerjakan tugas, tidak semua guru memiliki cara mengajar dan perlakuan yang sama, nilai rendah pada satu mata pelajaran tidak mencerminkan keseluruhan kemampuan akademik, kesulitan pada satu tugas tidak berarti semua tugas sulit untuk dikerjakan, serta menyadari bahwa sikap beberapa teman tidak dapat dijadikan dasar untuk menilai seluruh teman sekelas.

Stres akademik adalah stress yang dialami oleh siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau rencana karir, dan kecemasan ujian (Desmita, 2010). Stres akademik adalah kondisi tekanan yang dirasakan oleh siswa, baik secara fisik maupun emosional, yang muncul akibat adanya tuntutan akademik untuk meraih prestasi belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, kurangnya bimbingan dalam mengerjakan pekerjaan rumah, serta lingkungan kelas yang kurang kondusif (Tasalim & Cahyani, 2021). Dapat disimpulkan bahwa (1) kehilangan motivasi belajar, dan (2) generalisasi tugas.

2) **Konseling Kognitif Behavior**

Teori konseling kognitif behavior adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap stres akademik dengan indikator-indikatornya (Dharsana, 2018). Pendekatan ini menekankan pentingnya untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif sebagai cara meningkatkan fungsi diri individu.

Langkah-langkah adalah serangkaian tindakan sistematis yang berurutan untuk mencapai sesuatu (KBBI dalam Google). Dalam konseling kognitif behavior langkah-langkahnya yaitu assesment dan identifikasi masalah, membina hubungan yang baik antara konselor dan konseli, penetapan tujuan konseling, pelaksanaan intervensi konseling kognitif behavior, serta evaluasi dan tindak lanjut. Dalam konteks penelitian ini langkah-langkah konseling kognitif behavior diarahkan untuk membantu siswa mengatasi stress akademik melalui pentingnya untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif sebagai cara meningkatkan fungsi diri individu.

Prosedur adalah serangkaian tahapan kegiatan yang sudah baku dan sistematis. Prosedur konseling kognitif perilaku adalah langkah-langkah yang dilakukan konselor untuk membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis sehingga perilaku menjadi lebih positif. Aaron T. Beck merupakan tokoh utama dalam teori konseling kognitif. Aaron T. Beck

mengembangkan suatu bentuk psikoterapi pada tahun 1960-an dan 1970-an yang awalnya ia beri nama "terapi kognitif" dengan istilah yang sering digunakan secara sinonim dengan "terapi kognitif behavioral", yakni pemberian terapi dengan mengubah kognitif atau persepsi terhadap masalah, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Ide munculnya pendekatan ini dikarenakan asumsi bahwa ketika individu berpikir akan memberikan dampak yang signifikan terhadap perasaannya (Beck, 2021).

Tujuan adalah arah yang akan dicapai (KBBI dalam Google). Dalam konteks konseling kognitif behavior tujuannya yaitu (1) membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, irasional, serta keyakinan yang keliru menjadi pemikiran yang lebih realistis, logis, dan adaptif, (2) membantu individu mengurangi emosi dan perilaku maladaptif seperti kecemasan, keraguan diri, serta ketakutan akan kegagalan yang menghambat perkembangan diri, dan (3) membantu individu mengembangkan perilaku positif, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta mencapai kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang lebih baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Dalam kaitannya dengan variabel stress akademik, tujuan ini diarahkan agar siswa mampu mengatasi dirinya terkait persepsi, diskriminasi, dan generalisasi.

Prinsip adalah pedoman dalam melakukan sesuatu (KBBI dalam Google). Pada prinsip layanan bimbingan dan konseling memandang bahwa setiap individu berhak mendapatkan perlakuan dalam layanan

yang sama tanpa terkecuali, serta tidak memandang umur, jenis kelamin, suku bangsa, agama, maupun status ekonomi.

Fungsi adalah kegunaan dari sesuatu. Dalam konteks konseling kognitif behavior, adapun fungsinya adalah membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku serta mengembangkan cara berpikir dan bertindak yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun fungsi bimbingan dan konseling yaitu: (1) fungsi pemahaman, yaitu layanan bimbingan dan konseling membantu konseli memahami diri dan lingkungannya; (2) fungsi preventif, yaitu upaya pencegahan terhadap munculnya suatu permasalahan; (3) fungsi pengentasan, yaitu membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dialami; (4) fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu membantu mempertahankan kondisi positif yang sudah dimiliki konseli serta mengembangkan potensi yang ada; dan (5) fungsi advokasi, yaitu membantu siswa memperoleh haknya dalam pendidikan yang mungkin terabaikan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), asas berarti pondasi dasar dari suatu hal. Asas-asas dalam bimbingan dan konseling yaitu (1) asas kerahasiaan, (2) asas kesukarelaan, (3) asas keterbukaan, (4) asas keaktifan, (5) asas kemandirian, (6) asas kekinian, (7) asas kedinamisan, (8) asas keterpaduan, (9) asas keharmonisan, (10) asas keahlian, dan (11) asas Tut Wuri Handayani.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skill adalah keahlian yang dimiliki seseorang. Dalam proses konseling terdapat beberapa keterampilan konseling yang perlu dimiliki oleh konselor, yaitu (1) Multiculture From and Culture, (2) Attending Behavioral, (3) Client Observation Skill, (4) Open and Close Question, (5) Encourage, (6) Reflection of Feeling, (7) Reflection of Meaning, (8) Focusing Client, Problem-Other, "We" Interviewer, Cultural/Environmental, (9) Influencing Skills, (10) Confrontation, (11) Incongruity, (12) Skill Sequencing and Structuring the Interview, dan (13) Personal and Theory Counseling Skill Integration.

3) Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik adalah cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu kegiatan agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien dengan melibatkan adanya langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap stres akademik dengan indikator-indikatornya (Dharsana, 2018). Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu pendekatan konseling yang melibatkan kognitif sebagai pusat utama untuk dapat menghasilkan perilaku yang diharapkan (Aryani, 2008). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali pola pikir positif maupun negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan kognitif behavior dengan teknik ini menekankan bahwa setiap tindakan seseorang diawali oleh proses berpikir. Oleh karena itu, untuk mengubah perilaku yang kurang adaptif, individu perlu terlebih dahulu memahami pengalaman-pengalaman

kognitif yang memengaruhinya, serta belajar keterampilan tertentu yang mendukung pembentukan perilaku yang lebih adaptif melalui proses terapi perilaku.

Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah salah cara konseling yang melibatkan kognitif sebagai pusat utama untuk dapat menghasilkan perilaku yang diharapkan (Aryani, 2008). Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali pola pikir positif maupun negatif yang ada dalam diri mereka. Pendekatan kognitif behavior dengan teknik ini menekankan bahwa setiap tindakan seseorang diawali oleh proses berpikir. Oleh karena itu, untuk mengubah perilaku yang kurang adaptif, individu perlu terlebih dahulu memahami pengalaman-pengalaman kognitif yang memengaruhinya, serta belajar keterampilan tertentu yang mendukung pembentukan perilaku yang lebih adaptif melalui proses terapi perilaku. Restrukturisasi kognitif adalah sebuah teknik yang menekankan pada perubahan pola pikir maladaptif seseorang, dengan fokus utama pada aspek kognitif individu. Dalam praktiknya, restrukturisasi kognitif berupaya mengenali dan mengubah kekeliruan dalam kognisi atau persepsi siswa terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Restrukturisasi kognitif didefinisikan sebagai teknik yang berfokus pada modifikasi pikiran-pikiran maladaptif individu serta berpusat pada aspek kognitif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah kesalahan kognisi atau persepsi siswa tentang diri dan lingkungannya. Kekeliruan kognitif ini sering kali terwujud dalam bentuk pernyataan diri yang negatif.

Secara mendasar, teknik ini melibatkan intervensi terhadap pikiran-pikiran negatif, dengan tujuan untuk melatih, membiasakan, dan menanamkan sistem nilai tertentu yang mendukung perilaku yang lebih adaptif dan diharapkan (Nurkia & Sulkifly, 2020).

Menurut Beck (1976), terapi kognitif merupakan suatu pendekatan psikologis yang dirancang untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai gangguan emosional, terutama dengan cara mengidentifikasi serta memperbaiki distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang negatif, tidak akurat, atau cenderung berlebihan dalam merespons situasi tertentu. Distorsi ini sering kali membuat seseorang menafsirkan peristiwa secara irasional atau pesimis, yang kemudian memperparah kondisi emosional mereka. Beck menjelaskan bahwa teknik ini bukan sekadar berfokus pada gejala yang tampak, melainkan lebih dalam lagi menyoroti akar permasalahan dalam sistem berpikir seseorang. Proses terapeutik ini bertujuan untuk membantu individu mengenali pola-pola pikiran yang tidak adaptif, serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan fungsional. Dengan melakukan perubahan pada pola pikir tersebut, diharapkan individu akan mengalami perbaikan dalam perilaku sehari-hari maupun respons emosionalnya, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan cara yang lebih sehat secara psikologis. Dalam artikel tersebut, restrukturisasi kognitif didefinisikan sebagai teknik yang menghasilkan kebiasaan baru dalam berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan atau persepsi diri

yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional atau realistis. Teknik ini memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional, dengan asumsi bahwa respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh kognisi konseli. Tujuan implementasi teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai.

D. Definisi Operasional

1) Stres Akademik

Stres akademik terdiri dari dua kata, stres dan akademik. Stres adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi (KBBI). Akademik (KBBI) adalah aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran dalam lingkungan pendidikan. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketika pikiran seseorang menilai (appraisal) suatu peristiwa atas persepsi, diskriminasi, dan generalisasi di lingkungan pendidikan. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat. Dari definisi tersebut dapat dipetik tiga indikator, yaitu: (1) persepsi, (2) diskriminasi, dan (3) generalisasi.

2) Konseling Kognitif Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teori konseling kognitif behavior adalah proses untuk melakukan treatment dengan menggunakan langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap stres akademik dengan

indikator-indikatornya (Dharsana, 2018). Pendekatan ini menekankan pentingnya untuk mengubah pola pikir dan perilaku negatif sebagai cara meningkatkan fungsi diri individu.

Teknik adalah cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu kegiatan agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien dengan melibatkan adanya langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap stres akademik dengan indikator-indikatornya (Dharsana, 2018).

E. Prosedur Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi

Kognitif

Prosedur penerapan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan Pre-Test

Melakukan pengukuran awal terhadap kondisi stres akademik peserta didik dengan menggunakan format skala atau angket yang telah disusun khusus untuk mengukur tingkat stres akademik tersebut. Peneliti akan mengumpulkan data dari sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan berupa layanan pendekatan konseling dengan menggunakan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif. Proses ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat stres akademik peserta didik sebelum intervensi diberikan, sebagai dasar perbandingan setelah perlakuan diberikan.

b. Pelaksanaan Treatment

1) Tahap Pembuka

Pelaksanaan assessment untuk memahami secara komprehensif latar belakang, kebutuhan, dan tantangan yang dihadapi oleh konseli. Pada tahap ini juga konselor memperkenalkan tunda akademik dengan indikator-indikatornya. Selain itu, konselor juga memperkenalkan konsep kognitif behavioral dan menjelaskan bahwa tujuan bimbingan ini adalah untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang mendasari stres akademik.

2) Tahap Identifikasi Masalah

Konselor mengarahkan konseli agar menyampaikan pikiran dan perasaan yang sedang dialami secara terbuka. Pada tahap ini konselor menyampaikan bahwa stres akademik seringkali dimulai dari pikiran negatif (misalnya, “semua tugas itu sangat sulit”). Konselor juga mengajarkan bagaimana kognisi negatif ini dapat mempengaruhi emosi dan akhirnya mendorong mereka untuk menghindari tugas, seperti memberikan contoh praktis atau studi kasus dalam setting kelas untuk menggambarkan bagaimana pola pikir tertentu menyebabkan adanya peningkatan stres akademik.

3) Tahap Penggalan Latar Belakang Masalah

Bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas, komprehensif, dan mendalam mengenai masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Konselor mengajak konseli untuk mencatat atau berdiskusi tentang pikiran negatif yang muncul (misalnya, “semua tugas itu sangat sulit”). Diskusikan dengan kelas tentang bagaimana pikiran tersebut bisa berlebihan atau tidak realistis. Konselor juga membimbing konseli untuk mengenali pola pikir negatif yang sering terjadi pada diri mereka dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

4) Tahap Penyelesaian Masalah

Konselor dan konseli terlibat dalam diskusi mendalam mengenai berbagai strategi dan teknik (implementasi teknik) yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Konselor mengajarkan konseli untuk mengganti pikiran negatif mereka dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif. Misalnya, mengganti “semua tugas itu sangat sulit” dengan “saya akan mencoba menyelesaikan tugas ini” atau “saya akan bertanya jika merasakan kesulitan pada tugas ini”
- b) Konselor mengajak konseli untuk berlatih secara langsung dalam kelompok, seperti mengganti pikiran negatif yang sering muncul ketika mereka menghadapi tugas. Menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang membatasi dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif.
- c) Konselor menggunakan simulasi untuk memperagakan cara berpikir rasional saat menghadapi stres akademik.

5) Tahap Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu

Pada tahap ini, mengajarkan strategi praktis untuk menurunkan stres akademik dalam setting akademik. Konselor mengajarkan teknik-teknik pengelolaan waktu, dan mengelola prioritas dalam belajar agar konseli dapat menentukan dan mengatur dengan baik jadwalnya sehingga dapat menghindari stress yang tinggi. Konselor juga mengajak konseli untuk

menetapkan tujuan harian atau mingguan di dalam buku harian dan memberi penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan kecil.

6) Tahap Penutup

Pelaksanaan evaluasi dan pengakhiran dari proses konseling. Konselor memberikan tugas praktik pada konseli agar menerapkan teknik yang telah dipelajari untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka miliki. Konseli diminta untuk mencatat kemajuan mereka dalam menurunkan stres akademik dan menganalisis bagaimana perasaan mereka setelah menyelesaikan tugas. Konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi tentang apa yang telah mereka pelajari selama sesi bimbingan dan bagaimana mereka merasa tentang penerapan layanan.

c. Pemberian Post-Test

Pemberian post-test setelah intervensi. Post-test ini bertujuan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada peserta didik terkait tingkat stres akademik dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil dari post-test ini akan menjadi indikator apakah pendekatan konseling yang diberikan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu menurunkan stres akademik.

d. Proses Analisis Data

Data Melakukan proses analisis data dengan menggunakan uji independent sample t-test hitung untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan. Uji independent sample t-test ini dilakukan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta didik, yang

mengindikasikan perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Analisis ini akan memberikan bukti statistik mengenai efektivitas layanan konseling kognitif behaviorial dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan stres akademik peserta didik.

F. Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
Stres Akademik	Persepsi	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
	Diskriminasi	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
	Generalisasi	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
Jumlah				30

G. Kuesioner Stres Akademik

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	J	TP
1	Nilai yang kurang baik membuat saya merasa kemampuan saya memang buruk.				
2	Saya menganggap satu nilai yang kurang baik belum tentu menggambarkan kemampuan saya.				
3	Ketika guru memberi kritik, saya merasa saya memang tidak mampu.				
4	Saya dapat melihat kritik guru sebagai masukan untuk memperbaiki diri.				
5	Saat mengalami kesulitan belajar, saya langsung merasa tidak akan berhasil.				
6	Saya percaya kesulitan belajar bisa diatasi dengan usaha yang tepat.				

7	Saya merasa kegagalan dalam ujian menunjukkan saya tidak pintar.				
8	Saya menyadari hasil ujian hanya menunjukkan kemampuan saya pada saat itu.				
9	Ketika tugas terasa sulit, saya langsung berpikir saya pasti tidak bisa mengerjakannya.				
10	Saya tetap mencoba memahami materi meskipun awalnya terasa sulit.				
11	Saya lebih mengingat kesalahan saya daripada keberhasilan yang pernah saya capai.				
12	Saya berusaha melihat kelebihan dan kekurangan saya secara seimbang.				
13	Saat nilai turun, saya hanya fokus pada kegagalan yang saya alami.				
14	Saya menilai hasil belajar berdasarkan usaha yang telah saya lakukan.				
15	Saya merasa satu kesalahan lebih penting daripada semua keberhasilan saya.				
16	Saya tetap menghargai pencapaian yang sudah saya peroleh meskipun pernah gagal.				
17	Saya sering membandingkan diri dengan teman yang lebih pintar sehingga merasa tertinggal.				
18	Saya lebih memilih membandingkan perkembangan saya dengan kemampuan diri sendiri.				
19	Saya merasa kekurangan saya jauh lebih banyak daripada kelebihan yang saya miliki.				
20	Saya berusaha menilai diri saya secara objektif tanpa hanya melihat kekurangannya.				
21	Jika saya gagal sekali, saya merasa akan terus gagal dalam pelajaran tersebut.				
22	Saya menganggap satu kegagalan tidak menentukan hasil belajar saya selanjutnya.				

23	Saat mendapat nilai jelek, saya merasa semua mata pelajaran akan menjadi sulit.				
24	Saya memahami bahwa kesulitan pada satu pelajaran belum tentu terjadi pada pelajaran lain.				
25	Ketika melakukan kesalahan, saya merasa saya selalu melakukan kesalahan.				
26	Saya melihat setiap masalah belajar sesuai dengan kondisi yang sedang saya hadapi.				
27	Jika saya tidak memahami satu materi, saya merasa saya tidak akan memahami materi lainnya.				
28	Saya percaya setiap materi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda.				
29	Saat mengalami kegagalan, saya berpikir hal buruk yang sama akan terus terjadi.				
30	Saya tidak menyimpulkan semua keadaan hanya dari satu pengalaman yang saya alami.				

H. Contoh Orang dengan Stres Akademik yang Rendah dan Tinggi

1. Contoh orang dengan stres akademik yang rendah, adalah sebagai berikut:



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. Adalah seorang dosen pada program studi Bimbingan Konseling, jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau memiliki tingkat stres akademik yang

rendah dan pengelolaan stres yang baik, yang hal tersebut turut menjadi pendukung kesuksesan beliau dalam meraih gelar profesor. Dengan berbagai prestasi yang gemilang, beliau berhasil menjadi Guru Besar di Program Studi Bimbingan Konseling.



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons adalah seorang dosen di Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau memiliki tingkat stres akademik yang rendah dan pengelolaan stres yang baik, yang turut mendukung kesuksesannya meraih gelar profesor. Dengan berbagai prestasi gemilang, beliau berhasil menjadi Guru Besar di Program Studi Bimbingan Konseling.

2. Contoh orang dengan stres akademik yang tinggi, adalah sebagai berikut:
 - a) Siswa yang merasa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, sehingga siswa ini merasa dirinya akan mendapatkan nilai yang kurang baik meskipun sudah belajar
 - b) Siswa yang merasa cemas berlebihan saat akan menghadapi ujian

- c) Siswa yang berpikir semua tugas dan ujian itu sulit dan tak mampu dikerjakan

I. Tujuan Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta dapat menjalankan tugas-tugas dalam perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal (Dharsana, 2018).

J. Prinsip Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling diperuntukan bagi semua peserta didik/konseli dan tidak diskriminatif. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua peserta didik/konseli, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, maupun dewasa tanpa diskriminatif (Dharsana, 2018).

K. Fungsi Bimbingan Konseling

Fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu : 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya, 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh siswa, 3) Fungsi Preservatif yaitu fungsi perawatan, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa, 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya

pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir (Dharsana, 2018).

L. Asas-Asas Bimbingan Konseling

Berikut merupakan asas-asas konseling berdasarkan (Dharsana, 2018:395).:

1. Asas kerahasiaan, yaitu asas layanan yang menuntut konselor atau guru bimbingan dan konseling merahasiakan segenapa data dan keterangan tentang peserta didik (konseli) sebagaimana diatur dalam kode etik bimbingan dan konseling.
2. Asas kesukarelaan, yaitu asas kesukaan dan kerelaan peserta didik (konseli) mengikuti layanan yang diperlukannya.
3. Asas keterbukaan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang bersifat terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan dan menerima informasi.
4. Asas keaktifan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik (konseli) memerlukan keaktifan dari kedua belah pihak.
5. Asas kemandirian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan agar peserta didik (konseli) mampu mengambil keputusan pribadi, sosial, belajar dan karir secara mandiri.
6. Asas kekinian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan situasi dan kondisi masyarakat di tingkat lokal, nasional dan global yang berpengaruh kuat terhadap kehidupan peserta didik (konseli).

7. Asas kedinamisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berkembang dan berkelanjutan dalam memandang tentang hakikat manusia, kondisi-kondisi perubahan perilaku, serta proses dan teknik bimbingan dan konseling.
8. Asas keterpaduan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang terpadu antara tujuan bimbingan dan konseling dengan tujuan pendidikan dan nilai-nilai luhur yang dijunjung tinggi dan dilestarikan oleh masyarakat.
9. Asas keharmonisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang selaras dengan visi dan misi sekolah nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.
10. Asas keahlian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling berdasarkan atas kaidah-kaidah akademik dan etika profesional, dimana layanan bimbingan dan konseling hanya dapat dipantau oleh tenaga ahli bimbingan dan konseling.
11. Asas tut wuri handayani, asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling merupakan suatu asas pendidikan yang mengandung makna bahwa untuk mencapai tingkat perkembangan yang utuh dan optimal.

M. Skill Konseling

Adapun berikut ini merupakan skill konseling yang harus dimiliki guru BK menurut Dharsana, (2020:3), antara lain:

1. Multiculture from Client and Culture mengacu pada kemampuan konselor untuk memahami latar belakang budaya konseli dalam proses konseling.

Contohnya, dengan mengajukan pertanyaan terkait hal unik yang menjadi ciri khas budaya daerah konseli.

2. Attending Perilaku adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan perilaku konseli selama proses konseling berlangsung. Misalnya, dengan menunjukkan anggukan kepala atau senyuman sebagai tanda perhatian.
3. Client Observation Skill merupakan keterampilan konselor dalam mengamati sikap, ekspresi, dan perilaku konseli selama sesi konseling.
4. Open and Close Question adalah kemampuan konselor untuk merancang pertanyaan terbuka maupun tertutup guna menggali informasi yang relevan dalam proses konseling.
5. Encourage mengacu pada kemampuan konselor dalam memberikan dorongan, motivasi, dan semangat kepada konseli untuk mendukung proses pemulihan atau pengembangan dirinya.
 - a) Paraphrase adalah keterampilan konselor untuk menginterpretasikan dan menyampaikan kembali makna dari apa yang telah diungkapkan konseli selama proses konseling.
 - b) Summaration merupakan kemampuan konselor untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk merangkum atau menyimpulkan pembicaraan yang telah berlangsung dalam sesi konseling.
6. Reflection of Feeling adalah keterampilan konselor untuk menggambarkan kembali perasaan konseli yang terungkap selama proses konseling.
7. Reflection of Meaning adalah kemampuan konselor untuk merefleksikan makna dari kata-kata atau pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama konseling berlangsung.

8. Focusing on Client, Problem, Context (e.g., “we,” Interviewer, Cultural/Environmental) adalah kemampuan konselor untuk memusatkan perhatian pada konseli, masalah yang dihadapi, atau konteks budaya dan lingkungan yang memengaruhi proses konseling.
9. Influencing Skills merujuk pada keterampilan konselor dalam memberikan pengaruh positif selama proses konseling, yang mencakup:
- a) Directive, yaitu kemampuan konselor untuk memberikan arahan dan membantu konseli menuju langkah yang lebih baik.
 - b) Logical Consequences, yaitu kemampuan konselor untuk menunjukkan konsekuensi logis yang positif sebagai hasil dari keputusan atau tindakan konseli.
 - c) Interpretation adalah keterampilan konselor dalam memahami dan mengartikan apa yang terjadi selama berlangsungnya proses konseling.
 - d) Self-Disclosure mengacu pada kemampuan konselor untuk berbagi pengalaman atau membuka diri secara bijak dalam proses konseling guna membangun hubungan yang lebih mendalam.
 - e) Advice/Information/Explanation/Instruction adalah keahlian konselor dalam menyampaikan saran, memberikan informasi, menjelaskan sesuatu, atau memberikan arahan kepada konseli selama proses konseling.
 - f) Feedback adalah keterampilan konselor untuk memberikan dorongan dan motivasi yang membangun kepada konseli selama proses konseling berlangsung.

- g) Influencing Summary adalah kemampuan konselor dalam merangkum poin-poin penting yang telah dibahas bersama konseli selama proses konseling.
10. Confrontation adalah keterampilan konselor dalam memperhatikan konseli selama proses konseling, meliputi Discrepancies yang merujuk pada kemampuan konselor untuk mengidentifikasi dan ketidaksesuaian dalam pola pikir atau perilaku konseli selama proses konseling.
11. Incogruity adalah keterampilan konselor dalam mengenali dan menangani ketidakselarasan yang dihadapi oleh konseli selama sesi konseling.
12. Skill Sequencing and Structuring the Interview mengacu pada kemampuan konselor untuk menyusun dan mengarahkan wawancara konseling secara terorganisasi dan sistematis.
13. Personal and Theory Counseling Skill Integration merupakan kemampuan konselor untuk mengintegrasikan pemahaman personal dan teori konseling secara selaras untuk membantu konseli dalam proses konseling.
- a) Style merujuk pada keterampilan konselor dalam mengenali dan memanfaatkan gaya pribadi mereka ketika menerapkan teori konseling selama proses konseling.

Face-to-Face (individual) adalah pendekatan konseling yang dilakukan secara langsung melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli tanpa melibatkan pihak lain.

N. Daftar Pustaka

Beck, Judith S. (2021). Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond (3rd ed). New York: The Guilford Press.

Dharsana, I. K. (2018). Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling (Dharsana.;
L. K. Dharsana, ed.). Singaraja: Dharsana, I Ketut.

Dharsana, I. K. (2020). Pengembangan Pribadi Konselor (Dharsana.;
I.K.Dharsana,ed.).Singaraja.

Dharsana, I. K., Sudarsana, G. N., Suarni, N. K., Paramartha, W. E., Tirka,
W., Satya, K., & Rismawan, G. (2019). KognitifCounseling with
Reframing Techniques to Intervene in Self Aggression. Advances
in Social Science, Education and Humanities Research, 382, 62–
64.

Erford, B. T. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Putra Pratama, K. A. A., Ketut Gading, I., & Dharsana, I. K. (n.d.). JBKI
UNDIKSHA Effectiveness Of Behavioral Counseling With
Relaxation Techniques To Improve Student Self Change. Jurnal
Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 150–156.
<https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>

Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan
Penanganannya (1st ed.). Guepedia.