

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon (0362) 31372
Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1051/UN48.10.1/LT/2021
Hal : Ijin Penelitian

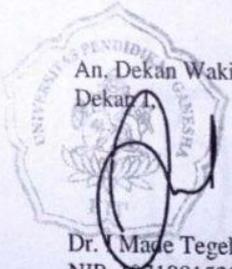
Singaraja, 31 Mei 2021

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
di Singaraja.

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 pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Ni Putu Bella Oktavia
NIM : 1711011007
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan Konseling

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


An. Dekan Wakil
Dekan I
Dr. Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197108152001121001

Arsip.
1. Kasubbag Akademik FIP
2. Arsip

Lampiran 2 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 SINGARAJA

Jl. Pramuka No. 4 Singaraja, Telp. (0362) 22144, Fax (0362) 32193
Website: smansasingaraja.sch.id Email : info@smansasingaraja.sch.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/649/SMA N 1 SGR

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Singaraja, dengan ini menerangkan bahwa :

NAMA : Ni Putu Bella Oktavia
NIM : 1711011007
JURUSAN : BK
UNIVERSITAS : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar yang telah disebutkan diatas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Singaraja, dengan Judul "Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa" pada tanggal 6 Maret 2021 s/d 18 Juli 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19680824 199702 2 003

Lampiran 3 Surat Permohonan Uji *Judges*



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI & BIMBINGAN
PRODI BIMBINGAN KONSELING

TAHUN 2021

Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha)
Singaraja 81116 Telp.: (0362) 31372 . Situs Web:

Nomor : 1137
2021

7 Juni

Hal : Permohonan Validator/*Judges*

Kepada Yth. Kepala SMA

N 1 Singaraja Di
Singaraja

Dengan hormat, bersama ini kami memohon kesediaan sekolah/Guru BK untuk menjadi Validator (*Judges*) pengembangan buku panduan konseling dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling IPPB FIP Undiksha.

Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Ni Putu Bella Oktavia

NIM : 1711011007

Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

Prodi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama bapak/ibu disampaikan terimakasih.

Mengetahui

Ketua Jurusan IPPB

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

Koord. Prodi

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

Lampiran 4 Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya.



Singaraja, 22 Juli 2021
Yang membuat pernyataan

Bella

Ni Putu Bella Oktavia
NIM 1711011007

Lampiran 5 Uji Pakar Buku Panduan

Hasil Uji Pakar 1

**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR PANDUAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
SISWA**



Oleh :

Ni Putu Bella Oktavia 1711011007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2021**

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS *WEBSITE* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga mengusulkan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti

kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				√	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				√	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				√	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				√	
5	Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				√	
Accessibility (Kemudahan Akses)V						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				√	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				√	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				√	
Feasibility (Kebermanfaatan)						

10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				V	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				V	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				V	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				V	
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				V	

Identitas Pakar Penilai I

Nama Lengkap : Dr. Kadek Suranata S.Pd.,M.Pd., Kons

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan : Singaraja, 8 Juli 2021



Hasil Uji Pakar 2

**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR PANDUAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
SISWA**



**Oleh :
Ni Putu Bella Oktavia 1711011007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2021**

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik relaksasi berbasis *website* untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatannya panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Irdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga mengusulkan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				V	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami				V	
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami				V	
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				V	
5	Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				V	
Accessibility (Kemudahan Akses)V						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah			V		
7	Setiap bagian dari sistem konseling dapat diakses dengan mudah				V	
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				V	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				V	
Feasibility (Kebermanfaatan)						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				V	

11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				V	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				V	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				V	
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				V	

Identitas Pakar Penilai II

Nama Lengkap : Drs. I Wayan Tirka M.Pd.,Kons
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha
 Tanda Tangan : Singaraja, 28 Juni 2021

Hasil Uji Pakar 3

**INSTRUMEN VALIDASI PAKAR PANDUAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
SISWA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2021

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya memohon waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang saya lampirkan beserta dengan instrumen penilaian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi panduan ini sangat penting guna keberhasilan penelitian pengembangan saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk buku panduan ini saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan yang berkaitan dengan penerapan konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis *website* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Skala *acceptability*, *accessibility*, dan *feasibility* (AAF) ini digunakan untuk menilai keberterimaan, kemudahan akses dan kebermanfaatan panduan dan sistem konseling online (berbasis *apps* atau *website*). Skala ini terdiri dari 14 item, kelayakan dari setiap item dan skala ini secara keseluruhan telah dilaporkan dalam studi Suranata & Ifdil (2020) dalam studi *The Psychometric Properties of Acceptable, Accessibility, and Feasibility Scale for Web-based School Resilience Training Program: A Rasch Analysis*. (diterbitkan dalam *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1539, No. 1, p. 012064. IOP Publishing).

Responden menilai dengan mencermati panduan dan sistem konseling, lalu menelaah sesuai dengan item-item pernyataan pada skala ini dan dapat juga mengusulkan komentar/saran perbaikan. Pilihan 1 berarti tidak sesuai, 2 berarti



kurang sesuai, 3 berarti sesuai dan 4 berarti sangat sesuai. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Skor				Komentar
		1	2	3	4	
Acceptability (Keberterimaan)						
1	Struktur panduan disajikan sistematis				√	
2	Petunjuk setiap bagian panduan dapat dipahami		√			1. Petunjuk untuk siswa mengakses web hanya prosedur register, belum terdapat petunjuk khusus bagaimana siswa untuk login kembali, mengingat proses konseling dilakukan dalam beberapa pertemuan.
3	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dipahami			√		
4	Teknik dan prosedur yang disajikan dalam panduan dapat dilaksanakan				√	
5	Setiap kaata dan kalimat yang disajikan dalam panduan dan sistem mudah dipahami				√	
Accessibility (Kemudahan Akses)						
6	Sistem konseling dapat diakses dengan mudah			√		

7	Setiap bagian dari sistem			√		
---	---------------------------	--	--	---	--	--



	konseling dapat diakses dengan mudah					
8	Setiap gambar dan tabel yang disajikan dalam panduan dapat dibaca dengan baik				√	
9	Angket, tes dan forum diskusi dapat diakses dengan mudah				√	
Feasibility (Kebermanfaatan)						
10	Prosedur konseling sesuai dengan subyek sasaran yang ditentukan				√	
11	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat kepada subjek (konseli)				√	
12	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan bermanfaat mengembangkan afeksi yang lebih nyaman (positif) pada subjek (konseli)				√	
13	Prosedur, teknik, metode konseling yang disajikan mengembangkan tingkahlaku baru yang lebih produktif bagi subjek (konseli)				√	
14	Secara keseluruhan modul dan sistem konseling bermanfaat untuk membantu subjek sasaran mengembangkan suatu potensi psikologis atau mengatasi permasalahan psikologis tertentu				√	

Identitas Pakar Penilai III

Nama Lengkap : Ida Ayu Made Diah Naraswari S.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMA N 1 Singaraja

Tanda Tangan :

Singaraja, 26 Juni 2021



Lampiran 6 Hasil Penilaian Uji Coba Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Website Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa

Pre Test

Sampel	Butir Soal																																																		Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
S1	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	1	4	3	1	4	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	4	142	
S2	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	4	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	163	
S3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	2	3	3	4	1	4	4	4	3	1	4	1	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	157		
S4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	4	178		
S5	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	135		
S6	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	1	1	4	3	3	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	3	162		
S7	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	130	
S8	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	151	
S9	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176	
S10	3	3	1	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	1	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	141
S11	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	1	3	3	4	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	1	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	4	4	158	
S12	2	3	1	2	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	1	1	3	3	4	1	2	4	3	1	2	3	3	3	1	3	3	3	1	1	4	2	1	3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	127	
S13	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	1	2	157
S14	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	140
S15	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	143
S16	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	150
S17	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	159		
S18	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	1	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	4	1	2	127		
S19	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	137	
S20	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	1	2	3	3	1	1	4	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	149
S21	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	4	1	1	4	4	2	2	4	3	4	1	3	3	3	1	1	4	1	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	142	
S22	2	1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	2	1	4	3	2	3	3	4	1	1	4	4	1	1	4	1	3	4	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	149		
S23	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	2	3	136	
S24	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	4	1	2	4	4	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	159	
S25	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	147	
S26	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	148	
S27	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	1	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	153		
S28	2	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	4	4	1	3	4	4	2	1	4	4	3	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	152	
S29	1	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	4	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	146	
S30	3	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	3	1	1	3	3	4	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	4	4	4	1	2	4	1	1	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3	142	

Post Test

Sample	Butir Soal																																																		Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50				
S1	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	177		
S2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	171		
S3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	183		
S4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	1	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	148		
S5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	166		
S6	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	154		
S7	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	148		
S8	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	173			
S9	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	1	1	4	4	1	2	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	141
S10	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	157		
S11	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	145				
S12	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	166			
S13	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	4	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	144	
S14	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	164
S15	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	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	188			
S16	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	164		
S17	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	160		
S18	1	3	3	3	1	2	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	1	3	2	2	3	4	3	2	4	4	4	1	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	141		
S19	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	157			
S20	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	180		
S21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	180			
S22	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	176		
S23	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	1	4	3	4	1	3	4	4	4	4	3	3	163			
S24	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	157
S25	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	1	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	162		
S26	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	168			
S27	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	172			
S28	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	4	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	169			
S29	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	165				
S30	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	181		

Lampiran 7 Hasil Output Uji Coba Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Website Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	127.00	178.00	1.4863E2	12.65315
Posttest	30	141.00	188.00	1.6400E2	12.99071
Valid N (listwise)	30				

Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Posttest	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	1.4863E2	2.31014
	95% Confidence Interval for Lower Bound	1.4391E2	
	Mean Upper Bound	1.5336E2	
	5% Trimmed Mean	1.4824E2	
	Median	1.4850E2	
	Variance	160.102	
	Std. Deviation	1.26532E1	
	Minimum	127.00	
	Maximum	178.00	
	Range	51.00	
	Interquartile Range	16.50	
	Skewness	.416	.427
	Kurtosis	.173	.833

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Posttest	Mean				1.6400E2	2.37177
	95% Confidence Interval for Lower Bound				1.5915E2	
	Mean Upper Bound				1.6885E2	
	5% Trimmed Mean				1.6404E2	
	Median				1.6450E2	
	Variance				168.759	
	Std. Deviation				1.29907E1	
	Minimum				141.00	
	Maximum				188.00	
	Range				47.00	
	Interquartile Range				17.50	
	Skewness				-.168	.427
	Kurtosis				-.748	.833

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.073	30	.200*	.972	30	.606
Posttest	.091	30	.200*	.969	30	.516

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.080	1	58	.778
	Based on Median	.080	1	58	.778
	Based on Median and with adjusted df	.080	1	57.966	.778
	Based on trimmed mean	.080	1	58	.778

Hasil Uji One Sample Paired T-TEST

T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	1.6400E2	30	12.99071	2.37177
	Pretest	1.4863E2	30	12.65315	2.31014

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Pretest	30	-.188	.319

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	1.5366 7E1	19.76846	3.60921	7.98500	22.74833	4.258	29	.000

**Lampiran 8 Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik
Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy*
Siswa**

Kata Pengantar



BUKU PANDUAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR
TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF BERBASIS
WEBSITE

**PEDOMAN BAGI GURU BK UNTUK
MENINGKATKAN SELF EFFICACY
SISWA**

ni putu bella oktavia

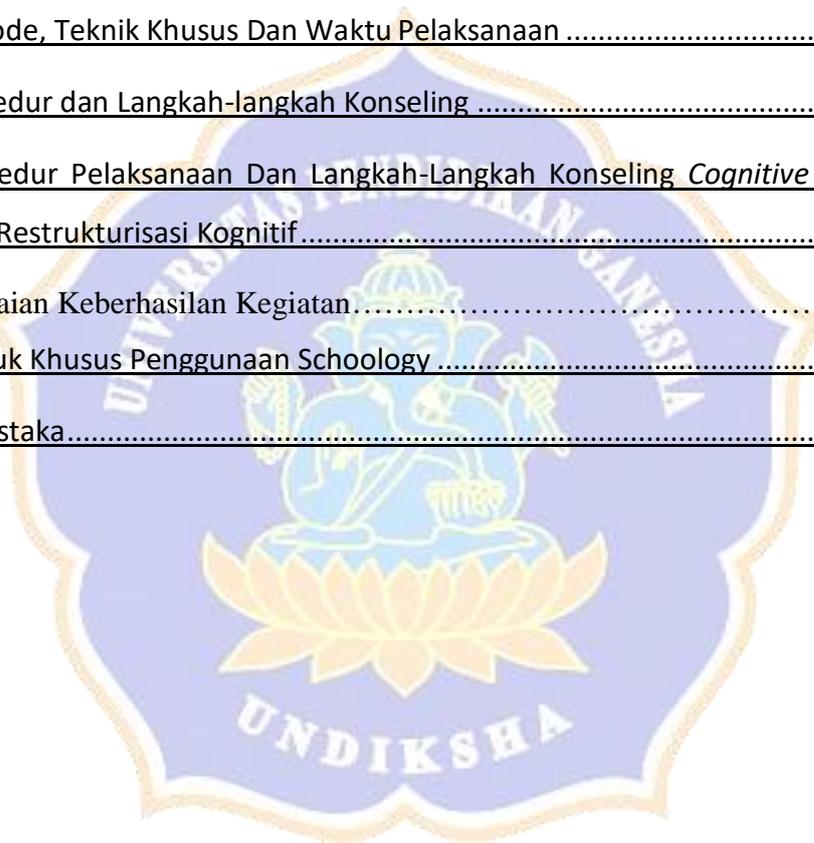
Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatNya, Buku “Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Website Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku panduan ini dirancang dan disusun guna membantu guru Bimbingan dan Konseling disekolah dalam melaksanakan kegiatan konseling dengan menggunakan website.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Penulisan buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan buku ini, penulis mengharapkan kritik maupun saran yang membangun dari berbagi pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Daftar Isi

Halaman Judul	i
<u>Kata Pengantar.....</u>	<u>ii</u>
<u>Daftar Isi.....</u>	<u>76</u>
<u>A. Dasar Pemikiran.....</u>	<u>77</u>
<u>B. Petunjuk Umum</u>	<u>79</u>
<u>1. Menentukan Peserta Kegiatan.....</u>	<u>79</u>
<u>2. Metode, Teknik Khusus Dan Waktu Pelaksanaan</u>	<u>79</u>
<u>3. Prosedur dan Langkah-langkah Konseling</u>	<u>4</u>
<u>4. Prosedur Pelaksanaan Dan Langkah-Langkah Konseling <i>Cognitive Behavior</i> Teknik Restrukturisasi Kognitif.....</u>	<u>6</u>
5. Penilaian Keberhasilan Kegiatan.....	9
<u>C. Petunjuk Khusus Penggunaan Schoology</u>	<u>9</u>
<u>Daftar Pustaka.....</u>	<u>15</u>



A. Dasar Pemikiran

Kesulitan siswa dalam meraih prestasi di sekolah dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa sulit meraih prestasi yaitu rendahnya *self efficacy* yang dimiliki siswa di sekolah. *Self efficacy* merupakan istilah yang diperkenalkan pertama kali oleh Albert Bandura yang menyajikan suatu aspek pokok dari teori kognitif sosial. *Self efficacy* merupakan keyakinan diri individu akan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai suatu keberhasilan. Bandura menggunakan istilah *self efficacy* mengacu pada keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil Bandura (1997). Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan diri berkaitan dengan kompetensi individu untuk sukses dalam mencapai tugas-tugasnya.

Menurut Abd. Mukhid (2008) Keyakinan kemampuan seseorang dapat membantu menentukan hasil yang diharapkan, karena individu memiliki *confident* dalam mengantisipasi hasil yang sukses. Misalnya, siswa yang memiliki *confident* (kepercayaan diri) tinggi dalam mengerjakan tugas sulit, maka akan mengharapkan hasil atau nilai yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang ragu-ragu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas sulit maka akan ragu mengharapkan hasil atau nilai yang tinggi.

Sebagaimana telah dijabarkan bahwa *self efficacy* akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik siswa, maka bimbingan dan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam penyelenggaraan proses pendidikan, khususnya di sekolah memiliki urgensi dalam mengurangi *self efficacy* siswa. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah (2014) tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan

Dasar dan Menengah, bahwa bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. Namun kenyataannya masih ditemukan *self efficacy* rendah pada siswa yaitu siswa cenderung menghindar dalam menghadapi suatu permasalahan, siswa merasa tidak yakin akan kemampuannya saat mengerjakan tugas-tugas yang sulit, siswa merasa takut bertanya saat kurang memahami materi pelajaran yang dianggap sulit dan siswa merasa sulit menentukan atau memutuskan suatu keputusan.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektifitas konseling *cognitive behavior* teknik restrukturisasi kognitif. Temuan penelitian dari Penelitian yang dilakukan oleh Sopiya et al., (2020) yang berjudul “Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Behavioral* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa pada Pelajaran Matematika” menunjukkan bahwa konseling dengan model *cognitive behavior* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* pada diri siswa. Selanjutnya, dalam penelitian Suarni (2014) *self efficacy* mempengaruhi prestasi akademik siswa di sekolah. Sejalan dengan temuan tersebut Jabbar et al., (2019) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa model konseling *cognitive behavior* memiliki fokus utama untuk membantu konseli dalam menguji dan menstrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki. Maka dengan begitu, model konseling *cognitive behavior* mampu memotivasi keyakinan (*self efficacy*) siswa.

Berdasarkan paparan diatas, maka peran konselor sekolah/ guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk meningkatkan *self efficacy* untuk membantu siswa mencapai prestasi akademiknya. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui pelaksanaan layanan konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif.

B. Petunjuk Umum

Panduan konseling *cognitive behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis website untuk meningkatkan *self efficacy* siswa ini memuat serangkaian kegiatan yang disusun sedemikian rupa, sehingga Guru BK/Konselor ataupun pemerhati konseling dapat menyelenggarakan layanan dan membantu siswa untuk mengatasi atau mengentaskan masalah yang dihadapi, khususnya pikiran-pikiran negatif dengan menguasai unit materi secara sistematis dan bertahap, guna mencapai tujuan yang ingin dicapai. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut.

1. Menentukan Peserta Kegiatan

Sebelum melaksanakan suatu layanan bimbingan konseling berbasis *website*, guru BK tentu harus menetapkan terlebih dahulu siapa yang akan menjadi peserta dalam layanan tersebut. Pemilihan peserta kegiatan konseling dapat dilakukan dengan beragam cara. Dalam menentukan siswa yang akan mengikuti layanan konseling khususnya untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, maka guru BK sebaiknya melakukan pengukuran atau *assessment pada form* yang telah tersedia. Pengukuran dimaksudkan untuk menemukan siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah yang dapat menyebabkan siswa akan mengalami permasalahan baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir.

2. Metode, Teknik Khusus dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan konseling *cognitive behavior* dapat dilaksanakan dalam bentuk konseling individu berbasis *website* menggunakan *Schoology*.

Teknik yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif yang meliputi: (1) Menjelaskan tujuan dan gambaran awal proses konseling pada konseli, (2) Identifikasi pola pikir konseli terhadap permasalahan yang dialami, (3) Mengenalkan dan melatih konseli untuk mengganti pemikiran yang salah, (4) Menggeser pemikiran-pemikiran yang merusak pemikiran konseli, (5) Pemberian penguatan positif dalam proses pelaksanaan konseling, (6) Pemberian tugas rumah (*Homework*), evaluasi.

Kegiatan konseling *cognitive behavior* untuk *meningkatkan self efficacy* siswa ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan yang direncanakan adalah 2 kali pertemuan pada setiap minggu dengan durasi waktu pada setiap pertemuan 45 menit.

3. Prosedur dan Langkah-langkah Konseling

Prosedur konseling Cognitive Behavior ini terdiri dari tiga tahapan yang meliputi tahap awal, tahap tengah dan tahap akhir (Beck, 1979; 2011; Sharf, 2004). Tahap awal difokuskan pada upaya menciptakan hubungan konseling dan upaya identifikasi permasalahan siswa. Tahap tengah merupakan tahap implementasi teknik. Tahap akhir meliputi kegiatan penilaian capaian siswa, serta pemberian penguatan terhadap keberhasilan siswa dalam berlatih dan implementasi teknik.

No	Tahap-Tahap Konseling	Kegiatan	Uraian Kegiatan
	Tahap Awal	menciptakan hubungan konseling	<p>alam kegiatan pertama ini Guru BK menjalin hubungan yang baik dengan siswa. Guru BK menyampaikan kepada siswa mengenai tujuan pelaksanaan kegiatan konseling, serta melakukan kontrak kegiatan dengan siswa.</p>
		<i>Assesment</i>	<p>juan <i>assessment</i> dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami siswa. Guru BK membantu siswa mengemukakan apa yang sedang dirasakan siswa dan menggali lebih dalam informasi terkait dengan hambatan dan potensi serta faktor-faktor yang</p>

		menyebabkan self efficacy yang rendah pada siswa. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan wawancara bersama siswa.
Tahap Tengah	Implementasi Teknik	Menetapkan teknik yang dipilih dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai perubahan pikiran, perasaan dan tingkah laku baru yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. Dalam hal ini teknik yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif.
Tahap Pengakhiran	evaluasi dan <i>Feedback</i>	Guru BK melakukan evaluasi terhadap implementasi teknik konseling yang diikuti. <i>Feedback</i> (umpan balik) adalah suatu proses yang dibutuhkan untuk memperbaiki proses konseling. Apabila proses konseling dirasa belum berhasil dan menunjukkan belum adanya perubahan-perubahan dari siswa, Guru BK dapat memberikan perlakuan lagi kepada siswa dan diharapkan siswa dapat memberikan respon sehingga tujuan dari kegiatan konseling dapat tercapai.
	Pemberian Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	<i>Reinforcement</i> digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan

sendiri.

Tindak lanjut *Follow Up* dimaksudkan untuk (*Follow Up*) mengikuti sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. .

4. Prosedur Pelaksanaan Dan Langkah-Langkah Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang digunakan untuk membantu menghentikan dan mengganti distorsi kognitif sebagai pola berpikir yang negatif atau merugikan ketika menghadapi suatu situasi atau kondisi yang menimbulkan suasana hati dan perilaku yang mengganggu. Prosedur utama dalam teknik ini adalah berlatih mengenali, menghentikan dan menilai pemikiran yang keliru (distorsi kognitif), selanjutnya menggantikannya dengan pemikiran baru yang lebih tepat, lebih adaptif, obyektif, dan rasional. Konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan kognisi sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali (Damayanti & Nurjannah, 2016). Proses teknik restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran atas pemikiran irasional emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Pres-Konseling (Membuat Kesepakatan)

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pre-konseling. Dalam kegiatan pre konseling, konselor menjalin atau membina hubungan baik dengan konseli. Sebelum melakukan pertemuan, guru BK membuat kesepakatan terlebih dahulu dengan siswa melalui grup kelas dan membagikan buku panduan konseling cognitive teknik restrukturisasi kognitif berbasis website untuk meningkatkan self efficacy. Siswa diminta untuk membuat akun *Schoology* terlebih dahulu agar bisa mengikuti langkah-langkah kegiatan konseling teknik restrukturisasi kognitif berbasis website hingga selesai. Setelah siswa berhasil membuat akun, maka selanjutnya adalah melaksanakan pertemuan atau disebut sebagai Tatap Maya dengan link yang sudah tersedia. Tatap Maya akan dilaksanakan pada pertemuan kedua.

Pertemuan I (Tatap Maya Membangun Hubungan Baik dengan Siswa)

Pada pertemuan pertama guru BK telah menyepakati jadwal kegiatan konseling berbasis website dan telah meminta siswa membuat akun *Schoology* agar dapat mengikuti seluruh kegiatan konseling. Kemudian, pada pertemuan kedua ini akan dilaksanakan via zoom dengan link yang tersedia pada *Schoology*. Lalu, setelah Tatap Maya, siswa diminta untuk mengisi Tes Awal Self Efficacy bertujuan sebagai pengukuran awal pada siswa sebelum diberikan latihan teknik konseling. Setelah selesai mengerjakan tes awal, siswa diarahkan untuk mengikuti forum diskusi tes awal self efficacy. Forum diskusi tersebut adalah wadah dimana siswa boleh bertanya jika ada kesulitan, rasa ingin tahu mengenai tingkatan self efficacy dirinya atau kendala lainnya.

Pertemuan II (Implementasi Teknik)

Langkah I (Pengisian Form Latihan Teknik Restrukturisasi Kognitif)

Pada pertemuan kedua, siswa diarahkan untuk *log in* sebagai *student* dengan akun yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya, lalu siswa diarahkan untuk mengikuti langkah-langkah kegiatan konseling yang tercantum dalam Pengantar Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi. Pada pengantar tersebut telah dijelaskan langkah-langkah kegiatan konseling dari awal hingga akhir serta telah tersedia gambar yang berisi link sehingga memudahkan siswa dalam mengikuti kegiatan konseling.

Langkah II (Video Latihan Teknik Restrukturisasi Kognitif)

Setelah mengisi form latihan teknik restrukturisasi, selanjutnya siswa diarahkan untuk menonton video tutorial langkah-langkah melaksanakan teknik restrukturisasi secara mandiri pada link yang tersedia. Siswa diminta untuk berlatih teknik restrukturisasi **secara mandiri dan berulang.**

Pertemuan III (Pengisian Form Refleksi Diri)

Setelah siswa melakukan latihan teknik restrukturisasi pada pertemuan ketiga secara mandiri, maka pada pertemuan ketiga guru BK akan meminta siswa *log in* sebagai *student*, lalu mengisi form refleksi diri bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang dirasakan siswa setelah mengikuti latihan teknik restrukturisasi dan apakah siswa merasakan perubahan yang lebih baik tentang bagaimana siswa merubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif.

Pertemuan IV (Sesi Akhir)

Guru BK mengingatkan siswa untuk Log In terlebih dahulu, lalu siswa dapat mengunjungi sesi penutupan. Pada sesi penutupan silahkan siswa isi Tes Akhir Self Efficacy. Dengan begitu seluruh kegiatan konseling cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif berbasis *website* telah selesai. Diharapkan siswa dapat merasakan

perubahan setelah mengikuti kegiatan konseling ini dan berlatih menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu konseli dalam mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif.

5. Penilaian Keberhasilan Kegiatan

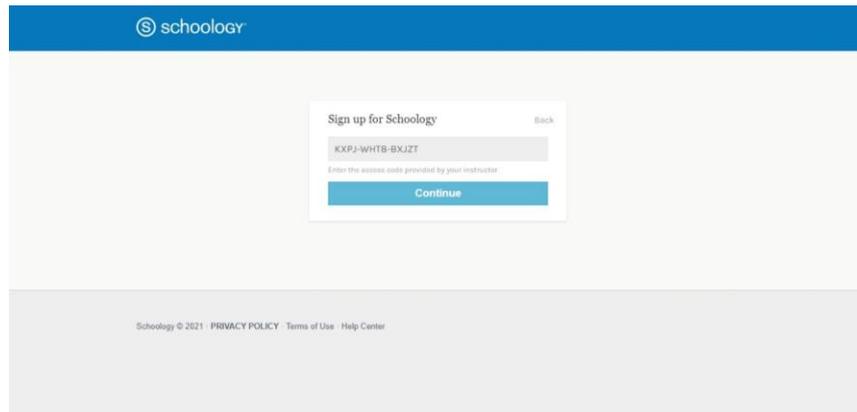
Keberhasilan program konseling berbasis *website* ini dinilai dari hasil pengukuran tingkat *self efficacy* siswa setelah mengikuti program konseling. Keberhasilan siswa juga diperhatikan melalui hasil latihan implementasi teknik yang dilakukan selama mengikuti program kegiatan konseling, selain itu dari lembar kerja siswa serta form-form implementasi teknik konseling lainnya yang ada pada setiap pertemuan. Keberhasilan pelaksanaan konseling berbasis *website* ini akan dilihat dari perubahan tingkah laku, emosi dan pemikiran baru yang ditunjukkan siswa serta adanya perbedaan dari hasil *pretest* dan *posttest* siswa

C. Petunjuk Khusus Penggunaan Schoology

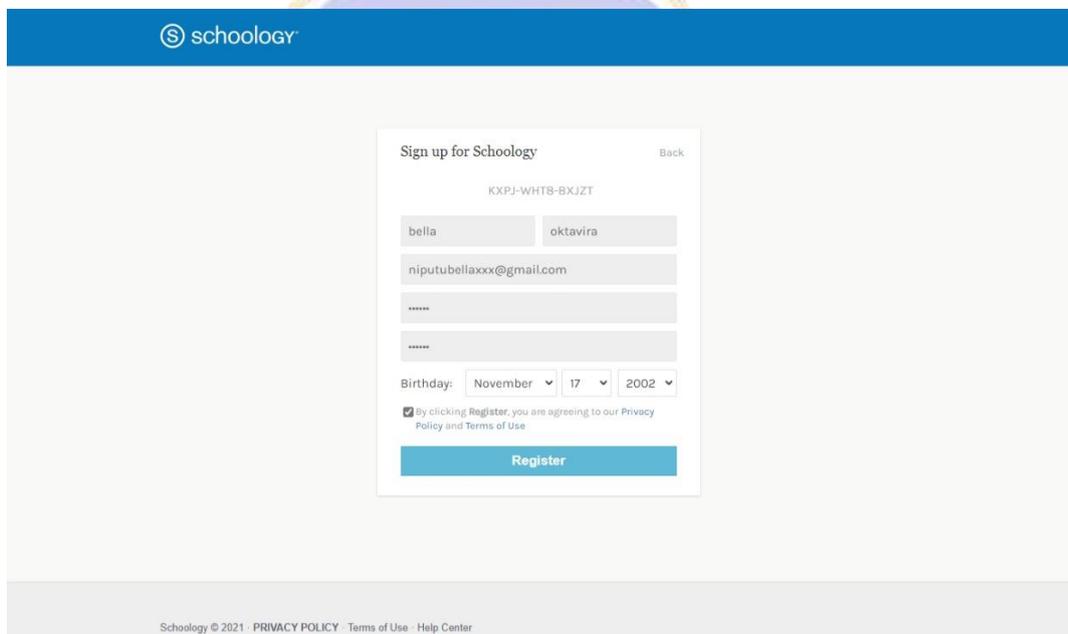
1. Sebelum melakukan kegiatan konseling berbasis *website*, siswa dapat membuat kesepakatan dengan guru BK mengenai jadwal kegiatan konseling.
2. Kemudian, silahkan kunjungi Schoology.com lalu pilih *Sign Up* sebagai *Student*.



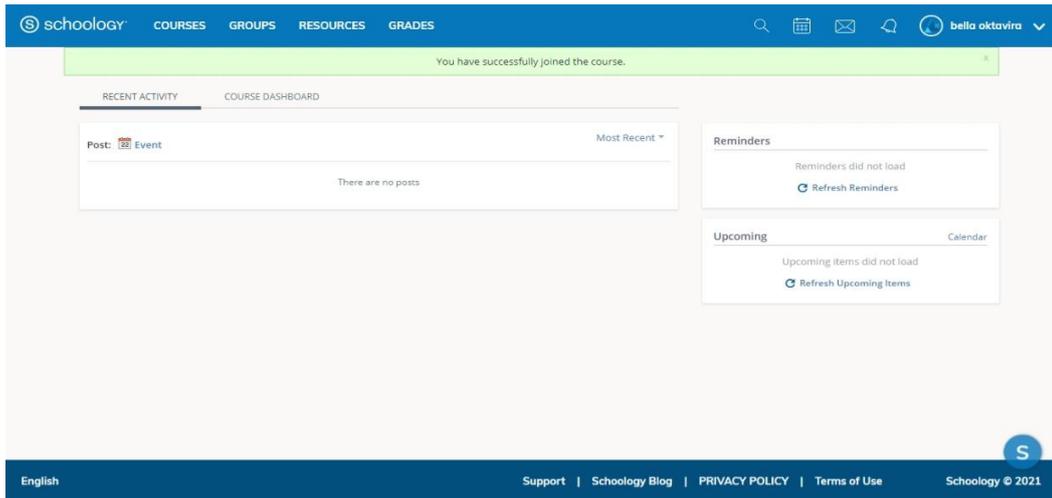
3. Lalu, masukkan *Access Code* KXPJ-WHT8-BXJZT dan klik *continue*



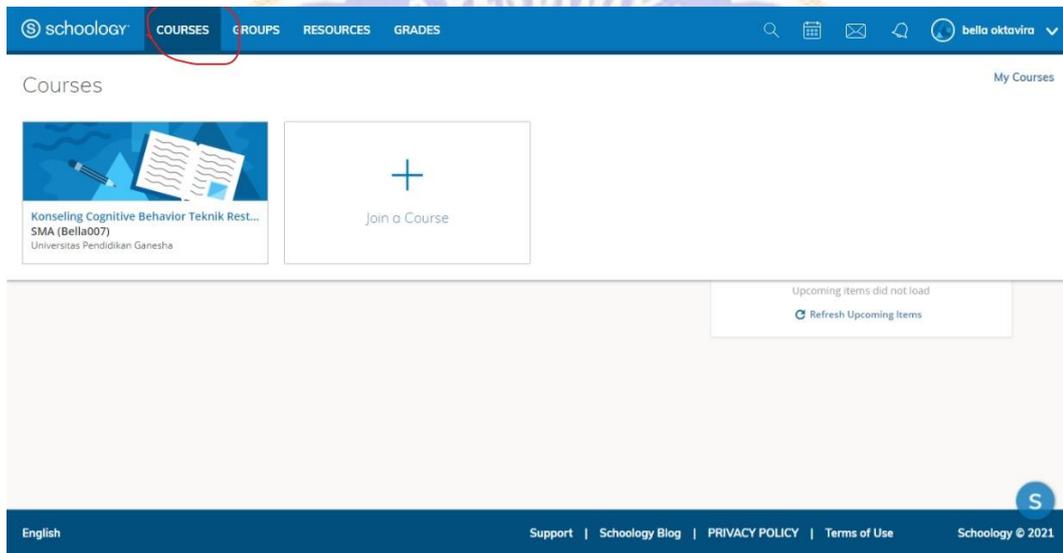
4. Setelah berhasil mengakses kode, silahkan isi identitas diri dan siapkan email serta password. Ingat untuk mencentang *Privacy and Policy* dan klik *Register*.



5. Tampilan *Schoology* jika telah berhasil *Sign Up*



6. Setelah berhasil *Sign Up*, silahkan siswa klik *Course* seperti tanda lingkaran merah di bawah ini.

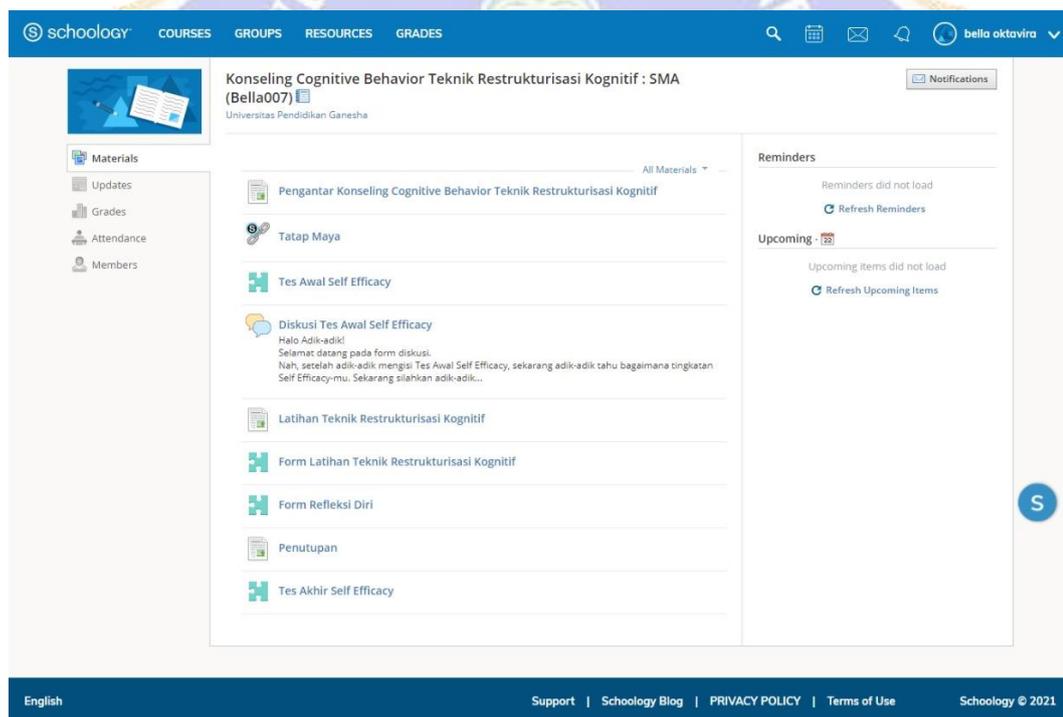


7. Lalu, klik **Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif SMA(Bella007)**

Courses



8. Setelah klik *Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif SMA(Bella007)*, maka akan muncul berbagai section kegiatan konseling yang akan siswa laksanakan.



9. Kemudian, silahkan klik *Pengantar Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif*. Pada *Pengantar* sudah terisi langkah-langkah mengikuti kegiatan konseling berbasis *website* dari awal hingga akhir serta

sudah dilengkapi dengan gambar yang berisi link menuju tahap konseling selanjutnya. Berikut adalah tampilan pada sesi Pengantar Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif

Om Swastyastu,

Tetapi di Schoology. Apa benar ada? Sering dalam keadaan sepi ya. Pada pertemuan kali ini, kami akan memberikan kegiatan apa saja yang akan ada di sesi konseling ini. Kita akan memulai dengan Schoology. Schoology adalah platform atau media pembelajaran secara daring atau online. Kegiatan konseling online bertujuan untuk membantu anak-anak yang mengalami permasalahan dan membantu anak-anak yang mengalami masalah di rumah. Kegiatan konseling online ini berfokus untuk membantu anak-anak yang mengalami masalah di rumah.

Nah, jadi kalian ingat tahu apa saja kegiatan yang akan kalian lakukan selama konseling online berlangsung, kan? Tapi, pertama, kami akan memberikan sedikit tentang apa itu Konseling Cognitive Behavior? Konseling Cognitive Behavior adalah model konseling yang bertujuan untuk membantu anak-anak dalam membuat pikiran dan perilaku yang bermasalah. Lalu, teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang digunakan untuk membantu anak-anak dalam mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif anak-anak dengan pola pikir positif, dan dengan membuat pikiran mereka tentang apa itu, diharapkan anak-anak dapat memperbaiki diri anak-anak menjadi anak-anak yang lebih baik.

Untuk mengikuti kegiatan Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif, silakan anak-anak mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Pertama anak-anak disarankan untuk mengunjungi Google dan memutar schoology dan bisa klik gambar di bawah ini:



2. Setelah ada untuk mengunjungi atau Log In sebagai Siswa pada Schoology, silakan lakukan langkah-langkah menggunakan akun kalian:



3. Setelah berhasil memakai dengan kode tersebut dan sudah berhasil masuk, selanjutnya Silakan klik COURSES pada Dashboard, Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif atau klik gambar di bawah ini:



4. Setelah itu, silakan anak-anak kunjungi Pengantar Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif dan klik gambar di bawah ini:



5. Setelah anak-anak membaca dan memahami Pengantar Konseling Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi Kognitif, silakan ikuti langkah-langkah kegiatan konseling hingga selesai:

6. Lalu, silakan anak-anak melakukan Tatap Maya zoom sebagai awal pertemuan anak-anak dengan kakak. Tatap Maya bertujuan untuk membuat atau membangun hubungan baik antara konselor atau guru BK dengan konselor atau siswa. Silakan anak-anak klik gambar di bawah ini dan ikut pertemuan via zoom dengan link yang sudah tersedia:



7. Setelah melakukan Tatap Maya, kemudian Silakan membuka Tes Awal Self Efficacy. Silakan anak-anak isi hingga selesai sesuai dengan apa yang anak-anak rasakan. Silakan klik gambar di bawah ini:



8. Kemudian jika anak-anak sudah selesai mengisi Tes Awal, silakan anak-anak melakukan diskusi pada form Diskusi Tes Awal Self Efficacy atau bisa klik gambar di bawah ini:



9. Jika sudah melakukan diskusi dengan, selanjutnya silakan anak-anak mengisi Form Latihan Teknik Restrukturisasi Kognitif dengan mengklik Video Latihan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Latihan Teknik Restrukturisasi Kognitif atau bisa klik gambar di bawah ini:



10. Jika sudah berhasil mengisi form latihan teknik restrukturisasi dan menonton video tutorial latihan teknik, silakan anak-anak mengisi dan lakukan pengisian teknik secara mandiri.

11. Setelah melakukan pengisian latihan teknik restrukturisasi kognitif secara mandiri, silakan anak-anak mengisi Form Refleksi Diri atau bisa klik gambar di bawah ini:



12. Setelah mengisi form refleksi diri, silakan anak-anak mengisi Tes Akhir Self Efficacy pada Penutupan atau bisa klik gambar di bawah ini:

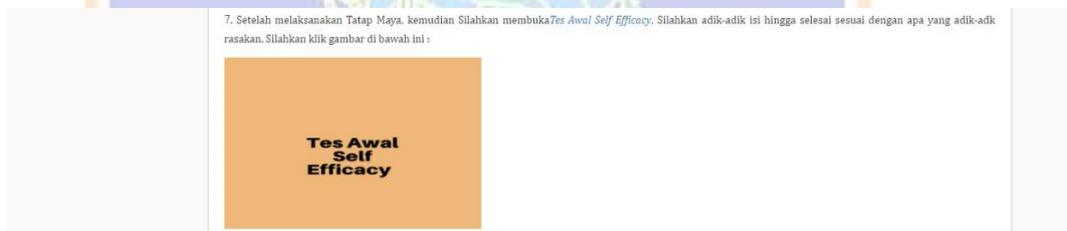


13. Langkah terakhir Penutupan. Kakak ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kakak-anak yang berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan konseling online dengan Schoology dari awal pertemuan hingga selesai. Diharapkan teknik restrukturisasi dapat membantu dalam meningkatkan self efficacy anak-anak.

10. Selanjutnya, Pada Pertemuan I, guru BK mengarahkan siswa untuk Log In dengan akun telah dibuat. Lalu, silahkan siswa klik gambar seperti di bawah ini untuk masuk ke dalam link Tatap Maya via Zoom. Tatap Maya bertujuan untuk membangun hubungan baik antara guru BK dengan siswa.



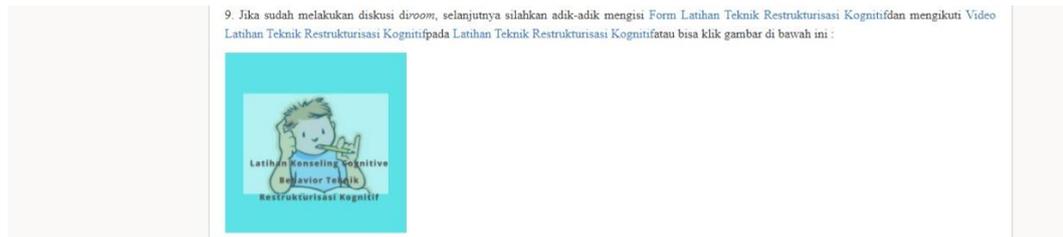
11. Setelah menyelesaikan *Tatap Maya* via Zoom, lalu silahkan siswa mengerjakan Tes Awal *Self Efficacy* atau bisa klik gambar seperti gambar di bawah ini pada sesi Pengantar.



12. Setelah mengisi Form Tes Awal *Self Efficacy*, silahkan siswa ikuti sesi Diskusi Tes Awal *Self Efficacy* atau bisa klik gambar seperti di bawah ini pada Pengantar. Pada sesi diskusi siswa dapat menyampaikan kesulitan atau pertanyaan seputar *Self Efficacy*.



13. Pada Pertemuan II silahkan siswa log in terlebih dahulu dengan akun yang telah dibuat. Lalu, silahkan siswa menuju sesi Pengantar dan ikuti Latihan Teknik Restrukturisasi atau bisa klik gambar seperti di bawah ini.



14. Setelah mengisi Form Latihan Teknik Restrukturisasi dan menonton Video tutorial latihan teknik retrukturisasi kognitif. Silahkan siswa cermati dan lakukan pengulangan latihan teknik restrukturisasi kognitif secara mandiri di rumah.
15. Setelah siswa berlatih secara mandiri di rumah, pada Pertemuan III silahkan siswa log in terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan konseling selanjutnya. Setelah log in silahkan siswa mengunjungi sesi Pengantar, lalu masuk pada langkah mengisi Form Refleksi Diri atau bisa klik gambar seperti di bawah ini.

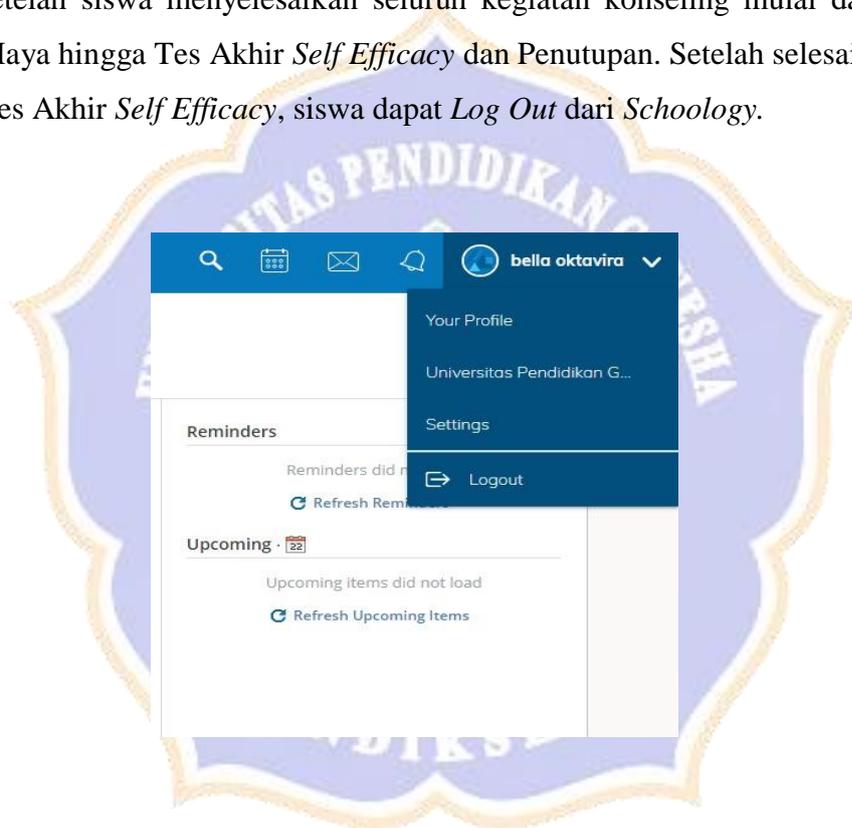


16. Pada Pertemuan IV, siswa terlebih dulu Log In dan silahkan siswa masuk sesi Penutupan. Di dalam sesi Penutupan silahkan siswa isi Tes Akhir Self Efficacy atau bisa klik gambar seperti di bawah ini pada sesi Pengantar.

12. Setelah mengisi form refleksi diri, silahkan adik-adik mengisi Tes Akhir *Self Efficacy* pada Penutupan atau bisa klik gambar di bawah ini:



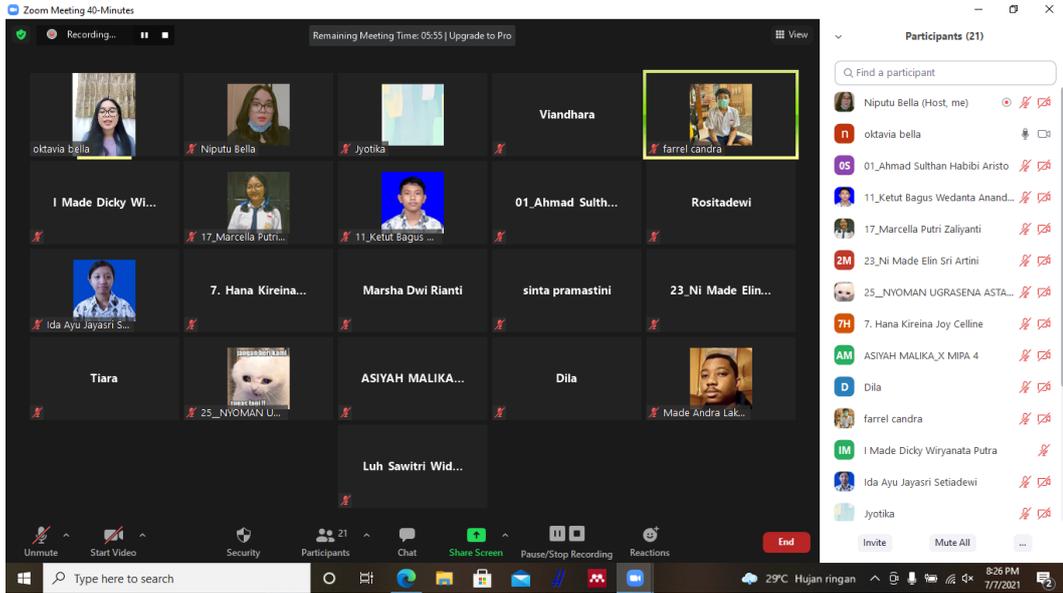
17. Setelah siswa menyelesaikan seluruh kegiatan konseling mulai dari Tatap Maya hingga Tes Akhir *Self Efficacy* dan Penutupan. Setelah selesai mengisi Tes Akhir *Self Efficacy*, siswa dapat *Log Out* dari *Schoology*.



Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). The Exercise Of Control. In *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*(P.3).
[Http://Search.Ebscohost.Com/Login.Asp?Direct=True&Db=A9h&An=9703260522](http://Search.Ebscohost.Com/Login.Asp?Direct=True&Db=A9h&An=9703260522)
&Site=Ehost-Live
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 221–234.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.
[Https://Doi.Org/10.33541/Sel.V2i1.1003](https://doi.org/10.33541/Sel.V2i1.1003)
- Luh, N., Sintadewi, D., Suarni, N. K., & P, D. A. W. M. (2014). Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling , Fip Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja , Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, (2014).
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (Jip) Stkip Kusuma Negara*, 11(2), 102–124. [Https://Doi.Org/10.37640/Jip.V11i2.128](https://doi.org/10.37640/Jip.V11i2.128)
- Suranata, K. (2017). *Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku Dan Konseling Berbasis Kekuatan Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Smp*. Universitas Negeri Malang.
- Suranata, K. (2020). *Buku Panduan Metode Menstruktur Ulang Pemikira*

Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Lampiran 10 Riwayat Hidup



Riwayat Hidup

Ni Putu Bella Oktavia lahir di Kota Balikpapan , Provinsi Kalimantan Timur pada tanggal 17 Oktober 1998. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak I Nengah Suartana dan ibu Umi. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Sahadewa Utara No 7AB Kelurahan Banjar Tegal Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar di SD N 006 Baikpapan Tengah, Lulus pada Tahun 2011. Kemudian melanjutkan ke SMP Kartika V-1 Balikpapan, Kota Balikpapan, lulus pada Tahun 2014. Pada Tahun 2017 penulis lulus dari SMA N 1 Balikpapan. Penulis melanjutkan pendidikan S1 Jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021 penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis *Website* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa.”

