

# **PROGRAM INTERVENSI**

**KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA**



**Oleh:**

**SUWANTO**

**(1407332)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

Suwanto, 2016

*EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**PENILAIAN VALIDASI  
PROGRAM KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA**

NO	KOMPONEN PENILAIAN	SKALA PENILAIAN				KOMNENTAR/SARAN
		1	2	3	4	
1.	Rasional					
2.	Tujuan					
3.	Sasaran					
4.	Rancangan Intervensi					
5.	Fokus Konseling					
6.	Teknik yang digunakan					
7.	Evaluasi					

**Catatan:**

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

**Bandung, April 2016  
Penimbang Program**

(.....)

..)

**Beri tanda cek list pada kolom yang sesuai**

**1 = Program kurang memadai**

**2 = Program cukup memadai**

**3 = Program memadai**

**4 = program sangat memadai**

## A. Rasional

Masa remaja (*adolescence*) adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrok, 2007 hlm 18). Sedangkan menurut Hurlock (1992) istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada masa perkembangan remaja berusia 15-18 tahun yang disebut juga masa puber. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa masa puber adalah suatu tahap perkembangan dimana terjadinya kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi, saat dimana kriteria kematangan seksual muncul dan ciri-ciri seks sekunder terus berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

Menurut Hurlock (1980) perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. Konflik yang dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja perihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab kurang harga diri dan timbulnya konsep diri yang kurang baik selama masa remaja. Sejalan dengan hasil penelitian Pudjijogyanti (1993 hlm. 41) bahwa kebingungan remaja dalam menyikapi kondisi fisik dan psikologis pada masa peralihan sering menimbulkan perilaku salah suai, yang ditampilkan dalam bentuk rasa rendah diri, cemas yang berlebihan, dan pandangan diri yang cenderung negatif. Hal tersebut didukung oleh Erikson (dalam Pudjijogyanti, 1993: 42) yang menyebutkan bahwa keadaan fisik pada masa remaja merupakan sumber pembentukan identitas diri dan konsep diri, maka remaja yang tidak percaya diri terhadap fisik yang dimilikinya akan mengalami konsep diri yang negatif.

Burns (dalam Pudjijogyanti, 1995) konsep diri adalah suatu gambaran campuran mengenai pandangan tentang diri dan pendapat orang lain mengenai diri kita. Setiap siswa akan memiliki konsep diri yang berbeda dalam berbagai

ragam bentuk dan kadar yang menentukan perwujudan, kualitas kepribadiannya. Rogers ( dalam Burns, 1979) menyatakan konsep diri meliputi unsur-unsur persepsi individu terhadap karakteristik dan kemampuan sendiri, pandangan individu tentang diri sendiri dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungannya, persepsi tentang kualitas yang berhubungan dengan pengalaman-pengalaman, objek, serta tujuan dan cita-cita yang dianggap memiliki valensi positif dan negatif. Remaja yang memiliki konsep diri positif akan menerima dirinya apa adanya, tanpa merasa tertekan dan terbebani dengan keadaan dirinya maupun pandangan orang lain terhadapnya. Remaja dengan konsep diri negatif tidak memiliki kepercayaan diri, cenderung tidak dapat menerima kelemahan dirinya, sehingga ia menjadi frustrasi, cenderung berpikir negatif dan selalu khawatir. Perasaan tidak puas dengan keadaan diri sendiri, baik fisik ataupun psikis menyebabkan remaja mengalami konflik dan ketegangan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di lapangan, terdapat 63 siswa atau sekitar 55,3% siswa yang memiliki konsep diri positif dan terdapat 51 siswa atau sekitar 44,61 % siswa yang memiliki konsep diri negatif. Siswa yang berada pada katagori negatif diberikan intervensi berupa konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa dari negatif menuju positif.

## **B. Deskripsi Kebutuhan**

Deskripsi kebutuhan program konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri dibuat berdasarkan profil ketercapaian konsep diri siswa XI SMAN 1 Lubuk Besar Bangka Tengah Tahun Ajaran 2015/2016, disajikan sebagai berikut.

Siswa berada pada katagori negatif membutuhkan layanan responsif bersifat kuratif dalam bentuk konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk menumbuhkan kemampuan siswa mempresepsikan tentang penampilan fisik yang dimilikinya, mampu menerima penilaian dari orang atau teman mengenai fisik dirinya yaitu daya tarik tubuh dan tingkah laku yang menjadi kebanggaan dirinya, mampu memiliki sikap percaya diri dan kemandirian yang menyangkut emosi, nilai, perilaku, dan moral, memiliki kemampuan dalam hubungan sosial, kejujuran, keadaan emosi, intelektual, akademik, dan ekonomi,

mampu memahami perasaan tentang diri sendiri, dan mampu merencanakan masa kini dan masa depan dengan bersikap positif.

### **C. Tujuan Program**

Secara umum tujuan dari konseling kognitif perilaku adalah meningkatkan konsep diri siswa. Secara khusus intervensi adalah agar peserta didik mampu

- 1) Siswa mampu memahami tentang dirinya sendiri.
- 2) Siswa mampu menerima kesan atau tanggapan dari orang lain baik yang bersifat membangun ataupun sebaliknya mengenai dirinya.
- 3) Siswa mampu berpikir positif dalam menemukan sebuah pilihan dan masalah.
- 4) Siswa mampu memiliki pemikiran dan merancang tujuan-tujuan dalam pencapaian pengharapan secara *realistis*.

### **D. Asumsi Dasar**

- a) Siswa dengan konsep diri yang negatif cenderung menunjukkan masalah gangguan perilaku dan emosi (*Emotional and Behavior Disorder*) baik di sekolah maupun di lingkungannya.
- b) Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan asumsi konseli cenderung memiliki pikiran yang negatif seperti menganggap dirinya tidak pintar, tidak berani mengemukakan pendapat dalam KBM dan diskusi kelas, tidak memiliki penampilan yang menarik, dan munculnya perilaku menyimpang seperti, agresifitas, bolos sekolah, sering membuat gaduh, dan tidak sopan kepada guru dan orang lain.
- c) Perubahan Kognitif dapat diwujudkan melalui intervensi kognitif yang spesifik.

### **E. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi adalah meningkatkan persentase ketercapaian komponen dan aspek konsep diri siswa. Target intervensi adalah siswa SMAN 1 Lubuk Besar yang secara khusus teridentifikasi berada dalam kategori negatif berdasarkan hasil pengolahan instrument konsep diri. Siswa yang berada pada katagori konsep diri negatif cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tepat

dalam memandang diri sendiri, harapan yang tidak realistis, penilaian terhadap diri yang tidak tepat, dan selalu merasa kurang puas terhadap apa yang telah dilakukannya sehingga tidak mempunyai kebanggaan terhadap diri. Dengan demikian diharapkan, subyek intervensi/konseli yang memiliki konsep diri negatif dapat meningkatkan konsep diri menuju positif.

#### **F. Kompetensi Konselor**

Mendukung terlaksananya program intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Adapun kompetensi konselor tersebut terbagi menjadi dua jenis kriteria yakni umum dan khusus. Kriteria umum kompetensi konselor meliputi:

- a. Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor.
- b. Konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai teknik restrukturisasi kognitif dan konsep diri siswa.
- c. Apabila intervensi konseling diberikan dalam suasana kelompok, maka konselor diharapkan memiliki pengetahuan dan wawasan terkait konsep konseling kelompok.

Sementara itu, kriteria khusus kompetensi konselor untuk meningkatkan konsep diri siswa:

- a. Memiliki keterampilan berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif dalam memimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi siswa, namun tetap mampu fleksibel beradaptasi dengan kondisi konseling.
- b. Menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi ketika siswa tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan siswa. Menyadari dan menerima kenyataan

bahwa konselor dan siswa (konseli) adalah manusia biasa yang tidak lepas dari kesalahan.

## **G. Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Pelaksanaan intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif meningkatkan konsep diri disusun berdasarkan hasil konsep diri dan karakteristik sampel penelitian. Pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

### **a) Restrukturisasi Kognitif**

Tahapan intervensi teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan konsep diri siswa, sebagai berikut.

#### *a) Tahapan pertama: Assesmen dan Diagnosis*

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mendiagnosis masalah yang dialami oleh siswa. asesmen dan diagnosis di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi siswa yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Penyebaran alat ukur konsep diri untuk mengumpulkan informasi mengenai gambaran konsep diri siswa.
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan siswa supaya siswa mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.

#### *b) Tahapan kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli*

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intrefeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

#### *c) Tahapan ketiga: memonitor pikiran-pikiran konseli melalui *thought record**

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli. Melalui format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam merumuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan *homework*.

d) *Tahapan keempat*: memberikan umpan balik kepada konseli dan memberikan motivasi untuk mengikuti konseling sampai akhir

Pada tahap keempat konselor menjelaskan kepada konseli mengenai perkembangan konseli setelah menjalani tiga tahapan konseling. Konselor memberi umpan balik terhadap perilaku konseli serta hal-hal yang terjadi selama konseling dilakukan sehingga konseli mampu memahami pengalaman serta menyadari akan kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi dan mereaksi stimulus yang dihadapi.

e) *Tahapan kelima*: intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang positif.

Pada tahap kelima, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi dengan rumus pikiran alternatif. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut (Dobson & Dobson, 2009, hlm 127).

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.



## H. Proses Intervensi

Pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan konsep diri dengan teknik restrukturisasi kognitif direncanakan berlangsung 5 sesi.

**Tabel H.1**  
**Rencana kegiatan teknik restrukturisasi kognitif**  
**meningkatkan konsep diri siswa**

<b>Waktu Pertemuan</b>	<b>Rencana Kegiatan</b>
Pra Intervensi	Assesmen dan Diagnosis : Pengukuran konsep diri menggunakan Angket Rosenberg dan yang dikembangkan peneliti
Intervensi Sesi 1	Identifikasi pikiran-pikiran negatif untuk Evaluasi Pengalaman hidup dan materi konsep diri
Intervensi Sesi 2	Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli: Memonitor pikiran-pikiran negatif melalui situasi dan respon (pikiran, perasaan dan tindakan) melalui <i>thought record</i> dan Memberikan umpan balik dan motivasi kepada konseli
Intervensi Sesi 3	Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan menata ulang pikiran negatif menjadi realistis
Intervensi Sesi 4	<i>review</i> semua materi
Pasca Intervensi	Pengukuran konsep diri hasil perubahan menggunakan angket yang dikembangkan peneliti

Dari tabel H.1 dapat dilihat bahwa intervensi sesi satu sampai empat merupakan sesi modifikasi kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif. Untuk memastikan bahwa konseli dapat menata ulang pikirannya menjadi realistis, peneliti mereview sesi modifikasi kognitif pada sesi tiga. Pelaksanaan intervensi rencananya berlangsung 1,5 jam agar konseli tidak merasa jenuh dan pelaksanaan ini dilakukan di sekolah.

### 1. Sesi Intervensi

Program intervensi teknik restrukturisasi kognitif dengan 5 sesi. Sesi intervensi yang dirancang berdasarkan hasil pertimbangan masalah konsep diri negatif peserta didik. Penentuan jadwal intrvensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dengan konseli. Adapun gambaran setiap sesi intervensi yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

Suwanto, 2016

**EFEKTIVITAS TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sesi 1 (identifikasi pikiran pikiran negatif)

Sesi ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya. Strategi pada sesi ini yaitu melalui konseling kelompok menggunakan alat tulis, pensil warna, krayon, kertas kosong. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik menuliskan 5 pengalaman keberhasilan dan 5 pengalaman kegagalan.

Sesi 2 (identifikasi pikiran negatif dan memonitor pikiran-pikiran konseli dan memberikan umpan balik dan motivasi kepada konseli)

Sesi ini bertujuan mengenali situasi yang membuat peserta didik mengalami kecenderungan konsep diri negatif kemudian melihat gejala yang muncul berdasarkan pikiran, perasaan dan perilakunya. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik dapat mengidentifikasi respon (proses pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya peserta didik mengalami kecenderungan konsep diri negatif.

Sesi 3 (intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif)

Sesi ini bertujuan untuk melakukan restrukturisasi dengan mengubah pikiran konseli yang negatif dengan pikiran lain yang realistis berdasarkan bukti yang mendukung. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu peserta didik dapat memberikan 3 contoh pikiran negatif yang ada pada dirinya dan konseli dapat mengubah pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan alternatif dari tiga pengalaman hidupnya.

Sesi 4 (*review*)

Sesi ini bertujuan meriview semua materi dan memastikan bahwa konseli sudah melakukan restrukturisasi kognitif dengan memberikan studi kasus. Adapun indikator keberhasilan dari sesi ini yaitu konseli dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya dan konseli mampu menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi.

## **2. Evaluasi**

Evaluasi keberhasilan intervensi untuk meningkatkan konsep diri dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh sesi intervensi selesai. Konseli yang

berhasil mengikuti intervensi adalah konseli yang mampu melakukan perubahan dalam diri dalam meningkatkan konsep diri melalui indikator keberhasilan yang sudah ditetapkan pada setiap sesi. Keberhasilan pencapaian tiap sesi diukur melalui format-format evaluasi, observasi dan lembar kerja. Evaluasi keberhasilan intervensi secara keseluruhan diukur melalui *post test* untuk dibandingkan dengan *pre test* yang diolah secara kaidah statistik

## DAFTAR PUSTAKA

- Burms, RB. (1993). *Konsep diri, teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. (Terjemahan anonim), Arcan.
- Dobson, D., & Dobson, K.S. (2009). *Evidence-Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (1992). *Psikologi Perkembangan*. [Online]. Tersedia:  
<http://www.google.com//belajarpsikologi.com>
- Nicholas and Kristin., (2012). Exploring Self-Concept for Students with Emotional and/or Behavioral Disorders as They Transition from Elementary to Middle School and High School. Department of Educational Psychology, *University of Connecticut, Storrs, CT 06269, USA*. <http://dx.doi.org/10.1155/2012/871984>
- Pudjijogyanti, C. (1993). *Konsep Diri Dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan

**SATUAN KEGIATAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
KONSELING KOGNITIF PERILAKU  
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA**



**Oleh**

**SUWANTO  
NIM 1407332**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

**SATUAN KEGIATAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

Sesi 1	
Tujuan	Peserta didik dapat mengetahui pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya
Sasaran Layanan	Peserta didik mengalami konsep diri negatif di SMAN 1 Lubuk Besar
Strategi	konseling kelompok
Waktu	90 menit
Alat dan perlengkapan yang digunakan	Alat tulis, pensil, lembar identifikasi pikiran negatif
<b>PROSES KEGIATAN:</b>	
Eksperientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor/fasilitator membangun raport.</li> <li>2. Konselor/fasilitator memberi informasi kepada siswa mengenai topik, maksud, tujuan dan waktu kegiatan pada pertemuan ini.</li> <li>3. Konselor/fasilitator mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok kecil 5-6 orang dan setiap anggota kelompok duduk melingkar.</li> <li>4. Konselor memberikan instruksi agar konseli menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidupnya pada “identifikasi pikiran negatif” untuk mengidentifikasi pikiran negatif konseli</li> <li>5. Konselor meminta konseli merating setiap pengalamannya (1-10)</li> <li>6. Konselor memberikan kertas kosong pada konseli untuk menggambarkan grafik dari pengalamannya</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Konselor membahas bersama mengenai pengalaman keberhasilan dan kegagalan konseli</li> <li>8. Konselor memberikan materi mengenai konsep diri</li> <li>9. Konselor membahas materi kemudian menarik <i>insight</i> mengenai Konsep diri</li> <li>10. Konselor melakukan <i>review</i> semua materi, memberi kesempatan konseli untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah</li> </ol>
Identifikasi	<p>Konselor/fasilitator mengamati kegiatan yang berlangsung dan meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda lebih banyak menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>2. Berapa banyak anda menuliskan pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>3. Apa ada perbedaan pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup dengan teman anda?</li> <li>4. Apakah anda merasa kesulitan menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup dengan teman anda?</li> </ol>
Analisis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa ada temanmu yang sulit menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>2. Mengapa ada temanmu yang mudah menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>3. Mengapa terjadi perbedaan antara anda dan teman anda dalam menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>4. Apakah anda menulis pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup dituliskan oleh teman anda?</li> </ol>
Generalisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana perasaan anda setelah mengetahui kelebihan pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</li> <li>2. Apa yang anda lakukan untuk mengurangi pengalaman</li> </ol>

	<p>keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</p> <p>3. Mengapa penting memiliki pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup?</p> <p>4. Apa keinginan ideal pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidup yang anda harapkan pada diri anda?</p>
Evaluasi dan indikator keberhasilan	<p>1. Konseli menuliskan pengalaman keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya</p> <p>2. Konseli mengetahui definisi, ciri, keuntungan dan kerugian konsep diri</p>
Rencana dan tindak lanjut	<i>Worksheet</i>



**SATUAN KEGIATAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

Fokus Konseling	Mengidentifikasi pikiran negatif dan memonitor pikiran negatif konseli melalui situasi dan respon
Tujuan	Peserta didik menyadari proses hubungan pikiran respon perasaan dan tindakannya pada situasi tertentu dan peserta didik dapat mengidentifikasi pikiran negatif.
Sasaran Layanan	Peserta didik mengalami konsep diri negatif di SMAN 1 Lubuk Besar
Strategi	Konseling kelompok
Waktu	90 menit
Alat dan perlengkapan yang digunakan	Laptop, alat tulis
<b>PROSES KEGIATAN:</b>	
Eksperientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor/fasilitator membangun raport</li> <li>2. Konselor/fasilitator memberi informasi kepada siswa mengenai topik, maksud, tujuan dan waktu kegiatan pada pertemuan ini.</li> <li>3. Konselor/fasilitator mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok kecil 5-6 orang dan setiap anggota kelompok duduk melingkar.</li> <li>4. Konselor memberikan instruksi agar konseli menulis pikiran-pikiran negative siswa yang muncul dalam situasi tertentu.</li> <li>5. Konselor melakukan <i>review</i> semua materi. Memberi kesempatan konseli untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah</li> </ol>

Identifikasi	<p>Konselor/fasilitator mengamati kegiatan yang berlangsung dan meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda lebih banyak menulis pikiran-pikiran negative yang muncul dalam situasi tertentu ?</li> <li>2. Berapa banyak anda menuliskan pikiran-pikiran negative anda?</li> <li>3. Apa ada perbedaan antara pikiran-pikiran negative anda dengan teman anda?</li> <li>4. Apakah anda merasa kesulitan menulis list-list pikiran negative yang sering muncul pada situasi tertentu?</li> </ol>
Analisis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa ada temanmu yang sulit menulis pikiran-pikiran negatifnya?</li> <li>2. Mengapa ada temanmu yang mudah menulis menulis pikiran-pikiran negatifnya?</li> <li>3. Mengapa terjadi perbedaan antara anda dan teman anda dalam menulis pikiran-pikiran negatif?</li> </ol>
Generalisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana perasaan anda setelah mengetahui pikiran-pikiran negative dapat mempengaruhi perilaku anda pada situasi tertentu?</li> <li>2. Apa yang anda lakukan untuk mengurangi pikiran-pikiran negative anda?</li> </ol>
Evaluasi dan indikator keberhasilan	<p>Konseli dapat mengidentifikasi respon (proses pikiran, perasaan dan tindakannya) yang membuatnya memiliki konsep diri yang negatif dari minimal dari 3 pengalaman hidupnya</p>
Rencana dan tindak lanjut	<p><i>Worksheet</i></p>

## SATUAN KEGIATAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

Fokus Konseling	Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif dan menata ulang pikiran negatif menjadi realitis
Tujuan	Peserta didik melakukan restrukturisasi kognitif dengan mengubah pikiran konseli yang negatif dengan mencari alternatif pikiran lain yang realistis berdasarkan bukti yang mendukung.
Sasaran Layanan	Peserta didik mengalami konsep diri negatif di SMAN 1 Lubuk Besar
Strategi	Konseling kelompok
Waktu	60 menit
Alat dan perlengkapan yang digunakan	Alat tulis
PROSES KEGIATAN:	
Eksperientasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Konselor/fasilitator membangun rapport</li><li>2. Konselor/fasilitator memberi informasi kepada mahapeserta didik mengenai topik, maksud, tujuan dan waktu kegiatan pada pertemuan ini</li><li>3. Konselor/fasilitator mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok kecil 5-6 orang dan setiap anggota kelompok duduk melingkar.</li><li>4. Konselor/fasilitator menanyakan aktivitas yang dilakukan konseli</li><li>5. Konselor menanyakan tugas <i>worksheet</i></li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Konselor memberikan rumus “pikiran alternatif” disertai dengan penjelasan pada konseli</li> <li>7. Konselor mengajak konseli berdiskusi dengan membuat satu contoh mengenai pikiran alternatif</li> <li>8. Konselor mengajak konseli untuk menganalisis satu persatu pengalaman yang membuat konseli tidak berani mengemukakan pendapat dikelas melalui diskusi</li> <li>9. Sambil diskusi konselor menulis jawaban konseli pada lembar yang disediakan</li> <li>10. Konselor melakukan review semua materi, memberi kesempatan konseli untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah</li> </ol>
Identifikasi	<p>Konselor/fasilitator mengamati kegiatan yang berlangsung dan meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah Anda lebih banyak menulis pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif baru?</li> <li>2. Berapa banyak anda menuliskan pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif pada baru pada lembar <i>worksheet</i>?</li> <li>3. Apa ada perbedaan pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif pada <i>lembar worksheet</i> dengan teman anda?</li> <li>4. Apakah anda merasa kesulitan menulis pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif pada lembar <i>worksheet</i> dengan teman anda?</li> </ol>
Analisis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa ada temanmu yang sulit menulis pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif baru?</li> <li>2. Mengapa ada temanmu yang mudah menulis pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran</li> </ol>

	<p>alternatif pada lembar <i>worksheet</i>?</p> <p>3. Mengapa terjadi perbedaan antara anda dan teman anda dalam menulis pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif pada lembar <i>worksheet</i>?</p>
Generalisasi	<p>1. Bagaimana perasaan anda setelah mengetahui pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif baru?</p> <p>2. Apa yang anda lakukan untuk mengurangi pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif baru pada lembar <i>worksheet</i>?</p> <p>3. Mengapa penting memiliki pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif pada lembar <i>worksheet</i>?</p>
Evaluasi dan indikator keberhasilan	<p>1. Konseli dapat memberikan 3 contoh pikiran negatif</p> <p>2. Konseli dapat mengubah pikiran negatif menjadi realistis dengan cara menyebutkan pikiran alternatif dari tiga pengalaman hidupnya</p>
Rencana dan tindak lanjut	Tugas: <i>worksheet</i>

## SATUAN KEGIATAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

Fokus Konseling	Intervensi pikiran negatif menjadi pikiran positif dan menata ulang pikiran negatif menjadi realitis
Tujuan	Memastikan konseli dapat merestrukturisasi pikiran melalui studi kasus
Sasaran Layanan	Peserta didik mengalami konsep diri negatif di SMAN 1 Lubuk Besar
Strategi	Konseling kelompok
Waktu	45 menit
Alat dan perlengkapan yang digunakan	Lembar Kerja
PROSES KEGIATAN:	
Eksperientasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Konselor/fasilitator membangun raport</li><li>2. Konselor/fasilitator memberi informasi kepada siswa mengenai topik, maksud, tujuan dan waktu kegiatan pada pertemuan ini</li><li>3. Konselor/fasilitator mengarahkan siswa untuk membentuk kelompok kecil 5-6 orang dan setiap anggota kelompok duduk melingkar.</li><li>4. Konselor/fasilitator menanyakan aktivitas yang konseli lakukan di rumah</li><li>5. Konselor memberi studi kasus sebagai bahan diskusi untuk menemukan pikiran alternatif</li><li>6. Konselor mendiskusikan hasil dari studi kasus yang sudah dikerjakan konseli</li><li>7. Konselor meminta konseli <i>mereview</i> semua kegiatan yang</li></ol>

	<p>telah dilakukan</p> <p>8. Konselor memberi tugas “<i>My Wishes</i>”</p> <p>9. Konselor melakukan review semua materi, memberi kesempatan konseli untuk bertanya serta menghitung poin yang didapat untuk memperoleh hadiah</p>
Identifikasi	<p>Konselor/fasilitator mengamati kegiatan yang berlangsung dan meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda lebih banyak menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>2. Berapa banyak anda pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>3. Apa ada perbedaan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi dengan teman anda?</li> <li>4. Apakah anda merasa kesulitan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi dengan teman anda?</li> </ol>
Analisis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengapa ada temanmu yang sulit pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>2. Mengapa ada temanmu yang mudah pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>3. Mengapa terjadi perbedaan antara anda dan teman anda dalam pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>4. Apakah anda pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi dituliskan oleh teman anda?</li> </ol>
Generalisasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana perasaan anda setelah pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi i?</li> <li>2. Apa yang anda lakukan untuk pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>3. Mengapa penting pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi?</li> <li>4. Apa keinginan ideal memberikan pikiran alternatif saat</li> </ol>

	melakukan proses penilaian situasi?
Evaluasi dan indikator keberhasilan	Konseli dapat memberikan satu contoh pikiran alternatif dari situasi yang dihadapinya dan konseli mampu menggunakan pikiran alternatif saat melakukan proses penilaian situasi
Rencana dan tindak lanjut	Meminta Konseli menempel lembar <i>My Wishes</i> di Kamar dan mengaplikasikan materi intervensi dalam situasi sehari-hari.



**PERNYATAAN KESEDIAAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :  
Tanggal Lahir :  
Kelas :  
No HP :  
Alamat :

Menyatakan:

1. Telah menerima penjelasan perihal efektifitas teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkat konsep diri
2. Bersedia dan berkomitmen mengikuti empat sesi konseling, yang diadakan pada  
.....
3. Bersedia didokumentasikan TIDAK/YA (*lingkari yang sesuai dengan pilihanmu*)  
catatan .....  
.....  
.....
4. Bersedia dan berkomitmen mematuhi norma konseling yang berlaku

Demikian pernyataan kesediaan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dijadikan pedoman bersama

Lubuk Besar, ..... 2016

.....

## WORK SHEET

Nama : .....

Sesi/Tema : .....

.....

<b>Activating event (A)</b> Peristiwa yang melatarbelakangi	<b>Irrational Belief (iB)</b> Keyakinan Irasional	<b>Consequence (C)</b> Dampak Emosi/Perilaku
	<b>Rational Belief (rB)</b> Keyakinan Rasional	<b>Consequence (C)</b> Dampak Emosi/Perilaku

Uraikan langkah nyata untuk meneguhkan B yang rasional dan C yang baru

---



---



---



---



---



---

Lubuk Besar, 2016

Konseli

---

## JURNAL

Nama : .....

Sesi/Tema : .....

.....

1. Tandai dalam skala berikut, tingkat kenyamanan kamu dalam mengikuti sesi konseling ini

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Tandai dalam skala berikut, tingkat pemahaman konsep *Automatic thought* untuk

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Setelah melalui sesi ini saya belajar tentang

---

---

---

---

---

4. Setelah melalui sesi ini saya menyadari bahwa saya

---

---

---

---

---

5. Setelah melalui sesi ini saya merasa senang/bangga/gembira/puas karena saya

---

---

---

---

---

6. Setelah melalui sesi ini saya putuskan untuk

---

---

---

Lubuk Besar,.....2016

Konseli,

## LEMBAR REFLEKSI

Nama : .....

Setelah mengikuti kegiatan sesi konseling 1-4, jawablah pertanyaan berikut:

1. Apa yang dipelajari selama kegiatan konseling?

---

---

---

---

2. Bagaimana perasaan selama kegiatan konseling?

---

---

---

---

3. Apa saja yang sudah dilakukan untuk meningkatkan konsep diri ?

---

---

---

---

4. Adakah perubahan yang terjadi setelah mengikuti kegiatan konseling? Jika ya sebutkan perubahan tersebut

---

---

---

---

5. Apakah manfaat yang diperoleh selama mengikuti kegiatan konseling

---

---

---

---

6. Apakah yang ingin disampaikan kepada fasilitator

---

---

---

---

Lubuk Besar,.....2016  
Konseli

\_\_\_\_\_

## DAFTAR HADIR KONSELING

Sesi : .....

Tema : .....

No	Nama	Tanda Tangan	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Lubuk Besar,.....2016

Konselor

---