

PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN EFKASI DIRI AKADEMIK SISWA SMA

Aqiila Dhiyaulhaq

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: aqiila.22137@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyo Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Efikasi diri akademik merupakan aspek penting yang memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses belajar serta keberhasilan akademik. Namun, pada jenjang sekolah menengah atas masih ditemukan siswa yang memiliki keyakinan diri rendah terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi tersebut dapat berdampak pada prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah panduan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* yang layak digunakan sebagai upaya meningkatkan efikasi diri akademik. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dengan menggunakan model Borg dan Gall yang disederhanakan menjadi 5 tahap, meliputi pengumpulan informasi awal, perencanaan, penyusunan desain produk, validasi desain, dan revisi produk. Subjek penelitian terdiri atas sepuluh siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri akademik rendah dan digunakan sebagai dasar pengembangan panduan. Data dikumpulkan melalui wawancara, dokumentasi, serta angket penilaian ahli. Instrumen penelitian berupa lembar validasi yang diberikan kepada ahli materi dan ahli media. Berdasarkan hasil evaluasi, panduan yang disusun dinyatakan berada pada kategori sangat layak menurut penilaian dari ahli materi sebesar 86,5 % dan dari ahli media sebesar 86 %. Dengan demikian, panduan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai acuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya meningkatkan efikasi diri akademik siswa secara sistematis.

Kata Kunci: panduan, *cognitive restructuring*, efikasi diri akademik

Abstract

Academic self-efficacy is an important aspect that influences student engagement in the learning process and academic success. However, at the high school level, some students still have low self-confidence in their academic abilities. This condition can have an adverse impact on students' academic progress. The purpose of this study is to produce a cognitive behavioral group counseling guide using cognitive restructuring techniques that can be used to increase academic self-efficacy. This study used a research and development method based on the simplified Borg and Gall model, which consists of five stages: initial data collection, planning, design development, validation, and product improvement. The research subjects consisted of ten students identified as having low academic self-efficacy, who were used as the basis for developing the guide. Data were collected through interviews, documentation, and expert assessment questionnaires. The instrument used was a validation sheet given to subject matter experts and media experts. Based on the evaluation results, the compiled guideline was declared to be in the very feasible category according to the assessment of material experts at 86.5% and media experts at 86%. Thus, the cognitive behavioral counseling guideline using cognitive restructuring technique was declared feasible and could be used as a reference for guidance and counseling services in schools in an effort to improve academic performance.

Keywords: guidance, *cognitive restructuring*, academic self-efficacy

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam mengembangkan potensi manusia agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang kompleks. Sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk mentransfer

ilmu pengetahuan, tetapi juga menjadi wadah pembentukan karakter, kemandirian, dan keyakinan diri siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa masih menunjukkan kesulitan dalam mempercayai kemampuan diri sendiri, terutama ketika dihadapkan pada tugas-tugas akademik yang menantang. Kondisi ini menjadi salah satu indikator rendahnya efikasi

diri akademik siswa yang dapat berdampak terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis mereka.

Efikasi diri akademik memiliki peranan penting dalam menentukan bagaimana siswa memandang kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, efikasi diri akademik berarti sejauh mana siswa meyakini dirinya mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang dihadapi (Pajares & Schunk, 2001). Siswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi akan menunjukkan sikap gigih, optimis, dan mampu mengontrol diri ketika menghadapi kesulitan belajar. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri akademik yang rendah cenderung mudah menyerah, mengalami kecemasan, serta menurunkan usaha ketika dihadapkan pada tantangan akademik.

Fenomena rendahnya efikasi diri akademik masih banyak ditemukan di lingkungan sekolah dan hasil dari melakukan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 7 Surabaya bahwasannya masih banyak peserta didik masih kurang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya. Mereka sering merasa ragu saat mengerjakan tugas, enggan bertanya ketika tidak memahami materi, dan menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap bantuan orang lain. Beberapa siswa bahkan cenderung menghindari tantangan akademik dan cepat merasa gagal sebelum mencoba. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis di sekolah yang dapat membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan belajar mereka.

Secara psikologis, rendahnya efikasi diri akademik dipengaruhi oleh pola pikir negatif yang terbentuk dari pengalaman kegagalan, kritik lingkungan, atau perbandingan sosial. Pola pikir negatif tersebut menyebabkan siswa memiliki persepsi keliru terhadap kemampuan dirinya, seperti keyakinan bahwa usaha tidak akan mengubah hasil atau bahwa keberhasilan hanya dimiliki oleh orang lain yang lebih pintar. Pola pikir seperti ini merupakan bentuk distorsi kognitif yang dapat menghambat perkembangan potensi siswa. Dengan demikian, dibutuhkan suatu pendekatan layanan konseling yang dapat membantu siswa mengidentifikasi, menilai, dan mengubah pola pikir irasional menjadi pikiran yang lebih rasional, positif, dan adaptif.

Pendekatan kognitif behavioral menjadi salah satu strategi konseling yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. CBT yang menekankan keterkaitan antara aspek pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan asumsi bahwa perubahan cara berpikir dapat memengaruhi

perubahan perasaan dan perilaku seseorang (Beck, 2011). Salah satu teknik utama dalam CBT yang efektif diterapkan di lingkungan pendidikan adalah *cognitive restructuring* (CR). Teknik ini membantu individu mengenali distorsi kognitif, menantang pikiran negatif, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistik serta mendukung tujuan belajar. Melalui proses restrukturisasi kognitif, siswa dapat belajar menilai kesalahan secara objektif, , dan membangun keyakinan diri.

Sejumlah studi terdahulu mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* terbukti berperan dalam memperkuat efikasi diri akademik peserta didik. Kurniasari dkk. (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menerapkan teknik cognitive restructuring mampu meningkatkan efikasi diri sekaligus mengurangi perilaku akademik yang kurang adaptif pada siswa sekolah menengah atas. Hasil serupa juga dikemukakan oleh Anggita dkk. (2021) bahwa layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* dan *Self-Instruction* efektif dalam meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Selain itu, penelitian Rahmasari dan Kusmawati (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa penerapan pendekatan CBT di lingkungan sekolah mampu menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kepercayaan diri belajar.

Akan tetapi masih banyak penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada penerapan langsung layanan konseling, belum pada tahap pengembangan panduan ini dirancang agar dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai rujukan praktis dalam penyelenggaraan layanan. Di sisi lain, pelaksanaan konseling kelompok di sekolah sering kali belum berjalan optimal karena keterbatasan panduan yang sistematis, terstruktur, dan mudah diadaptasi sesuai dengan karakteristik siswa. Akibatnya, guru BK sering menghadapi kendala dalam merancang alur kegiatan, menentukan teknik yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas layanan. Oleh karena itu, pengembangan panduan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* menjadi penting sebagai upaya menyediakan pedoman yang aplikatif, terukur, dan berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*).

Panduan ini disusun dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling kognitif behavioral ke dalam dinamika kelompok, di mana siswa tidak hanya diajak memahami konsep pikiran, perasaan, dan perilaku, tetapi juga dilatih untuk menerapkannya secara nyata melalui kegiatan refleksi dan latihan berpikir rasional. Proses kelompok memungkinkan siswa untuk saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menumbuhkan kesadaran diri bahwa perubahan pola pikir membutuhkan komitmen bersama. Selain itu, kegiatan ini dapat memperkuat hubungan interpersonal antaranggota kelompok, meningkatkan

empati, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berkembang secara emosional dan akademik.

Dengan adanya panduan tersebut, guru bimbingan dan konseling memiliki sarana pendukung yang aplikatif dalam melaksanakan layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Restructuring* secara sistematis. Panduan yang dikembangkan tidak hanya memfasilitasi perubahan pola pikir negatif ke arah yang lebih konstruktif, tetapi juga mendukung penguatan kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, dalam mengelola stres akademik dan membangun rasa percaya diri terhadap kemampuan belajar. Lebih jauh, pengembangan panduan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan praktik layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah yang lebih profesional, berbasis kebutuhan siswa, dan relevan dengan tantangan pendidikan abad ke-21.

Selanjutnya, Penelitian ini bertujuan menghasilkan panduan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral yang menerapkan teknik *cognitive restructuring* sebagai upaya meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA. Panduan yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi inovasi yang memperkaya praktik layanan BK di sekolah serta menjadi referensi bagi guru dalam melaksanakan konseling kelompok yang lebih terarah dan berdampak pada perkembangan psikologis serta akademik peserta didik.

METODE

Metode yang digunakan adalah *research and development* (R&D) atau penelitian dan pengembangan yang merujuk pada model Borg dan Gall (1983), metode R&D adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menghasilkan serta menguji kelayakan suatu produk pendidikan sebelum diterapkan dalam praktik layanan melalui serangkaian langkah sistematis yang mencakup analisis kebutuhan, perancangan, pengujian, revisi, hingga menghasilkan produk yang layak digunakan. Tujuan utama dari metode ini bukan hanya menghasilkan temuan teoretis, tetapi juga menciptakan produk nyata yang dapat dimanfaatkan dalam praktik pendidikan.

Dalam konteks penelitian ini, produk yang dikembangkan berupa panduan *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa di sekolah menengah atas. Penelitian pengembangan ini berdasarkan pada langkah-langkah dari Borg dan Gall (1983) yang dipersingkat menjadi beberapa tahap agar sesuai dengan kebutuhan dan keterbatasan penelitian di lingkungan sekolah. Secara umum, penelitian R&D terdiri dari 10 tahapan, namun dalam penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap ke lima karena keterbatasan waktu, sumber daya, serta fokus penelitian yang hanya sampai pada tahap validasi produk.

Adapun 5 tahapan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) desain produk, (4) validasi desain, dan (5) revisi desain.

Tahap ini dilakukan untuk menilai tingkat kelayakan produk berdasarkan hasil penilaian dari para ahli. Penilaian tersebut diperoleh melalui lembar angket yang tertuju untuk ahli materi dan juga ahli media.

Data dikumpulkan menggunakan beberapa teknik yaitu wawancara, digunakan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi efikasi diri akademik siswa dan kebutuhan layanan konseling di sekolah, dokumentasi, dilakukan untuk mengumpulkan data pendukung seperti kurikulum sekolah, hasil observasi lapangan, dan referensi pendukung pengembangan panduan, angket validasi ahli, digunakan untuk menilai kelayakan panduan berdasarkan aspek isi, kebahasaan, sistematika, dan tampilan produk.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar validasi ahli yang disusun sesuai dengan aspek penilaian produk yang berisi indikator penilaian produk. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert

Tabel 1. Ketentuan Skoring

Jawaban	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4
Sesuai (S)	3
Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat kelayakan produk secara objektif, yaitu dengan menghitung skor rata-rata hasil penilaian dari ahli materi dan ahli media untuk menentukan tingkat kelayakan produk. Rumus yang digunakan untuk menghitung skor rata-rata adalah:

$$p \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Keterangan:

p : Hasil persentase

$\sum x$: Jumlah skor ahli

$\sum xi$: Jumlah skor total

Hasil perhitungan tersebut kemudian diinterpretasikan berdasarkan kriteria kelayakan produk yang diadaptasi dari Riduwan (2012), dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria kualitas Produk

Presentase	Kriteria
81%-100%	Sangat Layak
61%-80%	Layak
41%-60%	Cukup Layak
21%-40%	Kurang Layak
<20%	Tidak Layak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini memiliki sampel awal sebanyak 36 siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya sebagai subjek awal dalam pelaksanaan penelitian. Seluruh peserta didik diberikan skala efikasi diri akademik sebagai tahap awal untuk memetakan tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik teridentifikasi memiliki nilai efikasi diri akademik yang sedang dan tinggi, sementara 10 peserta didik teridentifikasi memiliki tingkat efikasi diri akademik yang rendah. Peserta didik dengan kategori rendah inilah yang selanjutnya menjadi fokus dalam pengembangan panduan konseling kelompok, karena rendahnya efikasi diri akademik berpotensi menghambat keberhasilan belajar siswa (Bandura, 1997).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi guru BK dalam membantu siswa meningkatkan efikasi diri akademiknya. Panduan ini dirancang agar guru BK memiliki langkah layanan yang sistematis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMA, khususnya dalam menghadapi pikiran negatif yang berkaitan dengan proses belajar.

Penelitian pengembangan ini mengacu pada model *research and development* yang dikemukakan oleh Borg dan Gall sebagai kerangka pelaksanaan pengembangan produk yang pada dasarnya terdiri atas 10 tahapan pengembangan produk.

Namun, dengan mempertimbangkan tujuan penelitian, keterbatasan waktu, serta fokus penelitian yang menekankan pada pengembangan dan kelayakan produk, penelitian ini menggunakan lima tahapan utama dari model Borg dan Gall. Adapun lima tahapan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: (1) pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) desain produk, (4) validasi desain, dan (5) revisi desain.

Pengumpulan Informasi

Tahap awal penelitian dilakukan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh gambaran kondisi efikasi diri akademik siswa serta kebutuhan layanan konseling di sekolah serta pengukuran efikasi diri akademik siswa. Hasil tahap ini menunjukkan adanya kebutuhan layanan konseling yang secara khusus berfokus pada penguatan keyakinan diri siswa dalam konteks akademik. Informasi yang diperoleh menjadi dasar dalam menentukan arah pengembangan panduan serta teknik yang digunakan, yaitu *cognitive restructuring*, yang berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck, 2011).

Perencanaan

Tahap kedua adalah perencanaan, yang mencakup perumusan tujuan pengembangan panduan, penentuan sasaran pengguna, serta penyusunan kerangka isi panduan. Pada tahap ini ditetapkan bahwa panduan ditujukan untuk guru bimbingan dan konseling SMA dan disusun dalam bentuk konseling kelompok yang terdiri dari beberapa sesi terstruktur, sesuai dengan prinsip konseling kelompok kognitif.

Desain Produk

Dalam tahap desain produk, peneliti melaksanakan beberapa langkah yang saling berkaitan. Berikut langkah-langkah desain produk :

1. Penyusunan sistematika panduan konseling kelompok. Sistematika panduan dirancang secara runtut, dimulai dari bagian pendahuluan, landasan teoretis terkait efikasi diri akademik dan teknik *cognitive restructuring*, tujuan penggunaan panduan, sasaran pengguna, hingga petunjuk umum pelaksanaan layanan. Penyusunan sistematika ini bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang jelas sehingga panduan dapat digunakan secara terarah oleh konselor.
2. Perancangan materi layanan konseling kelompok. Materi dalam panduan difokuskan pada upaya membantu peserta didik mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Setiap materi disesuaikan dengan tujuan sesi konseling dan dirancang menggunakan bahasa yang komunikatif serta relevan dengan pengalaman belajar siswa SMA. Materi disusun agar mampu mendorong peserta didik membangun keyakinan yang lebih realistik terhadap kemampuan akademiknya.
3. Penyusunan tahapan pelaksanaan konseling kelompok. Panduan dirancang dengan memuat tahapan konseling kelompok yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kerja, dan pengakhiran. Pada setiap tahap, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan, peran konselor, serta aktivitas yang dilakukan oleh anggota kelompok. Penyusunan ini dimaksudkan agar proses konseling kelompok berjalan secara sistematis dan sesuai dengan prinsip konseling kognitif behavioral.
4. Pengembangan perangkat pendukung layanan. Perangkat pendukung yang disusun meliputi lembar latihan dan lembar refleksi peserta didik. Lembar latihan digunakan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif akademik, menilai kebenaran pikiran tersebut, serta menyusun alternatif pikiran yang lebih rasional. Sementara itu, lembar refleksi berfungsi untuk membantu peserta didik mengevaluasi perubahan pemikiran dan keyakinan diri yang dialami selama mengikuti konseling kelompok.

Sebagai bagian akhir dari tahap desain produk, peneliti menyusun instrumen validasi desain yang akan digunakan pada tahap berikutnya. Instrumen ini

menggunakan lembar penilaian yang diberikan kepada ahli materi dan ahli media guna menilai kelayakan isi dan tampilan panduan yang dikembangkan menilai kelayakan isi, kejelasan penyajian materi, keterpaduan tahapan konseling, serta aspek tampilan panduan. Penyusunan instrumen validasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan sebelum dilakukan revisi desain.

Validasi Desain

Tahap validasi desain dilakukan setelah panduan konseling kelompok selesai disusun. Validasi dilakukan melalui uji ahli, yaitu ahli materi dan ahli media, untuk menilai kelayakan isi, kesesuaian materi, serta tampilan panduan yang dikembangkan. Hasil penilaian dari para ahli digunakan sebagai dasar untuk mengetahui kelayakan produk dan sebagai acuan perbaikan pada tahap revisi desain. Berikut Hasil dari uji validasi:

Tabel 3. Hasil Penilaian Ahli Materi

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	88%	Sangat Layak
2.	Kelayakan	85%	Sangat Layak
3.	Ketepatan	86%	Sangat Layak
4.	Kepatutan	87%	Sangat Layak
Rata-rata		86,5%	Sangat Layak

Tabel 3. Hasil Penilaian Ahli Media

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	87%	Sangat Layak
2.	Kelayakan	85%	Sangat Layak
3.	Ketepatan	86%	Sangat Layak
4.	Kepatutan	86%	Sangat Layak
Rata-rata		86%	Sangat Layak

Revisi Desain

Tahap revisi desain dilaksanakan dengan mengacu pada komentar, masukan, dan saran yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media pada saat proses validasi produk. Perbaikan yang dilakukan meliputi penyempurnaan isi panduan, penyesuaian bahasa agar lebih jelas dan mudah dipahami, serta perbaikan tampilan lembar kegiatan konseling agar lebih sistematis dan menarik. Selain itu, dilakukan pembaruan pada penulisan tahun pelaksanaan dan penyesuaian format agar sesuai dengan kebutuhan pengguna. Revisi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan keadaan panduan sebelum digunakan sebagai produk akhir.

Pembahasan

Penyusunan panduan konseling kelompok pada penelitian ini berangkat dari kondisi nyata di sekolah yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa sekolah menengah atas yang belum memiliki keyakinan yang memadai terhadap kemampuan akademiknya. Dalam

praktik pembelajaran, siswa dengan efikasi diri akademik rendah sering menunjukkan keraguan dalam mengambil keputusan belajar, kurang yakin terhadap hasil usahanya, serta mudah merasa tidak mampu ketika menghadapi tuntutan akademik. Informasi yang didapat dari guru BK SMA Negeri 7 Surabaya bahwasannya masih terdapat siswa yang masih mengalami kesulitan ketika mendapatkan hambatan akademik dan masih kekurangan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya, sehingga memerlukan dukungan layanan yang lebih terstruktur kondisi tersebut belum ditangani melalui panduan layanan yang tersusun secara sistematis dan terarah, khususnya yang berfokus pada pembentukan pola pikir siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dikembangkan menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan dengan mengadaptasi model yang relevan sebagai dasar penyusunan produk panduan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Sugiyono. Meskipun model pengembangan tersebut terdiri atas sepuluh tahapan, penelitian ini membatasi pelaksanaan pada lima tahap utama yang dinilai relevan dengan tujuan penelitian, yaitu pengumpulan informasi, perencanaan, perancangan produk, validasi desain, dan revisi desain. Pembatasan tahapan ini dilakukan untuk memfokuskan penelitian pada pengembangan produk panduan serta penilaian kelayakan awal sebelum diterapkan secara lebih luas.

Tahap pengumpulan informasi memberikan gambaran mengenai karakteristik siswa yang memiliki efikasi diri akademik rendah. Temuan lapangan menunjukkan bahwa siswa cenderung merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas, ragu terhadap kemampuan dirinya, serta belum mampu mempertahankan konsistensi belajar. Kondisi tersebut menjadi dasar dalam merancang panduan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik cognitive restructuring sebagai strategi untuk membantu siswa membangun cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif terhadap situasi akademik.

Panduan yang telah disusun selanjutnya melalui proses validasi yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Proses ini dilakukan untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan penyajian, serta kelayakan panduan konseling kelompok sebelum diimplementasikan di sekolah melalui penilaian kesesuaian isi, kejelasan langkah layanan, serta tampilan panduan agar mudah digunakan dalam konteks sekolah. Masukan dan saran yang telah diberikan oleh para ahli dapat digunakan sebagai penyempurnaan produk, baik dari sisi substansi materi maupun dari aspek visual dan sistematika penyajian.

Secara umum, hasil pengembangan menunjukkan bahwa panduan konseling kelompok yang dihasilkan memiliki struktur layanan yang jelas, penggunaan teknik yang relevan dengan permasalahan efikasi diri akademik,

serta potensi untuk diterapkan secara praktis oleh guru bimbingan dan konseling. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena produk yang dikembangkan belum melalui tahap uji coba langsung kepada siswa sebagai pengguna akhir panduan. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melanjutkan tahap implementasi guna mengetahui efektivitas panduan secara empiris dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa secara terarah dan sistematis.

PENUTUP

Simpulan

Hasil pengembangan panduan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan bahwa produk yang disusun telah memenuhi kriteria kelayakan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah atas. Penilaian dari ahli materi menunjukkan menempatkan panduan ini pada kategori sangat layak dengan tingkat kelayakan sebesar 86,5 %. Penilaian serupa juga diperoleh dari ahli media dengan persentase kelayakan sebesar 86 %, yang mengindikasikan bahwa panduan telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek tampilan dan penyajian.

Capaian tersebut menunjukkan bahwa panduan yang dikembangkan telah memenuhi unsur keterterimaan, baik ditinjau dari kesesuaian materi, kejelasan tujuan layanan, maupun dukungan media yang digunakan. Oleh karena itu, panduan konseling kelompok ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, khususnya untuk membantu siswa meningkatkan efikasi diri akademik melalui penerapan teknik *cognitive restructuring*.

Saran

1. Bagi Guru BK

Panduan konseling kelompok yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif layanan konseling kelompok di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri akademik yang rendah. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menggunakan panduan ini secara fleksibel dengan menyesuaikan karakteristik siswa, kondisi sekolah, serta waktu pelaksanaan layanan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Panduan konseling diharapkan dilakukan uji coba langsung kepada siswa dalam skala yang lebih luas, sehingga efektivitas panduan dapat diuji secara empiris. Selain itu, peneliti berikutnya dapat mengadaptasi panduan ini untuk jenjang pendidikan yang berbeda atau mengombinasikan teknik *cognitive restructuring* dengan teknik konseling lain guna memperkaya intervensi dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, T., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2021). Improving self-efficacy with cognitive restructuring and self instruction: An experimental study in senior high school. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 09–14.
<https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.8852>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Bilqis, N. A., & Muhib, A. (2021). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Personal Branding Pada Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan* ..., 4(2), 133–144.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Efrord, Bradley T. 40 Tehnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Fahrozin. Muhammad. "Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Skripsi*, 2016.
- Fajarudin, Moh Vinda, and Titin Indah Pratiwi. "Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Persepsi Negatif Terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulung Agung." *Jurnal BK UNESA* 4, no. 2 (2016).
- Gega, L. (2017). Cognitive behaviour therapy (CBT). *Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring*, 441–452.
<https://doi.org/10.1201/9781315381879-40>
- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934.
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934.
<https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Kurniasari, P., Jafar, M., & Sunawan, S. (2021). Impact of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Cheating and Increase Self Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 61–68.
<https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45488>
- Maghfirah, L. (2022). Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 326–332.
<https://doi.org/10.26539/teraputik.53877>
- Margono. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta, 2010

- Of, E., Counseling, G., With, S., Techniques, R., Increase, T. O., Mts, A. T., & Balen, I. (2024). *Effectiveness of Group Counseling Services With Cognitive Restructuring Techniques to Increase Student Self-Efficacy*. 4(2), 65–73.
- Prayitno. Bimbingan Dan Konseling Kelompok. Jakarta: gramedia pustaka, 2010.
- Radiani, W. A. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 66. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i1.349>
- Sugiyono. Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabet, 2017.
- Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Solution : Journal of Counselling and Personal Development*, 1(1), 40–50. <https://ejournal.usd.ac.id/index.php/solution/article/view/2262/1674>
- Widiyanti. (2012). Self-Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Teknik Mesin*, 20(1), 71–77.

