

Upaya Meningkatkan Prestasi Akademik Melalui Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Putri Maylani^{1*}, Agung Slamet Kusmanto², Richma Hidayati³
^{1,2,3}Universitas Muria Kudus, Indonesia

Corresponding Author's e-mail: 202231005@std.umk.ac.id

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 08 Agustus, 2026

Page: 3340-3357

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i8.3901>

Article History:

Received: Juni 10, 2026

Revised: Juli 15, 2026

Accepted: Agustus 19, 2026

Abstract: Academic achievement is an important indicator of students' learning success, but may be hindered by negative thinking, low self-confidence, and fear of failure. This study aims to analyse Cognitive Behavioural Therapy (CBT) counselling using cognitive restructuring techniques to improve students' academic achievement. The study used a qualitative case study involving two vocational secondary school students who experienced declining academic achievement due to cognitive and emotional barriers. Data were collected through in-depth interviews, observations, counselling documentation, and academic records before and after intervention. Data credibility was ensured through source and technique triangulation, while analysis used an interactive model. Findings show that cognitive restructuring helped students identify and replace irrational thoughts with more adaptive beliefs. These changes were followed by improved learning motivation, self-confidence, classroom participation, academic responsibility, and performance. Thus, CBT counselling with cognitive restructuring effectively addresses cognitive barriers affecting students' learning processes and academic achievement.

Keywords: Academic Achievement; Cognitive Behavioral Therapy; Cognitive Restructuring; Qualitative Research; Case Study.

Abstrak : Prestasi akademik merupakan indikator penting keberhasilan siswa dalam pembelajaran, namun dapat terhambat oleh pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, dan ketakutan akan kegagalan. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap dua siswa SMK yang mengalami penurunan prestasi akademik akibat hambatan kognitif dan emosional. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dokumentasi konseling, dan catatan akademik sebelum serta sesudah intervensi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, sedangkan analisis menggunakan model interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif membantu siswa mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih adaptif. Perubahan tersebut diikuti peningkatan motivasi belajar, kepercayaan diri, partisipasi kelas, tanggung jawab akademik, dan kinerja akademik.

Dengan demikian, konseling CBT dengan restrukturisasi kognitif efektif dalam mengatasi hambatan kognitif yang memengaruhi proses dan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci: Prestasi Akademik; Terapi Kognitif-Perilaku; Restrukturisasi Kognitif; Penelitian Kualitatif; Studi Kasus.

PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator penting keberhasilan siswa dalam proses pendidikan karena mencerminkan penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran. Sekolah sebagai lingkungan utama perkembangan siswa dituntut mampu menciptakan proses pembelajaran yang mendukung perkembangan akademik maupun pribadi peserta didik (Simatupang, 2025). Prestasi akademik dapat tercermin melalui nilai rapor, hasil ujian, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Zakiyah, 2024; Risparyanto, 2023). Pencapaian tersebut tidak hanya dipengaruhi kemampuan kognitif, tetapi juga berbagai faktor internal dan eksternal, seperti motivasi, kondisi emosional, lingkungan keluarga, sekolah, serta interaksi sosial (Damayanti, 2022). Lingkungan sekolah yang positif dan suportif juga berperan dalam membangun kenyamanan, kepercayaan diri, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Ningsih, 2024; Gusnita et al., 2025).

Dalam praktiknya, tidak semua siswa mampu mempertahankan prestasi akademik secara optimal. Penurunan prestasi dapat ditandai oleh menurunnya nilai, minat belajar, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Andriana et al., 2023). Rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa kurang fokus, menunda penyelesaian tugas, dan kehilangan semangat belajar sehingga berdampak pada pencapaian akademik (Sholekah et al., 2021). Kondisi tersebut dapat diperburuk oleh prokrastinasi akademik, rendahnya kepercayaan diri, stres, kecemasan, dan munculnya keyakinan negatif mengenai kemampuan diri (Usman et al., 2024; Latifah et al., 2025). Dengan demikian, hambatan akademik tidak semata-mata berkaitan dengan kapasitas intelektual, tetapi juga dengan cara siswa menafsirkan tuntutan dan pengalaman akademiknya.

Permasalahan serupa ditemukan berdasarkan observasi awal dan informasi guru Bimbingan dan Konseling di SMK Kesuma Margoyoso Pati. Beberapa siswa kelas XI Akuntansi 1 mengalami penurunan prestasi akademik yang disertai rendahnya kepercayaan diri, ketakutan akan kegagalan, rendahnya motivasi belajar, serta pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan agar siswa mampu mempertahankan keberhasilan akademik dengan kondisi psikologis yang justru menghambat proses belajar. Apabila tidak ditangani secara tepat, permasalahan tersebut berpotensi memengaruhi perkembangan akademik maupun psikologis siswa.

Salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan tersebut adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta berpandangan bahwa respons psikologis individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu situasi (Muhammad Rizky, 2022). Pendekatan ini membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif sehingga dapat menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih adaptif (Widayanti et al., 2025; Regina et al., 2025). Salah satu teknik utama dalam CBT adalah Cognitive Restructuring (CR), yaitu teknik yang membantu konseli mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif (Sholekah et al., 2021; Fitriani, 2023). Dalam konteks akademik, perubahan pola pikir tersebut diharapkan mampu meningkatkan keyakinan diri, motivasi, dan perilaku belajar siswa.

Sejumlah penelitian menunjukkan potensi CBT dan restrukturisasi kognitif dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik. Setyorini et al. (2024) menemukan bahwa konseling berbasis CBT membantu siswa mengubah pikiran negatif, kecemasan, keraguan diri, dan ketakutan akan kegagalan sekaligus meningkatkan motivasi belajar. Syahidah et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu meningkatkan academic grit, sedangkan Usman et al. (2024) melaporkan bahwa cognitive restructuring dapat mengurangi pola pikir irasional yang mendasari prokrastinasi akademik. Selain itu, konseling kelompok berbasis CBT terbukti meningkatkan motivasi berprestasi siswa (Gunawan et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa CBT

memiliki potensi kuat untuk memperbaiki faktor psikologis yang berkaitan dengan keberhasilan akademik.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada motivasi belajar, kecemasan, prokrastinasi akademik, dan academic grit, sedangkan kajian yang secara khusus menempatkan prestasi akademik sebagai hasil utama penerapan CBT dengan teknik Cognitive Restructuring masih relatif terbatas. Prestasi akademik juga cenderung diposisikan sebagai dampak tidak langsung dari perubahan psikologis. Selain itu, bukti mengenai penerapan teknik tersebut pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang secara nyata mengalami penurunan prestasi akademik masih belum banyak dilaporkan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan empiris yang perlu dikaji lebih lanjut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan CBT dengan teknik Cognitive Restructuring yang secara spesifik diarahkan pada siswa SMK dengan penurunan prestasi akademik, serta pengkajian perubahan kognitif bersama perubahan perilaku dan pencapaian akademik setelah intervensi konseling. Penelitian ini tidak hanya menelaah perubahan motivasi atau kondisi psikologis, tetapi menghubungkan perubahan pola pikir dengan perkembangan proses dan kinerja akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan teknik Cognitive Restructuring dalam meningkatkan prestasi akademik siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Kesuma Margoyoso Pati. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti mengenai penerapan konseling kognitif-perilaku dalam konteks pendidikan sekaligus menyediakan dasar praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan intervensi yang lebih terarah bagi siswa yang mengalami hambatan kognitif dan penurunan prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena penurunan prestasi akademik siswa serta proses penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam membantu meningkatkan prestasi akademik. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menghasilkan data deskriptif yang bersumber dari hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi dalam bentuk kata-kata, tindakan, atau perilaku subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui proses eksplorasi dan interpretasi secara mendalam terhadap fenomena yang diteliti, sehingga penelitian kualitatif bertujuan memahami makna suatu peristiwa berdasarkan kondisi alamiah di lapangan (Waruwu, 2024). Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*). Studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian secara mendalam terhadap kasus penurunan prestasi akademik yang dialami siswa kelas XI SMK Kesuma Margoyoso Pati. Melalui studi kasus, peneliti dapat menggali berbagai informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penurunan prestasi akademik, proses pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *cognitive restructuring*, serta perubahan yang dialami siswa setelah mengikuti layanan konseling. Studi kasus merupakan suatu bentuk penelitian ilmiah yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti kaidah metodologi penelitian. Pendekatan ini bertujuan mengkaji secara mendalam dan menyeluruh suatu program, peristiwa, aktivitas, individu, kelompok, lembaga, maupun organisasi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang sedang berlangsung. Fokus penelitian studi kasus diarahkan pada kejadian nyata yang masih terjadi atau menjadi perhatian masyarakat, sehingga bukan pada peristiwa yang telah lama berlalu (Dameria, 2025).

Lokasi penelitian ini yakni di SMK Kesuma Margoyoso Pati yang beralamat di Jalan Raya Pati-Tayu, Kedung, Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah 59154. Penentuan lokasi penelitian dilakukan berdasarkan temuan dari observasi awal dan hasil konsultasi dengan guru BK yang menunjukkan bahwa terdapat sejumlah siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik, yang ditandai dengan rendahnya motivasi belajar, kurangnya kepercayaan diri, serta perilaku belajar yang kurang optimal. Penelitian dilakukan kurang lebih selama 6 bulan, dari Januari sampai dengan Juni 2026. Dalam penelitian ini, data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber atau objek penelitian oleh peneliti melalui teknik seperti wawancara dan observasi (Situmorang & Lufti, 2014). Pada penelitian ini, data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner prestasi akademik, hasil

observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta hasil pelaksanaan konseling terhadap siswa kelas XI SMK Kesuma Margoyoso Pati yang menjadi subjek penelitian. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu dua siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Kesuma Margoyoso Pati yang mengalami penurunan prestasi akademik dan telah dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel ditentukan dengan memilih subjek penelitian secara sengaja sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti agar sampel yang dipilih dapat memberikan data yang relevan dengan tujuan penelitian (Putu Gede Subhaktiyasa, 2024). Sedangkan data sekunder bersumber dari data-data yang sudah ada, meliputi dokumen sekolah, seperti data nilai akademik siswa, profil sekolah, serta berbagai literatur berupa buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Layanan Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesuma Margoyoso Pati dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Peneliti memusatkan perhatian pada dua peserta didik kelas XI Akuntansi 1 yang mengalami penurunan prestasi akademik berdasarkan hasil observasi awal, rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), hasil wawancara, serta pengisian angket sebagai data pendukung. Kedua subjek penelitian diberi inisial IAR dan NNK untuk menjaga kerahasiaan identitas peserta didik. Sebelum pelaksanaan layanan konseling, peneliti melakukan observasi, wawancara dengan guru BK, serta wawancara secara langsung kepada kedua subjek penelitian. Tahapan tersebut bertujuan memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi akademik, pola pikir, perilaku belajar, dan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan prestasi akademik. Hasil observasi menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki karakteristik yang hampir sama, yaitu mengalami penurunan motivasi belajar, kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri, serta menunjukkan kecenderungan memiliki pola pikir negatif ketika menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi selama proses pembelajaran, kurang optimalnya penyelesaian tugas, serta menurunnya hasil belajar. Hasil observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMK Kesuma Margoyoso Pati.

Berdasarkan hasil wawancara, sebelum diberikan layanan konseling kedua peserta didik menunjukkan penurunan prestasi akademik yang ditandai dengan rendahnya motivasi belajar, kurangnya rasa percaya diri, serta munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap kemampuan akademik yang dimiliki. Guru BK menjelaskan bahwa kedua peserta didik cenderung pasif selama proses pembelajaran, kurang berani menyampaikan pendapat maupun bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan belajar. Selain itu, keduanya memiliki kebiasaan belajar yang kurang efektif sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar. Menurut Guru BK, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring sangat tepat karena mampu membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga diharapkan dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta perilaku belajar yang lebih positif. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* perlu dilaksanakan di SMK Kesuma Margoyoso Pati. Pelaksanaannya melalui beberapa tahapan. Pertama, pada tahap awal konselor membangun hubungan yang baik dengan siswa, menjelaskan tujuan dan manfaat layanan, serta menciptakan suasana yang nyaman agar siswa bersedia mengungkapkan permasalahan yang dialami. Selanjutnya, konselor membantu siswa mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan prestasi akademik, termasuk pikiran-pikiran negatif yang memengaruhi motivasi dan perilaku belajar.

Pada tahap inti, konselor menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dengan membantu siswa mengenali pikiran-pikiran yang kurang rasional, mengevaluasi kebenaran dari pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Selain itu, siswa diarahkan untuk menyusun cara berpikir baru yang lebih mendukung proses belajar, meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Pada tahap akhir, konselor bersama siswa melakukan evaluasi terhadap perubahan yang telah dicapai selama proses konseling. Konselor memberikan

penguatan terhadap pola pikir positif yang telah terbentuk serta mendorong siswa untuk menerapkannya secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari. Melalui pelaksanaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan *teknik Cognitive Restructuring*, diharapkan siswa mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam belajar, serta memperoleh peningkatan prestasi akademik. Pelaksanaan layanan konseling dalam penelitian ini diberikan kepada dua siswa kelas XI Akuntansi 1 SMK Kesuma Margoyoso Pati yang mengalami penurunan prestasi akademik. Konseling dilaksanakan secara individual sesuai kebutuhan masing-masing konseli hingga masalah yang dialami menunjukkan perubahan yang diharapkan. Setiap sesi berlangsung kurang lebih 45-60 menit.

Pelaksanaan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Klien 1 (IAR)

Sesi Konseling Pertama

Sesi pertama diawali dengan salam, doa, serta membangun hubungan yang baik (*rappor*t) agar peserta didik merasa nyaman selama proses konseling. Peneliti kemudian melakukan *assessment* melalui wawancara untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami peserta didik. Hasil *assessment* menunjukkan bahwa peserta didik mengalami penurunan prestasi akademik karena kurang fokus saat belajar, sering menunda mengerjakan tugas, dan memiliki motivasi belajar yang rendah akibat munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya. Selanjutnya, peneliti bersama peserta didik menetapkan tujuan konseling, yaitu membantu peserta didik mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga motivasi belajar, kepercayaan diri, dan prestasi akademik dapat meningkat. Peneliti juga membantu peserta didik mengidentifikasi beberapa pikiran otomatis negatif, seperti

"Saya tidak pintar," "Saya tidak bisa mengerjakan soal," dan "Belajar tidak akan mengubah nilai saya."

Pada akhir sesi, peneliti memberikan pemahaman mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Sebagai tindak lanjut, peserta didik diminta mencatat situasi yang memunculkan pikiran negatif selama belajar sebagai bahan pembahasan pada sesi berikutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Kedua

Sesi konseling kedua diawali dengan salam, doa, dan menanyakan kondisi peserta didik setelah mengikuti sesi konseling pertama. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya, yaitu mencatat situasi-situasi yang memunculkan pikiran negatif selama proses belajar. Berdasarkan hasil tugas tersebut, peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tidak mampu memahami materi pelajaran, terutama ketika guru memberikan soal latihan yang dianggap sulit. Pikiran yang sering muncul adalah

"Saya pasti tidak bisa mengerjakan soal ini" dan "Nilai saya pasti jelek meskipun saya belajar."

Selanjutnya, peneliti mulai menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* dengan membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul pada situasi tersebut. Peneliti menjelaskan bahwa pikiran yang dimiliki belum tentu sesuai dengan kenyataan, melainkan merupakan penilaian negatif terhadap kemampuan diri yang dapat memengaruhi motivasi dan perilaku belajar. Untuk membantu peserta didik mengubah pola pikir tersebut, peneliti menggunakan teknik *Socratic Questioning* melalui beberapa pertanyaan, seperti

"Apa bukti bahwa kamu benar-benar tidak mampu mengerjakan soal?", "Apakah selama ini kamu pernah memperoleh nilai yang baik?", dan "Menurutmu, apakah hasil belajar hanya ditentukan oleh kemampuan atau juga dipengaruhi oleh usaha yang dilakukan?"

Pertanyaan-pertanyaan tersebut bertujuan agar peserta didik mampu menilai kembali kebenaran dari pikiran negatif yang selama ini diyakini. Setelah melakukan refleksi, peserta didik mulai menyadari bahwa dirinya pernah memperoleh nilai yang baik pada beberapa mata pelajaran

ketika belajar dengan sungguh-sungguh. Peserta didik juga mengakui bahwa penurunan prestasi akademik lebih banyak disebabkan oleh kebiasaan menunda mengerjakan tugas, kurang disiplin dalam belajar, dan rendahnya rasa percaya diri, bukan karena tidak memiliki kemampuan. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, peneliti mengajak peserta didik menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional.

"Saya pasti tidak bisa mengerjakan soal" diubah menjadi "Saya akan berusaha mengerjakan soal semampu saya dan akan memperoleh hasil yang lebih baik apabila belajar dengan sungguh-sungguh." Sementara itu, pikiran "Nilai saya pasti jelek" diubah menjadi "Hasil belajar saya ditentukan oleh usaha yang saya lakukan sehingga saya masih memiliki kesempatan untuk memperoleh nilai yang lebih baik."

Sebagai tindak lanjut, peneliti meminta peserta didik untuk menerapkan pikiran alternatif tersebut setiap kali menghadapi kegiatan belajar serta melaksanakan jadwal belajar yang telah disusun. Peserta didik juga diminta mencatat perubahan yang dirasakan selama satu minggu sebagai bahan evaluasi pada sesi konseling berikutnya. Pada akhir sesi, peneliti bersama peserta didik menyimpulkan bahwa pikiran negatif yang selama ini muncul tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan. Peserta didik menunjukkan pemahaman bahwa perubahan cara berpikir menjadi lebih rasional dapat meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan konseling diakhiri dengan penyampaian motivasi, doa, dan salam penutup.

Sesi Konseling Ketiga

Sesi konseling ketiga diawali dengan salam, doa, serta menanyakan kondisi peserta didik setelah menerapkan pikiran alternatif yang telah disusun pada sesi sebelumnya. Peneliti kemudian mengevaluasi tugas yang telah diberikan, yaitu menerapkan pola pikir baru ketika menghadapi kegiatan belajar dan mencatat perubahan yang dirasakan. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik menyampaikan bahwa dirinya mulai berusaha berpikir lebih positif ketika menerima tugas dari guru. Meskipun terkadang masih muncul keraguan terhadap kemampuan dirinya, peserta didik sudah tidak langsung menyerah seperti sebelumnya dan mulai berusaha menyelesaikan tugas secara mandiri. Selanjutnya, peneliti mengajak peserta didik mendiskusikan pengalaman yang dialami selama satu minggu terakhir. Peserta didik menceritakan bahwa saat guru memberikan latihan soal, pikiran *"Saya pasti tidak bisa mengerjakan"* masih sempat muncul. Namun, peserta didik mencoba mengganti pikiran tersebut dengan kalimat yang telah disusun pada sesi sebelumnya, yaitu

"Saya akan mencoba terlebih dahulu, jika belum bisa, saya dapat bertanya kepada guru atau teman."

Setelah menerapkan cara berpikir tersebut, peserta didik merasa lebih tenang dan mampu menyelesaikan sebagian besar soal yang diberikan. Melihat perkembangan tersebut, peneliti memberikan penguatan bahwa perubahan cara berpikir merupakan proses yang memerlukan latihan secara terus-menerus. Peneliti menjelaskan bahwa setiap pikiran negatif yang muncul hendaknya tidak langsung dipercaya, tetapi perlu dievaluasi berdasarkan fakta yang sebenarnya. Peneliti kemudian mengajak peserta didik membandingkan kondisi sebelum dan sesudah menerapkan teknik Cognitive Restructuring. Peserta didik mengungkapkan bahwa sebelumnya dirinya lebih sering menunda mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu, sedangkan saat ini peserta didik mulai memiliki keyakinan bahwa tugas dapat diselesaikan apabila dikerjakan secara bertahap.

Sebagai tindak lanjut, peneliti meminta peserta didik untuk tetap menerapkan pikiran alternatif yang telah dipelajari, menyusun jadwal belajar secara konsisten, serta membiasakan menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Peneliti juga mengingatkan peserta didik agar tidak mudah menyimpulkan dirinya gagal hanya karena mengalami kesulitan pada satu mata pelajaran. Pada akhir sesi, peneliti bersama peserta didik melakukan evaluasi terhadap perkembangan yang telah dicapai. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik menunjukkan peningkatan motivasi belajar,

lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran, serta mulai mengurangi kebiasaan menunda mengerjakan tugas. Meskipun demikian, perubahan tersebut masih perlu dipertahankan sehingga disepakati untuk melanjutkan konseling pada sesi berikutnya guna memperkuat hasil yang telah dicapai. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Keempat

Sesi konseling keempat diawali dengan salam, doa, serta evaluasi perkembangan peserta didik setelah menerapkan teknik Cognitive Restructuring pada sesi sebelumnya. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya mulai mampu mengendalikan pikiran negatif ketika menghadapi kesulitan belajar. Peserta didik tidak lagi langsung menyerah, tetapi berusaha memahami materi terlebih dahulu, mengerjakan tugas secara bertahap, serta bertanya kepada guru atau teman apabila mengalami kesulitan. Selanjutnya, peneliti memberikan penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai serta mengajak peserta didik merefleksikan manfaat dari perubahan pola pikir tersebut. Peserta didik menyadari bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh usaha, kedisiplinan, dan kemauan untuk terus belajar, bukan semata-mata karena kemampuan yang dimiliki. Sebagai tindak lanjut, peneliti bersama peserta didik menyusun strategi untuk mempertahankan perubahan, seperti belajar sesuai jadwal, mengerjakan tugas tepat waktu, dan tetap menerapkan pola pikir yang rasional ketika menghadapi hambatan dalam belajar. Pada akhir sesi, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik telah menunjukkan perkembangan yang positif sehingga sesi berikutnya akan difokuskan pada evaluasi akhir dan terminasi. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Kelima

Sesi konseling kelima merupakan sesi terminasi yang bertujuan mengakhiri proses konseling setelah tujuan layanan tercapai. Kegiatan diawali dengan salam dan doa, kemudian peneliti menyampaikan bahwa sesi ini merupakan pertemuan terakhir untuk mengevaluasi hasil konseling sekaligus mengakhiri layanan. Pada tahap terminasi, peneliti mengajak peserta didik meninjau kembali perubahan yang telah dicapai selama mengikuti proses konseling. Peserta didik menyampaikan bahwa dirinya mulai mampu mengendalikan pikiran negatif, lebih termotivasi untuk belajar, serta lebih disiplin dalam mengerjakan tugas sekolah. Selain itu, peserta didik juga merasa lebih percaya diri ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Selanjutnya, peneliti bersama peserta didik menyusun rencana untuk mempertahankan perubahan tersebut. Peserta didik berkomitmen untuk tetap menerapkan pola pikir rasional ketika menghadapi kesulitan belajar, mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat, serta mengevaluasi kembali pikirannya apabila mulai muncul rasa malas atau pesimis.

Sebagai penutup, peneliti memberikan apresiasi atas kerja sama dan kesungguhan peserta didik selama mengikuti seluruh rangkaian konseling. Peneliti juga memberikan motivasi agar peserta didik tetap konsisten menerapkan teknik Cognitive Restructuring secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Setelah memastikan tidak ada lagi permasalahan yang ingin disampaikan dan peserta didik merasa siap mengakhiri proses konseling, peneliti secara resmi mengakhiri layanan konseling individu. Kegiatan ditutup dengan doa dan salam penutup. Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring, peserta didik I (IAR) menunjukkan perubahan yang positif dalam mengatasi permasalahan belajarnya. Pada awal konseling, peserta didik memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan akademiknya sehingga kurang percaya diri, sering menunda mengerjakan tugas, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Setelah mengikuti lima sesi konseling, peserta didik mulai mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, lebih percaya diri dalam belajar, lebih disiplin mengerjakan tugas, serta tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan. Meskipun perubahan tersebut masih perlu dipertahankan melalui latihan yang berkelanjutan, layanan CBT dengan teknik Cognitive Restructuring membantu peserta didik mengembangkan perilaku belajar yang lebih positif sehingga mendukung peningkatan prestasi akademiknya.

Pelaksanaan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Klien 2 (NNK)

Sesi Konseling Pertama

Sesi konseling pertama diawali dengan salam, doa, serta pembentukan hubungan yang baik (rapport) agar peserta didik merasa nyaman selama proses konseling. Peneliti menjelaskan tujuan

layanan, asas kerahasiaan, serta tahapan konseling yang akan dilaksanakan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring. Selanjutnya, peneliti melakukan asesmen melalui wawancara untuk mengetahui penyebab menurunnya prestasi akademik peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa peserta didik lebih sering bermain telepon genggam daripada belajar. Selain itu, saat mengikuti pembelajaran di kelas, peserta didik mudah terdistraksi ketika teman mengajaknya bercanda. Peserta didik juga mengaku kurang menyukai beberapa mata pelajaran sehingga malas untuk memperhatikan penjelasan guru.

Setelah permasalahan teridentifikasi, peneliti membantu peserta didik mengenali pikiran-pikiran yang sering muncul ketika akan belajar, seperti "Ah, belajarnya nanti saja", "Main HP lebih menyenangkan", dan "Pelajaran ini membosankan." Peneliti menjelaskan bahwa pikiran tersebut dapat memengaruhi perasaan dan perilaku belajar sehingga peserta didik menjadi kurang fokus dan prestasi akademiknya menurun. Selanjutnya, peneliti bersama peserta didik menetapkan tujuan konseling (goal setting), yaitu mengurangi kebiasaan bermain telepon genggam saat belajar, meningkatkan konsentrasi di kelas, serta membangun pola pikir yang lebih positif terhadap kegiatan belajar agar prestasi akademik meningkat. Pada akhir sesi, peneliti memberikan tugas kepada peserta didik untuk mencatat waktu penggunaan telepon genggam, situasi yang membuatnya kehilangan fokus saat belajar, serta pikiran yang muncul pada saat itu. Hasil catatan tersebut akan dibahas pada sesi kedua sebagai dasar penerapan teknik Cognitive Restructuring. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Kedua

Sesi konseling kedua diawali dengan salam, doa, dan mengevaluasi tugas yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya masih sering bermain telepon genggam saat waktu belajar, mudah terdistraksi ketika teman mengajak bercanda di kelas, serta merasa malas mengikuti mata pelajaran yang tidak disukai. Selanjutnya, peneliti menerapkan teknik Cognitive Restructuring dengan membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang sering muncul, seperti.

"Pelajaran ini membosankan," "Saya pasti tidak akan paham," dan "Bermain HP lebih menyenangkan daripada belajar."

Peneliti kemudian mengajak peserta didik mengevaluasi pikiran tersebut dengan mengingat kembali pengalaman ketika memperoleh nilai yang baik setelah belajar dengan sungguh-sungguh. Melalui proses tersebut, peserta didik mulai menyadari bahwa penurunan prestasi akademik bukan disebabkan oleh ketidakmampuan, melainkan karena kebiasaan belajar yang kurang baik. Berdasarkan hasil refleksi, peneliti membimbing peserta didik untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional, seperti

"Saya akan tetap memperhatikan pelajaran meskipun terasa sulit" dan "Saya akan belajar terlebih dahulu, kemudian bermain HP setelah tugas selesai."

Untuk memperkuat perubahan tersebut, peneliti meminta peserta didik membayangkan situasi ketika muncul keinginan bermain HP atau mengobrol saat pembelajaran, kemudian menerapkan pikiran baru yang telah disusun agar tetap fokus belajar. Pada akhir sesi, peneliti memberikan tugas kepada peserta didik untuk menerapkan pola pikir yang telah dibangun selama proses konseling dalam kegiatan belajar sehari-hari. Peserta didik juga diminta mencatat setiap perubahan yang dirasakan, baik dalam penggunaan telepon genggam maupun kemampuan berkonsentrasi selama mengikuti pembelajaran. Hasil tersebut akan dievaluasi pada sesi konseling berikutnya. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Ketiga

Sesi konseling ketiga diawali dengan salam, doa, serta evaluasi tugas yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik menyampaikan bahwa dirinya mulai mengurangi penggunaan telepon genggam saat belajar dan berusaha tetap fokus ketika guru

menjelaskan materi. Meskipun demikian, peserta didik mengaku masih sesekali tergoda untuk bermain HP atau mengobrol dengan teman ketika merasa bosan mengikuti pembelajaran.

Selanjutnya, peneliti mengajak peserta didik merefleksikan situasi yang masih memunculkan pikiran negatif. Peserta didik mengungkapkan bahwa ketika pelajaran yang kurang disukai berlangsung, masih muncul pikiran "Saya tidak akan paham" dan "Lebih baik mengobrol daripada mendengarkan." Peneliti kemudian membantu peserta didik mengevaluasi pikiran tersebut dengan membandingkan dampak yang diperoleh ketika memilih memperhatikan guru dan ketika memilih mengabaikan pelajaran. Melalui proses tersebut, peserta didik menyadari bahwa memperhatikan penjelasan guru membuatnya lebih memahami materi dan lebih mudah mengerjakan tugas. Peneliti selanjutnya membimbing peserta didik untuk memperkuat pikiran alternatif yang telah disusun, yaitu :

"Saya akan tetap berusaha memahami materi meskipun pelajaran ini sulit" dan "Saya dapat bermain atau berbicara dengan teman setelah kegiatan belajar selesai."

Untuk memperkuat perubahan tersebut, peneliti meminta peserta didik menerapkan pikiran baru tersebut dalam kegiatan belajar sehari-hari dan tetap mengikuti jadwal belajar yang telah dibuat. Pada akhir sesi, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik mulai menunjukkan perubahan yang positif, baik dalam mengendalikan penggunaan telepon genggam maupun dalam meningkatkan konsentrasi saat pembelajaran. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Keempat

Sesi konseling keempat diawali dengan salam, doa, serta evaluasi perkembangan peserta didik setelah menerapkan pola pikir baru dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya mulai terbiasa belajar sebelum menggunakan telepon genggam dan lebih mampu mengendalikan diri ketika teman mengajaknya bercanda saat pembelajaran berlangsung. Selanjutnya, peneliti memberikan penguatan terhadap perubahan yang telah dicapai serta mengajak peserta didik merefleksikan manfaat dari perubahan tersebut. Peserta didik menyampaikan bahwa dirinya lebih mudah memahami materi, lebih disiplin mengerjakan tugas, dan merasa lebih percaya diri saat mengikuti pembelajaran. Sebagai tindak lanjut, peneliti bersama peserta didik menyusun strategi untuk mempertahankan perubahan tersebut, yaitu membatasi penggunaan telepon genggam pada waktu belajar, tetap fokus saat guru menjelaskan materi, dan menerapkan pola pikir rasional ketika menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit. Pada akhir sesi, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik menunjukkan perkembangan yang positif sehingga sesi berikutnya akan difokuskan pada evaluasi akhir hasil konseling. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Kelima

Sesi konseling kelima diawali dengan salam, doa, dan menanyakan perkembangan peserta didik setelah menerapkan strategi belajar yang telah disepakati. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami peserta didik selama mengikuti proses konseling. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya mulai mampu mengendalikan keinginan bermain telepon genggam saat waktu belajar, lebih fokus mengikuti pembelajaran di kelas, serta tidak mudah terpengaruh ajakan teman untuk bercanda. Selain itu, peserta didik juga mulai menyadari bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh usaha dan kedisiplinan dalam belajar. Selanjutnya, peneliti mengajak peserta didik mengevaluasi manfaat yang diperoleh dari penerapan teknik Cognitive Restructuring. Peserta didik menyampaikan bahwa dirinya kini lebih mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional sehingga lebih termotivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Pada akhir sesi, peneliti menyampaikan bahwa perkembangan peserta didik sudah menunjukkan hasil yang baik sehingga sesi berikutnya akan difokuskan pada terminasi dan penyusunan komitmen untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

Sesi Konseling Keenam

Sesi konseling keenam merupakan pertemuan terakhir yang bertujuan mengakhiri proses konseling. Kegiatan diawali dengan salam dan doa, dan peneliti menyampaikan bahwa tujuan konseling telah tercapai berdasarkan perubahan yang ditunjukkan peserta didik selama mengikuti

seluruh rangkaian layanan. Pada tahap terminasi, peneliti bersama peserta didik menyusun rencana untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai. Peserta didik berkomitmen untuk menggunakan telepon genggam secara lebih bijaksana, tetap fokus saat mengikuti pembelajaran, belajar sesuai jadwal yang telah dibuat, serta menerapkan pola pikir yang lebih rasional ketika menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit. Selanjutnya, peneliti memberikan penguatan bahwa keberhasilan yang telah dicapai merupakan hasil dari usaha peserta didik dalam mengubah cara berpikir dan kebiasaan belajarnya.

Peneliti juga menyampaikan bahwa teknik Cognitive Restructuring dapat diterapkan secara mandiri apabila di kemudian hari muncul kembali pikiran-pikiran negatif yang menghambat proses belajar. Sebelum mengakhiri layanan, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan kesan selama mengikuti konseling. Peserta didik mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih mampu mengendalikan penggunaan telepon genggam, lebih fokus saat mengikuti pembelajaran, serta lebih termotivasi untuk meningkatkan prestasi akademik. Berdasarkan hasil yang telah dicapai, peneliti menyimpulkan bahwa tujuan konseling telah terpenuhi sehingga layanan konseling individu diakhiri melalui proses terminasi. Kegiatan ditutup dengan doa dan salam penutup.

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring, peserta didik II (NNK) menunjukkan perubahan yang positif dalam mengatasi permasalahan yang memengaruhi prestasi akademiknya. Pada awal konseling, peserta didik memiliki kebiasaan lebih sering bermain telepon genggam saat waktu belajar, mudah terdistraksi oleh ajakan teman, serta kurang termotivasi mengikuti mata pelajaran yang dianggap membosankan. Setelah mengikuti enam sesi konseling, peserta didik mulai mampu mengurangi penggunaan telepon genggam saat belajar, lebih fokus mengikuti pembelajaran di kelas, serta mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya kedisiplinan belajar, kemampuan mengendalikan diri, dan motivasi untuk belajar. Meskipun demikian, perubahan tersebut masih perlu dipertahankan melalui penerapan teknik Cognitive Restructuring secara mandiri agar perilaku belajar yang positif dapat terus mendukung peningkatan prestasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan konseling, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* mampu membantu kedua peserta didik mengubah pola pikir negatif yang selama ini menjadi penyebab menurunnya prestasi akademik. Proses konseling dilakukan secara bertahap, dimulai dari proses identifikasi permasalahan, evaluasi, dan perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional, positif, dan adaptif kepada siswa. Setiap tahapan dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik sehingga perubahan yang terjadi berlangsung secara bertahap.

Perbedaan Prestasi Akademik Siswa Kelas XI Akuntansi 1 Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling

Dalam penelitian ini, selain pelaksanaan layanan konseling individu, hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, peneliti juga menyebarkan angket yang digunakan sebagai data pendukung. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR). Tujuan pengumpulan data tersebut adalah untuk memperoleh gambaran mengenai perubahan kondisi prestasi akademik kedua subjek setelah mengikuti proses konseling, sehingga dapat diketahui perbedaan yang terjadi setelah pelaksanaan layanan konseling. Peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling yang diperoleh dari kedua subjek penelitian. Perbandingan tersebut disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Layanan

No	Inisial	Pretest		Posttest		Selisih	Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1.	IAR	74	Rendah	114	Tinggi	40	Terjadi Peningkatan
2.	NNK	70	Rendah	104	Sedang	34	Terjadi Peningkatan

Rata-Rata	72	Rendah	109	Sedang	37	Meningkat
-----------	----	--------	-----	--------	----	-----------

Pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring (CR) diberikan kepada dua peserta didik kelas XI Akuntansi 1 SMK Kesuma Margoyoso Pati yang dipilih berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, observasi, dan angket. Sebelum konseling dilaksanakan, peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan angket sebagai data pendukung untuk mengetahui kondisi awal prestasi akademik peserta didik.

Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa kedua peserta didik memiliki prestasi akademik yang rendah. Skor angket menunjukkan IAR memperoleh skor 74 dan NNK memperoleh skor 70. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa kedua siswa mengalami penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh kebiasaan belajar yang kurang efektif, rendahnya motivasi belajar, mudah terdistraksi saat mengikuti pembelajaran, kurang mampu mengelola waktu belajar, serta memiliki pola pikir negatif terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang optimal dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar. Intervensi diberikan melalui layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring. Pelaksanaan layanan tidak ditentukan dengan jumlah pertemuan yang sama, melainkan disesuaikan dengan perkembangan dan kebutuhan masing-masing peserta didik. Siswa berinisial IAR mengikuti layanan konseling sebanyak lima sesi, sedangkan siswa berinisial NNK mengikuti layanan konseling sebanyak enam sesi.

Setelah seluruh rangkaian layanan konseling selesai dilaksanakan, peneliti kembali melakukan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dokumentasi, serta angket sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran kondisi akhir prestasi akademik kedua peserta didik. Data pendukung dari angket menunjukkan adanya peningkatan pada kedua subjek penelitian. Skor IAR meningkat dari 74 menjadi 114 sehingga berpindah dari kategori rendah menjadi tinggi, sedangkan skor NNK meningkat dari 70 menjadi 104 sehingga berubah dari kategori rendah menjadi sedang.

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prestasi akademik peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling. Namun, dalam penelitian ini perbedaan tersebut tidak hanya ditunjukkan melalui perubahan skor angket prestasi akademik, melainkan juga terlihat dari perubahan perilaku belajar yang ditampilkan oleh kedua subjek penelitian selama proses konseling berlangsung. Sebelum memperoleh layanan, kedua peserta didik menunjukkan motivasi belajar yang rendah, kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik, belum memiliki kebiasaan belajar yang teratur, serta cenderung memiliki pola pikir negatif ketika menghadapi tuntutan akademik. Setelah mengikuti konseling, kedua peserta didik mulai menunjukkan perubahan berupa meningkatnya motivasi belajar, tumbuhnya rasa percaya diri, terbentuknya jadwal belajar yang lebih teratur, serta meningkatnya tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring memberikan dampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan cara berpikir siswa berpengaruh terhadap perubahan perilaku belajar sehingga tujuan layanan konseling dapat tercapai. Dengan demikian, pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua peserta didik mengalami perubahan pada cara berpikir dan perilaku belajar setelah mengikuti layanan konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* (CR). IAR mulai memiliki keyakinan yang lebih positif terhadap kemampuan akademiknya, lebih percaya diri, disiplin dalam belajar, serta berani bertanya ketika mengalami kesulitan. NNK juga mulai mampu mengurangi penggunaan telepon genggam saat belajar, lebih fokus mengikuti pembelajaran,

mengerjakan tugas tepat waktu, serta memiliki motivasi belajar yang lebih baik. Perubahan tersebut didukung oleh hasil wawancara, observasi, dokumentasi, angket sebagai data pendukung, serta hasil triangulasi sumber dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku belajar dan prestasi akademik pada kedua peserta didik.

Perubahan tersebut sesuai dengan teori Aaron T. Beck dalam (Arisanti *et al.*, 2026) yang menyatakan bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Pikiran otomatis yang bersifat negatif akan memunculkan perilaku yang kurang adaptif, sedangkan perubahan cara berpikir menuju pola pikir yang lebih rasional akan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif. Dalam penelitian ini, perubahan pola pikir kedua peserta didik mendorong munculnya perilaku belajar yang lebih positif, seperti meningkatnya motivasi belajar, rasa percaya diri, kedisiplinan, tanggung jawab, dan keaktifan dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, teknik *Cognitive Restructuring* membantu peserta didik mengurangi distorsi kognitif yang selama ini menjadi penghambat dalam mencapai prestasi akademik.

Temuan penelitian ini memperkuat pendapat Cormier dan Cormier dalam (Nursalim, 2014) yang menjelaskan bahwa teknik *cognitive restructuring* bertujuan mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang lebih logis sehingga individu mampu menampilkan perilaku yang lebih adaptif. Temuan tersebut juga sejalan dengan (Hofmann *et al.*, 2012) yang menjelaskan bahwa perubahan kognitif merupakan mekanisme utama dalam *cognitive behavioral therapy* yang mendorong perubahan emosi dan perilaku individu menjadi lebih adaptif. Dengan demikian, perubahan perilaku belajar yang ditunjukkan oleh kedua peserta didik merupakan konsekuensi dari perubahan pola pikir yang berhasil dibangun selama proses konseling.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mine' *et al.*, 2026) yang menyimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi positif untuk meningkatkan motivasi belajar. Menurut (Niken Pratiwi & Habsy, 2024) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan layanan yang efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik karena membantu individu mengenali serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada resiliensi akademik, hasilnya tetap relevan dengan penelitian ini karena resiliensi akademik dan prestasi akademik sama-sama dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi tuntutan belajar. Oleh karena itu, perubahan pola pikir yang terjadi melalui teknik *Cognitive Restructuring* turut mendukung peningkatan perilaku belajar dan prestasi akademik peserta didik.

Perbedaan jumlah sesi konseling pada kedua subjek menunjukkan bahwa pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* bersifat fleksibel dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta didik. Meskipun memiliki permasalahan yang sama, setiap peserta didik menunjukkan tingkat kesiapan, kemampuan memahami restrukturisasi kognitif, dan kecepatan perubahan perilaku yang berbeda. Oleh karena itu, jumlah sesi konseling tidak ditentukan berdasarkan jenis permasalahan, melainkan berdasarkan perkembangan peserta didik dalam mencapai tujuan konseling. Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan kontribusi positif terhadap perubahan pola pikir dan perilaku belajar peserta didik. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya motivasi belajar, rasa percaya diri, kedisiplinan, tanggung jawab, serta keaktifan dalam mengikuti pembelajaran yang pada akhirnya mendukung peningkatan prestasi akademik kedua peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan, serta hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* dilaksanakan melalui tahapan proses identifikasi, evaluasi, dan perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional, positif, dan adaptif kepada siswa melalui beberapa sesi konseling sesuai dengan kebutuhan. Setelah mengikuti layanan konseling individu, kedua subjek menunjukkan perubahan prestasi akademik yang ditandai dengan peningkatan skor prestasi akademik, yaitu IAR dari 74 menjadi 114 dan NNK dari 70 menjadi 104, sehingga rata-rata skor

meningkat dari 72 menjadi 109. Hasil observasi dan wawancara juga menunjukkan perubahan positif berupa pola pikir yang lebih rasional, meningkatnya motivasi belajar, kepercayaan diri, kedisiplinan, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta keaktifan mengikuti pembelajaran yang berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

Pelaksanaan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring dilaksanakan melalui tahapan yaitu tahap awal, konselor membangun hubungan yang baik dengan siswa, menjelaskan tujuan layanan, serta menciptakan suasana yang nyaman agar siswa bersedia mengungkapkan permasalahan dan mengidentifikasi pikiran negatif yang memengaruhi prestasi akademiknya. Pada tahap inti, konselor menerapkan teknik *cognitive restructuring* dengan membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pikiran yang kurang rasional menjadi lebih rasional, positif, dan adaptif. Siswa juga dibimbing untuk membangun pola pikir yang mendukung motivasi belajar dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam meraih prestasi akademik. Pada tahap akhir, konselor bersama siswa mengevaluasi perubahan yang telah dicapai, memberikan penguatan terhadap pola pikir positif yang terbentuk, serta mendorong siswa untuk menerapkannya secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari. Pelaksanaan konseling berlangsung sesuai kebutuhan masing-masing subjek yaitu subjek IAR sebanyak 5 sesi dan subjek NNK sebanyak 6 sesi, sehingga mereka mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih konstruktif dalam menghadapi permasalahan akademik.

Perubahan prestasi akademik siswa setelah mengikuti konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* ditunjukkan melalui adanya peningkatan skor angket prestasi akademik, yaitu subjek IAR dari 74 menjadi 114 dan subjek NNK dari 70 menjadi 104, sehingga rata-rata skor meningkat dari 72 menjadi 109. Selain itu, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami perubahan berupa meningkatnya motivasi belajar, kepercayaan diri, kedisiplinan, tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, keaktifan mengikuti pembelajaran, serta kemampuan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Perubahan tersebut mendukung peningkatan prestasi akademik kedua subjek setelah mengikuti layanan konseling individu.

Berdasarkan hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mengimplementasikan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu layanan konseling bagi siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik atau memiliki pola pikir negatif terhadap proses belajar. Pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling berbasis CBT sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi dalam jangka panjang. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik serta memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Kesuma Margoyoso Pati, khususnya guru Bimbingan dan Konseling serta siswa yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu proses pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., Yulistina, I., & Mutamimah, M. (2025). Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Nuralyanti, P. (2023). Revitalisasi Pembelajaran: Solusi Terhadap Rendahnya Minat Belajar Peserta Didik Kelas V Sdn Sumber Agung. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(05), 2406–2418. <http://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/2207>
- Aprilia, K., & Prasetya, A. F. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik

- Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku Self Harm pada Siswa SMPN 1 Rajadesa. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 194–203. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.774>
- Arisanti, D. P. N., Putri, D. A. W. M., & Rismawan, K. S. G. (2026). Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(2), 5869–5880.
- Azzahara, I. H., & Musslifah, A. R. (2025). Penerapan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa psikologi pasca-liburan semester. *Fukuri: Journal of Psychology*, 1(2), 2025.
- Beck, J. S. (2011). *Second Edition: Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*.
- Berliana, M. C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 204–217. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.239>
- Damayanti, A. (2022). Vol. 1 no. 1 juni 2022. 1(1), 99–108.
- Dameria, S. (2025). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif (Penelitian Studi Kasus* (Aliwar, Ed.; I). UKI Press.
- Dr. Abduloh, S.Pd., M.Pd Dr. Suntoko, M. P., & Tedi Purbangkara, S.Pd., M.Pd., AIFO Drs. Ade Abikusna, M. P. (2022). *Prestasi Belajar Peserta Didik*.
- Edmawati, M. D. (2023). Body dysmorphic disorder Konsep Penanganan, Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring. In *Huisarts en Wetenschap* (Vol. 59, Number 1). Nas Media Pustaka. <https://doi.org/10.1007/s12445-016-0016-1>
- Februati, B. M. N., Gusliana, E., Prayitno, H., Ridhwan, M., & Ibrahim, M. M. (2024). Analisis Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Digital Fatigue Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1846–1852. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5632>
- Firman, Rahman, M. N. A., Asri, R., & Syamal, F. (2024). *Layanan Bimbingan Kelompok Strategi dan Pendekatan dalam Psikologis untuk Berdampingan dengan Covid-19* (Rara & Indi, Eds.; Edisi 1). PT RAJAGRAFINDO PERSADA. [https://www.google.co.id/books/edition/Layanan_Bimbingan_Kelompok_Strategi_dan/yppyEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+\(CBT\)&pg=PA147&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Layanan_Bimbingan_Kelompok_Strategi_dan/yppyEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+(CBT)&pg=PA147&printsec=frontcover)
- Fitriani, & dkk. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Finisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Gunawan, I. M. S., Ahmad, H., & Helmi, S. R. I. (2023). Upaya Meningkatkan Motivasi Berprestasi Melalui Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Pada Siswa Kelas Viii Di Smpn 15 Mataram. *Vocational : Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 3(4), 166–174.
- Gusnita, S., Setiawati, M., Padang, U. N., & Padang, K. (2025). *Studi Literatur: Penilaian Risiko Prestasi Akademik Dalam Peningkatan Mutu Pembelajaran*. 3(11).
- Handayani, M. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 24 Bandar Lampung*. 32(3), 167–186.
- Hawari, R. A. (2004). *Akselerasi : A-Z informasi program percepatan belajar dan anak berbakat intelektual* (Edisi 1). Grasindo. https://www.google.co.id/books/edition/Akselerasi_A_Z_Inf_Prog_Percptn_Belj/bUaKi6MfRpkC?hl=id&gbpv=1&dq=prestasi+akademik&pg=PA68&printsec=frontcover
- Hayati, R., Aprinalistria, Yurni, Usholihah, F. N., Muchlis, Hadikusumo, R. A., Agustina, P., Hanifa, N., Ersani, E., Hidayat, T. N., Wardoyo, T. H., Wijayati, I. W., Nugroho, F. A., Marsini, Eskawinda, Novirson, R., Ningsih, K. N., Putri, R. M., Supriyanto, T., ... Minarsi. (2026). *Psikologi pendidikan Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran* (A. C. Purnomo, Ed.). Sada Kurnia Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/PSIKOLOGI_PENDIDIKAN/HgfDEQAAQBAJ?hl

- =id&gbpv=1&dq=prestasi+akademik&pg=PA328&printsec=frontcover
- Hidayati, N., & Fadhilaturrohman, H. (2022). *MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK MADRASAH ALIYAH*. 4(2), 236–248.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of CBT: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The
- Hulwani, L. Z., & Aliyyah, R. R. (2024). Pentingnya Prestasi Akademik Bagi Mahasiswa : Persepsi Mahasiswa Universitas Djuanda Bogor. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1985–2011. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.12026>
- Husaini, A., Hariyanti, I., & Raharja, A. R. (2024). Perbandingan Algoritma Decision Tree dan Naive Bayes dalam Klasifikasi Data Pengaruh Media Sosial dan Jam Tidur Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Technologia : Jurnal Ilmiah*, 15(2), 332. <https://doi.org/10.31602/tji.v15i2.14381>
- Husen, A. (2023). Strategi Pemasaran Melalui Digital Marketing Pada Toyota Nasmoco Bantul. *JURNAL ECONOMINA*, 2, 1356–1362. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Husnullail, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 70–78.
- Imansari, N., & Kholifah, U. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Untuk Pendidikan Kejuruan* (Pertama, Number 85). UNIPMA Press Universitas PGRI Madiun. <https://eprint.unipma.ac.id/325/1/3.BuNurulita15Eks%2CB5.pdf>
- John McLeod. (2006). *Pengantar Konseling :Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K Anwar*. Kencana.
- Kamaruddin, Firmansah, Zulkifli, Aman, Nasarudin, Samad, & Haerudin. (2023). METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF Ilham Kamaruddin Deri Firmansah Zulkifli Ade Putra Ode Aman Nasarudin Moi hammad Ardani Samad Haerudin PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 17(juni), 66. www.globaleksekuifteknologi.co.id
- Latifah, Dewi, E., & Khairat, I. (2025). Literature Review: Teknik Cognitive restructuring pada CBT dalam Meningkatkan Self-esteem. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 260–272.
- Mahmuddah Dewi Edmawati, S.Pd., M. P. (2023). Body dysmorphic disorder. In *PT. Nas Media Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/s12445-016-0016-1>
- Mariyati, L. I., Affandi, G., & Afandi, R. (2020). *ISBN 978-623-7578-75-8 Copyright © 2020*.
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Mine, I., Mangantes, M. L., & Nainggolan, D. (2026). Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Kristen Tomohon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(3), 19394–19397.
- Miranda, A., Emmaia, Naomi, E., Cleodora, J., Riani, N., Putri, W., & Gunawan, R. (2025). *BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK* (p. 20).
- Miss Kristina Fenn, D. M. B. (2013). *The key principles of cognitive behavioural therapy*. 6(9), 579–585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>
- Miswanto, Pristanti, N. A., Nuraini, Arnitasari, & Sinaga, S. M. (2021). *Cognitive Behavior Therapy With Mindfulness Dalam Konseling* (Y. Syahputra, Ed.). Eureka Media Aksara. https://books.google.co.id/books?id=QWXBEQAAQBAJ&pg=PR3&dq=inauthor:+Nindya+Ayu+Pristanti&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjy5C7pOGTAXWvaHADHc_ff8gQuwV6BAgIEAo#v=onepage&q=inauthor%3ANindyaAyuPristanti&f=fa
- Muhadi, Jarir, Khairina, Rajuna, & Prasetyo, E. (2025). Evaluasi Perencanaan Desain Pembelajaran

- , Pelaksanaan Proses. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 159–165.
- Muhadjir, N. (1996). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rakesarasin.
- Muhammad Rizky, Netrawati, Y. K. (2022). efektivitas pendekatan cbt untuk mengatasi depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Mundakir. (2022). *Keperawatan Psikososial* (Mundakir, Ed.). UM Surabaya Publishing. [https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Psikososial/KJSOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+\(CBT\)&pg=PA59&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Psikososial/KJSOEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+(CBT)&pg=PA59&printsec=frontcover)
- Munjirin, A. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi □ Cognicia*. 11(2), 106–111. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.29010>
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 07(01), 21–31. <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba>
- Ni Putu Dian Ayu Anggraeni, N. N. A. M. (2017). *Semester at diploma iii of midwifery study program mataram health polytechnic*. 1(1), 18–27.
- Niken Pratiwi, A., & Habsy, B. A. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. *Universitas Negeri Surabaya*, 42–52.
- Nurfatimah, R., Ekonomi, F., Negeri, U., Wolor, C. W., Ekonomi, F., Negeri, U., Marsofiyati, M., Ekonomi, F., & Negeri, U. (2023). *Komponen Pendorong Performa Belajar Mahasiswa Ranjani Nurfatimah Christian Wirandedi Wolor Marsofiyati Marsofiyati seperti disiplin . Disiplin merupakan serangkaian kegiatan jiwa dan raga guna mendapatkan*. 1(6).
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling* (Y. Acitra, Ed.). PT Indeks. https://repository.unesa.ac.id/sysop/files/2022-03-21_Buku_1_MochNursalim.pdf
- Nursalim, M., & Widya, S. N. (2024). *Teknik-Teknik Konseling Yang Efektif* (D. R. Pangestu, Ed.; Edisi 1). PT. Bumi Aksara. [https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Teknik_Konseling_yang_Efektif/z-qBEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+\(CBT\)&pg=PA143&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Teknik_Konseling_yang_Efektif/z-qBEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pengertian+Cognitive+Behavioral+Therapy+(CBT)&pg=PA143&printsec=frontcover)
- Oemarjoedi, K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*. Kreatif Media.
- Oktavia Santoso, Dr. Bakhrudin All Habsy, M. P. (2025). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Dalam Menangani Problematika Anak Dan Remaja : Studi Literatur Oktavia Santoso*. 125–138.
- Pande Made Saraswati Imas. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) Dengan Prestasi Pada Siswa Menengah Atas (SMA) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 02(04), 1187–1191. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/246%0A>
- Puspitasari, & K., & Baroroh, N. (2025). (2025). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Regulation Narapidana Kasus Narkotika. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2).(2), 105–115.
- Putu Gede Subhaktiyasa. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Rahmah, N., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMPN 4 Bantimurung Application Of Cognitive Restructuring Techniques For Improving Student Academic Self-Efficiency SMPN 4 Bantimurung. *Pinisi Journal of Art, Humaniti & Social Studies*, 1–9.
- Rahmananda, Y. D., & Wahyuni, E. (2023). *Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa : Literature Riview*. 6(2013).
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., Salsabila, R. G., Rahmasari, F. N., Luvita, G., Sinambela, A., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok. *Researchgate.Net*, (May), 14. https://www.researchgate.net/publication/391566137_Pendekatan_Teknik_Cognitive_Behavioral_Therapy_dalam_Konseling_Kelompok

- Ramadhanty, C. (2023). *TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (PANDANGAN ISLAM) TECHNICAL COGNITIVE RESTRUCTURING (ISLAMIC VIEW) Pendahuluan*. 6(1), 85–92.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rawi, R. D. P., Bintari, W. C., Wijastuti, R. D., Nurahmawati, D., Abdi, M. N., Lindiani, T., & Hidayah, N. (2021). *Prestasi Akademik Mahasiswa* (D. Winarni, Ed.; Pertama). CV.EUREKA MEDIA AKSARA. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/557940-prestasi-akademik-mahasiswa-2dc93c01.pdf>
- Regina, A., Garvin, & Sherly. (2025). Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja: Tinjauan Literatur The Role of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Literature Review. *J-P3K*, 6(1), 278–286. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Risparyanto, A., & Fitriyanto, R. E. (2023). Pengaruh E-Resources Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 15(1), 103–117.
- Sahir, S. H. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN* (T. Koryati, Ed.). PENERBIT KBM INDONESIA. <https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16455/1/E-Book> Metodologi Penelitian Syafrida.pdf
- Saleh, S. (2023). *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula* (Sulmiah, Ed.; Pertama). AGMA.
- Saputra, M. K. F., Wulandari, I. G. A. T. W. E. U. D. M. D. S. K. N. P. D., Sitohang, I. P. G. Y. S. P. T. R., & Penerbit, I. A. P. W. (2023). *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (M. Martini, Ed.). CV. MEDIA SAINS INDONESIA. <https://e-perpus.stikesbaitulhikmah.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=215&bid=514>
- Sauran, A. R., & Salewa, W. (2022). Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 74–91. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v3i1.941>
- Setyorini, R., Firman, & Netrawati. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Guiding World Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 27–34. <https://doi.org/10.33627>
- Sholehah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1(1), 26–31. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1387%0A>
- Simatupang, J. K. N., & Tan, C. B. (2025). Motivasi dan Emosional Berperan Penting dalam Pembelajaran Pendidikan bagi Peserta Didik. *Jurnal Teologi Wesley*, 2(1).
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/article/view/167>
- Situmorang, S. H., & Lufti, M. (2014). *Analisis data: untuk riset manajemen dan bisnis edisi 3* (ketiga). USU Press.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Kuswandi, A. F. S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (A. Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4881/1/Anisa> Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif.pdf
- Soraya, I., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mereduksi Self-Criticism pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 2 Jember. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 1568–1580. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4429>
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. *Counseling And Education*, 2(3), 188–200. <http://psycoeducation.my.idhttp://psycoeducation.my..https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.37>
- Syahidah, F. A., Rimayati, E., & Haksasi, B. S. (2024). Upaya Peningkatan Ketabahan (Grit)

- Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Pada Siswa SMA Taruna. *Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 1–9. [https://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/244/%0Ahttps://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/244/2/BAB 1 DAN BAB 2.pdf](https://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/244/%0Ahttps://eprint.ivet.ac.id/id/eprint/244/2/BAB%201%20DAN%20BAB%202.pdf)
- Syakdia Apria Ningsih. (2024). Pentingnya Profesionalisme Guru dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(3), 288–293. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i3.2056>
- Syarifah Hidayahna, N. (2022). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (TCR) HINGGA COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PANDANGAN ISLAM. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 5(1), 59–67. <http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba>
- Tiara Maiza Dianti, Yeni Karnelia, M. (2024). *Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling Analysis Of Cognitive Behavior Therapy Techniques In Counseling*. 3(1), 29–39.
- Tomi Putra, Zadrian Ardi, & Netrawati. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 245–254. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.189>
- Usman, F., Rafli, M., & Aswar. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
- Wahda Fatwalino, Asri Rejeki, & Noer Suci Endah Puspitaningrum. (2024). Pengaruh Antara Self-Regulated Learning dan Flow Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Gresik. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 208–220. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i4.874>
- Wahyuni, S. R. I. E. K. A., Daulay, W., & Nasution, M. L. (2019). *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*. USU Press.
- Waruwu, M. (2024). Qualitative research approaches: concepts, procedures, advantages and roles in education. *Afeksi : Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 1–14.
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Jember, U. I., & Info, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui. *Jurnal Consulenza*, 8(1), 91–99.
- Widowati, A. I., Dinamika, J., & Budaya, S. (2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik : Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Semarang*. 18, 39–48.
- Zakiah, S. (2024). Pengaruh Guru Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik Siswa: Sebuah Tinjauan. *Journal Of Holistic Education*, 1(1), 86–102. <https://barkah-ilmi-fiddunya.my.id/ojs/index.php/jhe/article/view/10%0Ahttps://barkah-ilmi-fiddunya.my.id/ojs/index.php/jhe/article/download/10/10>