

LAYANAN BIMBINGAN RESTRUKTURISASI KOGNITIF BERBASIS TRI HITA KARANA UNTUK MENUMBUHKAN KARAKTER KEJUJURAN AKADEMIK SISWA BAGI GURU KELAS SEKOLAH LAB UNDIKSHA SINGARAJA

Kade Sathya Gita Rismawan¹, I Ketut Gading², Ni Nyoman Chyntia Ari Putri³

¹Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha; ² Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha; ³Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FIP Undiksha

Email: gita.rismawan@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Undiksha Singaraja Lab School, part of the Ganesha Education University Foundation, is committed to implementing the Tri Hita Karana (Parahyangan, Pabelasan, Pawongan) concept. However, the character of students' academic honesty is a concern, with plagiarism, cheating and data falsification often occurring. This article explains community service to improve students' academic honesty character through Tri Hita Karana-based cognitive restructuring counseling skills training for subject teachers at Singaraja Lab Undiksha High School. This approach aims to change students' thinking patterns regarding academic assignments. Teachers are involved in providing cognitive restructuring services to students. The results show improvements in teacher guidance skills. They master cognitive restructuring methods, better communication, emotional understanding of students, and the use of relevant examples. Teachers succeed in measuring counseling results and designing effective homework assignments. They also provide appropriate support, motivation and follow-up to students. This training contributed greatly to improving the academic honesty character of students at Lab Undiksha Singaraja High School and strengthening the application of the Tri Hita Karana concept in education. It is hoped that these steps will serve as a guide for other schools in promoting strong moral values in society.

Keywords: *Mentoring Training, Cognitive restructuring guidance, Tri Hita Karana, Academic Honesty*

ABSTRAK

Sekolah Lab Undiksha Singaraja, bagian dari Yayasan Universitas Pendidikan Ganesha, berkomitmen menerapkan konsep Tri Hita Karana (Parahyangan, Palemahan, Pawongan). Namun, karakter kejujuran akademik siswa menjadi perhatian, dengan plagiasi, mencontek, dan pemalsuan data sering terjadi. Artikel ini menjelaskan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa melalui pelatihan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis Tri Hita Karana bagi guru mata pelajaran di SMA Lab Undiksha Singaraja. Pendekatan ini bertujuan mengubah pola pikir siswa terkait tugas akademik. Guru dilibatkan dalam memberikan layanan restrukturisasi kognitif kepada siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan keterampilan bimbingan guru. Mereka menguasai metode restrukturisasi kognitif, komunikasi yang lebih baik, pemahaman emosional terhadap siswa, serta penggunaan contoh yang relevan. Guru berhasil mengukur hasil bimbingan dan merancang tugas rumah yang efektif. Mereka juga memberikan dukungan, motivasi, dan tindak lanjut yang sesuai kepada siswa. Pelatihan ini berkontribusi besar dalam meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa di SMA Lab Undiksha Singaraja dan memperkuat penerapan konsep Tri Hita Karana dalam pendidikan. Langkah-langkah ini diharapkan menjadi panduan bagi sekolah lain dalam mempromosikan nilai-nilai moral yang kuat di Masyarakat

Kata Kunci: *Pelatihan Pendampingan, Bimbingan restrukturisasi kognitif, Tri Hita Karana, Kejujuran Akademik.*

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas Lab Undiksha Singaraja merupakan salah satu sekolah swasta di Kota Singaraja. Sekolah ini merupakan milik Yayasan Universitas Pendidikan Ganesha. Dahulunya sekolah ini merupakan sekolah yang digunakan sebagai tempat Praktik bagi

mahasiswa Undiksha. Seiring berjalannya waktu dan perkembangan situasi, sekolah ini menjadi sekolah yang berkualitas dan mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lainnya di Kota Singaraja. Saat ini, SMA Lab Undiksha Singaraja Terakreditasi A. Hal ini menandakan bahwa SMA Lab Undiksha Singaraja memiliki kualitas yang sangat baik dengan berbagai

aspek pertimbangan dari badan akreditasi. Saat ini pengelolaan Yayasan Lab Undiksha telah terintegrasi dengan pengelolaan Undiksha sebagai Badan Layanan Umum. Oleh karena itu, termasuk juga filosofi yang dianut merupakan hilirisasi dari filosofi yang dianut oleh Universitas Pendidikan Ganesha, yaitu Tri Hita Karana.

Tri Hita Karana telah terimplementasikan pada setiap aspek pelaksanaan kegiatan di Yayasan Undiksha, termasuk di SMA Lab Undiksha Singaraja. Pada aspek Parahyangan telah dilaksanakan dengan persembahnyangan bersama setiap sebelum memulai pelajaran di pagi hari, hari Tilem, hari Purnama, dan di setiap Hari Raya Keagamaan. Sedangkan aspek Palemahan telah terimplementasi dengan pembersihan lingkungan sekolah Lab Undiksha setiap hari jumat oleh seluruh warga sekolah. Aspek Pawongan dilakukan dengan saling menghormati antar warga sekolah dan selalu melakukan toleransi. Namun, pada aspek Pawongan ini masih belum optimal terlaksana karena masih adanya permasalahan terkait karakter siswa di SMA Lab Undiksha Singaraja. Permasalahan Pawongan yang teridentifikasi di SMA Lab Undiksha Singaraja terkait dengan Karakter Kejujuran Akademik. Hal ini menjadi ketertarikan pengabdian untuk melakukan pengabdian pengembangan karakter di SMA Lab Undiksha Singaraja

Karakter adalah ciri khas perilaku seseorang yang membedakannya dengan orang lain. Karakter merupakan hasil interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Karakter yang melekat pada siswa tentu dipengaruhi oleh interaksi antara siswa satu dan lainnya, antara siswa dan guru, antara siswa dan lingkungan sekolah. Karakter merupakan aspek tidak terpisahkan dalam Pendidikan yang menjadi tanggung jawab dari hasil Pendidikan itu sendiri. Dalam lingkup Pendidikan, karakter kejujuran akademik merupakan hal yang utama harus ditumbuhkan dalam berproses pada setiap jenjang Pendidikan. Muara dari Pendidikan itu sendiri salah satunya adalah berkembangnya aspek kepribadian yang jujur, maka dari itu berproses dalam Pendidikan hendaknya ditempuh dengan kejujuran akademik yang tinggi.

Selama beberapa dekade belakangan ini, rendahnya kejujuran akademik masih menjadi isu yang belum tersolusikan secara menyeluruh

sehingga masih eksis dalam dunia Pendidikan saat ini (Herdian et al., 2019). Dalam beberapa fakta terkini, rendahnya kejujuran akademik termanifestasi kedalam beberapa perilaku seperti plagiasi, pemalsuan data, mencontek pada saat ujian, bekerjasama saat ujian, serta membolos sekolah (Gunawan, 2020; Hariandi et al., 2020; Yasbiati et al., 2019). Permasalahan terkait rendahnya kejujuran akademik siswa masih sering ditemui di SMA Lab Undiksha Singaraja. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Lab Undiksha yang dilakukan oleh pengabdian menunjukkan hasil bahwa hingga saat ini masih banyak terjadi perilaku plagiasi, mencontek saat ujian, dan membolos sekolah yang dilakukan oleh siswa SMA Lab Undiksha. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa Guru mata pelajaran banyak yang mengeluhkan hal ini terjadi dalam mata pelajaran yang diampunya. Terlebih pada saat pemberian tugas rumah, masih banyak siswa yang membuat tugas dengan sekedar melakukan *Copy - Paste*. Hal ini telah sering mendapatkan perhatian dari guru mata pelajaran terkait dan juga guru BK di SMA Lab Undiksha Singaraja. Namun hingga saat ini ketidakjujuran akademik masih sering terjadi di SMA Lab Undiksha Singaraja. Berdasarkan fakta terkini juga menunjukkan bahwa fenomena perilaku rendahnya kejujuran akademik juga masih banyak terjadi dalam proses pelaksanaan Pendidikan di Indonesia (Gunawan, 2020; Hafizha, 2021; Heryadi et al., 2022; Khotimah et al., 2017). Praktik ketidakjujuran akademik jika dilakukan secara terus menerus akan menjadi bagian dari diri individu. Dampaknya, masyarakat akan menjadi permisif terhadap perilaku ketidakjujuran akademik. Hal ini akan berakibat bahwa ketidakjujuran akademik akan menjadi bagian dari kebudayaan yang berdampak pada kaburnya nilai-nilai moral dalam setiap aspek kehidupan dan pranata sosial bahkan dapat juga melemahkan kekuatan masyarakat (Mckay et al., 2019).

Secara teori rendahnya kejujuran akademik siswa disebabkan oleh beberapa hal yaitu 1) menganggap tugas adalah hal yang sulit, 2) prokrastinasi tugas, 3) keyakinan akan kemampuan diri yang rendah (Costley, 2019; Davis & Ludvigson, 1995). Ketiga penyebab rendahnya kejujuran akademik siswa merupakan bentuk kesalahan siswa dalam

menginterpretasikan lingkungan dan dirinya. Beck (dalam Chiappini et al., 2020) menjelaskan hal ini sebagai pikiran disfungsional.

Secara praktis, tidak terselesaikannya permasalahan rendahnya kejujuran akademik di SMA Lab Undiksha Singaraja karena kurang optimalnya layanan yang diberikan Guru BK terkait dengan masalah ini. Guru BK telah berupaya maksimal dalam memberikan layanan namun belum mendapatkan hasil yang optimal dikarenakan perbandingan jumlah Guru BK dan siswa di SMA Lab yang tidak ideal. Berdasarkan penyebab secara teoritis dan praktis, maka pengabdian menawarkan solusi melalui pelatihan dan pendampingan layanan restrukturisasi kognitif untuk menumbuhkan karakter kejujuran akademik siswa bagi guru mata pelajaran di SMA Lab Undiksha Singaraja.

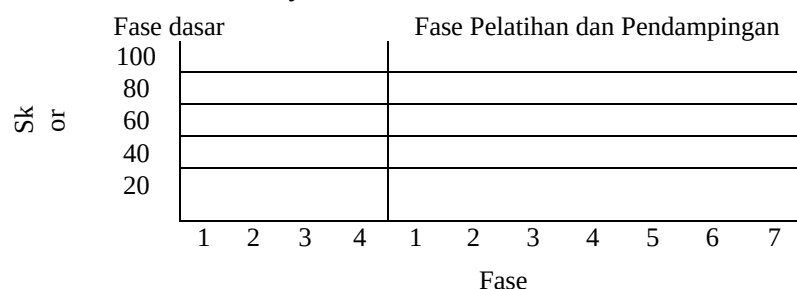
Secara teoritis layanan bimbingan restrukturisasi kognitif merupakan bimbingan untuk melatih siswa menemukan persepsi baru dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. Restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat (Cormier et al., 2009). Situasi-situasi yang ada pada lingkungan tidaklah menentukan perasaan individu, melainkan ditentukan oleh cara individu dalam mengkonstruksi situasi-situasi tersebut melalui berpikir (Rismawan & Gading, 2021). Oleh karena itu kejujuran akademik siswa dapat dibangun dengan mengubah pola berpikir mereka akan tugas dan pekerjaan akademik yang mereka hadapi. Secara praktis pelatihan dan pendampingan ini akan membantu guru mata pelajaran untuk mampu membantu guru BK dalam melakukan layanan bimbingan kepada siswa dengan melatih siswa melakukan restrukturisasi kognitif. Melalui cara ini, selain guru BK melaksanakan layanan

diluar kegiatan pembelajaran, guru matapelajaran juga dapat mengintegrasikan bimbingan restrukturisasi kognitif melalui pemberian tugas catatan pemikiran untuk selanjutnya dianalisis bersama dengan guru BK.

Sebagai implementasi kebijakan peraturan presiden tentang penguatan pendidikan karakter di berbagai instansi dan menyeluruh dalam kehidupan berbangsa dan bernegara maka sebagai pendidik, guru mata pelajaran bersama guru BK wajib secara kolaboratif berperan serta dalam mewujudkan anak bangsa yang berkarakter. Melalui layanan bimbingan restrukturisasi kognitif serta layanan yang diberikan oleh guru BK diharapkan mampu mengembangkan karakter kejujuran akademik siswa ke arah yang positif. Hal ini akan semakin memperkuat implementasi Tri Hita Karana yang dalam hal ini merupakan filosofi bersama Universitas Pendidikan Ganesha. Terciptanya parahyangan, pawongan, dan palemahan di SMA Lab Undiksha Singaraja akan semakin memperkuat nilai-nilai yang dianut oleh Universitas Pendidikan Ganesha.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode *single subject design*. Tipe desain yang digunakan dalam pengabdian ini adalah tipe Refersal A-B *design*, dimana ada 2 fase eksperimen, yaitu fase A adalah fase pengukuran keterampilan awal tanpa adanya pelatihan dan pendampingan, dan fase B adalah fase pengukuran yang disertai dengan pelatihan dan pendampingan. Desain A-B dipilih oleh pengabdian karena dengan adanya pengukuran secara berkala maka pengabdian telah melakukan kontrol untuk fase pelatihan dan pendampingan sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara kondisi awal dan kondisi setelah dilakukannya pelatihan dan pendampingan. Metode pengabdian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 2. Metode Pengabdian Single Subject Design

Pengabdian ini dilakukan melalui 2 tahap yaitu tahap dasar dan tahap pengabdian dan pendampingan. Deskripsi dari masing-masing tahap adalah sebagai berikut:

1. Tahap Dasar

Tahap Dasar/baseline adalah tahap awal pengukuran keterampilan guru mata pelajaran terkait pelaksanaan layanan bimbingan restrukturisasi kognitif. Tahap ini dilakukan dengan pengukuran sebanyak empat kali dengan tujuan hasil yang didapatkan dapat bersifat jenuh

2. Tahap Pelatihan dan Pendampingan

Tahap pelatihan dan pendampingan adalah tahap selanjutnya setelah dilakukannya

pengukuran awal terhadap keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan bimbingan Restrukturisasi Kognitif. Tahap ini dilakukan sebanyak 1 kali pelatihan dan 5 kali pendampingan. Pada setiap akhir pertemuan pelatihan dan pendampingan akan dilaksanakan pengukuran terhadap keterampilan guru mata pelajaran dalam melaksanakan layanan bimbingan Restrukturisasi Kognitif. Pengukuran dilakukan dengan praktik dan observasi menggunakan instrument yang telah disusun oleh pengabdi.

Khalayak sasaran pengabdian ini adalah guru mata Pelajaran dan guru bimbingan dan konseling di sekolah Lab Undiksha Singaraja dengan sebaran sebagai berikut:

Tabel 1. Khalayak Sasaran Pengabdian

No	Sekolah	Jumlah Guru
1	Guru Mata Pelajaran	4
2	Guru BK SMP	1
3	Guru Mata Pelajaran SMA	4
4	Guru BK SMA	1
Jumlah		10

Rancangan evaluasi yang digunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan berupa instrumen penilaian praktik layanan bimbingan

Restrukturisasi Kognitif yang telah dikembangkan oleh pengabdi seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Instrumen Keterampilan Bimbingan Restrukturisasi Kognitif Tri Hita Karana

No	Keterampilan	Skor				
		SR	R	S	T	ST
1	Praktik untuk memulai kegiatan dengan mendiskripsikan tujuan dan rasional secara menyeluruh;	1	2	3	4	5
2	Praktik menjelaskan prosedur Restrukturisasi Kognitif;	1	2	3	4	5
3	Praktik mendiskusikan perbedaan antara pikiran self-enhancing dan self-defeating serta memberikan contoh yang relevan;	1	2	3	4	5
4	Praktik mendiskusikan pengaruh pikiran irasional dan self-defeating terhadap emosi dan tingkah laku;	1	2	3	4	5
5	Praktik mengkonfirmasi pada konseli tentang komitmen konseli untuk menggunakan strategi Restrukturisasi Kognitif.	1	2	3	4	5
6	Praktik mendorong konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran enhancing dan self-defeating dari pengalamannya;	1	2	3	4	5
7	Praktik memodelkan hubungan antara peristiwa dengan emosi;	1	2	3	4	5
8	Praktik mengarahkan konseli untuk memonitor dan mencatat isi pikiran sebelum, selama dan sesudah situasi masalah.	1	2	3	4	5
9	Praktik mendeskripsikan tujuan dan potensi penggunaan coping thoughts Tri Hita Karana dan memberi beberapa contoh coping thoughts Prahyanan, Pawongan, Palemahan yang bisa digunakan/diaplikasikan dan mendorong konseli untuk mempraktekan secara verbal coping thoughts Prahyanan, Pawongan, Palemahan atau coping statement yang telah dibuat berdaasrkan konsep Prahyanan, Pawongan, Palemahan.	1	2	3	4	5

	Praktik memberikan contoh untuk memindahkan pikiran self- defeating ke coping Tri Hita Karana secara langsung;	1	2	3	4	5
11	Praktik mengarahkan konseli latihan dan praktik mengubah pikiran self-defeating ke coping thoughts Tri Hita Karana dengan membayangkan situasi masalah dan mendorong konseli untuk mempraktikannya dalam kehidupan nyata.	1	2	3	4	5
12	Praktik mendeskripsikan pengertian, tujuan, dan penggunaan pernyataan diri yang positif berbasis Parahyangan, Palemahan, dan Pawongan serta memberikan contoh bagaimana menggunakannya;	1	2	3	4	5
13	Praktik mengarahkan konseli untuk membuat positive self-statement berbasis Parahyangan, Palemahan, dan Pawongan serta menyeleksinya untuk kemudian dicobakan;	1	2	3	4	5
14	Praktik mengarahkan dan mendorong konseli untuk mempraktikkan pernyataan diri yang positif berbasis Parahyangan, Palemahan, dan Pawongan dalam kehidupan nyata.	1	2	3	4	5
15	Praktik mengarahkan konseli untuk melaksanakan prosedur Restrukturisasi Kognitif di luar situasi wawancara;	1	2	3	4	5
16	Praktik mendiskusikan hasil latihan terkait dengan pekerjaan rumah yang telah diberikan;	1	2	3	4	5
17	Praktik mengarahkan konseli memonitor dan mencaat dalam lembar tugas tentang penggunaan Restrukturisasi Kognitif berbasis Tri Hita Karana misalnya mengisi catatan thoughts record dan menyusun kegiatan tindak lanjut.	1	2	3	4	5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Tahap Dasar

Dalam metode desain pengabdian dengan subjek tunggal (*single-subject design*), tahap dasar ini disebut juga tahap baseline yang merupakan tahap awal dari pelaksanaan pengabdian yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat keterampilan Bimbingan restrukturisasi kognitif sebelum pelatihan dan pendampingan diberikan. Tahap ini penting untuk memahami tingkat keterampilan sebelum pelatihan dan

pendampingan dilakukan, sehingga pengabdian dapat membandingkannya dengan keterampilan bimbingan setelah pelatihan dan pendampingan dilakukan. Pada tahap guru-guru diarahkan untuk menjawab instrumen dalam bentuk skala pengukuran yang berisikan item-item terkait keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis Tri Hita Karana untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa. Pengukuran dilakukan sebanyak 4 kali yang dilaksanakan sebanyak 4 hari dalam seminggu. Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan didapatkan hasil seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Skor *Baseline* Keterampilan Bimbingan Restrukturisasi Kognitif Tri Hita Karana Guru

No	Nama	Skor				Rata rata	Kategori
		B1	B2	B3	B4		
1	Guru 1	55	55	60	50	55	Rendah
2	Guru 2	45	50	45	45	46,25	Sangat Rendah
3	Guru 3	45	55	60	55	53,75	Rendah
4	Guru 4	60	55	55	55	56,25	Rendah
5	Guru 5	55	60	45	45	51,25	Rendah
6	Guru 6	30	35	30	25	30	Sangat Rendah
7	Guru 7	50	55	55	55	53,75	Rendah
8	Guru 8	60	60	60	60	60	Rendah
9	Guru 9	35	45	60	40	45	Rendah
10	Guru 10	55	55	55	50	53,75	Rendah

Melalui tabel diatas dapat disimak bahwa selama 4 kali pengukuran hasil yang diperoleh

oleh seluruh guru berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil ini menunjukan bahwa

seluruh guru layak diberikan pelatihan dan pendampingan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis Tri Hita Karana untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa.

Tahap Pelatihan dan Pendampingan

Pada tahap ini dibagi menjadi 2 kegiatan yakni kegiatan pelatihan dan kegiatan pendampingan. Kegiatan pendampingan dilaksanakan dengan workshop terkait materi teoritis bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis Tri Hita Karana untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa. Pada kegiatan ini seluruh guru terlibat untuk menyimak materi sebagai bekal awal pelaksanaan pendampingan. Materi ini selanjutnya akan dipraktikkan dengan

pendampingan dari pengabdian. Narasumber dalam workshop ini adalah Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. yang merupakan dosen di Prodi Bimbingan dan Konseling.

Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan pendampingan dari pengabdian terkait materi yang telah diberikan pada saat workshop. Pendampingan dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan aktivitas praktik yang sama setiap sesinya. Pelaksanaan pendampingan dilakukan sekali dalam seminggu. Setiap berakhirnya kegiatan pendampingan, guru diminta kembali menjawab instrumen skala pengukuran untuk mengetahui perkembangan keterampilan bimbingan yang dilatihkan. Adapun susunan kegiatan dalam pelatihan dan pendampingan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Susunan Kegiatan Pelatihan Pendampingan

Kegiatan	Durasi Waktu
Tahap 1 Praktik Melakukan Rasional Kegiatan	60 Menit
Tahap 2 Praktik Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah	60 Menit
Tahap 3 Praktik Pengenalan dan Pelaksanaan <i>Coping Thought Tri Hita Karana</i>	60 Menit
Tahap 4 Praktik Memindahkan pemikiran konseli dari <i>self-defeating</i> ke <i>coping thoughts Tri Hita Karana</i>	120 menit
Tahap 5 Praktik implementasi <i>Self Positive Statement Tri Hita Karana</i>	60 Menit
Tahap 6 Praktik penyusunan tugas rumah	60 Menit

Adapun aktivitas pendampingan yang dilaksanakan pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Tahap 1 Praktik Melakukan Rasional Kegiatan

- Praktik untuk memulai kegiatan dengan mendeskripsikan tujuan dan rasional secara menyeluruh;
- Praktik menjelaskan prosedur Restrukturisasi Kognitif;
- Praktik mendiskusikan perbedaan antara pikiran *self-enhancing* dan *self-defeating* serta memberikan contoh yang relevan;
- Praktik mendiskusikan pengaruh pikiran irasional dan *self-defeating* terhadap emosi dan tingkah laku;
- Praktik mengkonfirmasi pada konseli tentang komitmen konseli untuk menggunakan strategi Restrukturisasi Kognitif.

2. Tahap 2 Praktik Mengidentifikasi pola pikir konseli dalam situasi masalah

- Praktik mendorong konseli untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran *enhancing* dan *self-defeating* dari pengalamannya;
- Praktik memodelkan hubungan antara peristiwa dengan emosi;
- Praktik mengarahkan konseli untuk memonitor dan mencatat isi pikiran sebelum, selama dan sesudah situasi masalah.

3. Tahap 3 Praktik Pengenalan dan Pelaksanaan *Coping Thought Tri Hita Karana*

- Praktik mendeskripsikan tujuan dan potensi penggunaan *coping thoughts Tri Hita Karana* dan memberi beberapa contoh *coping thoughts Prahyanan, Pawongan, Palemahan* yang bisa digunakan/diaplikasikan dan mendorong konseli untuk mempraktekan secara verbal *coping thoughts Prahyanan,*

Pawongan, Palemahan atau coping statement yang telah dibuat berdaasrkan konsep Prahyangan, Pawongan, Palemahan.

4. Tahap 4 Praktik Memindahkan pemikiran konseli dari self-defeating ke *coping thoughts* Tri Hita Karana

- Praktik memberikan contoh untuk memindahkan pikiran *self-defeating* ke *coping Tri Hita Karana* secara langsung;
- Praktik mengarahkan konseli latihan dan praktik mengubah pikiran self-defeating ke *coping thoughts Tri Hita Karana* dengan membayangkan situasi masalah dan mendorong konseli untuk mempraktikannya dalam kehidupan nyata.

5. Tahap 5 Praktik implementasi *Self Positive Statement* berbasis *Tri Hita Karana*

- Praktik mendeskripsikan pengertian, tujuan, dan penggunaan pernyataan diri yang positif berbasis *Parahyangan, Palemahan, dan Pawongan* serta memberikan contoh bagaimana menggunakannya;
- Praktik mengarahkan konseli untuk membuat *positive self-statement* berbasis *Parahyangan, Palemahan, dan*

Pawongan serta menyeleksi untuk kemudian dicobakan;

- Praktik mengarahkan dan mendorong konseli untuk mempraktikan pernyataan diri yang positif berbasis *Parahyangan, Palemahan, dan Pawongan* dalam kehidupan nyata.

6. Tahap 6 Praktik penyusunan tugas rumah

- Praktik mengarahkan konseli untuk melaksanakan prosedur Restrukturisasi Kognitif di luar situasi wawancara;
- Praktik mendiskusikan hasil latihan terkait dengan pekerjaan rumah yang telah diberikan;
- Praktik mengarahkan konseli memonitor dan mencaat dalam lembar tugas tentang penggunaan Restrukturisasi Kognitif berbasis *Tri Hita Karana* misalnya mengisi catatan *thoughts record* dan menyusun kegiatan tindak lanjut.

Berdasarkan metode kegiatan yang digunakan, maka setiap berakhirnya sesi pelatihan dan pendampingan, guru diarahkan untuk menjawab kembali instrumen skala pengukuran keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis *tri hita karana*. Berdasarkan kegiatan dan pengukuran yang telah dilakukan didapatkan skor seperti pada tabel 5.

Tabel 5. Skor Pelatihan dan Pendampingan

No	Nama	Skor				Rata rata	Kategori
		Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3	Posttest 4		
1	Guru 1	80	80	80	85	81,25	Tinggi
2	Guru 2	85	85	80	90	85	Tinggi
3	Guru 3	90	95	90	90	91,25	Sangat Tinggi
4	Guru 4	75	85	85	85	82,5	Tinggi
5	Guru 5	85	75	80	80	80	Tinggi
6	Guru 6	70	75	75	85	76,25	Tinggi
7	Guru 7	85	70	85	85	81,25	Tinggi
8	Guru 8	85	85	85	90	86,25	Tinggi
9	Guru 9	85	85	80	90	85	Tinggi
10	Guru 10	90	95	85	90	90	Sangat Tinggi

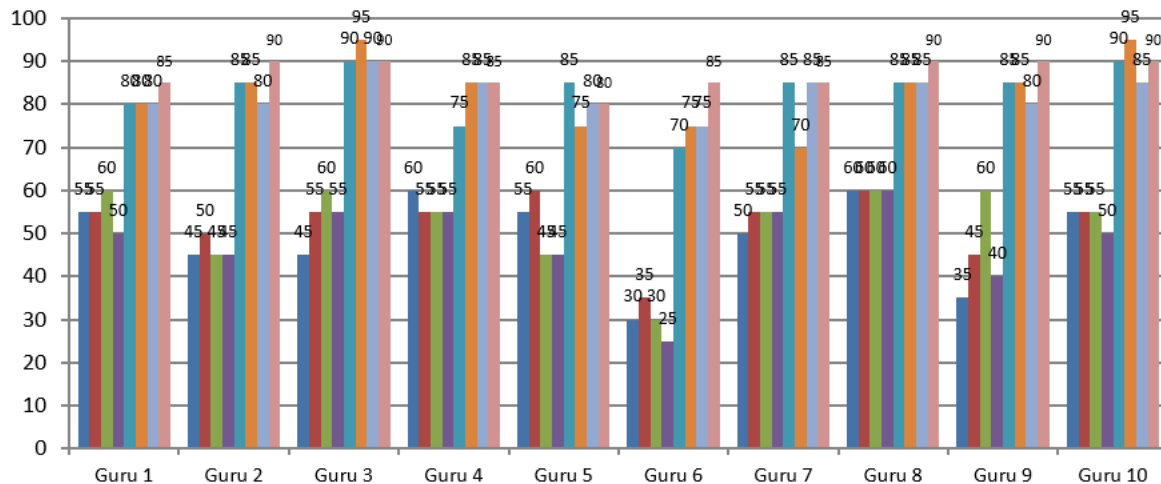
Berdasarkan data tabel diatas dapat diamati bahwa seluruh guru telah mendapatkan nilai rata-rata keterampilan bimbingan dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini menandakan bahwa pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan dan

pendampingan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis *Tri Hita Karana* untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa pada guru di sekolah Lab Undiksha telah berhasil dan mencapai tujuan yang diharapakan. Adapun peningkatan

keterampilan bimbingan diatas, dapat dijabarkan kedalam beberapa poin hasil kegiatan yang terjadi pada guru, yakni:

1. Penguasaan Terhadap Metode Restrukturisasi Kognitif: Guru yang terlibat dalam aktivitas pendampingan ini telah menguasai metode Restrukturisasi Kognitif dengan lebih baik. Mereka telah memahami prinsip-prinsip dasar dan teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan ini, seperti pengenalan, identifikasi pola pikir, penggunaan *coping thoughts Tri Hita Karana*, dan lain sebagainya.
2. Peningkatan Kemampuan Komunikasi: Guru telah mampu mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih baik. Ini termasuk kemampuan untuk menjelaskan konsep-konsep yang kompleks dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh konseli. Komunikasi yang efektif adalah kunci dalam membantusiswamemahami dan menerapkan konsep-konsep Restrukturisasi Kognitif.
3. Kemampuan Memahami Konseli: Guru telah menjadi lebih terampil dalam memahamisiswasecara emosional dan psikologis. Mereka telah dapat membaca tanda-tanda nonverbal dan merespons dengan empati terhadap perasaan dan kebutuhan siswa. Kemampuan ini memungkinkan guru untuk membangun hubungan yang kuat dan saling percaya dengan siswa.
4. Penggunaan Contoh yang Relevan: Guru telah memiliki keterampilan untuk memberikan contoh-contoh yang relevan dalam menjelaskan konsep-konsep Restrukturisasi Kognitif pada konsep *parahyangan, palemahan, dan pawongan*. Contoh-contoh ini membantu siswa dalam memahami aplikasi praktis dari konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.
5. Kemampuan Membimbing Latihan dan Praktik: Guru atau pendamping telah menjadi ahli dalam membimbing siswa dalam melaksanakan latihan dan praktik yang diperlukan untuk mengubah pola pikir mereka. Guru telah mampu memberikan arahan yang jelas dan dukungan saat siswa mempraktikkan *coping thought* berbasis *Tri Hita Karana* ini.
6. Pengukuran Hasil bimbingan: Guru telah dapat mengukur hasil dari intervensi Restrukturisasi Kognitif berbasis *Tri Hita Karana* dengan lebih baik. Ini dapat melibatkan penggunaan alat pengukuran yang relevan untuk menilai perubahan dalam pola pikir, emosi, dan perilaku siswa dari sesi ke sesi.
7. Penggunaan Tugas Rumah yang Efektif: Guru telah merancang tugas rumah yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan tujuan bimbingan. Tugas rumah ini harus mampu membantu siswa mengintegrasikan konsep-konsep yang mereka pelajari dalam sesi bimbingan ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.
8. Pemberian Dukungan dan Motivasi: Guru telah mampu dan terampil dalam memberikan dukungan emosional serta motivasi kepada siswa selama proses bimbingan. Mereka telah mampu untuk membantu siswa menjaga komitmen untuk menggunakan strategi Restrukturisasi Kognitif berbasis *Tri Hita Karana* dalam menghadapi tantangan.
9. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Guru telah merancang tindak lanjut yang sesuai berdasarkan hasil evaluasi bimbingan. Hal ini mencakup penyesuaian pendekatan dan strategi yang digunakan dalam sesi berikutnya berdasarkan perubahan yang terjadi pada siswa.

Secara lebih jelas, peningkatan keterampilan bimbingan guru dapat dilihat melalui grafik 4.1.



Grafik 4.1 Peningkatan Keterampilan bimbingan Restrukturisasi Kognitif Guru

Perubahan peningkatan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif yang dimiliki oleh guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling setelah mengikuti pelatihan dapat dijelaskan secara teoritis dengan merujuk pada berbagai teori psikologi dan pendekatan dalam restrukturisasi kognitif. Berikut adalah penjelasan teoritis perubahan tersebut:

1. Teori Perubahan Sikap (*Attitude Change Theory*): Pelatihan restrukturisasi kognitif dapat mengubah sikap dan keyakinan guru terhadap pendekatan ini. Ketika guru telah memahami prinsip-prinsip dasar dan teknik-teknik restrukturisasi kognitif, sikap guru terhadap efektivitas metode ini meningkat. Guru melihatnya sebagai alat yang kuat untuk membantu siswa mengatasi masalah psikologis dan emosional.
2. Teori Komunikasi Efektif: Pelatihan ini meningkatkan kemampuan komunikasi guru. Guru dilatih untuk menjelaskan konsep-konsep kompleks dengan bahasa yang sederhana, yang sesuai dengan teori komunikasi efektif. Hal ini membantu guru menjalin hubungan yang lebih baik dengan siswa dan menjembatani pemahaman siswa terhadap konsep-konsep restrukturisasi kognitif.
3. Teori Empati dan Psikologi Emosional: Guru yang telah mengikuti pelatihan restrukturisasi kognitif menjadi lebih terampil dalam memahami siswa secara emosional dan psikologis. Guru dapat merespons dengan empati terhadap perasaan siswa, yang sesuai dengan teori-teori psikologi emosional seperti teori empati dan teori perkembangan emosi.
4. Teori Pembelajaran Aktif: Guru yang telah menjalani pelatihan ini mampu menggunakan contoh-contoh yang relevan, yang sesuai dengan teori pembelajaran aktif. Mereka membantu siswa mengintegrasikan konsep-konsep restrukturisasi kognitif ke dalam kehidupan sehari-hari melalui aplikasi praktis.
5. Teori Pembelajaran Berbasis Latihan dan Praktik: Pelatihan membantu guru menjadi ahli dalam membimbing siswa melalui latihan dan praktik, yang sesuai dengan teori pembelajaran berbasis tindakan. Guru memberikan arahan yang jelas dan dukungan yang diperlukan untuk siswa agar dapat mengubah pola pikir mereka.
6. Teori Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan: Guru yang mengikuti pelatihan restrukturisasi kognitif mampu mengukur hasil dari intervensi ini dengan lebih baik. Guru mampu menggunakan alat pengukuran seperti skala psikologis untuk menilai perubahan dalam pola pikir, emosi, dan perilaku siswa, sesuai dengan teori pengukuran dan evaluasi pendidikan.
7. Teori Motivasi dan Dukungan Sosial: Guru menjadi lebih terampil dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada siswa. Guru dapat menerapkan teori motivasi untuk membantu siswa tetap termotivasi dalam menghadapi perubahan dan tantangan.

8. Teori Perubahan Sosial dan Organisasi: Guru mampu merancang tindak lanjut yang sesuai berdasarkan hasil evaluasi bimbingan. Ini mencerminkan pemahaman guru tentang teori perubahan sosial dan organisasi, di mana perubahan perlahan-lahan diterapkan berdasarkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan siswa.

Dengan demikian, perubahan peningkatan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling setelah mengikuti pelatihan mencakup perubahan dalam sikap, komunikasi, empati, penerapan teori pembelajaran, kemampuan pengukuran, motivasi, dan kemampuan merancang tindak lanjut berdasarkan perubahan yang diamati. Semua ini berkontribusi pada meningkatnya kualitas bimbingan restrukturisasi kognitif yang mereka berikan kepada siswa.

Peningkatan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling melalui pelatihan memiliki dampak positif yang signifikan pada peningkatan karakter kejujuran akademik siswa. Dengan memahami prinsip-prinsip restrukturisasi kognitif, guru dapat memberikan contoh dan bimbingan yang kuat dalam mengatasi tekanan untuk melakukan kecurangan dalam pekerjaan akademik. Mereka juga dapat membantu siswa memahami konsekuensi negatif dari perilaku tidak jujur dan menghubungkannya dengan prinsip-prinsip kehormatan yang terkait dengan falsafah Tri Hita Karana. Hasilnya adalah siswa yang lebih sadar akan nilai-nilai kejujuran dan lebih mampu menginternalisasi dan menerapkannya dalam kehidupan akademik mereka, membentuk budaya kejujuran yang kokoh dalam lingkungan pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Pelatihan dan pendampingan dengan metode desain Pelatihan dan Pengabdian subjek tunggal yang melibatkan guru-guru dalam pelatihan dan pendampingan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif berbasis Tri Hita Karana untuk meningkatkan karakter kejujuran akademik siswa, dapat disimpulkan beberapa hal penting: Tahap awal Pelatihan dan Pengabdian (baseline) menunjukkan bahwa sebelum pelatihan dan pendampingan, keterampilan bimbingan guru

berada pada tingkat rendah hingga sangat rendah. Hal ini menjadi dasar untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi. Melalui pelatihan dan pendampingan yang dilakukan, guru-guru telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif. Mereka telah menguasai konsep-konsep dasar, teknik-teknik, dan aplikasi praktis dari Restrukturisasi Kognitif berbasis Tri Hita Karana.

Hasil dari pelatihan dan pendampingan ini menunjukkan bahwa semua guru telah mencapai tingkat keterampilan bimbingan yang tinggi atau sangat tinggi setelah pelatihan dan pendampingan. Ini menandakan keberhasilan program dalam meningkatkan keterampilan bimbingan mereka.

Selain peningkatan keterampilan melaksanakan bimbingan, guru-guru juga mengalami perubahan positif dalam kemampuan komunikasi, pemahaman terhadap siswa, penggunaan contoh yang relevan, bimbingan praktik, dan pengukuran hasil bimbingan. Mereka juga lebih baik dalam merancang tugas rumah yang efektif, memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa, serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut yang tepat. Keseluruhan, pelatihan dan pendampingan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan keterampilan bimbingan restrukturisasi kognitif guru-guru berbasis Tri Hita Karana. Ini diharapkan akan berdampak positif pada karakter kejujuran akademik siswa. Hasil pelatihan dan pendampingan menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan bimbingan guru dan dapat diterapkan dengan baik dalam konteks pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Afradipta, D. (2021). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 35– 40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>
- Aliem, N., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2020). Jurnal Bimbingan Konseling Group Counseling with Cognitive Restructuring

- Technique to Improve The Self- Efficacy and Assertiveness of Students Who Experienced Advanced Study Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 106–112.
- Bhakti, C. P. (2017). Program Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Untuk Mengembangkan Standar Kompetensi Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.63>
- Chiappini, E. A., Gosch, E., Compton, S. N., Olino, T. M., Birmaher, B., Sakolsky, D., Peris, T. S., Piacentini, J., Albano, A. M., Keeton, C. P., Walkup, J. T., Ginsburg, G., & Kendall, P.
- C. (2020). In-Session Involvement in Anxious Youth Receiving CBT with / without Medication. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42(2020), 615–626. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10862-020-09810-x>
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions, Sixth Edition*. Brooks/Cole.
- Costley, J. (2019). Student Perceptions of Academic Dishonesty at a Cyber-University in South Korea. *Journal of Academic Ethics*, 17(2), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s10805-018-9318-1>
- Davis, S. F., & Ludvigson, W. (1995). Additional Data on Academic Dishonesty and a Proposal for Remediation. *Teaching of Psychology*, 22(2), 108–112. https://doi.org/10.1207/s15328023top22_02_3
- Gunawan, I. M. S. (2020). Meningkatkan Kejujuran Akademik Mahasiswa Melalui Konseling Kelompok Values Clarification. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 48–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v6i1.2313>
- Hafizha, R. (2021). Pentingnya Integritas Akademik. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 1(2), 115–124.
- Hariandi, A., Puspita, V., Apriliani, A., Ernawati, P., & Nurhasanah, S. (2020). Implementasi Nilai Kejujuran Akademik Peserta Didik Di Lingkungan Sekolah Dasar. *NUR EL-ISLAM: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 7(1), 52–66. <https://doi.org/10.51311/nuris.v7i1.143>
- Herdian, H., Wulandari, D. A., & Istianah, I. (2019). Apakah Demografi Memprediksi Ketidakjujuran Akademik? *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 19–34. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i1.19-34>
- Heryadi, A., Jayanti, A. M., & Zetta, C. V. E. (2022). Kejujuran Akademik Mahasiswa dan Persepsi Anti Korupsi. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(2), 1404–1417.
- Khotimah, S. K., Fadhli, M. I., & Habibi, Y. (2017). Meningkatkan Kejujuran Akademik: Efektivitas Classroom Developmental Bibliotherapy Dalam Pembelajaran. *Humanitas*, 14(2), 90. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.5509>
- Kurniati, E. (2018). Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 54. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2018.v3i2.54-60>
- Mankiewicz, P. D. (2019). Cognitive Restructuring and Graded Behavioral Exposure for Persecutory Paranoia and Agoraphobic Anxiety in Complex Psychosis. *Clinical Case Studies*, 18(2), 143–158. <https://doi.org/10.1177/1534650119826713>
- Marasigan, P. R. (2019). USING BRIEF COGNITIVE RESTRUCTURING AND COGNITIVE DEFUSION TECHNIQUES TO COPE WITH NEGATIVE THOUGHTS. *Social Values and Society (SVS)*, 1(4), 11–14.

- <https://doi.org/http://doi.org/10.26480/svs.04.2019.11.14>
- Mckay, R., Cray, D., & Mittelman, R. (2019). We're not in Kansas anymore: Academic honesty in an international business program. *The International Journal of Management Education*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2018.10.004>
- Rismawan, K. S. G., & Gading, I. K. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling to Improve Career Decision Making Self-Efficacy of Senior High School Students. *Proceedings of the 2nd International Conference on Technology and Educational Science (ICTES 2020)*, 540(Ictes 2020), 142–149.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210407.228>
- Saputra, W. N. E. (2017). Effectiveness of cognitive restructuring technique to reduce academic procrastination of vocational high school students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.23916/002017025510>
- Saputri, S. M., Prayitno, & Jaya, Y. (2018). KINERJA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SERTA PEMBINAANNYA. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 1–20.
- van Teffelen, M. W., Voncken, M. J., Peeters, F., Mollema, E. D., & Lobbestael, J. (2021). Imagery-Enhanced Cognitive Restructuring of Hostile Beliefs: A Narrative Description. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(3), 625–634. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.12.010>
- Yasbiati, Y., Mulyana, E. H., Rahman, T., & Qonita, Q. (2019). Profil Kejujuran Anak Usia 5-6 Tahun di RA-At-Taufiq Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 99–106. <https://doi.org/10.21831/jpa.v8i2.28591>
- De Vaus, D. A. (2014). *Surveys in social research*. Sydney, Australia: Allen & Unwin
- Roussev, B. (2003). Teaching introduction to programming as part of the IS component of the business curriculum. *Proceedings of the InSITE 2003 Conference*, 1353-1360. <https://doi.org/10.28945/2714>