



# LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat-surat Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b>	
	<b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</b>	
	<b>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</b>	
	Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116	
	Laman : <a href="https://fip.undiksha.ac.id">https://fip.undiksha.ac.id</a> Surel : <a href="mailto:fip@undiksha.ac.id">fip@undiksha.ac.id</a>	
Nomor	: 3968/UN48.10.1/LT/2024	Singaraja, 28 Mei 2024
Lampiran	: -	
Hal	: Ijin Penelitian	
 <b>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sawan</b> di tempat		
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:		
Nama	: Putu Kartika Metialani	
NIM	: 2011011013	
Program Studi	: Bimbingan Konseling	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
 a.n. Dekan Wakil Dekan I  Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP. 198208162008121002		
 <a href="http://fip.undiksha.ac.id">http://fip.undiksha.ac.id</a>  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
**SMP NEGERI 1 SAWAN**



Alamat : Banjar Dinas Kanginan , Desa Sawan , Kec.Sawan , Kab Buleleng Tlp (0362)3303002.Kode Post 81171

**SURAT KETERANGAN**

No : 421.2/227/SMP.1/KP/VI/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Kepala SMP Negeri 1 Sawan:

Nama : Drs. Made Sugiarta  
NIP : 19681007 199512 1 002  
Pangkat, Golongan /Ruang : Pembina / IVa  
Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 1 Sawan

Mengijinkan mahasiswa dibawah ini :

Nama : Putu Kartika Metialani  
NIM : 2011011013  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk melakukan pengumpulan data di SMP Negeri 1 Sawan dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sawan, 07 Juni 2024  
Plt Kepala SMP Negeri 1 Sawan  
  
Drs. Made Sugiarta  
NIP. 19681007 199512 1 002

**RPBK**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA**



**OLEH  
PUTU KARTIKA METIALANI  
NIM 2011011013**

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

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)  
EFEKTIVITAS IMPLEMENTASI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*  
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM  
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA**

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Sawan  
Kelas : VIII (Delapan)  
Pertemuan (P) : P1/P2/P3/P4/P5/P6/P7/P8/P9  
Alokasi Waktu : 60-90 Menit/ Pertemuan  
Bidang Layanan : Pribadi  
Standar Kompetensi : Meningkatkan *Self-Esteem*

**A. Tujuan**

Siswa mampu memahami serta meningkatkan *self-esteemnya* sehingga mampu mencapai perkembangan yang optimal.

**B. Definisi Konsep**

1. *Self-Esteem*

*Self-Esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya, baik itu berupa penilaian positif maupun negatif yang didapat dari pengalaman serta pandangan lingkungan terhadap dirinya, yang nantinya akan menghasilkan perasaan keberhargaan dalam diri.

2. *Konseling Cognitive Behavior*

*Cognitive Behavior* merupakan pendekatan konseling yang menggunakan kognisi sebagai bagian utama dalam membantu konseli memecahkan masalahnya dengan memodifikasi pemikiran serta perilaku yang mengganggu.

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan sebuah proses eksplorasi dan evaluasi dari pemahaman seseorang, mencari tahu dampak negatif dari pemahaman tertentu terhadap perilaku, serta belajar mengubah pemahaman negatif tersebut dengan pemahaman yang lebih realistis. Singkatnya teknik restrukturisasi kognitif ini dapat mengubah perilaku irasional menjadi perilaku yang lebih rasional.

### C. Definisi Operasional

#### 1. *Self-esteem*

*Self-Esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya, baik itu berupa penilaian positif maupun negatif yang didapat dari pengalaman serta pandangan lingkungan terhadap dirinya, yang nantinya akan menghasilkan perasaan keberhargaan dalam diri. *Self-esteem* diukur dengan kuesioner berdasarkan aspek dan indikator *self-esteem* menurut Coopersmith (1967) yang terdiri dari kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), serta kemampuan (*competence*). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat *self-esteem* pada siswa. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh rendah maka tingkat *self-esteem* siswa dapat dikategorikan rendah.

#### 2. Konseling *Cognitive Behavior* dengan teknik restrukturisasi kognitif

*Cognitive Behavior* merupakan pendekatan konseling yang menggunakan kognisi sebagai bagian utama dalam membantu konseli memecahkan masalahnya dengan memodifikasi pemikiran serta perilaku yang mengganggu. Adapun tahapan dari konseling *Cognitive Behavior Therapy* meliputi (1) pelaksanaan asesmen, (2) menentukan tujuan, (3) penerapan teknik restrukturisasi kognitif dengan langkah (a) rasional, (b) identifikasi, (c) latihan *coping thought* (d) pengenalan penguatan positif, (e) penugasan dan tindak lanjut, (4) serta evaluasi dan terminasi.

### D. Kuesioner *Self-Esteem*

#### 1. Identitas Responden

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

#### 2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan *self esteem* (Harga Diri). Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda ceklist (✓) pada kolom yang telah disediakan. Jawaban yang anda pilih tidak ada yang salah maupun benar. Maka dari itu, diharapkan agar anda mengisi kolom sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

### 3. Alternatif Jawaban

SS : Jika anda merasa Sangat Sesuai dengan pernyataan

S : Jika anda merasa Sesuai dengan pernyataan

KS : Jika anda merasa Kurang Sesuai dengan pernyataan

TS : Jika anda merasa Tidak Sesuai dengan pernyataan

STS : Jika anda merasa Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SKOR				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti					
2.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan					
3.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki					
4.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi					
5.	Saya mudah merasa putus asa					
6.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah					
7.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi					
8.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu					
9.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya					
10.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik					
11.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok					
12.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi					
13.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak					
14.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya					
15.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu					
16.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan					
17.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru					
18.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman					
19.	Saya selalu berdoa dengan tertib					
20.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah					
21.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya					
22.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan					

23.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku di sekolah					
24.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan					
25.	Saya merasa tidak bisa diandalkan					
26.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru					
27.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan					
28.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah					
29.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki					
30.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran di kelas					
31.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
32.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
33.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif					
34.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting					

#### **E. Tujuan Bimbingan Konseling**

Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah membantu siswa/konseli dalam mengenal diri, sehingga ia mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang ada, kemudian menerima dan menyikapinya dengan positif hingga pada akhirnya siswa dapat mengaktualisasikan dirinya (Dianovi et al., 2022). Selain itu, bimbingan dan konseling juga bertujuan untuk membantu siswa agar dapat berkembang dengan optimal, baik dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

#### **F. Prinsip Bimbingan Konseling**

Secara umum, dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa prinsip diantaranya: 1) Prinsip yang berhubungan dengan sasaran layanan. 2) Prinsip yang berhubungan dengan masalah konseli. 3) Prinsip yang berhubungan dengan program layanan. 4) Prinsip yang berhubungan dengan pelaksanaan layanan. 5) Prinsip bimbingan dan konseling di sekolah (Dharsana, 2020).

#### **G. Fungsi Bimbingan Konseling**

Dalam layanan bimbingan dan konseling, tentunya terdapat sejumlah fungsi yang harus dipenuhi melalui pelaksanaannya. Menurut Dewa Ketut Sukardi (dalam Dharsana, 2020) fungsi layanan bimbingan dan konseling terdiri dari : 1) Fungsi pemahaman, 2) Fungsi pencegahan, 3) Fungsi pengentasan 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan.

## **H. Asas-asas Bimbingan Konseling**

Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan dan konseling tentunya memiliki ketentuan atau asas-asas yang harus ditetapkan. Adapun asas-asas bimbingan dan konseling terdiri dari: 1) Asas kerahasiaan, yakni asas yang menuntut kerahasiaan data serta keterangan siswa yang menjadi sasaran layanan. 2) Asas kesukarelaan, yakni asas yang meminta kesuka dan kerelaan siswa yang mengikuti layanan. 3) Asas keterbukaan, yakni asas yang meminta siswa yang menjadi sasaran layanan untuk terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan tentang dirinya maupun dalam menerima informasi. 4) Asas kegiatan, asas yang menuntut siswa yang menjadi sasaran layanan untuk berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan kegiatan layanan. 5) Asas kemandirian, asas yang mengharapkan siswa agar menjadi lebih mandiri. 6) Asas kekinian, asas yang menghendaki agar permasalahan yang dialami siswa adalah permasalahan saat ini. 7) Asas kedinamisan, asas yang mengharapkan agar isi layanan selalu berkembang dan berkelanjutan sesuai dengan tahap perkembangan siswa. 8) Asas keterpaduan, asas yang menghendaki agar seluruh layanan bimbingan dan konseling saling menunjang, harmonis, dan terpadu. 9) Asas kenormatifan, asas yang menghendaki agar seluruh layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada norma-norma yang berlaku. 10) Asas keahlian, asas yang mengharuskan layanan bimbingan dan konseling agar dilaksanakan secara profesional. 11) Asas alih tangan kasus, asas yang menghendaki agar pihak yang sekiranya kurang mampu menuntaskan permasalahan siswa, agar mengalih tangankan kepada pihak yang lebih ahli. 12) Asas Tut Wuri Handayani, asas yang mengharapkan agar layanan bimbingan dan konseling dapat menciptakan suasana aman, mengembangkan keteladanan, serta memberikan dorongan dan kesempatan bagi siswa untuk maju (Dharsana, 2020).

### **1. Pelaksanaan Layanan Konseling**

Berikut merupakan uraian dari proses pelaksanaan layanan :

#### 1) Pertemuan I

Hari/Tanggal	: Selasa, 11 Juni 2024
Waktu	: 08.30 - 09.30
Tempat	: Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pada pertemuan pertama kegiatan yang dilakukan adalah membangun *rapport* dengan tujuan untuk menumbuhkan motivasi, rasa saling percaya, rasa nyaman serta kerjasama yang baik antar anggota kelompok. Adapun hal yang dilakukan selama membangun *rapport* adalah perkenalan diri serta penjelasan tentang konseling kelompok oleh konselor. Selanjutnya, konselor membagikan lembar kontrak kegiatan konseling dan lembar asesmen kepada anggota kelompok. Pada lembar asesmen, anggota kelompok mengisikan tentang pengalaman yang membuat mereka merasa tidak nyaman baik dalam bersosialisasi maupun dalam hal akademik (yang berhubungan dengan *self-esteem*/harga diri). Setelah anggota kelompok mengisi lembar asesmen, konselor meminta salah satu anggota kelompok untuk *sharing* perihal masalah yang dialami sesuai dengan apa yang ditulis pada lembar asesmen. Permasalahan yang diutarakan adalah perasaan cemas ketika diminta guru untuk berbicara ke depan kelas. Selanjutnya anggota kelompok yang lain diminta untuk mendeteksi penyebab permasalahan tersebut. Adapun hasil dari pertemuan ini adalah para anggota kelompok dapat membangun *rapport* dengan baik serta dapat menganalisis penyebab dari permasalahan yang dialami.

## 2) Pertemuan II

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Juni 2024  
Waktu : 08.30 - 09.30  
Tempat : Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pertemuan Kedua diawali dengan doa, mengucapkan salam serta menanyakan kabar. Selanjutnya konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok, dan mengajak anggota kelompok untuk melakukan *ice breaking*. Setelah situasi sudah mulai kondusif, selanjutnya masuk ke tahap kegiatan dimana teknik restrukturisasi kognitif diterapkan. Pada tahap rasional, Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif. Kemudian pada tahap Identifikasi pikiran negatif, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan masalah akibat tidak bisa mengontrol perilaku, menganalisis dampak negatif dari perilaku yang dilakukan, mendeteksi penyebab perilaku yang tidak terkontrol, serta berdiskusi mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif. Masuk ke tahap pengenalan dan latihan *coping thought*, dimana konselor menjelaskan tentang

*coping statement* sekaligus memberi contoh, mengarahkan anggota kelompok untuk memilih *coping statement* dan mempraktekan *coping statement* yang telah dipilih. Selanjutnya pada tahap pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, konselor mengajak anggota kelompok untuk mempraktekan *coping thought* guna mengubah pola pikir yang salah menjadi benar, serta anggota kelompok diminta untuk merancang *coping statement* sendiri dan berkomitmen untuk mempraktekannya. Pada tahap Pengenalan dan latihan penguatan positif, konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat pernyataan positif, yang digunakan ketika anggota kelompok berhasil mempraktekan *coping statement* yang telah dibuat. Terakhir, konselor memberikan penguatan dan menutup pertemuan kedua. Adapun hasil dari pertemuan kedua ini adalah para anggota kelompok dapat mengidentifikasi penyebab pikiran negatif yang mempengaruhi aspek kekuatan dalam *self-esteem*nya serta melatih untuk mengubah pikiran negatif tersebut dengan *coping statement* yang telah dibuat.

### 3) Pertemuan III

Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juni 2024

Waktu : 08.30 - 09.30

Tempat : Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pertemuan Ketiga diawali dengan tahap pembentukan, peralihan, dan kemudian masuk ke tahap kegiatan. Sama seperti pertemuan sebelumnya pada tahap Rasional, konselor memberikan pengantar tentang pikiran positif dan negatif. Kemudian pada tahap Identifikasi pikiran negatif, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pandangannya terhadap diri sendiri, mendeteksi penyebab pandangan negatif terhadap diri sendiri, serta berdiskuai mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif. Selanjutnya pada tahap pengenalan dan latihan *coping thought* konselor mengarahkan anggota kelompok untuk memilih *coping statement* dan mempraktekan *coping statement* yang telah dipilih. Pada tahap pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, konselor mengajak anggota kelompok untuk mempraktekan *coping thought* guna mengubah pola pikir yang salah menjadi benar. Selanjutnya pada

tahap Pengenalan dan latihan penguatan positif konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat pernyataan positif, yang digunakan ketika anggota kelompok berhasil *mempraktekan coping statement*. Terakhir, konselor memberikan penguatan dan menutup pertemuan ketiga. Adapun hasil dari pertemuan ketiga ini adalah para anggota kelompok dapat mengidentifikasi penyebab pikiran negatif yang mempengaruhi aspek keberartian dalam *self-esteemnya* serta melatih untuk mengubah pikiran negatif tersebut dengan *coping statement* yang telah dibuat

#### 4) Pertemuan IV

Hari/Tanggal : Senin, 17 Juni 2024

Waktu : 08.30 - 09.30

Tempat : Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pertemuan Keempat diawali dengan tahap pembentukan, peralihan, dan kemudian masuk ke tahap kegiatan. Sama seperti pertemuan sebelumnya pada tahap Rasional, konselor memberikan pengantar tentang pikiran positif dan negatif. Kemudian pada tahap Identifikasi pikiran negatif, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan masalah terkait mentaati tata tertib, menganalisis dampak negatif dari tidak mentaati tata tertib, serta berdiskusi mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif. Selanjutnya pada tahap pengenalan dan latihan *coping thought*, konselor mengarahkan anggota kelompok untuk memilih *coping statement* dan mempraktekan *coping statement* yang telah dipilih. Pada tahap pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, konselor mengajak anggota kelompok untuk mempraktekan *coping thought* guna mengubah pola pikir yang salah menjadi benar. Kemudian masuk pada tahap Pengenalan dan latihan penguatan positif, dimana konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat pernyataan positif, yang digunakan ketika anggota kelompok berhasil mempraktekan *coping statement* yang telah dibuat. Terakhir, konselor memberikan penguatan dan menutup pertemuan keempat. Adapun hasil dari pertemuan keempat ini adalah para anggota kelompok dapat mengidentifikasi penyebab pikiran negatif yang mempengaruhi aspek kebajikan dalam *self-esteemnya* serta

melatih untuk mengubah pikiran negatif tersebut dengan *coping statement* yang telah dibuat.

5) Pertemuan V

Hari/Tanggal : Rabu, 19 Juni 2024

Waktu : 08.30 - 09.30

Tempat : Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pertemuan Kelima diawali dengan tahap pembentukan, peralihan, dan kemudian masuk ke tahap kegiatan. Sama seperti pertemuan sebelumnya pada tahap Rasional, konselor memberikan pengantar tentang pikiran positif dan negatif. Kemudian pada tahap Identifikasi pikiran negatif, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan masalah terkait kemampuan untuk berprestasi, menganalisis dampak negatif pandangan negative terhadap kemampuan diri, serta berdiskuai mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif. Selanjutnya pada tahap pengenalan dan latihan *coping thought*, konselor mengarahkan anggota kelompok untuk mempraktekan *coping statement* yang telah dipilih. Pada tahap pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*, konselor mengajak anggota kelompok untuk mempraktekan *coping thought* guna mengubah pola pikir yang salah menjadi benar. Kemudian masuk pada tahap Pengenalan dan latihan penguatan positif, dimana konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat pernyataan positif, yang digunakan ketika anggota kelompok berhasil mempraktekan *coping statement*. Terakhir, konselor memberikan penguatan dan menutup pertemuan kelima. Adapun hasil dari pertemuan kelima ini adalah para anggota kelompok dapat mengidentifikasi penyebab pikiran negatif yang mempengaruhi aspek kemampuan dalam *self-esteemnya* serta melatih untuk mengubah pikiran negatif tersebut dengan *coping statement* yang telah dibuat

6) Pertemuan VI

Hari/Tanggal : Jumat, 21 Juni 2024

Waktu : 08.30 - 09.30

Tempat : Ruang Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan

Pertemuan Keenam diawali dengan tahap pembentukan, peralihan, dan kemudian masuk ke tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan konselor melakukan evaluasi mengenai seluruh kegiatan yang telah dilakukan, kemudian meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti layanan. Terakhir konselor melakukan terminasi dan mengakhiri pertemuan



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 1)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Membangun <i>rapport</i> dan melakukan asesmen
E.	Alokasi Waktu	60 menit
F.	Tujuan	a. Membangun hubungan awal agar dapat menumbuhkan rasa percaya, serta kerjasama yang baik antar anggota . b. Mengetahui permasalahan yang dialami anggota
G.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i>
H.	Media dan Alat	
	Media	Lembar kontrak kegiatan konseling, Lembar asesmen.
	Alat	Alat Tulis
I.	Sumber Materi	Beck, J. S. (2011). <i>Cognitive behavior therapy: Basics and beyond</i> (2nd ed.). The Guilford Press.
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam, serta memperkenalkan diri kepada anggota kelompok. 2) Konselor meminta anggota kelompok untuk memperkenalkan diri 3) Konselor menjelaskan tentang konsep konseling kelompok, tujuan, asas-asas serta pelaksanaan konseling kelompok. 4) Konselor membagikan lembar kontrak kegiatan konseling kepada anggota kelompok 5) Konselor menjelaskan lebih jauh mengenai lembar asesmen serta kontrak kegiatan konseling. Selain itu, konselor juga meminta kesediaan anggota untuk mengikuti <i>treatment</i> dengan sukarela.
	2. Peralihan	1) Konselor menjelaskan kembali tentang menjelaskan tentang konsep konseling kelompok, tujuan, asas-asas serta pelaksanaan konseling kelompok 2) Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk lanjut ke tahap selanjutnya.
	3. Tahap kegiatan	1) Konselor membagikan lembar asesmen dan menjelaskan tentang cara pengisian kepada anggota kelompok 2) Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk mengisi lembar asesmen dan memberkan

		<p>kesempatan bertanya apabila masih ada hal yang kurang dipahami.</p> <p>3) Konselor meminta anggota kelompok untuk mendiskusikan masalah yang dihadapi sesuai dengan apa yang ditulis dalam lembar kerja.</p> <p>4) Konselor meminta anggota kelompok untuk sharing tentang apa saja upaya yang dilakukan dalam mengatasi masalah yang dialami.</p> <p>5) Konselor merefleksikan kembali dan menyimpulkan hasil diskusi yang telah dilakukan sehingga anggota kelompok lebih memahami masalah yang dialami.</p>
	4. Tahap Akhir	<p>1) Konselor bersama anggota kelompok mereview kembali apa saja yang didiskusikan pada pertemuan pertama</p> <p>2) Konselor memberikan penguatan kepada semua anggota kelompok agar berkomitmen dalam mengikuti sesi konseling berikutnya.</p>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <p>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</p> <p>2) LKPD</p>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 2)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Layanan	Tema Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Power</i> (kekuatan) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli mampu mengontrol perilaku negatif dalam dirinya
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis, karet gelang
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor bertanya apakah sebelumnya konseli pernah melakukan konseling kelompok atau belum. 3) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 4) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan masalah-masalah terkait perilaku yang biasa dilakukan akibat tidak bisa mengontrol perilaku 2) Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang ada dipikrannya ketika melakukan tindakan tersebut. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari perilaku yang dilakukannya. 4) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab perilaku yang tidak terkontrol. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif

	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i></li> <li>2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i>, serta memberikan contoh.</li> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ol>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor menjelaskan perilaku negatif dengan media yang dipraktekan langsung (melakukan permainan karet gelang) untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya</li> </ol>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ol>
	4. Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ol>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ol>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 3)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Layanan	Tema Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Power</i> (kekuatan) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli mampu menyampaikan pendapat yang dimiliki
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan masalah-masalah terkait berpendapat dihadapan banyak orang 2) Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang ada dipikirkannya ketika harus berpendapat atau maju ke depan kelas. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari perilaku yang dilakukannya. 4) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab tidak berani mengemukakan pendapat di depan kelas. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif
	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i>, serta memberikan contoh.</li> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ol>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</li> </ol>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ol>
	4. Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ol>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ol>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 4)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Significance</i> (keberartian) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli mampu menerima kepedulian dari orang lain
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan masalah-masalah terkait kepedulian orang-orang di sekitarnya 2) Konseli diminta untuk mengemukakan pandangannya tentang kepedulian orang disekitar terhadap dirinya. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari pandangannya tersebut. 4) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab pandangannya tersebut. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif.
	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i> 2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i> , serta memberikan contoh.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ul>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</li> </ul>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ul>
	4. Tahap Akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ul>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ul>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 5)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Significance</i> (keberartian) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli mampu berpandangan positif terhadap diri sendiri
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis, Karet Gelang
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan pandangannya terhadap diri sendiri. 2) Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang ada dipikirkannya tentang dirinya sendiri. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari pandangan buruk terhadap diri sendiri 4) Konseli diminta untuk mendeteksi pandangan negatif terhadap diri sendiri. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif.
	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i> 2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i> , serta memberikan contoh.

		<p>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></p> <p>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</p>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<p>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</p> <p>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif dengan media yang dipraktekan langsung (melakukan permainan karet gelang) untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</p> <p>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</p>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<p>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</p> <p>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</p> <p>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</p>
	4. Tahap Akhir	<p>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</p> <p>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</p> <p>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</p>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <p>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</p> <p>2) LKPD</p>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 6)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Virtue</i> (kebajikan) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli mampu taat terhadap etika, norma atau standar moral yang berlaku
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis, Karet gelang
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan masalah-masalah terkait mentaati tata tertib 2) Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang ada dipikirkannya ketika melakukan tindakan tersebut. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari tidak mentaati tata tertib. 4) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab dari tidak mampu mentaati tata tertib. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif.
	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i>, serta memberikan contoh.</li> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ol>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif dengan media yang dipraktekan langsung (melakukan permainan karet gelang) untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</li> </ol>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ol>
	4. Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ol>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ol>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 7)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Competence</i> (kemampuan) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli memiliki kemampuan untuk berprestasi
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan masalah terkait kemampuan untuk berprestasi 2) Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang ada dipikirkannya tentang kemampuan dirinya. 3) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari pandangannya terhadap kemampuan diri. 4) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab hal tersebut. 5) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif.
Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i> 2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i> , serta memberikan contoh.	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ul>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</li> </ul>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ul>
	4. Tahap Akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ul>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ul>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 8)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Meningkatkan <i>self-esteem</i>
E.	Alokasi Waktu	90 menit
F.	Tujuan Umum	Konseli mampu mengembangkan aspek <i>Competence</i> (kemampuan) dalam diri.
G.	Tujuan Khusus	Konseli memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas dengan baik dan benar
H.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
I.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis
J.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	1) Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa. 2) Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli. 3) Konseli berkomitmen untuk menjaga rahasia kelompok, terbuka, jujur dan saling membantu.
	3. Tahap kegiatan (menggunakan teknik restrukturisasi kognitif)	
	Rasional	1) Konselor berdiskusi dengan konseli tentang tujuan dari konseling kelompok yang akan dilaksanakan serta memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 2) Konselor dan konseli berdiskusi mengenai strategi konseling kelompok yang akan dilaksanakan
	Identifikasi pikiran negatif	1) Konseli diminta mengemukakan kendala saat mengerjakan tugas yang diberikan. 2) Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari pandangannya terhadap kemampuan mengerjakan tugas. 3) Konseli diminta untuk mendeteksi penyebab hal tersebut. 4) Konselor menjelaskan dan berdiskusi dengan konseli mengenai hubungan antara masalah yang dialami dengan pikiran negatif.
	Pengenalan dan latihan <i>coping thought</i>	1) Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan <i>coping thought</i> 2) Konselor menjelaskan tentang <i>coping statement</i> , serta memberikan contoh.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3) Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping statement</i></li> <li>4) Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekan <i>coping statement</i> yang telah dipilih</li> </ul>
	Pindah dari pikiran-pikiran negative ke <i>coping thought</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih mengatasi pikiran negatif dan beralih ke <i>coping statement</i> yang telah dibuat.</li> <li>2) Konselor membantu melatih konseli memindahkan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi benar.</li> <li>3) Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang <i>coping statement</i> terkait masalah yang dialami, kemudian membuat komitmen untuk mempraktekannya.</li> </ul>
	Pengenalan dan latihan penguatan positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor mengajak konseli untuk membuat pernyataan positif pada diri sendiri, saat konseli berhasil mempraktekan <i>coping statement</i> yang dipelajari</li> <li>2) Konselor memberikan penguatan positif kepada konseli</li> <li>3) Konselor meminta setiap konseli mengulangi kata-kata tersebut</li> </ul>
	4. Tahap Akhir	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat pada kemajuan yang dicapai konseli</li> <li>2) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling</li> <li>3) Konselor menyimpulkan kegiatan.</li> </ul>
K.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	<p>Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Lembar evaluasi akhir dari konseli</li> <li>2) LKPD</li> </ul>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK (Pertemuan 9)**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengembangan dan pemeliharaan.
D.	Topik/ Tema Layanan	Melakukan Evaluasi dan Terminasi
E.	Alokasi Waktu	60 menit
F.	Tujuan	Untuk melihat hasil yang telah dicapai selama mengikuti <i>treatment</i> .
G.	Pendekatan dan Teknik	<i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Restrukturisasi Kognitif)
H.	Media dan Alat	
	Media	Lembar Kerja
	Alat	Alat tulis
I.	Langkah Kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	Konselor menyapa konseli dan dilanjutkan dengan doa, mengucapkan salam dan menanyakan kabar.
	2. Peralihan	1) Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2) Konselor mengadakan <i>ice breaking</i> untuk memotivasi konseli.
	3. Tahap Kegiatan	1) Konselor mengevaluasi seluruh pertemuan dari awal hingga akhir
	4. Tahap Akhir	1) Konseli mengungkapkan manfaat yang telah diperoleh selama proses konseling 2) Konselor menyimpulkan kegiatan lalu melakukan terminasi dan menutup pertemuan
J.	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.
	Evaluasi Hasil	Konselor melakukan evaluasi hasil kegiatan dengan : 1) Lembar evaluasi akhir dari konseli

**LEMBAR EVALUASI PROSES  
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

**Petunjuk :**

- a. Skor 1 jika pernyataan dan tindakan konseli kurang baik
- b. Skor 2 jika pernyataan dan tindakan konseli cukup baik
- c. Skor 3 jika pernyataan dan tindakan konseli baik
- d. Skor 4 jika pernyataan dan tindakan konseli sangat baik

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan				
2.	Antusiasme anggota kelompok ketika mengikuti layanan				
3.	Perhatian anggota kelompok saat pemimpin kelompok menjelaskan sesuatu				
4.	Keberanian anggota kelompok dalam mengungkapkan permasalahan secara terbuka				
5.	Partisipasi anggota kelompok selama mengikuti layanan				
6.	Respon anggota kelompok ketika menemukan alternatif masalah				
7.	Komunikasi dengan anggota kelompok lain				
8.	Mengembangkan hubungan positif dalam kelompok				
9.	Keaktifan anggota kelompok memberikan/ menentukan komitmen				
10.	Keaktifan anggota kelompok dalam proses evaluasi layanan				
	Total skor =				

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal :  $1 \times 10 = 10$
2. Skor maksimal :  $4 \times 10 = 40$

Kategori hasil :

1. Sangat Baik : 35 – 40
2. Baik : 29 – 34
3. Cukup Baik : 23 – 28
4. Kurang Baik : 10 – 22

**LEMBAR KEPUASAN HASIL  
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

**Petunjuk :**

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan penilaian anda dengan kriteria berikut :

- a. Skor 1 jika pernyataan dan tindakan konseli kurang baik
- b. Skor 2 jika pernyataan dan tindakan konseli cukup baik
- c. Skor 3 jika pernyataan dan tindakan konseli baik
- d. Skor 4 jika pernyataan dan tindakan konseli sangat baik

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
<b>Pemahaman Baru</b>					
1.	Saya mendapat pemahaman baru tentang kegiatan konseling kelompok				
2.	Saya mampu mendiskusikan inti permasalahan dari kegiatan konseling kelompok				
3.	Saya dapat menyimpulkan manfaat dan hasil konseling kelompok				
<b>Perasaan Positif</b>					
4.	Saya senang karena dalam kegiatan konseling kelompok mengajarkan tentang kepercayaan, keterbukaan, mendengarkan dan menghargai orang lain, kerja sama sera berani menyelesaikan masalah				
5.	Saya merasa solusi pemecahan masalah yang di sampaikan sangat bermanfaat				
6.	Saya merasa terbantu dengan layanan ini				
	Total skor =				

Kriteria penilaian pada lembar kepuasan hasil adalah sebagai berikut:

1. Skor minimal :  $1 \times 6 = 6$
2. Skor maksimal :  $4 \times 6 = 24$

Kategori hasil :

5. Sangat Baik : 21 – 24
6. Baik : 16 – 20
7. Cukup Baik : 11 – 15
8. Kurang Baik : 6 – 10

## KONTRAK KEGIATAN BIMBINGAN KONSELING

**Yang bertanda tangan dibawah ini :**

**Nama** :.....

**Kelas** :.....

**Sekolah** :.....

Dengan ini secara sadar menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam rangka meningkatkan self-esteem secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan konseling, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

.....

**Yang menyatakan,**

\_\_\_\_\_

**LEMBAR ASESMEN DAN EXPLORATION**

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

**Pertanyaan**

1. Gambarkanlah pengalaman yang membuat anda merasa tidak nyaman.

**Jawab:**

.....  
.....

2. Apa yang anda pikirkan mengenai pengalaman tersebut?

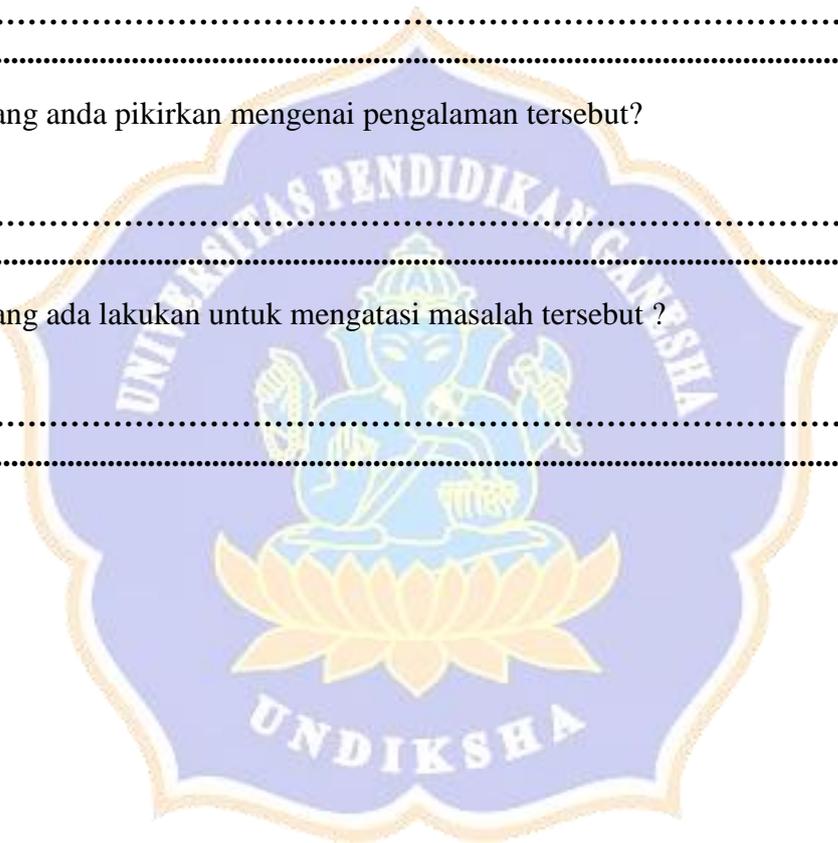
**Jawab:**

.....  
.....

3. Apa yang ada lakukan untuk mengatasi masalah tersebut ?

**Jawab:**

.....  
.....



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

**Tuliskan pendapatmu tentang hal-hal dibawah ini**

1. Buatlah tiga coping statement yang bisa kamu terapkan !

**Jawab:**

.....  
.....

2. Pilih salah satu dari tiga coping statement yang dapat kamu praktekan!

**Jawab:**

.....  
.....



Lampiran 03. Kisi-Kisi Instrumen sebelum Uji Coba

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jml
			( + )	( - )	
<i>Self Esteem</i> menurut Coopersmith	<i>Power</i> (Kekuatan)	Mampu mengontrol tingkah laku	9, 20, 39	15, 26, 31	6
		Memiliki pendapat yang diterima oleh orang lain	12, 28	17, 35	4
	<i>Significance</i> (Keberartian)	Menerima kepedulian dan perhatian dari orang lain	2, 14, 23, 34	4, 7, 19, 24	8
		Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	18, 25, 36	6, 10, 29	6
	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	Taat mengikuti etika, norma atau standar moral yang harus dilakukan	1, 22	27, 32	4
	<i>Competence</i> (kompetensi)	Mampu untuk sukses /berprestasi	5, 8, 16	3, 13, 33	6
		Mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar	11, 30, 38	37, 21, 40	6
<b>TOTAL</b>					<b>40</b>

Lampiran 04. Instrumen Pengumpulan data sebelum Uji Coba

**Kuesioner *Self Esteem* Siswa**

**A. Identitas Responden**

Nama :.....  
 Kelas :.....  
 Hari/Tanggal :.....

**B. Petunjuk**

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan *self esteem* (Harga Diri). Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda ceklist (√) pada kolom yang telah disediakan. Jawaban yang anda pilih tidak ada yang salah maupun benar. Maka dari itu, diharapkan agar anda mengisi kolom sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

**C. Alternatif Jawaban**

- SS** : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan  
**S** : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan  
**KS** : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan  
**TS** : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan  
**STS** : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SKOR				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu					
2.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti					
3.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan					
4.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki					
5.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi					
6.	Saya mudah merasa putus asa					
7.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah					
8.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi					
9.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu					
10.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya					

11.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik					
12.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok					
13.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi					
14.	Ketika sakit teman-teman menjenguk saya					
15.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak					
16.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya					
17.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu					
18.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan					
19.	Saya tidak memiliki teman akrab di sekolah					
20.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru					
21.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman					
22.	Saya selalu berdoa dengan tertib					
23.	Saya merasa dihargai ketika teman-teman saya memperhatikan perasaan saya					
24.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah					
25.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya					
26.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan					
27.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku disekolah					
28.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan					
29.	Saya merasa tidak bisa diandalkan					
30.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru					
31.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan					
32.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah					
33.	Saya tidak memiliki keinginan untuk berprestasi					
34.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki					
35.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran dikelas					
36.	Saya merasa yakin dengan kemampuan dan potensi yang saya miliki					
37.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
38.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
39.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif					
40.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting					

Lampiran 05. Kisi-Kisi Instrumen setelah Uji Coba

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jml
			( + )	( - )	
<i>Self Esteem</i> menurut Coopersmith	<i>Power</i> (Kekuatan)	Mampu mengontrol tingkah laku 1	8, 17, 33	13, 22, 27	6
		Memiliki pendapat yang diterima oleh orang lain 2	11, 24	15, 30	4
	<i>Significance</i> (Keberartian)	Menerima kepedulian dan perhatian dari orang lain 3	1, 29	3, 6, 20	5
		Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri 4	16, 21	5, 9, 25	5
	<i>Virtue</i> (Kebajikan)	Taat mengikuti etika, norma atau standar moral yang harus dilakukan 5	19	23, 28	3
	<i>Competence</i> (kompetensi)	Mampu untuk sukses /berprestasi 6	4, 7, 14	2, 12,	5
		Mampu mengerjakan tugas dengan baik dan benar 7	10, 26, 32, 34	18, 31	6
	<b>TOTAL</b>				

**Kuesioner *Self Esteem* Siswa**

**D. Identitas Responden**

Nama :.....  
 Kelas :.....  
 Hari/Tanggal :.....

**E. Petunjuk**

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan yang berhubungan dengan *self esteem* (Harga Diri). Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda ceklist (√) pada kolom yang telah disediakan. Jawaban yang anda pilih tidak ada yang salah maupun benar. Maka dari itu, diharapkan agar anda mengisi kolom sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

**F. Alternatif Jawaban**

- SS** : Jika anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan
- S** : Jika anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan
- KS** : Jika anda merasa **Kurang Sesuai** dengan pernyataan
- TS** : Jika anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan
- STS** : Jika anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

NO	PERNYATAAN	SKOR				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti					
2.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan					
3.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki					
4.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi					
5.	Saya mudah merasa putus asa					
6.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah					
7.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi					
8.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu					
9.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya					

10.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik					
11.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok					
12.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi					
13.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak					
14.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya					
15.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu					
16.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan					
17.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru					
18.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman					
19.	Saya selalu berdoa dengan tertib					
20.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah					
21.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya					
22.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan					
23.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku disekolah					
24.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan					
25.	Saya merasa tidak bisa diandalkan					
26.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru					
27.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan					
28.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah					
29.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki					
30.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran dikelas					
31.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
32.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
33.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif					
34.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting					

Lampiran 07. Hasil Uji Pakar

**LEMBAR UJI PAKAR**

Variabel instrumen : *Self-Esteem*

Nama Pakar I : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd

no	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu	√		
2.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti	√		
3.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan	√		
4.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki	√		
5.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi	√		
6.	Saya mudah merasa putus asa	√		
7.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah	√		
8.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi	√		
9.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu	√		
10.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya	√		
11.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik	√		
12.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok	√		
13.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi	√		
14.	Ketika sakit teman-teman menjenguk saya	√		
15.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak	√		
16.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya	√		

17.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu	√		
18.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan	√		
19.	Saya tidak memiliki teman akrab di sekolah	√		
20.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru	√		
21.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman	√		
22.	Saya selalu berdoa dengan tertib	√		
23.	Saya merasa dihargai ketika teman-teman saya memperhatikan perasaan saya	√		
24.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah	√		
25.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya	√		
26.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan	√		
27.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku disekolah	√		
28.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan	√		
29.	Saya merasa tidak bisa diandalkan	√		
30.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√		
31.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan	√		
32.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah	√		
33.	Saya tidak memiliki keinginan untuk berprestasi	√		
34.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki	√		
35.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran dikelas	√		
36.	Saya merasa yakin dengan kemampuan dan potensi yang saya miliki	√		
37.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		

38.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		
39.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif	√		
40.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting	√		

Catatan :.....

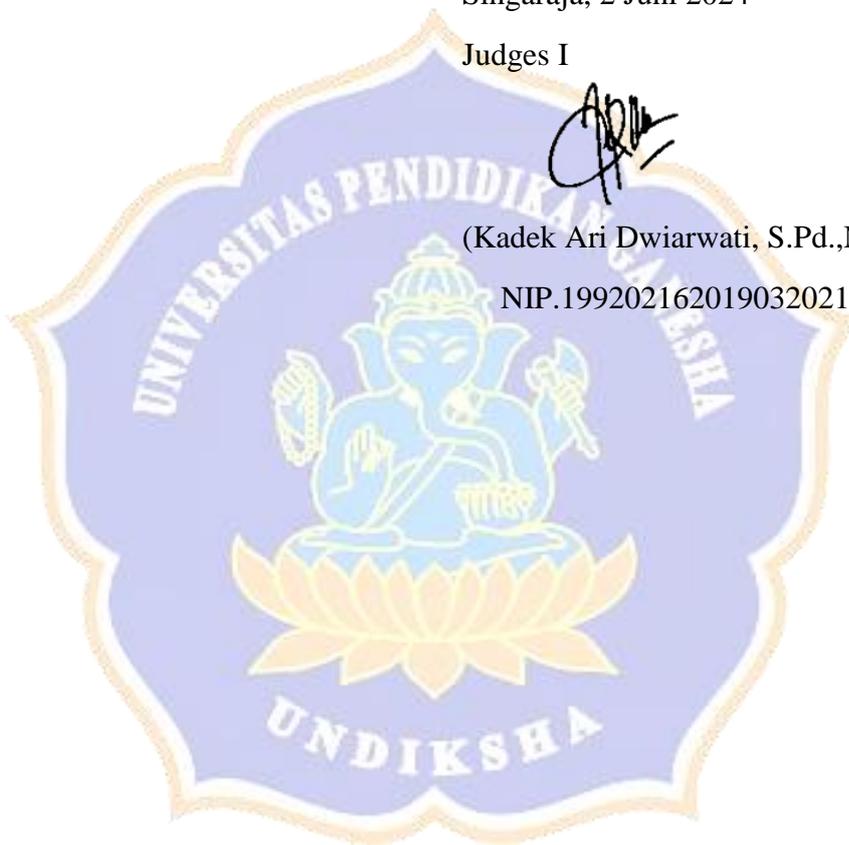
Singaraja, 2 Juni 2024

Judges I



(Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd.)

NIP.199202162019032021



## LEMBAR UJI PAKAR

Variabel instrumen : *Self-Esteem*

Nama Pakar II : Dewi Arum Widhiyanti M P, S.Psi.,M.A

no	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu	√		
2.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti	√		
3.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan	√		
4.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki	√		
5.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi	√		
6.	Saya mudah merasa putus asa	√		
7.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah	√		
8.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi	√		
9.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu	√		
10.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya	√		
11.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik	√		
12.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok	√		
13.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi	√		
14.	Ketika sakit teman-teman menjenguk saya	√		
15.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak	√		
16.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya	√		
17.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu	√		

18.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan	√		
19.	Saya tidak memiliki teman akrab di sekolah	√		
20.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru	√		
21.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman	√		
22.	Saya selalu berdoa dengan tertib	√		
23.	Saya merasa dihargai ketika teman-teman saya memperhatikan perasaan saya	√		
24.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah	√		
25.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya	√		
26.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan	√		
27.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku disekolah	√		
28.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan	√		
29.	Saya merasa tidak bisa diandalkan	√		
30.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√		
31.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan	√		
32.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah	√		
33.	Saya tidak memiliki keinginan untuk berprestasi	√		
34.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki	√		
35.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran dikelas	√		
36.	Saya merasa yakin dengan kemampuan dan potensi yang saya miliki	√		
37.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		
38.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		
39.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif	√		

40.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting	√		
-----	---	---	--	--

Catatan :-

Singaraja, 5 Juni 2024

Judges II



(Dewi Arum Widhiyanti M P, S.Psi.,M.A.)

NIP. 198008012006042001



## LEMBAR UJI PAKAR

Variabel instrumen : *Self-Esteem*

Nama Pakar III : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

no	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1.	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu	√		
2.	Orang tua saya mendukung setiap kegiatan positif yang saya ikuti	√		
3.	Saya tidak memiliki cita-cita karir atau pekerjaan untuk masa depan	√		
4.	Saya suka mencari simpati teman dengan menceritakan kekurangan yang saya miliki	√		
5.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk berprestasi	√		
6.	Saya mudah merasa putus asa	√		
7.	Orang tua saya jarang menanyakan kendala atau kesulitan yang saya hadapi di sekolah	√		
8.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi	√		
9.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa ragu	√		
10.	Saya merasa insecure dengan penampilan saya	√		
11.	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya untuk mengerjakan tugas dengan baik	√		
12.	Teman-teman selalu meminta pendapat saya saat diskusi kelompok	√		
13.	Saya merasa tidak nyaman menghadapi tekanan untuk meraih prestasi	√		
14.	Ketika sakit teman-teman menjenguk saya	√		
15.	Saya merasa sulit untuk berbicara didepan orang banyak	√		
16.	Saya selalu berusaha untuk mencapai tujuan saya	√		
17.	Saya merasa teman-teman tidak memperhatikan saya ketika saya ingin menyampaikan sesuatu	√		

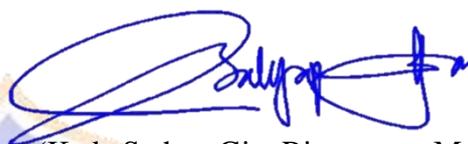
18.	Saya merasa memiliki banyak hal yang saya banggakan	√		
19.	Saya tidak memiliki teman akrab di sekolah	√		
20.	Saya mampu berpartisipasi kedepan kelas ketika diminta oleh guru	√		
21.	Ketika mengerjakan tugas saya membutuhkan bantuan teman	√		
22.	Saya selalu berdoa dengan tertib	√		
23.	Saya merasa dihargai ketika teman-teman saya memperhatikan perasaan saya	√		
24.	Orang tua saya tidak peduli dengan prestasi saya di sekolah	√		
25.	Saya yakin saya bisa mencapai tujuan saya	√		
26.	Saya merasa cemas saat diminta guru untuk maju kedepan	√		
27.	Saya sering melanggar tata tertib yang berlaku disekolah	√		
28.	Saya memiliki kepercayaan diri untuk berpendapat tanpa takut diabaikan	√		
29.	Saya merasa tidak bisa diandalkan	√		
30.	Saya mampu menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√		
31.	Saya sering menyesali perbuatan yang telah saya lakukan	√		
32.	Saya tidak suka memakai atribut sekolah	√		
33.	Saya tidak memiliki keinginan untuk berprestasi	√		
34.	Orang tua saya tahu potensi yang saya miliki	√		
35.	Saya tidak berani bertanya pada guru ketika saya tidak paham materi pelajaran dikelas	√		
36.	Saya merasa yakin dengan kemampuan dan potensi yang saya miliki	√		
37.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		
38.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik	√		
39.	Saya mampu mengontrol perilaku negatif	√		

40.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang penting	√		
-----	---	---	--	--

Catatan :.....

Singaraja, 8 Juni 2024

Judges II



(Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.)

NIP. 199012042022031006



Lampiran 08. Hasil uji validitas dan reliabilitas

1) Tabel Kerja Uji Validitas Isi

No butir	Relevan	Tidak Relevan	CVR	CVI	Status
1.	3	0	1	1	Terpakai
2.	3	0	1		Terpakai
3.	3	0	1		Terpakai
4.	3	0	1		Terpakai
5.	3	0	1		Terpakai
6.	3	0	1		Terpakai
7.	3	0	1		Terpakai
8.	3	0	1		Terpakai
9.	3	0	1		Terpakai
10.	3	0	1		Terpakai
11.	3	0	1		Terpakai
12.	3	0	1		Terpakai
13.	3	0	1		Terpakai
14.	3	0	1		Terpakai
15.	3	0	1		Terpakai
16.	3	0	1		Terpakai
17.	3	0	1		Terpakai
18.	3	0	1		Terpakai
19.	3	0	1		Terpakai
20.	3	0	1		Terpakai
21.	3	0	1		Terpakai
22.	3	0	1		Terpakai
23.	3	0	1		Terpakai
24.	3	0	1		Terpakai
25.	3	0	1		Terpakai
26.	3	0	1		Terpakai
27.	3	0	1		Terpakai
28.	3	0	1		Terpakai
29.	3	0	1		Terpakai
30.	3	0	1		Terpakai
31.	3	0	1		Terpakai
32.	3	0	1		Terpakai
33.	3	0	1		Terpakai
34.	3	0	1		Terpakai
35.	3	0	1		Terpakai
36.	3	0	1		Terpakai
37.	3	0	1		Terpakai
38.	3	0	1		Terpakai
39.	3	0	1		Terpakai
40.	3	0	1		Terpakai
$\Sigma$ CVR			40		-

2) Tabel hasil uji validitas konstruk dengan menggunakan SPSS

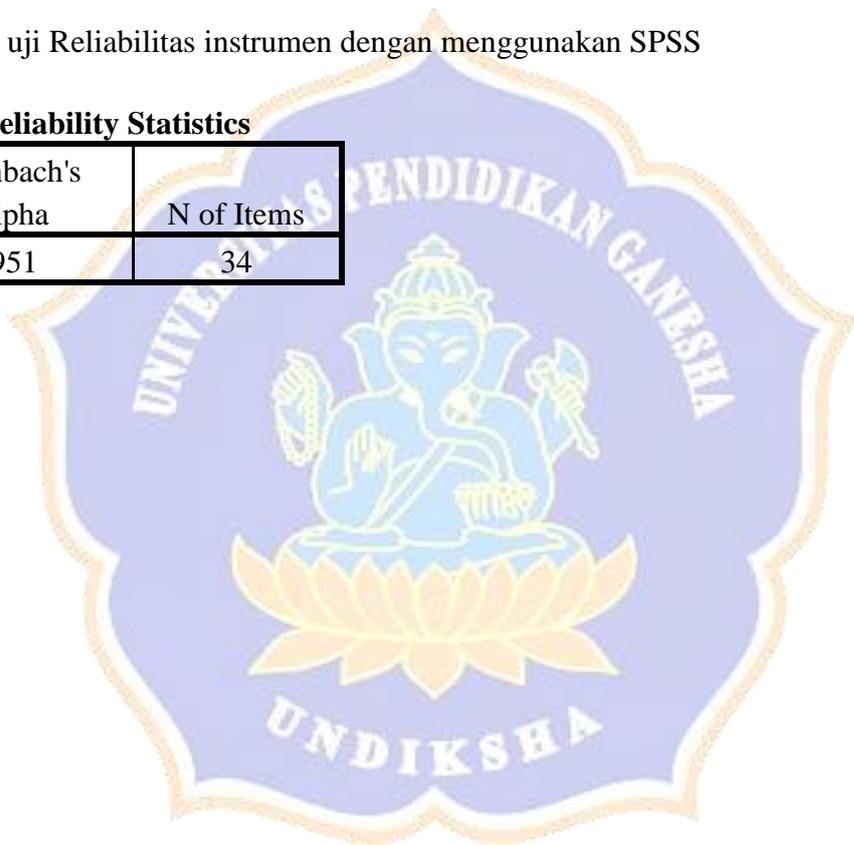
No Item	R <sub>hitung</sub>	R <sub>tabel</sub> 5% (30)	Sig.	Kriteria
1.	0,091	0,361	0,634	Tidak Valid
2.	0,424	0,361	0,019	Valid
3.	0,700	0,361	0,000	Valid
4.	0,525	0,361	0,003	Valid
5.	0,584	0,361	0,001	Valid
6.	0,654	0,361	0,000	Valid
7.	0,619	0,361	0,000	Valid
8.	0,643	0,361	0,000	Valid
9.	0,480	0,361	0,007	Valid
10.	0,384	0,361	0,036	Valid
11.	0,522	0,361	0,003	Valid
12.	0,700	0,361	0,000	Valid
13.	0,587	0,361	0,001	Valid
14.	0,166	0,361	0,380	Tidak Valid
15.	0,734	0,361	0,000	Valid
16.	0,657	0,361	0,000	Valid
17.	0,734	0,361	0,000	Valid
18.	0,714	0,361	0,000	Valid
19.	- 0,273	0,361	0,144	Tidak Valid
20.	0,777	0,361	0,000	Valid
21.	0,754	0,361	0,000	Valid
22.	0,383	0,361	0,037	Valid
23.	0,086	0,361	0,651	Tidak Valid
24.	0,598	0,361	0,000	Valid
25.	0,681	0,361	0,000	Valid
26.	0,830	0,361	0,000	Valid
27.	0,687	0,361	0,000	Valid
28.	0,424	0,361	0,019	Valid
29.	0,707	0,361	0,000	Valid
30.	0,687	0,361	0,000	Valid
31.	0,436	0,361	0,016	Valid
32.	0,786	0,361	0,000	Valid

33.	0,178	0,361	0,347	Tidak Valid
34.	0,750	0,361	0,000	Valid
35.	0,786	0,361	0,000	Valid
36.	0,306	0,361	0,100	Tidak Valid
37.	0,699	0,361	0,000	Valid
38.	0,554	0,361	0,001	Valid
39.	0,383	0,361	0,037	Valid
40.	0,575	0,361	0,001	Valid

3) Hasil uji Reliabilitas instrumen dengan menggunakan SPSS

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	34



Lampiran 09. Hasil Penelitian

1) Tabulasi data pre-test

no	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1.	AS	4	2	1	3	3	2	3	2	2	2	4	2	1	4	2	4	1	2	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	
2.	AW	4	3	4	5	5	4	5	2	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	4	3	5	4	5	
3.	PAP	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	3	3	
4.	RP	2	1	4	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	1	4	2	2	2	2	4	2	1	2	3	4	2	
5.	SW	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	5	2	4	2	3	2	4	4	2	3	4	2	3	2	5	3	
6.	DW	4	3	3	4	2	1	3	3	3	4	3	1	2	4	2	3	1	2	4	3	4	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	2	1	
7.	JS	4	3	4	4	4	2	3	5	2	3	4	4	2	5	4	5	2	4	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	2	2	4	3	2	
8.	IKA	4	4	5	4	4	3	4	4	3	5	5	3	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	5	4	2	
9.	SPW	5	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	1	2	3	3	3	3	2	5	4	3	2	4	1	2	2	2	5	3	2	3	3	5	2	
10.	AR	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	3	4	3	5	4	3	4	4	5	3	
11.	ALP	5	5	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2
12.	JSF	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	4	5	3	4	4	4	3	
13.	NP	5	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	5	2	2	3	5	2	2	3	1	5	3	2	3	3	3	4	
14.	KS	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	4	1	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	2	4	2	2	1	2	4	4	
15.	BRK	5	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	5	
16.	FC	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	2	5	2	3	3	4	4	3	3	5	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	
17.	KG	4	5	4	4	3	3	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	
18.	AAS	5	2	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	3	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	2	
19.	TJK	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	5	2	3	4	4	3	
20.	LEA	5	2	3	3	4	2	3	2	4	2	5	3	1	4	3	4	1	2	5	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	
21.	DAD	4	5	4	4	3	5	4	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	
22.	RS	3	2	3	1	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	1	5	2	2	2	3	5	2	1	2	3	2	2	
23.	NKA	4	3	4	4	4	2	3	5	2	3	4	4	2	5	4	5	2	4	5	3	5	3	5	3	4	4	4	5	3	2	2	4	3	2	
24.	NA	4	2	1	1	2	3	1	3	1	3	3	2	1	1	3	2	2	3	5	3	3	1	4	2	2	2	3	4	2	1	2	1	3	2	
25.	KSJ	5	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	4	2	2	3	5	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	

26.	LA	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	3	1	5	3	2	2	3	3	2
27.	AD	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	1	4	4	3	3	5	2	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2
28.	PTD	4	5	3	4	4	3	5	4	4	3	2	3	2	5	4	5	4	3	4	5	5	3	5	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4
29.	RL	4	5	4	5	3	2	5	3	1	4	2	3	1	4	3	4	3	2	4	3	5	3	4	4	2	3	4	5	2	2	2	4	5	2
30.	YPL	4	1	5	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	2	4	3	5	4	5	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4
31.	DLP	2	3	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	4	2	1	2	5	3	3	2	4	3	2	2	2	4	2	2	1	2	3	2
32.	WS	5	2	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	3	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	2
33.	AL	4	4	3	4	2	2	4	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	2	1	4	3	1	2	2	2	3
34.	MSP	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	5	2	3	4	4	3
35.	AWG	4	5	4	4	3	5	4	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3

2) Tabulasi data post-test

no	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
1.	LA	3	4	4	5	3	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	5	3	4	4	5	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	5	
2.	AS	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	1	4	2	4	3	5	4	4	3	3	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	3	3	
3.	AD	3	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	
4.	RP	4	5	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	5	3	5	3	4	4	5	3	4	4	3	3	4	3	4	5	
5.	DW	4	3	4	4	3	2	5	4	3	5	3	3	4	5	3	3	4	5	5	3	4	3	4	4	3	4	5	5	3	4	2	3	4	5	
6.	DLP	4	3	3	2	4	3	5	2	3	5	2	4	2	4	4	3	3	2	5	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	
7.	NA	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	5	3	4	3	4	4	2	2	3	4	2	3	2	4	3	5	
8.	RS	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	5	4	2	4	3	5	3	4	3	3	4	4	
9.	SPW	5	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	5	4	3	2	5	3	3	2	2	5	3	2	3	3	5	3	
10.	NP	5	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	5	2	2	3	5	2	2	3	3	5	3	2	3	4	3	4	
11.	LEA	5	3	4	3	4	2	3	2	4	2	5	3	3	4	3	4	1	2	5	4	3	2	5	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	
12.	SW	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	5	3	4	2	4	2	4	4	2	3	4	2	3	2	5	3	
13.	KSJ	5	4	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	2	3	5	4	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	
14.	AL	4	4	3	4	2	2	4	3	2	4	3	1	2	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	2	1	4	3	1	2	2	2	3	
15.	FC	4	3	4	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	2	5	2	3	3	4	4	3	3	5	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	
16.	KS	4	3	3	4	2	3	5	3	4	4	4	2	3	2	4	1	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3	4

Lampiran 10. Hasil Uji Prasyarat Analisis

1) Output Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Self-Esteem	Pre-Test Eksperimen	.851
	Post-Test Eksperimen	.903	8	.309
	Pre-Test Kontrol	.878	8	.182
	Post-Test Kontrol	.986	8	.986

2) Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Self-Esteem	Based on Mean	6.947	1	14	.020
	Based on Median	6.282	1	14	.025
	Based on Median and with adjusted df	6.282	1	11.808	.028
	Based on trimmed mean	6.935	1	14	.020

Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis

1) Output Uji *Mann-Whitney*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Self-Esteem
Mann-Whitney U	6.500
Wilcoxon W	42.500
Z	-2.688
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005 <sup>b</sup>

2) Output Uji *N-Gain*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	8	1.33	6.14	2.5443	1.60295
Valid N (listwise)	8				

Lampiran 12. Dokumentasi



## RIWAYAT HIDUP



Putu Kartika Metialani lahir di Gianyar pada tanggal 11 November 2001. Penulis merupakan anak pertama yang lahir dari pasangan Bapak I Wayan Selamat dan Ibu Ni Nyoman Sri Wiriastuti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan menganut agama Hindu. Saat ini penulis tinggal di Banjar Darmatiaga, Desa Blahbatuh, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar, Bali.

Sebelumnya penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 4 Blahbatuh dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Blahbatuh dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020 penulis menyelesaikan pendidikan di SMA Negeri 1 Blahbatuh dan melanjutkan pendidikan pada Program S1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada akhir tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Karya Akhir dengan judul “Efektivitas Implementasi Layanan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Di SMP Negeri 1 Sawan”.

