

LAMPIRAN



Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

NO	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	JENIS PERTANYAAN		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Keyakinan terhadap diri	percaya pada potensi dan kapasitas diri	1	2	2
		tidak mudah ragu saat menghadapi tantangan	3	4	2
		berani mengambil keputusan sendiri	5,7	6	3
2	Optimis	berpikir positif terhadap diri dan situasi	8	11	2
		tetap optimis meskipun mengalami kegagalan	9	12	2
		mampu mengelola emosi saat menghadapi kesulitan	10	13	2
3	Objektif	orientasi pada fakta dalam menilai situasi	14	15	2
		kemampuan bersikap netral dan tidak memihak	16,18	17	3
		pengendalian bias pribadi dan emosi	19	21	2
		keterbukaan terhadap kebenaran dan koreksi	20	22	2
4	Bertanggung Jawab	kesediaan menerima konsekuensi dari tindakan atau keputusan	23	24	2
		tidak menyalahkan orang lain atau mencari alasan pembenaran	25	28	2
		kemauan memperbaiki kesalahan dan belajar dari pengalaman	26,40	29	3
5	Rasional	kemampuan berpikir logis dan sistematis dalam menganalisis masalah	27,37	30	3

		berorientasi pada fakta dan bukti objektif	31	34	2
		mampu mengendalikan emosi dan menghindari bias subjektif	32,38	35	3
		memiliki penilaian yang realistis terhadap situasi dan konsekuensi tindakan	33,39	36	3
JUMLAH			40		

2. Instrumen Percaya Diri

KUISIONER PERCAYA DIRI

A. Petunjuk Umum Pengisian Kuisisioner

1. Dimohon kesediaannya menjawab seluruh pernyataan yang ada.
2. Diharapkan tidak memberikan coretan pada lembar kuisisioner
3. Menjawab dengan memberikan tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan pada sebelah pernyataan.
4. Jawaban ini tidak berpengaruh pada prestasi belajar anda disekolah, oleh karena itu berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

B. Petunjuk Khusus

1. Pilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.
2. Berilah tanda (✓) pada lembar jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pilihan anda.
3. Alternatif jawaban:

Sangat Sesuai : SS

Sesuai : S

Kurang Sesuai : KS

Tidak Sesuai : TS
 Sangat Tidak Sesuai : STS

Nama :
 Kelas :
 No. Absen :

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya yakin bakat yang saya miliki bisa membuat saya berhasil					
2	Saya lebih sering fokus pada kekurangan diri daripada kemampuan yang saya miliki					
3	Saya berani mengambil langkah ketika dihadapkan pada tantangan					
4	Saya sering menunggu orang lain bertindak lebih dulu karena saya merasa ragu mengambil langkah					
5	Saya percaya pada pertimbangan saya ketika harus menentukan pilihan					
6	Saya sering ragu menentukan pilihan tanpa persetujuan orang lain					
7	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil setelah memikirkannya dengan matang					
8	Saya tetap berpikir positif meskipun menghadapi keadaan yang kurang menyenangkan					

9	Saya tetap yakin bisa berhasil di masa depan meskipun pernah gagal					
10	Saya tidak mudah panik ketika menghadapi kesulitan					
11	Saya mudah berpikir negatif ketika menghadapi masalah					
12	Saya kehilangan semangat untuk mencoba lagi setelah gagal					
13	Saya kesulitan berpikir jernih ketika sedang menghadapi tekanan					
14	Saya tidak langsung menilai sesuatu tanpa mengetahui fakta yang sebenarnya					
15	Saya lebih percaya pada dugaan sendiri daripada bukti yang ada					
16	Saya tidak memihak hanya karena kedekatan dengan seseorang					
17	Saya mudah memihak tanpa menilai situasi secara adil terlebih dahulu					
18	Saya mempertimbangkan berbagai sudut pandang sebelum membuat penilaian					
19	Saya dapat mengendalikan perasaan saya saat menilai suatu situasi					
20	Saya terbuka terhadap masukan yang dapat memperbaiki diri saya					

21	Saya sulit memisahkan perasaan pribadi dari keputusan yang saya ambil					
22	Saya enggan mengakui kesalahan saya sendiri					
23	Saya tetap bertanggung jawab meskipun hasil keputusan saya tidak sesuai harapan					
24	Saya berusaha menghindari konsekuensi dari keputusan yang saya ambil					
25	Saya tidak menyalahkan keadaan atau orang lain atas kesalahan saya					
26	Saya menjadikan pengalaman sebagai pelajaran untuk bertindak lebih baik					
27	Saya mempertimbangkan berbagai kemungkinan secara sistematis saat menghadapi masalah					
28	Saya sering menyalahkan orang lain ketika terjadi masalah					
29	Saya sering mengulangi kesalahan yang sama tanpa belajar darinya					
30	Saya sering mengambil keputusan tanpa memikirkan sebab dan akibatnya					
31	Saya berusaha memastikan kebenaran informasi sebelum membuat keputusan					
32	Saya mampu menahan emosi agar tidak mempengaruhi keputusan saya					

33	Saya memahami bahwa setiap tindakan memiliki akibat tertentu					
34	Saya mudah percaya pada informasi tanpa mencari bukti yang jelas					
35	Saya kesulitan berpikir jernih saat berada dalam tekanan					
36	Saya berharap hasil terbaik tanpa memikirkan kemungkinan yang sebenarnya					
37	Saya menggunakan penalaran yang jelas ketika mencoba memahami suatu persoalan					
38	Saya tidak membiarkan prasangka pribadi mempengaruhi penilaian saya					
39	Saya memikirkan risiko dan konsekuensi sebelum bertindak					
40	Saya menggunakan pengalaman masa lalu sebagai bahan untuk memperbaiki diri					

3. Hasil Uji Pakar

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

INSTRUMEN : Percaya Diri

NAMA PAKAR : Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi

NO BUTIR	RESPON JUDGES			SARAN/KOMENTAR
	RELEVAN	KURANG RELEVAN	TIDAK RELEVAN	
1	v			
2	v			
3	v			
4	v			
5	v			
6	v			
7	v			
8	v			
9	v			
10	v			
11	v			
12	v			
13	v			
14	v			
15	v			
16	v			
17	v			
18	v			
19	v			
20	v			
21	v			

22	v			
23	v			
24	v			
25	v			
26	v			
27	v			
28	v			
29	v			
30	v			
31	v			
32	v			
33	v			
34	v			
35	v			
36	v			
37	v			
38	v			
39	v			
40	v			



Singaraja, 23 Maret 2026

Dosen Pakar


 (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi)

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

INSTRUMEN : Percaya Diri

NAMA PAKAR : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NO BUTIR	RESPON JUDGES			SARAN/KOMENTAR
	RELEVAN	KURANG RELEVAN	TIDAK RELEVAN	
1	v			
2	v			
3	v			
4	v			
5	v			
6	v			
7	v			
8	v			
9	v			
10	v			
11	v			
12	v			
13	v			
14	v			
15	v			
16	v			
17	v			
18	v			
19	v			
20	v			
21	v			
22	v			
23	v			

24	v			
25	v			
26	v			
27	v			
28	v			
29	v			
30	v			
31	v			
32	v			
33	v			
34	v			
35	v			
36	v			
37	v			
38	v			
39	v			
40	v			



Singaraja, 20 Maret 2026

Dosen Pakar

(Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd)

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

INSTRUMEN : Percaya Diri

NAMA PAKAR : Prof.Dr. I Ketut Dharsana., M.Pd., Kons

NO BUTIR	RESPON JUDGES			SARAN/KOMENTAR
	RELEVAN	KURANG RELEVAN	TIDAK RELEVAN	
1	v			
2	v			
3	v			
4	v			
5	v			
6	v			
7	v			
8	v			
9	v			
10	v			
11	v			
12	v			
13	v			
14	v			
15	v			
16	v			
17	v			
18	v			
19	v			
20	v			
21	v			
22	v			
23	v			

24	v			
25	v			
26	v			
27	v			
28	v			
29	v			
30	v			
31	v			
32	v			
33	v			
34	v			
35	v			
36	v			
37	v			
38	v			
39	v			
40	v			



Singaraja, 23 Maret 2026

Dosen Pakar

(Prof.Dr. I Ketut Dharsana., M.Pd., Kons)

Lampiran 2 RPLBK Kelompok Eksperimen

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026 (SESI 1)

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengembangan
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Topik Layanan	Percaya Diri
F	Pendekatan	Konseling Rational Emotive Behavior
G	Tujuan Umum	Siswa mampu mengubah keyakinan irasional yang menurunkan percaya diri serta mengembangkan perilaku percaya diri melalui latihan terstruktur
H	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu mengidentifikasi situasi yang memicu rasa tidak percaya diri. 2. Siswa mampu mengenali pikiran dan keyakinan irasional tentang diri. 3. Siswa mampu menantang dan mengganti keyakinan irasional dengan pikiran rasional. 4. Siswa mampu melatih perilaku percaya diri melalui tugas nyata 5. Siswa mampu mengevaluasi pengalaman perubahan diri secara reflektif.
I	Sasaran Layanan	kelompok siswa yang terindikasi memiliki tingkat percaya diri rendah (10 orang)
J	Strategi/Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Homework Assignment
K	Waktu	1 x 45 menit
L	Media/Alat	Lembar Homework Assignment
M	Uraian Kegiatan	Disesuaikan dengan Pendekatan Konseling REB dan Teknik Homework Assignment
N	Langkah I (Pengenalan Konseling Rational Emotive Behavior dan Penentuan fokus konseling)	• Konselor membuka kegiatan, menyapa anggota, dan membangun suasana aman serta nyaman. • Menyampaikan tujuan sesi dan aturan dasar kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, partisipasi aktif). • Konselor menjelaskan secara sederhana konsep dasar Konseling REB dan model ABC (Activating Event, Beliefs, Consequences).

		• Memberikan contoh hubungan antara peristiwa, pikiran, dan reaksi emosional/perilaku. • Siswa diminta berbagi pengalaman ketika merasa kurang percaya diri. • Diskusi diarahkan pada situasi yang paling sering atau paling mengganggu. • Anggota menyampaikan pemahaman baru. • Konselor menyimpulkan inti sesi dan memberi gambaran sesi berikutnya.
	Langkah II (Eksplorasi Keyakinan Irasional (B))	• Mengingat kembali konsep ABC dan fokus masalah kelompok. • Anggota menceritakan pengalaman kurang percaya diri secara lebih spesifik. • Konselor membimbing melalui pertanyaan eksploratif untuk menemukan: tuntutan absolut, asumsi negatif, pemikiran katastrofik, generalisasi berlebihan. • Menghubungkan keyakinan dengan emosi dan perilaku penghindaran • Anggota menyadari bahwa keyakinan tertentu mempertahankan masalah • Merangkum keyakinan irasional yang dominan • Persiapan untuk sesi disputing
	Langkah III (Disputing)	• Review keyakinan irasional yang telah diidentifikasi • pengenalan teknik disputing • Konselor mencontohkan cara menantang pikiran irasional. • Anggota berlatih menguji keyakinannya dengan pertanyaan kritis. • Diskusi kelompok memberi umpan balik. • Merancang tindakan sederhana untuk menguji keyakinan baru. • Menyimpulkan pengalaman menantang pikiran. • Menegaskan bahwa keyakinan dapat diubah.
	Langkah IV (Pembentukan Keyakinan Rasional Efektif)	• Meninjau keyakinan yang telah dilemahkan • Konselor menjelaskan bahwa ciri keyakinan rasional: fleksibel, realistis, membantu • Latihan self-talk positif dan realistis.

		• Role play menghadapi situasi pemicu. • Mengaitkan keyakinan baru dengan tindakan nyata. • Menyimpulkan keyakinan rasional yang dimiliki anggota.
	Langkah V (Integrasi Perilaku dan Emosi Baru)	• Menegaskan kesiapan menerapkan dalam kehidupan nyata. • Latihan nyata untuk menguji keyakinan rasional. • Menentukan perilaku percaya diri yang akan dipraktikkan. • Menjelaskan format pencatatan ABCDE. • Role play menghadapi situasi nyata. • Strategi menghadapi hambatan. • Menekankan peran aktif siswa dalam perubahan. • Pembagian lembar monitoring tugas.
	Langkah VI (Evaluasi homework assignment)	• Anggota memaparkan situasi, pikiran, emosi, dan perilaku. • Menelaah keyakinan irasional yang masih muncul. • Menilai proses disputasi mandiri. • Mengevaluasi efektivitas keyakinan rasional. • Mengkaji kesulitan sebagai data pembelajaran. • Penguatan strategi adaptif. • Jika masih ada distorsi kognitif, dilakukan disputasi ulang. • Memodifikasi, mempertahankan, atau meningkatkan tugas sesuai perkembangan. • Menyimpulkan perubahan yang terjadi. • Menegaskan komitmen mempertahankan pola pikir rasional. • Penutup kegiatan kelompok.
O	Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah seluruh sesi selesai untuk mengukur perubahan tingkat percaya diri siswa. Pre-test diberikan untuk menilai kondisi awal siswa dan perilaku yang terkait dengan kurang percaya diri, serta untuk menentukan fokus utama intervensi. Setelah seluruh sesi konseling berbasis REBT dan penerapan <i>homework assignment</i> selesai, post-test diberikan dengan instrumen yang

		sama untuk menilai sejauh mana siswa mampu mengenali dan menantang keyakinan irasional, menginternalisasi keyakinan rasional, serta menerapkan perilaku percaya diri dalam kehidupan sehari-hari. Perbandingan skor pre-test dan post-test memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi perilaku penghindar, dan meningkatkan partisipasi sosial serta akademik siswa.
P	Tindak Lanjut	Tindak lanjut konseling kelompok dilakukan untuk memastikan perubahan percaya diri siswa tetap konsisten dan berkelanjutan setelah intervensi. Kegiatan ini meliputi pemantauan perilaku siswa di kelas dan lingkungan sekolah, pemberian penguatan atau konseling individu bagi siswa yang masih menghadapi hambatan, serta penyusunan tugas lanjutan atau latihan praktik percaya diri untuk memperkuat internalisasi keyakinan rasional. Selain itu, konselor dapat bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk mendukung penerapan perilaku adaptif di kehidupan sehari-hari, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai apakah siswa mampu mempertahankan pola pikir rasional dan percaya diri secara mandiri dalam menghadapi tantangan baru.
Q	Lampiran	1. Lembar Inform Consent (Lembar Persetujuan) 2. Lembar Homework Assignment

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK
SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026
(LANJUTAN SESI 2-6)

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengembangan
D	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
E	Topik Layanan	Percaya Diri
F	Pendekatan	Konseling Rational Emotive Behavior
G	Tujuan Umum	Siswa mampu mengubah keyakinan irasional yang menurunkan percaya diri serta mengembangkan perilaku percaya diri melalui latihan terstruktur
H	Tujuan Khusus	1. Siswa mampu untuk merefleksikan hasil pengalaman perubahan diri 2. Siswa mampu untuk membagikan perasaan dan pengalamannya 3. Siswa mampu untuk mengevaluasi kekurangan dan kelebihan dari pengalaman pengubahan diri
I	Sasaran Layanan	kelompok siswa yang terindikasi memiliki tingkat percaya diri rendah (10 orang)
J	Strategi/Teknik Pemecahan Masalah	Teknik Homework Assignment
K	Waktu	5 x 45 menit (5x pertemuan)
L	Media/Alat	Lembar Homework Assignment
M	Uraian Kegiatan	Disesuaikan dengan Pendekatan Konseling REB dan Teknik Homework Assignment
N	Tahap Kegiatan	• Konselor membuka kegiatan, menyapa anggota, dan membangun suasana aman serta nyaman. • Menyampaikan tujuan sesi dan aturan dasar kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, partisipasi aktif). • Konselor menjelaskan kembali secara sederhana konsep dasar Konseling REB dan model ABC (Activating Event, Beliefs, Consequences). • Salah satu siswa diminta berbagi pengalaman ketika merasa kurang percaya diri dan bagaimana pengalaman yang dialami dalam menerapkan model ABC

		• Siswa menyampaikan hambatan yang di alami • Diskusi kelompok memberi umpan balik. • Konselor menyimpulkan inti sesi dan memberi gambaran sesi berikutnya. • Penutup Kegiatan kelompok
O	Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil konseling kelompok dilakukan dengan menggunakan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah seluruh sesi selesai untuk mengukur perubahan tingkat percaya diri siswa. Pre-test diberikan untuk menilai kondisi awal siswa dan perilaku yang terkait dengan kurang percaya diri, serta untuk menentukan fokus utama intervensi. Setelah seluruh sesi konseling berbasis REBT dan penerapan <i>homework assignment</i> selesai, post-test diberikan dengan instrumen yang sama untuk menilai sejauh mana siswa mampu mengenali dan menantang keyakinan irasional, menginternalisasi keyakinan rasional, serta menerapkan perilaku percaya diri dalam kehidupan sehari-hari. Perbandingan skor pre-test dan post-test memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi perilaku penghindar, dan meningkatkan partisipasi sosial serta akademik siswa.
P	Tindak Lanjut	Tindak lanjut konseling kelompok dilakukan untuk memastikan perubahan percaya diri siswa tetap konsisten dan berkelanjutan setelah intervensi. Kegiatan ini meliputi pemantauan perilaku siswa di kelas dan lingkungan sekolah, pemberian penguatan atau konseling individu bagi siswa yang masih menghadapi hambatan, serta penyusunan tugas lanjutan atau latihan praktik percaya diri untuk memperkuat internalisasi keyakinan rasional. Selain itu, konselor dapat bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk mendukung penerapan perilaku adaptif di kehidupan sehari-hari, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai apakah siswa mampu mempertahankan pola pikir rasional dan percaya diri secara mandiri dalam menghadapi tantangan baru.
Q	Lampiran	3. Lembar Inform Consent (Lembar Persetujuan) 4. Lembar Homework Assignment

INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN KONSELING

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Saya yang tersebut di atas menyatakan Bersedia untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai konseli dalam konseling kelompok dari awal hingga akhir proses konseling.

Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami, dan menerima:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung
2. Saya bersedia memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak disampaikan kepada orang lain
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling, berupa tulisan, rekaman percakapan, dan dokumentasi lainnya selama proses konseling berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan di sepakatai bersama yaitu:

Hari :
Waktu :
Tempat :

Saya dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat pernyataan persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling individu dari awal hingga akhir atau sampai selesai.

Denpasar, 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling,

Konseli

Fransiska Friska N.S, S.Pd
NIP. 19881025 202012 2 004

.....

NAMA SISWA :

KELAS :

LEMBAR HOMEWORK ASSIGNMENT

Petunjuk: Isilah lembar ini dengan jujur berdasarkan pengalaman yang kamu alami di kehidupan sehari-hari. Tujuannya adalah membantu kamu mengenali pikiran irasional, menantanginya, dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional.

FOKUS YANG SAYA PILIH UNTUK DIUBAH:

Komponen	
A – Activating Event / Peristiwa Pemicu	
B – Beliefs / Keyakinan Irrasional yang melandasi	
C – Consequences / Dampak terhadap Emosi dan Perilaku	
D – Disputing / Penantangan Keyakinan	

Refleksi Akhir

1. Keyakinan baru / pikiran rasional yang akan digunakan sebagai pengganti:
2. Perasaan setelah menantang pikiran yang bisa menyebabkan rasa tidak percaya diri:
3. Tindakan berbeda yang akan dilakukan jika situasi serupa muncul:



Hari/Tanggal : Senin, 23 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	v		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	v		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	v		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	v		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	v		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	v		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	v		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	v		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	v		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	v		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	v		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	v		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	v		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	v		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	v		

Catatan Akhir Validator

Singaraja, 23 Maret 2026

Dosen/Pakar

(Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi)

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	v		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	v		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	v		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	v		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	v		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	v		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	v		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	v		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	v		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	v		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	v		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	v		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	v		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	v		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	v		

Catatan Akhir Validator

Singaraja, 20 Maret 2026
Dosen/Pakar



(Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd)

Hari/Tanggal : Senin, 23 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	v		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	v		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	v		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	v		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	v		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	v		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	v		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	v		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	v		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	v		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	v		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	v		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	v		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	v		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	v		

Catatan Akhir Validator

Singaraja, 23 Maret 2026

Dosen/Pakar



(Prof.Dr. I Ketut Dharsana., M.Pd., Kons)

Lampiran 3 RPLBK Kelompok Kontrol

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SMA NEGERI 7 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi Sosial
C	Topik Layanan	Berani Berpendapat di Depan Umum
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	a. Peserta didik mampu mengidentifikasi manfaat percaya diri. b. Peserta didik menemukan cara efektif untuk dapat percaya diri mengungkapkan pendapat di muka umum. c. Peserta didik berani mengungkapkan gagasan/pendapatnya di depan kelas.
F	Tujuan Khusus	Peserta didik memiliki rasa percaya diri serta mampu mengungkapkan pendapat/gagasannya di depan kelas
G	Sasaran Layanan	Kelompok Kontrol
H	Materi Layanan	a. Manfaat percaya diri b. Cara efektif untuk dapat melatih percaya diri dalam mengungkapkan pendapat di depan umum c. Keberanian berpendapat di depan kelas
I	Waktu	1x45 Menit
J	Sumber	Slamet,dkk 2016, <i>Materi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk SMK-MAK kelas 11</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing
K	Metode/Teknik	Pembahasan/diskusi tentang materi bimbingan, dinamika kelompok, refleksi
L	Media/Alat	Alat tulis
M	Pelaksanaan	
N	Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	a. Membuka salam dan berdoa b. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking, siswa mengisi self Asessment) c. Menyampaikan tujuan layanan materi layanan konseling d. Menanyakan kesiapan peserta didik
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru BK atau Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK atau Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan

	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK atau Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai tahap inti
O	Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	Peserta didik melakukan berbagai kegiatan sesuai langkah-langkah dan tugas serta tanggungjawab yang dijelaskan.
	b. Kegiatan guru bimbingan dan konseling	Guru BK atau Konselor memberikan materi yang telah disiapkan
P	Tahap Penutup	a. Guru BK atau Konselor memberikan penguatan atau b. Merencanakan tindak lanjut
Q	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : a. Mengadakan refleksi : setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan b. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan c. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya d. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : a. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan b. Topic yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting c. Cara guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan materi : mudah dipahami/kurang dipahami/sulit dipahami d. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik

Denpasar, Februari 2026
Guru BK/Konselor

Fransiska Friska N.S

Ice Breaking: Tebak Aku Dengan Cepat

Tujuan Ice breaking: Menghantarkan peserta didik untuk berani mengungkapkan pendapat dengan spontan.

Prosedur: Begitu guru selesai membacakan setiap pertanyaan, peserta didik harus langsung menjawab

Tentang Warna:

1. Kertas HVS, umumnya berwarna apa
2. Awan, warnanya apa
3. Kertas tissue, umumnya berwarna apa?
4. Kapas, warnanya apa?
5. Sapi, minumannya apa?

Tes berikutnya :

1. Rambut anda, warnanya apa
2. Alis, warnanya apa?
3. Aspal, warnanya apa?
4. Arang, warnanya apa?
5. Kelelawar, tidurnya kapan?

Tes yang ketiga :

1. Daun kelapa, warnanya apa?
2. Lumut, warnanya apa?
3. Rumput, warnanya apa?
4. Macan, makannya apa?



Dinamika Kelompok : Aku berpendapat

Tujuan : melatih peserta didik untuk berani berpendapat di depan kelas

Prosedur :

1. Guru membagi kelompok-kelompok menjadi 2 kubu, pertama kubu pro dan kedua kubu kontra. Kubu pro akan memberikan pendapat yang mendukung mosi, sedangkan kubu kontra akan memberikan pendapat yang menentang mosi.
2. Selanjutnya guru akan membacakan mosi. Mosi yang disediakan antara lain :
 - a. Ujian Nasional tetap dilaksanakan sebagai standar kelulusan nasional
 - b. Hukuman mati layak diberikan kepada koruptor
 - c. Penggunaan gadget merupakan sumber informasi yang dangkal
3. Selanjutnya, guru mempersilahkan masing-masing kelompok untuk memberikan pendapat, secara selang-seling bergantian. Mulai dari kelompok pro, kemudian kontra dan seterusnya hingga semua kelompok memberikan pendapat.

Materi Bimbingan

Berani berpendapat di depan umum/kelas

Sadarkah kawan bahwa kita seringkali mengungkapkan pendapat di depan umum/kelas?

Ketika ada orang lain berpakaian aneh, kita biasanya spontan mengomentari. Ketika ada isu

selebiriti terbaru, biasanya kita mengungkapkan pendapat tentang itu. Ketika semalam ada

pertandingan sepakbola yang seru, kita tak jarang juga membicarakan di kelas.

Tetapi ketika

di kelas kita diminta untuk mengungkapkan pendapat tentang topic bahasan atau materi, kita

tidak berani.

Mengapa demikian? Padahal ada banyak manfaat jika kita berani mengungkapkan pendapat

di depan umum/kelas, seperti :

1. Dapat mengungkap ide/gagasan di depan orang banyak
2. Meningkatkan kreatifitas dan daya tanggungjawab untuk mempertahankan pendapat
3. Dapat menggunakan kemampuan ini untuk membelah HAM (menjalankan fungsi tanggung jawab social sebagai manusia)
4. Dapat membantu mengungkapkan kebenaran, dalam rangka membentuk skill untuk mata pencaharian.

Kemudian jika masih ada diantara kita yang belum berani mengungkapkan pendapat jangan

khawatir. Berikut ini adalah cara-cara efektif agar kita percaya diri dan berani berpendapat di depan umum :

1. Penguasaan materi (paham apa yang harus dibicarakan)
2. Penguasaan diri, percaya diri (mengerti bahasa tubuh)
3. Penguasaan audiens (memiliki perasaan simpatik terhadap audiens)
4. Penguasaan medan (mengerti dan paham dengan kondisi ruangan)

Kalimat Motivasi :

<Kepercayaan diri adalah syarat pertama untuk melakukan hal-hal besar=

Evaluasi

1. Dalam permainan <Aku Berpendapat=
 - a. Bagaimana perasaanmu ketika mengungkapkan pendapat di depan teman-teman?
 - b. Bagaimana perasaanmu ketika mendengarkan pendapat temanmu?
 - c. Apa yang kamu lakukan ketika temanmu memberikan pendapat
2. Pelajaran berharga apa yang dapat kamu petik dari permainan tersebut?
3. Seperti apa tanggapan teman-teman terhadap pendapatmu? Ceritakanlah!

Pertanyaan hasil belajar

1. Setelah mengikuti kegiatan imingan ini, aku menjadi tahu bahwa.....
2. Setelah mengikuti bimbingan ini, aku merasa sebab
3. Setelah mengikuti bimbingan ini, aku berniat untuk supaya



Lampiran 4 Output SPSS

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
<i>Pretest</i>	L.Eks	5	144.8000	12.79453	5.72189	128.9135	160.6865	130.00	163.00
	P.Eks	5	152.8000	11.47606	5.13225	138.5506	167.0494	139.00	168.00
	L.Kon	5	145.4000	8.17313	3.65513	135.2517	155.5483	132.00	153.00
	P.Kon	5	146.0000	8.51469	3.80789	135.4276	156.5724	136.00	158.00
	Total	20	147.2500	10.12488	2.26399	142.5114	151.9886	130.00	168.00
<i>Posttest</i>	L.Eks	5	169.0000	5.09902	2.28035	162.6687	175.3313	163.00	176.00
	P.Eks	5	183.2000	3.34664	1.49666	179.0446	187.3554	178.00	187.00
	L.Kon	5	152.2000	5.76194	2.57682	145.0456	159.3544	146.00	160.00
	P.Kon	5	154.2000	6.37966	2.85307	146.2786	162.1214	149.00	165.00
	Total	20	164.6500	13.72771	3.06961	158.2252	171.0748	146.00	187.00

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	L.Eks	.154	5	.200*	.978	5	.926
	P.Eks	.210	5	.200*	.954	5	.762
	L.Kon	.232	5	.200*	.888	5	.348
	P.Kon	.162	5	.200*	.973	5	.892
<i>Posttest</i>	L.Eks	.178	5	.200*	.979	5	.927
	P.Eks	.276	5	.200*	.933	5	.616
	L.Kon	.223	5	.200*	.910	5	.469
	P.Kon	.313	5	.124	.826	5	.131

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest</i>	Based on Mean	.512	3	16	.680
	Based on Median	.399	3	16	.755
	Based on Median and with adjusted df	.399	3	14.828	.755
	Based on trimmed mean	.532	3	16	.667

<i>Posttest</i>	Based on Mean	.623	3	16	.610
	Based on Median	.321	3	16	.810
	Based on Median and with adjusted df	.321	3	12.789	.810
	Based on trimmed mean	.569	3	16	.643

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: *Posttest*

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3136.150 ^a	3	1045.383	37.638	.000
Intercept	542192.450	1	542192.450	19520.880	.000
Jenis.Kelamin	328.050	1	328.050	11.811	.003
Kelompok	2622.050	1	2622.050	94.403	.000
Jenis.Kelamin *	186.050	1	186.050	6.698	.020
Kelompok	444.400	16	27.775		
Error	444.400	16	27.775		
Total	545773.000	20			
Corrected Total	3580.550	19			

a. R Squared = .876 (Adjusted R Squared = .853)

Multiple Comparisons

Dependent Variable: *Posttest*

Tukey HSD

		Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
(I) Total	(J) Total				Lower Bound	Upper Bound
L.Eks	P.Eks	-14.20000*	3.33317	.003	-23.7363	-4.6637
	L.Kon	16.80000*	3.33317	.001	7.2637	26.3363
	P.Kon	14.80000*	3.33317	.002	5.2637	24.3363
P.Eks	L.Eks	14.20000*	3.33317	.003	4.6637	23.7363
	L.Kon	31.00000*	3.33317	.000	21.4637	40.5363
	P.Kon	29.00000*	3.33317	.000	19.4637	38.5363
L.Kon	L.Eks	-16.80000*	3.33317	.001	-26.3363	-7.2637
	P.Eks	-31.00000*	3.33317	.000	-40.5363	-21.4637
	P.Kon	-2.00000	3.33317	.931	-11.5363	7.5363
P.Kon	L.Eks	-14.80000*	3.33317	.002	-24.3363	-5.2637
	P.Eks	-29.00000*	3.33317	.000	-38.5363	-19.4637
	L.Kon	2.00000	3.33317	.931	-7.5363	11.5363

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 4

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	3136.150 ^a	3	1045.383	37.638	.000	.876
Intercept	542192.450	1	542192.450	19520.880	.000	.999
Jenis.Kelamin	328.050	1	328.050	11.811	.003	.425
Kelompok	2622.050	1	2622.050	94.403	.000	.855
Jenis.Kelamin *	186.050	1	186.050	6.698	.020	.295
Error	444.400	16	27.775			
Total	545773.000	20				
Corrected Total	3580.550	19				

a. R Squared = .876 (Adjusted R Squared = .853)

Lampiran 5

Uji Kesetaraan Pretest Dengan Anova (Karena Ada 4 Kelompok Data)

Descriptives

Pretest

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Perempuan Intervensi	5	144.8000	12.79453	5.72189	128.9135	160.6865	130.00	163.00
Laki Laki Intervensi	5	152.8000	11.47606	5.13225	138.5506	167.0494	139.00	168.00
Perempuan Kontrol	5	145.4000	8.17313	3.65513	135.2517	155.5483	132.00	153.00
Laki Laki Kontrol	5	146.0000	8.51469	3.80789	135.4276	156.5724	136.00	158.00
Total	20	147.2500	10.12488	2.26399	142.5114	151.9886	130.00	168.00

ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	208.950	3	69.650	.641	.600
Within Groups	1738.800	16	108.675		
Total	1947.750	19			

Lampiran 5 Data Penelitian Kelompok Eksperimen

[illegible]

Lampiran 6 Data Penelitian Kelompok Kontrol

[illegible]

Lampiran 7 Output SPSS Uji Coba Kuisisioner

[illegible]

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.969	40



Lampiran 8 Data Uji Coba Kuisisioner

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	Total		
R5	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	5	5	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	3	5	4	3	4	3	2	5	2	3	3	3	3	140		
R2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	178		
R3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4	153		
R4	4	3	5	3	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	4	3	4	3	159		
R5	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	169		
R6	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	166		
R7	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	167			
R8	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	188		
R9	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	180		
RS0	3	2	4	2	5	4	1	5	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	4	2	5	4	1	5	2	92	
RS5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	199		
RS2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	166		
RS3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	173	
RS4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	200		
RS5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160		
RS6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	160		
RS7	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	198		
RS8	4	3	5	5	4	4	3	3	5	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	2	4	4	4	5	5	3	5	2	4	4	3	3	5	161	
RS9	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	178	
R20	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	189	
R25	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	194	
R22	4	4	3	5	2	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	5	2	3	4	4	5	161	
R23	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	158		
R24	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	154		
R25	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	185	
R26	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	181
R27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	199	
R28	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	190	
R29	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	197		
R30	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	178	
R35	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	5	4	3	5	3	4	5	4	4	3	4	5	4	159		
R32	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	167		
R33	5	5	4	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	3	3	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	4	167		
R34	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	3	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	3	4	5	3	3	4	3	5	171		
R35	4	3	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	3	4	5	4	4	3	5	3	5	5	5	5	4	5	4	175		

Lampiran 9 Dokumentasi

Pretest

Konseling Grup Kontrol 1



Konseling Grup Kontrol 2



Grup Kontrol 3



Grup Kontrol 4



Grup Kontrol 5



Grup Kontrol 6



Grup Intervensi 1



Grup Intervensi 2



Grup Intervensi 3



Grup Intervensi 4



Grup Intervensi 5



Grup Intervensi 6



Post Test

