

**Lampiran 1****Angket Uji Coba Skala *Self Esteem***

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Usia :

**Petunjuk Pengisian**

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi yang anda alami sehari-hari. Anda diminta untuk memilih apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda, dengan cara memberikan tanda *check list* (  $\checkmark$  ) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian skala ini, semua jawaban yang anda berikan adalah benar. Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Item			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mudah berkomunikasi dengan orang lain				
2	Saya selalu berusaha menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya				
3	Saya sering ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
4	Saya rasa orang lain selalu lebih baik				

	dari saya				
5	Saya sering sulit bersosialisasi dengan teman baru, karena masih merasa senang				
6	Saya mudah beradaptasi dimanapun saya berada				
7	Saya merasa kesulitan ketika ingin berbicara di depan umum				
8	Saya selalu berfikir negatif tentang diri saya				
9	Saya selalu percaya diri dalam belajar				
10	Saya merasa banyak hal positif di dalam diri saya				
11	Saya rasa berbicara sopan terhadap siapapun adalah kewajiban baru				
12	Saya merasa mudah bersosialisasi dengan lingkungan baru				
13	Saya selalu membahagiakan orang tua saya dengan prestasi yang bagus				
14	Saya sering membandingkan kemampuan saya dengan orang lain				
15	Saya dengan mudah memasukkan diri dalam kempok				
16	Saya senang menghadapi sesuatu yang baru				
17	Saya sering ingkar janji kepada orang lain				
18	Saya merasa setiap orang memiliki potensi yang besar di dalam dirinya				
19	Saya merasa mampu mengajak teman saya belajar dengan baik				
20	Saya sering mengajak teman saya untuk tidak mengikuti mata pelajaran di sekolah				
21	Orang-orang senang berteman dengan saya				
22	Saya merasa tidak penting membantu orang lain				
23	Saya berani tampil di depan umum seperti melakukan presentase di depan ruangan				
24	Saya sulit bergabung dengan teman				

	disekolah				
25	Saya mengerjakan ujian dengan sendiri,tanpa mencontek punya teman				
26	Saya selalu bergantung pada teman pada saat mengerjakan tugas sekolah				
27	Saya senang dan nyaman berada di dalam kelas dengan teman-teman				
28	Saya hanya suka mengerjakan sesuatu yang mudah menurut saya				
29	Saya selalu selalu menunjukkan hal-hal positif di dalam kelas, seperti tidak mencontek pada saat ujian				
30	Saya selalu berbuat baik kepada siapapun				
31	Saya kurang mampu menerima kelebihan teman				
32	Saya merasa tidak memiliki banyak teman di sekolah				
33	Perkataan saya sering menyinggung perasaan orang lain				
34	Saya mengerjakan tugas sekolah sendiri				
35	Saya merasa orang lain meremehkan kemampuan yang saya miliki				
36	Saya selalu belajar dengan baik				
37	Saya suka membantu teman yang sedang dalam kesulitan				
38	Saya tidak peduli dengan orang lain				
39	Saya merasa pendapat saya selalu di hargai oleh teman				
40	Saya selalu bersyukur dengan nilai yang saya dapatkan dan menambah semangat belajar				
41	Saya tidak dapat memberikan motivasi yang baik kepada teman saya				
42	Saya merasa tidak diberi kesempatan berbicara di dalam kelompok				
43	Saya selalu ingin dibandingkan dengan orang lain, sehingga saya tidak pernah merasa puas dengan prestasi yang saya dapatkan				
44	Saya selalu optimis dalam mencapai				

	tujuan saya				
45	Saya senang dan mendukung teman yang memiliki prestasi yang lebih baik				
46	Saya tidak berani mencoba sesuatu yang baru karena takut gagal				
47	Saya mampu menyelesaikan tugas-tuga di sekolah dengan baik				
48	Saya belajar dirumah karena disuruh oleh orang tua saya				
49	Saya sering terlambat mengumpul tugas				
50	Saya sering iri dengan prestasi yang dimiliki oleh teman				



THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY



### Lampiran 3

#### Perhitungan Validitas Angket *Self Esteem*

Validitas butir angket *self esteem* dihitung menggunakan rumus Product Moment

(Arikunto, 2014: 213) yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi
- $N$  : Jumlah responden
- $X$  : Skor responden untuk tiap item
- $Y$  : Total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$  : Jumlah standar distribusi X
- $\sum Y$  : Jumlah standar distribusi Y
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

Untuk mengetahui validitas angket ini, maka kriteria pengujian apabila  $r_{xy} > r_{xy}$  pada taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$ , maka butir angket dianggap valid, sebaliknya  $r_{xy} < r_{xy}$  maka dianggap tidak valid.

Berikut secara lengkap disajikan hasil perhitungan validitas angket *self esteem* dibawah ini :

**Tabel Hasil Uji Validitas Angket *Self Esteem***

No Item	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	0,47774	0,334	Valid
2	0,5516	0,334	Valid
3	0,34114	0,334	Valid
4	0,30489	0,334	Tidak Valid
5	-0,2547	0,334	Tidak Valid
6	0,44822	0,334	Valid
7	0,23958	0,334	Tidak Valid
8	0,47774	0,334	Valid
9	0,417932	0,334	Valid
10	-0,15408	0,334	Tidak Valid
11	0,39205	0,334	Valid
12	0,14006	0,334	Tidak Valid
13	0,60311	0,334	Valid
14	0,47774	0,334	Valid
15	0,62851	0,334	Valid
16	0,708128	0,334	Valid
17	0,1009	0,334	Tidak Valid
18	0,65051	0,334	Valid
19	0,41983	0,334	Valid
20	-0,244	0,334	Tidak Valid
21	0,37848	0,334	Valid
22	0,6949	0,334	Valid
23	0,53869	0,334	Valid
24	0,5339	0,334	Valid
25	0,37402	0,334	Valid
26	0,5516	0,334	Valid
27	0,6949	0,334	Valid
28	0,6949	0,334	Valid
29	0,38369	0,334	Valid
30	-0,399	0,334	Tidak Valid
31	0,4278	0,334	Valid
32	0,6949	0,334	Valid
33	0,2394	0,334	Tidak Valid
34	0,54239	0,334	Valid
35	0,6949	0,334	Valid
36	0,52026	0,334	Valid
37	0,354663	0,334	Valid
38	0,6949	0,334	Valid
39	0,614272	0,334	Valid
40	0,40238	0,334	Valid
41	0,423951	0,334	Valid
42	0,39719	0,334	Valid
43	0,57669	0,334	Valid
44	0,7081	0,334	Valid

45	0,6949	0,334	Valid
46	0,5158	0,334	Valid
47	0,6949	0,334	Valid
48	-0,071	0,334	Tidak Valid
49	0,5817	0,334	Valid
50	-0,04	0,334	Tidak Valid

Setelah dihitung  $r_{hitung}$  dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan

$N = 35$ , maka diketahui dari 50 butir item yang telah diuji coba diperoleh hasil bahwa 39 butir item dinyatakan valid yaitu; 1, 2, 3, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49 dan 11 item yang dinyatakan tidak valid yaitu; 4, 5, 7, 10, 12, 17, 20, 30, 33, 48, dan 50.

### Nilai – Nilai r Product Moment

(Distribusi Nilai  $r_{\text{tabel}}$  Signifikansi 5% dan 1%)

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.73,5
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
<b>35</b>	<b>0.334</b>	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

## Lampiran 4

### Perhitungan Reliabilitas Angket *Self esteem*

Reliabilitas angket *self esteem* dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS dan *Microsoft Excel*, dengan rumus alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{(k-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  : Reliabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varians butir

$\sigma^2_t$  : Varians total

Berikut secara lengkap disajikan perhitungan realibilitas angket *self esteem* berdasarkan SPSS

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	39

Varians butir dihitung dengan rumus:

$$\sum \sigma_b^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Berikut ini disajikan secara lengkap hasil perhitungan varians setiap butir item angket *self esteem* dengan menggunakan bantuan *microsoft exel*

No Item	Varians Butir $\sigma^2b$	No Item	Varians Butir $\sigma^2b$
1	0,343	26	0,6939
2	0,69388	27	0,5306
3	0,30204	28	0,5306
4	0,61551	29	0,41959
5	0,29388	30	0,3314
6	0,47673	31	0,3869
7	0,2498	32	0,5306
8	0,243	33	0,7592
9	0,362449	34	0,70531
10	0,41959	35	0,5306
11	0,47837	36	0,47673
12	0,74776	37	0,396735
13	0,53551	38	0,53061
14	0,243	39	0,770612
$\sum \sigma^2b = 221.0906122$			

Contoh perhitungan pada angket *self esteem* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2b}{\sigma^2t} \right]$$

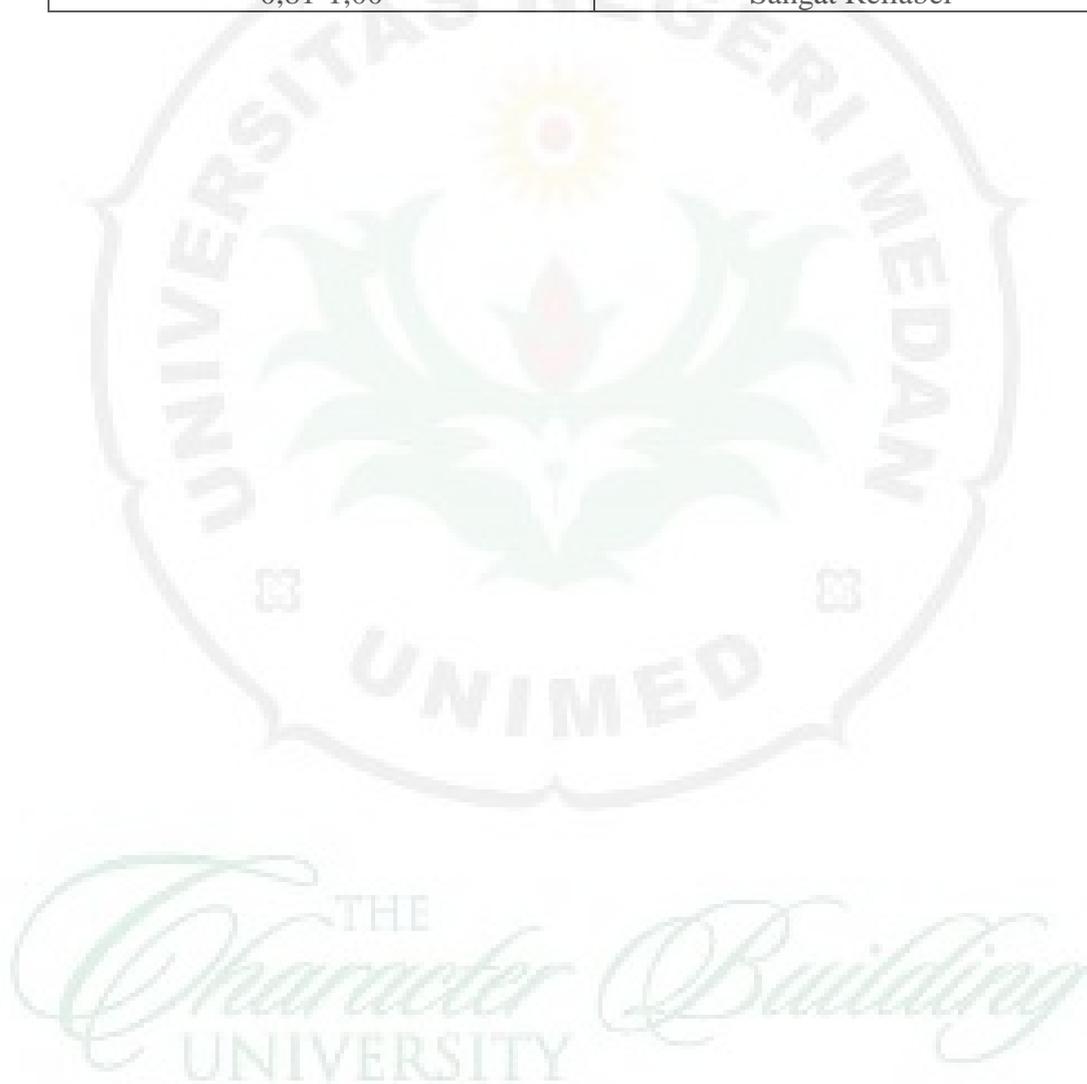
$$= \left[ \frac{39}{39-1} \right] \left[ \frac{26.40326531}{221.0906122} \right]$$

$$= (1.02631579) (0,1194228242) = 0,796$$

Berdasarkan hasil perhitungan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *microsoft excel* dan SPSS maka reliabilitas angket *self esteem* menghasilkan hasil yang sama yaitu berada pada kategori sangat reliabel. Sehingga diperoleh reliabel angket 0,796, dengan  $r_{tabel} = 0,334$  untuk  $N = 35$  mahasiswa. Oleh karena itu, pada angket *self esteem* menunjukkan bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,796 > 0,343$  maka dapat disimpulkan bahwa pada angket ini berada dalam kategori reliabel

**Tabel Nilai Alpha Cronbach**

<b>Nilai Alpha Cronbach</b>	<b>Kualifikasi Nilai</b>
0,00-0,20	Kurang Reliabel
0,21-0,40	Agak Reliabel
0,41-0,60	Cukup Reliabel
0,61-0,80	Reliabel
0,81-1,00	Sangat Reliabel



**Lampiran 5****Angket Self Esteem****(Sesudah Validitas)**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Usia :

**Petunjuk Pengisian**

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kondisi yang anda alami sehari-hari. Anda diminta untuk memilih apakah pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi anda, dengan cara memberikan tanda *chek list* (  $\surd$  ) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang salah dalam pengisian skala ini, semua jawaban yang anda berikan adalah benar. Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Item			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa mudah berkomunikasi dengan orang lain				
2	Saya selalu berusaha menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri saya				
3	Saya sering ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
4	Saya mudah beradaptasi dimanapun saya				

	<b>berada</b>				
5	Saya selalu berfikir negatif tentang diri saya				
6	Saya selalu percaya diri dalam belajar				
7	Saya rasa berbicara sopan terhadap siapapun adalah kewajiban baru				
8	Saya selalu membahagiakan orang tua saya dengan prestasi yang bagus				
9	Saya sering membandingkan kemampuan saya dengan orang lain				
10	Saya dengan mudah memasukkan diri dalam kempok				
11	Saya senang menghadapi sesuatu yang baru				
12	Saya merasa setiap orang memiliki potensi yang besar di dalam dirinya				
13	Saya merasa mampu mengajak teman saya belajar dengan baik				
14	Orang-orang senang berteman dengan saya				
15	Saya merasa tidak penting membantu orang lain				
16	Saya berani tampil di depan umum seperti melakukan presentase di depan ruangan				
17	Saya sulit bergabung dengan teman disekolah				
18	Saya mengerjakan ujian dengan sendiri,tanpa mencontek punya teman				
19	Saya selalu bergantung pada teman pada saat mengerjakan tugas sekolah				
20	Saya senang dan nyaman berada di dalam kelas dengan teman-teman				
21	Saya hanya suka mengerjakan sesuatu yang mudah menurut saya				
22	Saya selalu selalu menunjukkan hal-hal positif di dalam kelas, seperti tidak mencontek pada saat ujian				
23	Saya kurang mampu menerima kelebihan teman				
24	Saya merasa tidak memiliki banyak teman di sekolah				
25	Saya mengerjakan tugas sekolah sendiri				

26	Saya merasa orang lain meremehkan kemampuan yang saya miliki				
27	Saya selalu belajar dengan baik				
28	Saya suka membantu teman yang sedang dalam kesulitan				
29	Saya tidak peduli dengan orang lain				
30	Saya merasa pendapat saya selalu di hargai oleh teman				
31	Saya selalu bersyukur dengan nilai yang saya dapatkan dan menambah semangat belajar				
32	Saya tidak dapat memberikan motivasi yang baik kepada teman saya				
33	Saya merasa tidak diberi kesempatan berbicara di dalam kelompok				
34	Saya selalu ingin dibandingkan dengan orang lain, sehingga saya tidak pernah merasa puas dengan prestasi yang saya dapatkan				
35	Saya selalu optimis dalam mencapai tujuan saya				
36	Saya senang dan mendukung teman yang memiliki prestasi yang lebih baik				
37	Saya tidak berani mencoba sesuatu yang baru karena takut gagal				
38	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas di sekolah dengan baik				
39	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas				



## Lampiran 7

Perhitungan Pengkategorian Angket *Self Esteem*

NO	Responden	Skor	Kategori
1	PP	110	Sedang
2	WES	73,5	Sedang
3	ES	109	Sedang
4	SPN	69	Rendah
5	GB	118	Tinggi
6	GBR	125	Tinggi
7	SAS	122	Tinggi
8	AFS	135	Tinggi
9	FS	123	Tinggi
10	AS	72	Rendah
11	SS	113	Sedang
12	CMS	115	Sedang
13	HAAS	113	Sedang
14	KFT	109	Sedang
15	BT	71	Rendah
16	GRP	119	Sedang
17	CP	74	Rendah
18	ES	75	Rendah
19	DCB	101	Sedang
20	SP	121	Sedang
21	CYG	134	Sedang
22	MT	110	Sedang
23	VDB	73,5	Sedang
24	MJH	74	Rendah
25	MES	116	Sedang
26	JRS	106	Sedang
27	WG	110	Sedang
28	RNS	131	Tinggi
29	JRA	119	Tinggi
30	SST	120	Tinggi
31	IN	70	Rendah
32	HS	77	Rendah
		<b>Jumlah Nilai = 3371</b>	
		<b>Nilai Tertinggi = 135</b>	
		<b>Nilai Terendah = 69</b>	
		<b>Rata- Rata = 73,5</b>	

Untuk menentukan kategori tinggi, sedang, dan rendah digunakan angket ordinal sebagai tolak ukur yang dijadikan pengukuran sebagai berikut :

$$MEAN = \text{total skor}/N$$

$$= 1148/12$$

$$= 96$$

$$\text{Skor Maksimal} = 39 \times 4 = 156$$

$$\text{Skor Minimal} = 39 \times 1 = 39$$

$$\text{Rentang (R)} = \text{Skor maksimal} - \text{Skor Minimal}$$

$$= 156 - 39$$

$$= 117$$

$$\text{Interval (I)} = \left[ \frac{\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}}{\text{jumlah kategori}} \right]$$

$$= \left[ \frac{156 - 39}{3} \right] = 39$$

Maka kategori angket *self esteem* sebagai berikut:

Interval	Kategori
39-78	Rendah
79-117	Sedang
118-156	Tinggi

Dari hasil perhitungan diperoleh

1. 8 orang siswa memiliki *self esteem* rendah
2. 16 orang siswa memiliki *self esteem* sedang
3. 8 orang siswa memiliki *self esteem* tinggi

Character Building  
UNIVERSITY

### Lampiran 8 Pre Test Per Aspek

Variabel	Responden	Aspek			Jumlah
		Perasaan Mampu	Perasaan Berarti/ Perasaan berharga	Perasaan diterima	
		Skor Keseluruhan : 198	Skor Keseluruhan : 193	Skor Keseluruhan : 190	
<i>Self Esteem</i>	MJH	19	30	25	74
	ES	27	18	30	75
	HS	25	30	22	77
	SPN	20	19	30	69
	CP	27	27	20	74
	AS	25	27	19	72
	BT	25	22	24	71
	IN	30	20	20	70
<b>Skor Tinggi : 135</b>					
<b>Skor Rendah : 69</b>					
<b>Rata – Rata : 73,5</b>					

### Lampiran 9. Skor Post Test Per Aspek

Variabel	Responden	Aspek			Jumlah
		Perasaan Mampu	Perasaan Berarti/ Perasaan berharga	Perasaan diterima	
		Skor Keseluruhan : 371	Skor Keseluruhan : 366	Skor Keseluruhan : 347	
<i>Self Esteem</i>	MJH	47	45	47	139
	ES	44	42	50	136
	HS	50	44	40	134
	SPN	38	47	47	132
	CP	50	47	43	140
	AS	51	49	30	130
	BT	43	44	43	136
	IN	48	48	47	143
<b>Skor Tinggi : 143</b>					
<b>Skor Rendah : 130</b>					
<b>Rata – Rata : 136,25</b>					

**Lampiran 10. Skor Pre- Test dan Post- Test per Aspek Responden Perempuan**

Variabel	Responden	Aspek						Jumlah	
		Perasaan Mampu		Perasaan Berarti		Perasaan Diterima			
		Pre Test	Post test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post- Test
		<b>Skor Keseluruhan : 57</b>	<b>Skor Keseluruhan: 92</b>	<b>Skor Keseluruhan: 38</b>	<b>Skor Keseluruhan : 90</b>	<b>Skor Keseluruhan: 50</b>	<b>Skor Keseluruhan: 97</b>		
<i>Self esteem</i>	1.ES	27	44	18	42	30	50	75	136
	2.IN	30	48	20	48	20	47	70	143
<b>Skor Tertinggi Pre-test : 30</b>						<b>Skor Tertinggi Pre-test : 50</b>			
<b>Skor Terendah Pre-test :18</b>						<b>Skor Terendah Pre-test : 42</b>			
<b>Rata –rata : 72.5</b>						<b>Rata –rata :138,5</b>			

**Lampiran 11. Skor Pre- Test dan Post- Test per Aspek Responden Laki – laki**

Variabel	Responden	Aspek						Jumlah	
		Perasaan Mampu		Perasaan Berarti		Perasaan Diterima			
		Pre Test	Post test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post- Test
		Skor Keseluruhan: 141	Skor Keseluruhan: 279	Skor Keseluruhan: 144	Skor Keseluruhan: 276	Skor Keseluruhan: 140	Skor Keseluruhan: 250		
<i>Self Esteem</i>	MJH	19	47	30	45	25	47	74	139
	HS	25	50	19	44	22	40	75	134
	SPN	20	38	19	47	30	47	77	132
	CP	27	50	27	47	20	43	69	140
	AS	25	51	27	49	19	30	74	130
	BT	25	43	22	44	24	43	72	136
<b>Skor Tertinggi Pre-test : 30</b>				<b>Skor Tertinggi Post test: 51</b>					
<b>Skor Terendah Pre-test :19</b>				<b>Skor Terendah Post-test : 30</b>					
<b>Rata –rata : 220,5</b>				<b>Rata –rata :405,5</b>					

## Lampiran 12

### Perhitungan Harga Rata – Rata (M), Standar Deviasi (SD) Data *Post-test*

#### a. Harga Rata – Rata (M)

Harga rata – rata dengan rumus:

$$M = \sum \frac{X_B}{N}$$

Keterangan:

M = Harga rata – rata

$\sum X_B$  = Jumlah Aljabar XB (Post- test)

N = Jumlah sampel

Sehingga diperoleh:

$$\sum X_B = 1090$$

$$N = 8$$

$$\text{Maka } M = \sum \frac{X_B}{N} = \frac{1090}{8} = 136,25$$

#### b. Standat Deviasi (SD)

Untuk menghitung standart deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus:

$$SD^2 = \frac{(N \sum X_B^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

Keterangan :

$\sum X_B$  = Jumlah aljabar dari data X

$\sum X_B^2$  = Jumlah aljabar kuadrat X

N = Jumlah sampel

Diketahui

$$\sum X_B = 1090$$

$$N = 6$$

$$\sum X_B^2 = 1188100$$

$$SD^2 = \frac{(N \sum X_B^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(8 \times 1188100) - (1090)^2}{56}$$

$$SD^2 = \frac{33067200 - 1188100}{56}$$

$$SD^2 = \frac{30311600}{56}$$

$$SD^2 = 16$$

$$SD = \sqrt{16}$$

$$SD = 4$$

UNIVERSITAS INFORMATIKA  
MEDIAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## Lampiran 13

## Tabulasi Data Penelitian

Responden	<i>Pre-Test</i> (XA)	<i>Pre-Test</i> (XA) <sup>2</sup>	<i>Post-Test</i> (XB)	<i>Post-Test</i> (XB) <sup>2</sup>
MJH	74	5476	139	19321
ES	75	5625	136,25	18496
HS	75	5625	134	17956
SPN	77	5929	132	17424
CP	74	6476	140	19600
AS	72	5184	130	16900
BT	71	5041	136,25	18496
IN	70	4900	143	20449
<b>Total</b>	<b>588</b>	<b>44256</b>	<b>1090</b>	<b>148642</b>



## Lampiran 14

### Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dicari *mean* beda dan simpangan baku. Untuk memperoleh perhitungan, maka dibuat tabel tabulasi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel Uji Jenjang Bertanda *Wilcoxon*

No	Responden	Pre-test	Post-Test	Beda (D)	(d) D-MD
1	MJH	74	139	65	2
2	ES	75	136,25	61	-2
3	HS	75	134	56	-7
4	SPN	77	132	55	-8
5	CP	74	140	66	3
6	AS	72	130	58	-5
7	BT	71	136,25	65	2
8	IN	70	143	73	10
<b>Jumlah</b>		<b>588</b>	<b>1090</b>	<b>590</b>	

### Mean Beda (MD)

$$\sum \frac{(XB-XA)}{N} = \frac{1090-588}{8} = \frac{502}{8} = 63$$

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* secara manual dengan menggunakan *Microsoft excel* dengan hasil berikut:

No	Responden	Pre-test	Post-Test	Beda (D)	(d) D-MD	Jenjang	Tanda Jenjang	
							+	-
1	MJH	74	139	65	2	5	5	
2	ES	75	136,25	61	-2	4		4
3	HS	75	134	56	-7	2		7
4	SPN	77	132	55	-8	1		1
5	CP	74	140	66	3	7	7	
6	AS	72	130	58	-5	3		3
7	BT	71	136,25	65	2	5	5	
8	IN	70	143	73	10	8	8	
<b>Jumlah</b>		<b>588</b>	<b>1090</b>	<b>590</b>			<b>25</b>	<b>15</b>

Dari tabel diatas diketahui jumlah jenjang yang bertanda positif yakni 25 dan jumlah jenjang yang bertanda negatif yaitu 15, dengan demikian  $J = 15$ , diambil dari nilai mutlak yang paling kecil. Adapun nilai  $J = 15$  yaitu jenjang yang lebih besar dari tabel nilai kritis  $J$  untuk uji yang bertanda *Wilcoxon* dimana  $N = 8$  dan  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh  $J_{\text{tabel}} = 4$ . Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa  $J_{\text{hitung}} > J_{\text{tabel}}$  dimana  $15 > 4$  yang artinya hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan Ada Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self-esteem* Peserta Didik Kelas X MIA-6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2023-2024 atau **Hipotesis diterima.**

<b>N</b>	<b><math>\alpha = 0,001</math></b>	<b><math>\alpha = 0,005</math></b>
6	-	0
7	-	2
8	0	4
9	2	6
10	3	8
11	5	11
12	7	14
13	10	17
14	13	21
15	16	25
16	20	30
17	23	35
18	28	40
19	32	46
20	38	52
21	43	59
22	49	66
23	55	73
24	61	81
25	68	89

## Lampiran 15

### Perhitungan Perubahan *Self Esteem*

Berdasarkan pada hasil *pre-test* diperoleh nilai rata – rata 73,5 dan hasil *post-test* diperoleh nilai rata-rata 136,25. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan *self esteem* setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* . Adapun peningkatan interval *self esteem* peserta didik X MIA 6 SMAN 2 Balige sebagai berikut:

$$\begin{aligned} & \frac{(Rata - rata post - test) - (Rata - rata pre - test)}{Rata - rata post - test} \times 100\% \\ &= \frac{136,25 - 73,5}{136,25} \times 100\% \\ &= \frac{31}{138} \times 100\% \\ &= 0,3550 \times 100\% \\ &= 35,5\% \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas terlihat bahwa peningkatan *self esteem* setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* sebesar 35,5%

## Lampiran 16

**Rencana Pelaksanaan Layanan**  
**BKP TOPIK TUGAS**

Satuan : SMA Negeri 2 Balige  
 Kelas/ Semester : X MIA - 6  
 Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit  
 Tugas Perkembangan : Pengenalan Mengenai *Self-esteem*

A	Topik Permasalahan	Pengenalan Mengenai <i>Self-esteem</i>
B	Kompetensi Dasar	Memiliki Pengetahuan Mengenai <i>self esteem</i>
C	Bidang Bimbingan	Pribadi
D	Jenis Layanan	Bimbingan Kelompok
E	Format Layanan	Kelompok
F	Fungsi Layanan	Pemahaman
G	Tujuan Layanan	Untuk mengetahui apa itu <i>self esteem</i> pada diri sendiri
H	Hasil yang ingin dicapai	Dapat pemahaman baru mengenai <i>self esteem</i> di diri sendiri
I	Sasaran Layanan	8 orang sampel penelitian
J	Karakter yang dikembangkan	Aktif, bertanggung jawab, kreatif, dan bijaksana
K	Uraian Kegiatan	
	1. Strategi atau metode	Bimbingan kelompok teknik tugas
	2. Materi	Mengenal <i>self esteem</i>
L	Langkah – langkah kegiatan	
	1. Tahap Pembentukan	a. Berdoa b. Menyambut anggota kelompok dengan ramah dan keterbukaan serta

		<p>mengucapkan terimakasih</p> <p>c. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok</p> <p>d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok</p> <p>e. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok</p> <p>f. Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok</p> <p>g. Ice breaking (Tebak Benda)</p>
	2. Tahap Peralihan	<p>a. Menjelaskan secara singkat pelaksanaan kegiatan kelompok</p> <p>b. Sesi tanya jawab untuk menanyakan kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Mengenali suasana hati dan pikiran untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok</p> <p>d. Menjelaskan azas-azas yang dipedomani dan diperhatikan dalam pelaksanaan dalam kegiatan bimbingan kelompok</p>
	3. Tahap Kegiatan	<p>a. Menjelaskan topic yang telah ditentukan yakni “Pengenalan <i>Self esteem</i>”</p> <p>b. Meminta anggota kelompok mengemukakan pandangan kenapa topic ini penting dibahas</p> <p>c. Membahas :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa saja yang menjadi factor penyebab</li> <li>2. Apa dampak</li> <li>3. Bagaimana solusinya</li> </ol>

		d. Meminta anggota kelompok menyampaikan komitmennya dan memainkan games peneguhan komitmen
	4. Tahap Pengakhiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok topic tugas akan berakhir</li> <li>b. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan</li> <li>c. Memberikan tanggapan melalui BMB3</li> <li>d. Menyepakati kegiatan bimbingan kelompok berikutnya</li> <li>e. Berdoa</li> <li>f. Salam penutup</li> <li>g. Menyanyikan lagi “Terhebat”</li> </ul>
M	Tempat Pelaksanaan	Disesuaikan
N	Waktu	Disesuaikan
O	Pelaksana Layanan	Magdalena Sidabutar
P	Pihak yang Terlibat	X MIA 6
Q	Media yang digunakan	Laptop
R	Penilaian	
	Laiseg	BMB3

Medan, 2023

Guru BK

Magdalena Sidabutar

## Materi

### APA ITU *SELF ESTEEM*?

Dalam psikologi, istilah *self esteem* atau penghargaan diri menggambarkan penilaian terhadap dirinya sendiri. Penghargaan diri ini biasanya meliputi bagaimana seseorang mengapresiasi, menghargai, menyukai, dan mempercayai diri sendiri yang dapat terlihat dari sikap atau perilaku, penampilan, dan emosi mereka. *Self esteem* juga dianggap sebagai ciri kepribadian yang cenderung stabil dan bertahan lama.

*Self esteem* memiliki peranan yang penting dalam kehidupan setiap individu. Jika seseorang menilai dirinya rendah (*low self-esteem*), mereka akan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu yang berperan penting untuk pengembangan diri. Bahkan *low self esteem* bisa mengarah pada rasa tidak aman dan tidak memiliki motivasi. Maka dari itu sangat penting untuk memiliki penghargaan diri yang sehat untuk menghindari hal seperti ini.

Tidak ada yang lebih penting dari bagaimana cara kamu berpikir dan menghargai diri sendiri. Kebiasaan ini akan membuatmu lebih termotivasi dan mencintai diri sendiri yang menjadi bagian penting dari *self esteem*. Hal ini pun didukung oleh banyak teori yang mengungkap dinamika penghargaan diri. Contohnya Abraham Maslow, seorang psikolog asal Amerika Serikat yang melahirkan teori kepribadian. Dalam teorinya, Maslow mengungkap bahwa penghargaan diri atau *self-esteem* merupakan salah satu hal yang mendasari motivasi seseorang untuk tumbuh sebagai pribadi dan mencapai aktualisasi diri.

### APA *SELF ESTEEM* SAMA DENGAN PERCAYA DIRI?

Secara umum, penghargaan diri lebih berfokus pada bagaimana kamu menilai diri sendiri secara keseluruhan. Sedangkan percaya diri lebih pada cara kamu melihat kemampuan yang dimiliki dan bagaimana kamu menyikapinya. Selain itu, penghargaan diri bisa terbentuk karena pengalaman yang sudah dialami, berbeda dengan kepercayaan diri yang biasanya terbentuk tergantung dari kondisi yang sedang dihadapi.

Misalnya, kamu memiliki *self esteem* yang positif, namun terkadang mengalami krisis kepercayaan diri ketika diminta menghadapi situasi yang menjadi kelemahanmu. Contoh lainnya, kamu menghargai diri sendiri dan memiliki *self esteem* yang positif, namun bukan berarti kamu percaya diri bila ditunjuk sebagai seorang pemimpin. Terlepas dari perbedaannya, baik penghargaan diri dan kepercayaan diri memang terkesan mirip karena penghargaan diri yang tinggi juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

### **MENGAPA *SELF ESTEEM* PENTING DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI?**

Sebaliknya, memiliki *self esteem* yang sehat dapat membantu dalam meraih kesuksesan yang kamu inginkan. Dengan menjalani hidup yang positif, tegas, dan sikap menghargai diri sendiri, kamu akan merasa yakin bahwa target yang kamu buat akan tercapai. Selain itu, self-esteem yang membuatmu mencintai diri sendiri akan menimbulkan keyakinan bahwa kamu mampu mencapai tujuan yang diharapkan

## Pertemuan 2

### Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*

Satuan : SMA Negeri 2 Balige

Kelas/ Semester : X MIA - 6

Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengentasan
D	Topik Layanan	<i>Self Esteem</i>
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami tentang <i>self este</i> (C2)
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menganalisis pentingnya <i>self esteem</i> (C4)</li> <li>2. Peserta didik mampu mengevaluasi diri terkait <i>self esteem</i> (C5)</li> <li>3. Peserta didik mampu mengklasifikasikan factor – factor yang mempengaruhi <i>self esteem</i> (A4)</li> <li>4. Peserta didik mampu mengembangkan <i>self esteem</i> (P4)</li> </ol>
G	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian <i>self-esteem</i></li> <li>2. Aspek-aspek <i>self-esteem</i></li> <li>3. Faktor yang mempengaruhi <i>self-esteem</i></li> <li>4. Tips – tips meningkatkan <i>self-esteem</i></li> </ol>
H	Sasaran Layanan	8 orang Peserta didik X MIA – 6
I	Metode/Alat	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Self- Instruction</i>

J	Metode dan teknik	Disesuaikan kebutuhan
K	Waktu	1X45 Menit
L	Tanggal Pelaksanaan	Disesuaikan kebutuhan
M	Sumber Bacaan	<a href="https://www.gramedia.com/best-seller/self-esteem/">https://www.gramedia.com/best-seller/self-esteem/</a>
N	Uraian Kejiata	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan salam dan menyapa anggota kelompok</li> <li>2. Guru BK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai</li> <li>3. Guru BK menjelaskan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi</li> <li>4. Guru BK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama I X45 menit</li> </ol>
	b. Penjelasan Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan topic <i>self esteem</i></li> <li>2. Guru BK menjelaskan asas-asas dalam KKP, tugas dan tanggung jawab</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK menjelaskan kembali kegiatan KKP secara operasional baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawan anggota kelompok dan mendorong anggota

		kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satusama lain dalam diskusi kelompok
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasan ( <i>Stroming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota tentang tugas yang belum mereka pahami. Guru BK menjelaskna kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan</li> </ol>
	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya ( <i>Norming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan AK menyepakati beberapa hal yang terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok.</li> <li>3. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas</li> <li>4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru BK mulai masuk ke tahap inti/kerja</li> </ol>

	3. Tahap Inti/ Kerja	
	<p>Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AK diminta untuk mengungkapkan masalah yang ada pada dirinya. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan serta pola reaksi terhadap orang lain.</li> <li>2. PK memusatkan perhatian pada tujuan yang akan dicapai dengan memecahkan masalah yang akan dicapai.</li> <li>3. Membahas masalah dengan mendalam “<i>self esteem</i>”</li> <li>4. Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah lakunya, konseli mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative tingkah laku yang baru.</li> <li>5. PK menjadikan dirinya sebagai model dimana AK mendengarkan instruksi yang diberikan PK yang sesuai dengan pemecahan masalah yang didapatkan oleh anggota kelompok</li> <li>6. Anggota kelompok melakukan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok</li> <li>7. Anggota kelompok mempraktekan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok dalam kehidupan sehari-hari “Saya akan mendengarkan dan menghargai teman saya ketika</li> </ol>

		berbicara di depan”
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok ( <i>Refleksi</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang motivasi belajar dalam konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri</li> <li>3. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk meningkatkan <i>self esteem</i></li> </ol>
	4. Tahap Pengakhiran ( <i>Terminasi</i> )	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok CBT teknik <i>self instruction</i> sudah selesai dalam tahap pertama.</li> <li>2. Menanyakan kepada anggota kelompok apa kemajuan yang dicapai.</li> <li>3. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesannya terhadap konseling hari ini.</li> <li>4. Menyepakati kegiatan konseling kelompok berikutnya</li> <li>5. Mengucapkan terima kasih</li> <li>6. Berdoa</li> <li>7. BMB3</li> </ol>
O	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat laporan konseling kelompok</li> <li>2. Mengevaluasi perubahan yang dicapai</li> </ol>

		<p>setiap anggota kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menganalisa hasil evaluasi</li> <li>4. Menentukan tindak lanjut untuk masing-masing anggota kelompok</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<p>Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli.</li> <li>2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan</li> <li>3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli</li> <li>4. Konseli membuat kalimat motivasi</li> </ol>

#### Lampiran

1. Materi Layanan
2. BMB3

Medan, 2023

Guru BK

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

Magdalena Sidabutar

## **Materi**

### ***SELF-ESTEEM***

#### **Pengertian Self Esteem Menurut Para Ahli**

1. Brandent (2005)

Self esteem adalah keyakinan dari tindakan kita untuk menghadapi tantangan kehidupan. Self esteem adalah keyakinan untuk kita bahagia, perasaan berharga, serta kelayakan diri yang memungkinkan kita untuk menegaskan kebutuhan dan menikmati hasil dari kerja kita.

2. Tambunan (2001)

Self esteem adalah sikap individu dalam penilaian dirinya sendiri yang diungkapkan dalam sikap positif maupun negatif. Self esteem berkaitan dengan bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan akan memengaruhi kehidupannya sehari-hari.

3. Maslow dalam (Alwisol, 2002).

Self esteem adalah suatu kebutuhan yang memerlukan pemenuhan dan pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Maslow membagi dua jenis kebutuhan dalam self esteem yaitu penghargaan diri sendiri dan penghargaan dari orang lain..

Jadi dapat disimpulkan bahwa self-esteem adalah sebuah pikiran, perasaan, dan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Pentingnya self esteem ini membuat kita untuk lebih mensyukuri apa yang dimiliki. Tidak membandingkan diri dengan orang lain juga salah satu bentuk self esteem. Kekurangan dan kelebihan diri harus diterima dengan baik. Jika merasa kurang maka samarkan dengan kelebihan yang kamu miliki, tidak perlu malu karena kekuranganmu.

### **Ciri-Ciri *self – Esteem***

Ciri- ciri *self esteem* ini dibagi menjadi 2 yaitu ciri *self esteem* sehat dan *self esteem* rendah

#### 1. *Self-esteem* sehat

- a. Dapat menolak permintaan orang lain jika kamu merasa tidak ingin melakukannya
- b. Tidak selalu memikirkan pengalaman negatif pada masa lalu
- c. Dapat mengekspresikan kebutuhan diri
- d. Menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri
- e. Memiliki percaya diri yang tinggi
- f. Memiliki pandangan hidup yang positif
- g. Menghargai diri sendiri
- h. Mencintai diri sendiri

#### 2. *Self-esteem* rendah

- a. Percaya bahwa orang lain lebih baik daripada diri sendiri
- b. Selalu terpaku pada kelemahan diri sendiri
- c. Takut gagal dalam mencoba sesuatu yang baru
- d. Sulit untuk menerima pujian dari orang lain
- e. Lupa dengan diri sendiri dan selalu mendahulukan oranglain
- f. Sulit untuk menolak permintaan oranglain jika kamu tidak benar ingin melakukannya
- g. Tidak percaya pada diri sendiri
- h. Selalu membandingkan kualitas diri sendiri dengan orang lain.

## **Aspek – Aspek dalam *self-esteem***

Berikut adalah empat aspek dalam self esteem. Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa self esteem memiliki beberapa aspek meliputi kekuatan, keberartian, kebajikan, dan kemampuan.

### **1. Kekuatan**

Kekuatan artinya mampu menunjukkan bahwa kita dapat mengontrol perilaku diri sendiri. Kekuatan ini akan diakui secara positif oleh orang lain berdasarkan kualitas perilaku kita. Semakin kita memiliki perilaku yang baik maka semakin banyak orang yang akan menilai dan mengakui bahwa kita memiliki kualitas yang baik di depan orang banyak.

### **2. Keberartian**

Keberartian memiliki arti kepedulian, afeksi, ekspresi, dan perhatian atas penerimaan dan popularitas dari lingkungan hidup yang diterima seseorang dari orang lain. Bila orang lain menerima kita biasanya ditandai dengan adanya keharmonisan hubungan yang terjalin, lalu lingkungan juga akan menyukai kita. Oleh karena itu banyak-banyaklah untuk bersosialisasi dengan orang lain. Perhatikanlah keberartian kamu disisi mereka. Tunjukkan bahwa kamu adalah orang yang memiliki sifat yang positif agar mereka dapat mengenal kamu sebagai pribadi yang positif.

### **3. Kebajikan**

Kebajikan memiliki arti bahwa setiap individu menunjukkan ketaatannya mengikuti batasan moral dan etika, dimana setiap individu menjauhi hal-hal yang dianggap di luar batas. Jika telah mengikuti semua etika dan moral yang berlaku maka individu dinyatakan memiliki sikap positif dan telah mengembangkan self esteem yang positif pada dirinya sendiri. Ketika kamu dikenal sebagai pribadi yang taat dalam moral, etika, serta kepercayaan yang kamu anut maka orang di sekitarmu juga akan percaya bahwa kamu memiliki sifat yang baik. Dengan kamu menghargai aturan moral dan etika yang telah dibuat dan disetujui masyarakat tentunya kamu juga akan dihargai oleh masyarakat setempat.

#### **4. Kemampuan**

Kemampuan artinya dapat menunjukkan bagaimana kamu dapat mencapai tujuanmu, namun itu semua tergantung pada variasi beberapa usia. Self esteem di usia remaja meningkat jika mereka tahu apa saja tugas-tugasnya untuk mencapai tujuannya. Peneliti menemukan bahwa self esteem di usia remaja akan meningkat saat mampu menghadapi suatu masalah.

##### **Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Self-esteem***

###### **1. Opini Orang Lain**

Opini orang lain ini seperti opini teman, keluarga, tetangga dan lain-lain. Opini dari orang lain ini dapat memengaruhi self esteem kamu. Biasanya opini orang lain terhadap diri kita ini memiliki opini yang buruk dan dapat menurunkan kepercayaan diri kita. Mereka akan selalu fokus pada kelemahan kita, hal ini akan menyebabkan menurunnya self esteem yang kita miliki. Tidak hanya opini orang yang dekat dengan kita, opini ini bisa saja datang dari komentar netizen dari sosial media. Dengan adanya hal ini, kamu harus pandai untuk menutup kedua telinga kamu rapat-rapat. Abaikan semua celaan dan hinaan dari orang lain. Dengarkan saja beberapa kritik yang membangun agar kamu bisa mengevaluasi diri kamu untuk menjadi lebih baik lagi.

###### **2. Pikiran Diri Sendiri**

Tidak hanya pengaruh dari orang lain, diri sendiri juga dapat memengaruhi self esteem yang dimiliki. Perkataan yang kamu ucapkan untuk diri sendiri membekas di pikiran kita, dan kita akan terus memikirkannya seolah-olah semua perkataan itu benar. Misalnya ketika kamu sedang banyak beban pikiran maka janganlah berkata “Saya tidak bisa melakukan ini, saya akan gagal”.

Hal tersebut akan menjadi sugesti, kamu akan semakin yakin bahwa kamu akan gagal. Jika kamu sedang stress dan mengalami beban pikiran, sebaiknya keluarkanlah kata-kata yang baik, kata-kata yang memotivasi diri kamu sendiri yang pada akhirnya akan membuat self esteem kamu meningkat.

### **3. Memiliki Tujuan Hidup**

Setiap orang pasti memiliki tujuan hidup yang berbeda. Memiliki tujuan hidup artinya memiliki rencana juga. Dengan adanya hal itu kamu akan semangat untuk mencapai tujuan hidup serta rencana-rencana yang kamu rancang. Semangat dan kepercayaan pada diri sendiri itu membuat self esteem meningkat. Kamu akan bangga dengan diri kamu ketika semua telah tercapai. Oleh karena itu, tetapkanlah tujuanmu. Gapailah dengan potensi yang ada pada dirimu.

### **4. Jalin Relasi yang Positif**

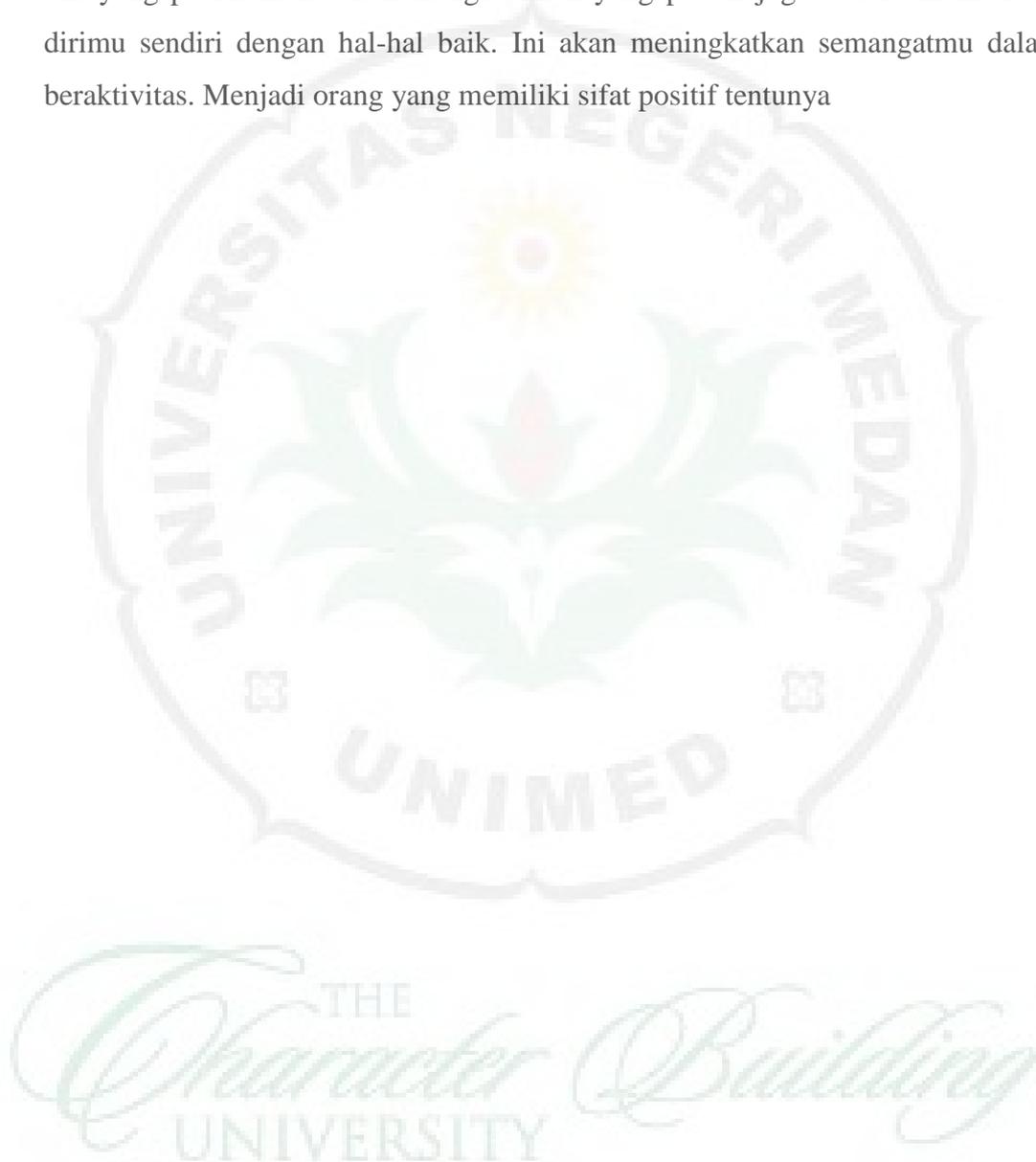
Carilah teman yang dapat memotivasi dan menghargai kamu. Hindarilah untuk berteman dengan orang yang toxic. Jangan sampai kamu terjerumus dalam hubungan pertemanan yang buruk, itu akan membuat kamu mudah tidak percaya diri, dan mudah mendengar kata-kata buruk dari orang lain terhadap dirimu. Itu akan berakibat pada turunnya self esteem. Oleh karena itu, teman yang memiliki sifat positif akan memberikan dampak yang positif juga untuk kamu. Mereka akan selalu memberikan semangat dan hal-hal suportif lainnya. Sehingga kamu akan semakin berkembang secara lebih baik lagi. Hal ini dapat meningkatkan self esteem-mu.

### **5. Terima Keadaan Diri**

Memiliki kekurangan dalam diri adalah hal yang sangat wajar. Setiap kekurangan tentunya akan ada kelebihan lain dalam diri. Terimalah dengan lapang dada. Pelajarilah hal lain, gali terus potensi kamu agar kamu bisa menutupi kekuranganmu dengan kelebihanmu. Carilah motivasi dalam hidupmu, selalu kejar cita-citamu. Berikanlah yang terbaik untuk dirimu sendiri. Dengan kamu semangat dan percaya diri maka self esteem dalam dirimu akan meningkat. Tentunya kamu akan semakin maju dan sukses. Berdasarkan penelitian yang ada, 85% orang mengalami depresi, trauma, stress, dan hal ini sendiri dapat terjadi kepada siapa saja. Oleh sebab itu, sangat penting untuk dapat menerima diri sendiri dan mengelola emosi yang kita miliki. Pelajari caranya melalui buku Memahami dan Mengelola Emosi.

## 6. Memiliki Sifat Positif

Memiliki sifat positif dalam diri sendiri adalah hal yang wajib. Sebab seperti kata pepatah “apa yang kamu tanam, itulah yang kita tuai”. Artinya dengan memiliki diri yang positif maka akan menghasilkan yang positif juga. Selalu memotivasi dirimu sendiri dengan hal-hal baik. Ini akan meningkatkan semangatmu dalam beraktivitas. Menjadi orang yang memiliki sifat positif tentunya



### Pertemuan 3

#### Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*

Satuan : SMA Negeri 2 Balige

Kelas/ Semester : X MIA - 6

Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Topik Layanan	Perasaan Berharga
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami tentang Perasaan Berharga (C2)
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menganalisis pentingnya Perasaan Berharga (C4)</li> <li>2. Peserta didik mampu mengevaluasi diri terkait Perasaan Berharga (C5)</li> <li>3. Peserta didik mampu mengklasifikasikan factor – factor yang mempengaruhi Perasaan Berharga (A4)</li> <li>4. Peserta didik mampu mengembangkan Perasaan Berharga (P4)</li> </ol>
G	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa itu perasaan berharga</li> <li>2. Cara menghargai diri sendiri dan berharga untuk orang lain</li> <li>3. Klasifikasi faktor- faktor yang mempengaruhi perasaan berharga</li> <li>4. Dampak yang terjadi jika tidak</li> </ol>

		menghargai diri sendiri
H	Sasaran Layanan	8 orang Peserta didik X MIA – 6
I	Metode/Alat	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Self- Instruction</i>
J	Metode dan teknik	Disesuaikan kebutuhan
K	Waktu	1X45 Menit
L	Tanggal Pelaksanaan	Disesuaikan kebutuhan
M	Sumber Bacaan	Elfiky, Ibrahim. 2008. <i>Terapi berpikir positif</i> . Terjemahan oleh Khailifurrah, Taufik. Jakarta: Penerbit Zaman
N	Uraian Kejiata	
	2. Tahap Awal	
	d. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan salam dan menyapa anggota kelompok</li> <li>2. Guru BK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai</li> <li>3. Guru BK menjelaskan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi</li> <li>4. Guru BK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 X45 menit</li> </ol>
	e. Penjelasan Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru BK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan topic Perasaan Berharga</li> <li>4. Guru BK menjelaskan asas-asas</li> </ol>

		dalam KKP, tugas dan tanggung jawab
	f. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK menjelaskan kembali kegiatan KKP secara operasional baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawan anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satusama lain dalam diskusi kelompok
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasan ( <i>Stroming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota tentang tugas yang belum mereka pahami. Guru BK menjelaskna kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan</li> </ol>
	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya ( <i>Norming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan AK menyepakati beberapa hal yang terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok.</li> <li>3. Guru BK menanyakan kesiapan</li> </ol>

		<p>anggota kelompok untuk melaksanakan tugas</p> <p>4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru BK mulai masuk ke tahap inti/kerja</p>
	3. Tahap Inti/Kerja	
	<p>Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AK diminta untuk mengungkapkan masalah yang ada pada dirinya. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan dan reaksi fisiologis serta pola reaksi terhadap orang lain.</li> <li>2. PK memusatkan perhatian pada tujuan yang akan dicapai dengan memecahkan masalah yang akan dicapai.</li> <li>3. Membahas masalah dengan mendalam tentang “Perasaan Berharga Untuk Diri Sendiri dan Orang Lain”</li> <li>4. Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah lakunya, konseli mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative tingkah laku yang baru</li> <li>5. PK menjadikan dirinya sebagai model dimana AK mendengarkan instruksi yang diberikan PK yang sesuai dengan pemecahan masalah yang didapatkan oleh anggota kelompok</li> <li>6. Anggota kelompok melakukan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok</li> </ol>

		<p>“ Saya adalah orang yang berharga bagi diri saya dan orang lain”</p> <p>7. Anggota kelompok mempraktekan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok dalam kehidupan sehari-hari</p>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok (<i>Refleksi</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang motivasi belajar dalam konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri</li> <li>3. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk meningkatkan Perasaan berharga</li> </ol>
	<p>4. Tahap Pengakhiran (<i>Terminasi</i>)</p>	
	<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok CBT teknik <i>self instruction</i> sudah selesai dalam tahap kedua</li> <li>2. Menanyakan kepada anggota kelompok apa kemajuan yang dicapai.</li> <li>3. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesannya terhadap konseling hari ini.</li> <li>4. Menyepakati kegiatan konseling kelompok berikutnya</li> <li>5. Mengucapkan terima kasih</li> </ol>

		6. Berdoa 7. BMB3
O	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat laporan konseling kelompok</li> <li>2. Mengevaluasi perubahan yang dicapai setiap anggota kelompok</li> <li>3. Menganalisa hasil evaluasi</li> <li>4. Menentukan tindak lanjut untuk masing-masing anggota kelompok</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok meliputi : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli.</li> <li>2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan</li> <li>3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli</li> <li>4. Konseli membuat kalimat motivasi</li> </ol>

### Lampiran

1. Materi Layanan
2. BMB3

Medan, 2023

Guru BK

Magdalena Sidabutar

## Materi

### Perasaan Berharga Untuk Diri Sendiri dan Orang Lain

Menurut Elfiky Ibrahim (2008: 60) Perasaan berharga (*feeling of worth*) adalah perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak. Perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan – pernyataan yang sifatnya pribadi, seperti pintar, cantik, baik dan sopan. Perasaan berharga atau berani yang dimaksudkan disini yaitu merasa dihargai dan berarti untuk oranglain.

Menghargai diri sendiri merupakan suatu sikap menghormati dan menjaga diri sendiri, tidak membiarkan terlantar dan menjadi beban orang lain serta tidak membiarkan di peralat oleh orang lain. Menghargai diri sendiri, ketika kita memiliki perasaan untuk bisa menerima apa yang kita miliki. Dengan hal ini kita bisa mengoptimalkan semua potensi yang ada pada diri kita untuk mencapai tujuan dan cita- cita yang kita rencanakan sebelumnya.

Cara- cara menghargai diri sendiri dan berhara untuk orang lain :

1. Hindarkan diri dari tindakan tercela atau tidak baik untuk diri sendiri dan dipandangan orang lain
2. Kembangkan sikap tanggungjawab terhadap diri sendiri
3. Senantiasa bersyukur atas nikmat yang ada
4. Kembangkan keyakinan bahwa diri kita mampu dan selalu optimis dalam kehidupan
5. Jangan pernah takut untuk menjadi diri sendiri

Dampak yang terjadi jika individu tidak mampu menghargai diri sendiri

1. Seseorang yang tidak mampu menghargai dirinya dan tidak berarti untuk orang lain tidak akan mampu bertindak sesuai dengan apa yang menjadi pilihan terbaik. Mereka tidak memiliki penilaian yang baik untuk dirinya

sendiri sehingga merasa beresalah ketika orang lain tidak menyukai pilihan mereka

2. Sulit untuk menemukan kepercayaan dalam kapasitas mereka untuk memecahkan masalah sehingga akan mengalami keraguan setelah mengalami kegagalan.
3. Sulit untuk menikmati kehidupan dalam berbagai macam aktivitas. Mereka tidak peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain sehingga sering melanggar aturan-aturan sosial yang berlaku dan menyulitkan untuk mencapai keberhasilan.



## Pertemuan 4

### Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*

Satuan : SMA Negeri 2 Balige

Kelas/ Semester : X MIA - 6

Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Topik Layanan	Perasaan Mampu
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami tentang Perasaan Mampu (C2)
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menganalisis pentingnya Perasaan Mampu (C4)</li> <li>2. Peserta didik mampu mengevaluasi diri terkait Perasaan Mampu (C5)</li> <li>3. Peserta didik mampu mengklasifikasikan factor – factor yang mempengaruhi Perasaan Mampu (A4)</li> <li>4. Peserta didik mampu mengembangkan Perasaan Mampu (P4)</li> </ol>
G	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian perasaan mampu</li> <li>2. Cara agar dapat ditempuh agar memiliki perasaan mampu</li> </ol>
H	Sasaran Layanan	8 orang Peserta didik X MIA – 6
I	Metode/Alat	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Self- Instruction</i>
J	Metode dan teknik	Disesuaikan kebutuhan
K	Waktu	1X45 Menit

L	Tanggal Pelaksanaan	Disesuaikan kebutuhan
M	Sumber Bacaan	Elfiky, Ibrahim. 2008. <i>Terapi berpikir positif</i> . Terjemahan oleh Khailifurrah, Taufik. Jakarta: Penerbit Zaman
N	Uraian Kejiata	
	3. Tahap Awal	
	g. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan salam dan menyapa anggota kelompok</li> <li>2. Guru BK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai</li> <li>3. Guru BK menjelaskan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi</li> <li>4. Guru BK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 X45 menit</li> </ol>
	h. Penjelasan Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan topic Perasaan Berharga</li> <li>2. Guru BK menjelaskan asas-asas dalam KKP, tugas dan tanggung jawab</li> </ol>
	i. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK menjelaskan kembali kegiatan KKP secara operasional baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawan anggota kelompok dan mendorong anggota

		kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satusama lain dalam diskusi kelompok
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasan ( <i>Stroming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota tentang tugas yang belum mereka pahami. Guru BK menjelaskna kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan</li> </ol>
	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya ( <i>Norming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan AK menyepakati beberapa hal yang terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok.</li> <li>3. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas</li> <li>4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru BK mulai masuk ke tahap inti/kerja</li> </ol>
	3. Tahap Inti/ Kerja	

<p>Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkanteknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AK diminta untuk mengungkapkan masalah yang ada pada dirinya. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan dan rekasi fisiologis serta pola reaksi terhadap orang lain.</li> <li>2. PK memusatkan perhatian pada tujuan yang akan dicapai dengan memecahkan masalah yang akan dicapai.</li> <li>3. Membahas masalah dengan mendalam tentang “Perasaan mampu yang dimiliki oleh peserta didik”</li> <li>4. Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah lakunya, konseli mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative tingkah laku yang baru.</li> <li>5. PK menjadikan dirinya sebagai model dimana AK mendengarkan instruksi yangd diberikan PK yang sesuai dengan pemecahan masalah yang didapatkan oleh anggota kelompok</li> <li>6. Anggota kelompok melakukan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok “ Saya mampu mengerjakan tanggung jawab yang diberikan kepada dia”</li> <li>7. Anggota kelompok mempraktekan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok dalam kehidupan sehari-hari</li> </ol>
--	---

	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok ( <i>Refleksi</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang motivasi belajar dalam konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri</li> <li>3. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk meningkatkan Perasaan berharga</li> </ol>
	4. Tahap Pengakhiran ( <i>Terminasi</i> )	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok CBT teknik <i>self instruction</i> sudah selesai dalam tahap Ketiga</li> <li>2. Menanyakan kepada anggota kelompok apa kemajuan yang dicapai.</li> <li>3. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesannya terhadap konseling hari ini.</li> <li>4. Menyepakati kegiatan konseling kelompok berikutnya</li> <li>5. Mengucapkan terima kasih</li> <li>6. Berdoa</li> <li>7. BMB3</li> </ol>
O	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat laporan konseling kelompok</li> <li>2. Mengevaluasi perubahan yang dicapai</li> </ol>

		<p>setiap anggota kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menganalisa hasil evaluasi</li> <li>4. Menentukan tindak lanjut untuk masing-masing anggota kelompok</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<p>Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli.</li> <li>2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan</li> <li>3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli</li> <li>4. Konseli membuat kalimat motivasi</li> </ol>

#### Lampiran

1. Materi Layanan
2. BMB3

Medan, 2023

Guru BK

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY  
 Magdalena Sidabutar

## **Materi**

### **Perasaan mampu yang dimiliki oleh peserta didik**

Menurut Elfiki Ibrahim (2008: 51) Perasaan mampu yang dimiliki peserta didik adalah perasaan dan keyakinan yang dimiliki individu berupa kemampuan yang ada pada dirinya dalam mencapai suatu hal yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan/ kegagalan. Perasaan mampu yang sulit dimiliki peserta didik disini antara lain:

1. Tidak mampu menghargai diri sendiri
2. Tidak dapat mengembangkan rasa percaya diri
3. Tidak mampu bertindak secara mandiri
4. Tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik
5. Tidak mampu berkomunikasi dengan baik
6. Tidak mampu menghargai kemampuan teman
7. Tidak mampu mempengaruhi orang lain
8. Tidak mampu bertanggung jawab dan menghadapi tantangan.

## Pertemuan 5

### Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*

Satuan : SMA Negeri 2 Balige

Kelas/ Semester : X MIA - 6

Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Topik Layanan	Perasaan Diterima
E	Tujuan Umum	1. Peserta didik mampu memahami tentang Perasaan diterima (C2) 2. Peserta didik mampu mengimplementasikan perasaan diterima (C3)
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mampu menganalisis pentingnya Perasaan diterima ( C4 ) 2. Peserta didik mampu mengevaluasi diri terkait Perasaan diterima ( C5) 3. Peserta didik mampu mengklasifikasikan faktor- faktor yang mempengaruhi Perasaan diterima ( A4) 4. Peserta didik mampu mengembangkan Perasaan diterima ( P4)
G	Materi Layanan	1. Perasaan diterima dan Menerima diri sendiri 2. Jenis – Jenis penerimaan diri 3. Klasifikasi faktor- faktor yang

		mempengaruhi Perasaan diterima indikasi dari penerimaan diri
H	8 Sasaran Layanan	8 orang Peserta didik X MIA – 6
I	Metode/Alat	Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Self- Instruction</i>
J	Metode dan teknik	Disesuaikan kebutuhan
K	Waktu	1X45 Menit
L	Tanggal Pelaksanaan	Disesuaikan kebutuhan
M	Sumber Bacaan	Elfiky, Ibrahim. 2008. <i>Terapi berpikir positif</i> . Terjemahan oleh Khailifurrah, Taufik. Jakarta: Penerbit Zaman
N	Uraian Kejiata	
	4. Tahap Awal	
	j. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan salam dan menyapa anggota kelompok</li> <li>2. Guru BK meminta salah seorang anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai</li> <li>3. Guru BK menjelaskan tujuan bimbingan kelompok agar anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif curah pendapat dan berbagi pengalamannya menghadapi setiap permasalahan yang terjadi</li> <li>4. Guru BK menyampaikan waktu yang akan dilakukan dalam kegiatan selama 1 X45 menit</li> </ol>
	k. Penjelasan Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru BK menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan topic Perasaan diterima</li> </ol>

		4. Guru BK menjelaskan asas-asas dalam KKP, tugas dan tanggung jawab
	1. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK menjelaskan kembali kegiatan KKP secara operasional baik tentang teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dan mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif mengungkapkan pendapat, ide-ide, saran secara terbuka, dan saling menanggapi satusama lain dalam diskusi kelompok
	2. Tahap Transisi	
	PK menanyakan kalau ada AK yang belum mengerti dan memberikan penjelasan ( <i>Stroming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berurutan</li> <li>2. Guru BK memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota tentang tugas yang belum mereka pahami. Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab anggota kelompok dalam melakukan kegiatan</li> </ol>
	PK menyiapkan AK untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya ( <i>Norming</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan AK menyepakati beberapa hal yang terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK melakukan ice breaking dengan permainan sederhana untuk menciptakan suasana akrab dengan anggota kelompok.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas</li> <li>4. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru BK mulai masuk ke tahap inti/kerja</li> </ol>
	3. Tahap Inti/ Kerja	
	Proses/ kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan konseling berdasarkanteknik tertentu (Eksperientasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AK diminta untuk mengungkapkan masalah yang ada pada dirinya. Proses ini melibatkan kegiatan meningkatkan sensitivitas terhadap pikiran, perasaan, perbuatan dan rekasi fisiologis serta pola reaksi terhadap orang lain.</li> <li>2. PK memusatkan perhatian pada tujuan yang akan dicapai dengan memecahkan masalah yang akan dicapai.</li> <li>3. Membahas masalah dengan mendalam tentang “ Perasaan di terima dan Menerima Diri Sendiri”</li> <li>4. Setelah konseli belajar untuk mengenali tingkah lakunya, konseli mulai mencari kesempatan untuk mengembangkan alternative tingkah laku yang baru</li> <li>5. PK menjadikan dirinya sebagai model dimana AK mendengarkan instruksi yangd diberikan PK yang sesuai dengan pemecahan masalah yang didapatkan oleh anggota kelompok</li> <li>6. Anggota kelompok melakukan instruksi yang diberikan oleh</li> </ol>

		<p>pemimpin kelompok</p> <p>“ Saya menerima kekurangan dan kelebihan yang ada didalam diri saya”</p> <p>7. Anggota kelompok mempraktekan instruksi yang diberikan oleh pemimpin kelompok dalam kehidupan sehari-hari</p>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok (<i>Refleksi</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menanyakan pemahaman baru yang didapat anggota kelompok setelah melakukan kegiatan diskusi tentang motivasi belajar dalam konseling kelompok</li> <li>2. Guru BK menanyakan perasaan anggota kelompok setelah kegiatan diakhiri</li> <li>3. Guru BK menanyakan rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda anggota kelompok memiliki kesadaran untuk meningkatkan Perasaan berharga</li> </ol>
	<p>4. Tahap Pengakhiran (<i>Terminasi</i>)</p>	
	<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok CBT teknik <i>self instruction</i> sudah selesai dalam tahap Keempat</li> <li>2. Menanyakan kepada anggota kelompok apa kemajuan yang dicapai.</li> <li>3. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesannya terhadap konseling hari ini.</li> <li>4. Menyepakati kegiatan konseling kelompok berikutnya</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Mengucapkan terima kasih</li> <li>6. Berdoa</li> <li>7. BMB3</li> </ol>
O	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi seperti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat laporan konseling kelompok</li> <li>2. Mengevaluasi perubahan yang dicapai setiap anggota kelompok</li> <li>3. Menganalisa hasil evaluasi</li> <li>4. Menentukan tindak lanjut untuk masing-masing anggota kelompok</li> </ol>
	Evaluasi Hasil	<p>Guru BK melakukan penilaian terhadap hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman baru apa yang diperoleh oleh konseli.</li> <li>2. Bagaimana perasaan konseli setelah mendapatkan layanan</li> <li>3. Apa tindakan yang akan dilakukan konseli</li> <li>4. Konseli membuat kalimat motivasi</li> </ol>

### Lampiran

1. Materi Layanan
2. BMB3

Medan, 2023

Guru BK

Magdalena Sidabutar

## Materi

### Perasaan di terima dan Menerima Diri Sendiri

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian kelompok dan dirinya dapat diterima dan dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga, kelompok teman sebaya atau kelompok lain. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dalam kelompok. Jika tidak maka sebaliknya. Menurut Ibrahim (2008: 22) salah satu tokoh psikologis yaitu Abraham Maslow mengatakan bahwa ciri – ciri individu yang mengaktualisasikan diri salah satunya adalah menerima diri apa adanya dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan pada dirinya tanpa syarat.

Penerimaan diri terbagi menjadi 2 yakni, penerima diri bersyarat dan penerimaan diri tanpa syarat. Penerimaan diri bersyarat ini cenderung menerima diri apabila individu berpendapat bahwa tampil dengan baik serta memperoleh persetujuan dari orang yang ada disekitar. Sehingga jika individu melakukan sesuatu yang tidak disetujui oleh orang sekitar maka menyebabkan rasa bersalah dan merasa cemas. Sedangkan penerimaan diri tanpa syarat merupakan penerimaan diri yang perlu ada pada diri sendiri. Sebab dalam penerimaan diri ini akan banyak mencegah kita untuk mengalami kecemasan. Apabila individu menerima diri tanpa syarat, maka akan menyadari kelemahan serta kelebihan pada diri sendiri. Pada umumnya dengan penerimaan diri tanpa syarat individu akan mampu menerima kritik dari orang lain serta tidak cemas apabila perilaku yang ia tampilkan tidak mendapatkan persetujuan dari orang lain. Menurut Albert Ellies (Dalam Ibrahim 2008, 25) ada beberapa cara untuk menggapai penerimaan diri tanpa syarat. Yakni:

1. Anda perlu berpikir bahwa anda merupakan individu yang unik,
2. Membuat daftar hal – hal apa saja yang telah anda lakukan serta tidak anda lakukan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup
3. Membuat keputusan untuk tidak melakukan penilaian secara global terhadap diri terhadap diri sendiri.
4. Menanamkan pemikiran pada diri sendiri bahwa “ Apa yag anda lakukan adalah baik” atau “ apa yang anda lakukan adalah buruk”. Dalam artian melakukan afirmasi positif pada diri sendiri.

**Lampiran 17**

**LAPORAN KONSELING KELOMPOK  
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
TEKNIK *SELF INSTRUCTION***

Hari/tanggal : Senin/ 17 Juli 2023  
Tema : Peningkatan *Self- esteem*  
Waktu : 12.15 – selesai  
Sasaran : Siswa kelas X MIA  
Tempat : SMA Negeri 2 Balige  
Jumlah Anggota : 8 orang

1. MJH
2. ES
3. HS
4. SPN
5. CP
6. AS
7. BT
8. BN

Pertemuan : 2 (Kedua)

Pemimpin Kelompok : Magdalena Sidabutar

---

**1. Pentingnya topik “Peningkatan *Self-Esteem* Pada diri Sendiri” menurut anggota kelompok**

- a) Untuk mencari akar permasalahan mengapa diri kita tidak percaya diri dan sikap saya menjadi tidak optimis
- b) Agar mengetahui dampak negative jika *self esteem* rendah jika dibiarkan secara terus – menerus
- c) Agar mengerti penyebab dari *self esteem* rendah

- d) Agar mengetahui dan memahami bagaimana meningkatkan *self esteem*
- e) Mengetahui dan memahami latar belakang dari permasalahan *self esteem* rendah pada diri sendiri
- f) Mendapatkan solusi supaya terbangun *self esteem* yang tinggi
- g) Mendapatkan pengetahuan baru mengenai *self esteem* pada diri sendiri \
- h) Mengetahui peningkatan *self esteem*

**Kesimpulan :** berdasarkan pendapat dari anggota kelompok dapat disimpulkan bahwa topik ini penting untuk dibahas agar anggota kelompok memahami penyebab mereka menjadi tidak mempunyai *self esteem* yang rendah dan mengetahui bahwa meningkatkan *self esteem* adalah hal terpenting bagi individu untuk terus berkembang dalam diri anggota kelompok

## 2. Yang menjadi factor penyebab “Peningkatan *Self-Esteem* Pada diri Sendiri” menurut anggota kelompok

- a. Perkataan atau opini orang lain yang dapat membangun *self esteem*
- b. Pemikiran dan perkataan pada diri sendiri
- c. Keterampilan yang kita memiliki dan kita dapat terus mengasah atau menunjukkan kepada orang lain
- d. Keluarga yang terus mendukung anak-anaknya agar dapat percaya diri dengan kemampuan yang anak miliki

**Kesimpulan :** berdasarkan pendapat dari anggota kelompok dapat disimpulkan bahwa factor yang menyebabkan *self esteem* meningkat adalah perkataan/opini dari orang lain, pemikiran diri sendiri, keterampilan

yang dimiliki individu, dan factor dukungan orangtua untuk tetap mendukung apapun yang dilakukan anak-anak mereka.

**3. Yang menjadi dampak dari “Peningkatan *Self-Esteem* Pada diri Sendiri” menurut anggota kelompok ;**

- a Merasa cemas akan masa depan jika hal ini terus berlanjut.
- b Nilai ujian jadi menurun.
- c Tidak memiliki semangat belajar lagi.
- d Malas untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.
- e Takut tidak masuk universitas yang diinginkan.

**Kesimpulan:** Berdasarkan pendapat dari anggota kelompok maka dapat disimpulkan bahwa yang menjadi dampak dari tidak terciptanya peningkatan *self esteem* adalah merasa cemas akan masa depan, prestasi belajar menurun, tidak memiliki semangat belajar lagi, malas untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, serta takut tidak masuk universitas yang diinginkan.

**4. Upaya – upaya solusi yang dapat dilakukan menurut anggota kelompok :**

- a. Kita harus mengenali diri sendiri terlebih dahulu
- b. Jangan pernah membandingkan diri sendiri dengan orang lain karena setiap individu itu unik
- c. Milikilah tujuan hidup dengan adanya hal itu akan semangat untuk mencapai tujuan hidup
- d. Memiliki relasi/ teman –teman yang positif
- e. Harus menerima keadaan diri sendiri
- f. Memiliki sifat yang positif dan selalu memotivasi diri sendiri

- g. Harus mau memulai untuk belajar.
- h. Tidak takut bertanya kepada guru kalau ada pelajaran yang tidak dimengerti

**Kesimpulan :** berdasarkan pendapat dari anggota kelompok maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang menjadi upaya yang harus diterapkan guna meningkatkan *self esteem* pada diri sendiri yakni mengenali diri sendiri, jangan membandingkan diri sendiri, memiliki tujuan hidup, memiliki teman yang positif, menerima keadaan diri sendiri, memiliki sifat yang positif, dan harus mau belajar dengan baik dan tekun.

#### 5. Komitmen anggota Kelompok

- a) Memunculkan niat belajar dari dalam diri.
- b) Tidak mau menyalahkan situasi
- c) Menanamkan motivasi dalam diri agar tetap belajar
- d) Mulai membangun sikap optimis dan positif
- e) Mengembangkan pikiran positif
- f) Tidak takut bertanya kepada guru mengenai tugas dan pelajaran yang tidak dimengerti.
- g) Mendukung teman – teman yang lain
- h) Tidak membandingkan diri dengan orang lain

**Kesimpulan :** Berdasarkan pendapat dari anggota kelompok maka dapat disimpulkan bahwa komitmen yang akan dilakukan adalah memunculkan niat belajar dari dalam diri sendiri, tidak mau menyalahkan situasi atau diri sendiri, menanamkan motivasi dalam diri agar tetap belajar, mulai membangun sikap optimis dan positif, mengembangkan pikiran positif, tidak takut bertanya dengan orang lain, saling mendukung, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.

**6. Kesan-Kesan yang dirasakan anggota kelompok:**

- a. Lebih termotivasi karena menemukan solusi dari permasalahan yang dibahas.
- b. Senang karena bersama teman-teman dapat bertukar pikiran mengenai pemecahan permasalahan.
- c. Merasa bersemangat kembali karena mendapat berbagai solusi dari kegiatan ini.

**Kesimpulan:** Berdasarkan pendapat dari anggota kelompok maka dapat disimpulkan bahwa kesan yang didapatkan oleh anggota kelompok dengan topik “Peningkatan *Self Esteem* pada diri sendiri” yaitu lebih termotivasi karena menemukan solusi dari permasalahan yang dibahas, senang karena bersama teman-teman dapat bertukar pikiran mengenai pemecahan permasalahan, serta merasa bersemangat kembali karena mendapat berbagai solusi dari kegiatan ini.

**7. Pesan-Pesan Anggota Kelompok**

- a. Semoga kedepannya konseling kelompoknya menjadi lebih menyenangkan lagi.
- b. Saya dan teman-teman menjalankan komitmen yang telah dibuat.
- c. Jangan menyalahkan diri sendiri namun berfokus akan solusinya.
- d. Tetap percaya diri agar tidak mudah putus asa ketika menjalani kehidupan
- e. Kita bisa melaksanakan kegiatan ini kembali agar membangun sikap optimis.

**Kesimpulan:** Berdasarkan pendapat dari teman-teman maka dapat disimpulkan bahwa yang menjadi pesan dari anggota kelompok adalah semoga kedepannya konseling kelompoknya menjadi lebih menyenangkan lagi, anggota kelompok menjalankan komitmen yang telah dibuat, jangan menyalahkan situasi sulit saat ini namun berfokus pada solusinya, tetap optimis agar tidak mudah putus asa ketika menjalani situasi yang sulit, dan kita bisa melaksanakan kegiatan ini kembali agar membangun *self esteem* yang positif.

Medan 2023

**Yang membuat Laporan KKP**

(Magdalena Sidabutar)

NIM. 1173151024

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

**Lampiran 18****VERBATIM KONSELING KELOMPOK**

Topik Masalah : Peningkatan *Self Esteem* pada Diri Sendiri

Pengantar melakukan prosedur protokol kesehatan serta mengisi daftar hadir:

“Baiklah adik-adik semuanya sebelum kita memulai kegiatan konseling kelompok kita hari ini, silahkan adik-adik mengisi daftar hadir ini terlebih dahulu ya, agar saya tahu siapa saja nama kalian yang ikut kegiatan konseling kelompok pada hari ini. Kalau sudah selesai dikembalikan ya.

**Tahap Pembentukan**

PK : “Selamat siang semuanya.”

AK : “Selamat siang Bu.”

PK : “Apa kabar kalian semua?”

AK : “Baik Bu.”

PK : “Syukurlah, sebelumnya saya ucapkan terimakasih terlebih dahulu atas kesediaan adik-adik semua untuk melakukan konseling kelompok pada hari ini. Untuk memulai konseling kelompok ini, ada baiknya kita berdoa terlebih dahulu agar kita diberi kemudahan dan kelancaran dalam melaksanakan konseling kelompok ini serta kita bisa mencapai tujuan kita pada hari ini.”

PK : “Marilah kita tundukkan kepala kita sejenak, saya akan membawakan doa menurut ajaran agama Kristen, kita berdoa, Allah Bapa kami yang bertahta dala kerajaan Sorga, segala hormat dan pujian bagiMu.

Engkau tahu tujuan kami berkumpul saat ini ya Tuhan untuk melaksanakan konseling kelompok. Curahkan berkatMu kepada kami ya Bapa agar kami dapat melaksanakan seturut dengan kehendakMu saja. Dalam nama Yesus Kristus kami berdoa dan mengucapkan syukur. Amin.

PK : “Baiklah adik-adik. Sebelumnya perkenalkan nama saya Magdalena Sidabutar. Adik-adik bisa memanggil saya Ibu Magda. Dalam kegiatan konseling kelompok kita ini saya akan menjadi pemimpin kelompok. Nah saya kan sudah memperkenalkan diri, sekarang supaya kita dapat saling mengenal satu sama lain maka saya minta adik-adik untuk memperkenalkan diri masing-masing ya.

PK : “Baiklah adik-adik. Sekarang kita sudah saling kenal kan?”

AK : “Sudah Bu.”

PK : “Baiklah kalau begitu kita mulai ya. Sebelumnya saya ingin bertanya terlebih dahulu, diantara kalian apakah sudah ada yang pernah melakukan konseling kelompok sebelumnya?”

AK : “Belum Bu.”

PK : “Baiklah karena adik-adik semua belum ada yang pernah melaksanakan konseling kelompok, maka Ibu akan menjelaskan terlebih dahulu. Jadi konseling kelompok adalah layanan konseling yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memecahkan masalahnya. Konseling kelompok ini bertujuan untuk

pengembangan kemampuan komunikasi dan sosialisasi mencari penyelesaian suatu permasalahan. Nah, dari penjelasan saya, apakah adik-adik sudah paham maksud dari konseling kelompok?”

AK : “Sudah Bu.”

PK : “Baiklah selanjutnya, Ibu akan menjelaskan asas-asas yang harus kita taati ya adik-adik.”

AK : “Baik Bu.”

PK : “Asas dalam konseling kelompok ini ada 5, pertama ada asas kerahasiaan yang berarti segala hal yang terjadi dalam konseling kelompok ini hanya saya, kalian dan Tuhan saja yang mengetahuinya. Kedua, asas keterbukaan yang berarti kita harus terbuka satu sama lain dalam memberikan pendapat, asas ketiga adalah asas kesukarelaan yang artinya kita harus sukarela dalam menjalani kegiatan konseling kelompok ini, yang keempat yaitu kenormatifan jadi menurut asas ini kita tetap menjaga tata karma atau sopan santun kita selama menjalankan kegiatan konseling kelompok ini, dan yang kelima adalah asas kekinian dimana berdasarkan asas ini masalah yang dibahas adalah masalah yang terjadi saat ini serta sudah sangat mendesak. Jadi selama melakukan konseling kelompok, mari kita menaati asas-asas yang sudah saya jelaskan tadi ya.”

AK : “Baik Bu.”

PK : “Selanjutnya, saya ingin mengajak adik-adik sekalian untuk bermain games supaya kita jadi lebih akrab dan fokus dalam kegiatan kita ini. Mau kan bermain games?”

AK : “Mau Bu.”

PK : “Karena kita harus tetap menjaga jarak, games yang kita mainkan yaitu “Konsentrasi”. Kalian sudah tau games nya kan?”

AK : “Tahu Bu.”

(bermain games)

### **Peralihan**

PK : “Sekarang apakah semuanya sudah siap melakukan kegiatan inti konseling kelompok kita ini?”

AK : “Siap Bu.”

PK : “Baiklah kalau begitu, tapi sebelumnya mari kita mengucapkan janji kerahasiaan terlebih dahulu agar rasa saling percaya dan terbuka kita lebih kuat, jadi saya akan mengucapkannya dan adik-adik mengikuti ucapan saya, bisa dimengerti?”

AK : “Mengerti Bu.”

PK : “Saya anggota kelompok, dengan ini menyatakan bahwa saya sanggup dan bersedia menerima, menyimpan, memelihara, menjaga dan merahasiakan semua data dan keterangan, baik dari anggota kelompok

yang lain atau dari siapapun juga, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.

AK : (mengikuti ucapan PK)

PK : "Baiklah sekarang kegiatan konseling kelompok kita akan segera dimulai, jika masih ada yang belum dipahami silahkan ditanya kepada saya. Apakah masih ada yang tidak dipahami adik-adik semua?"

AK : "Tidak ada Bu."

### **Tahap Kegiatan**

PK : Adik – adik pada konseling kelompok ini kita akan membahas permasalahan mendalam mengenai *self-esteem* dimana banyak siswa-siswi memiliki *self-esteem* rendah untuk berprestasi disekolah dan di lingkungan social kita. Jadi disini kita akan membahas dan menuntaskan permasalahan ini dengan bersama – sama. Apakah bisa dipahami. *Self esteem* yang rendah mengakibatkan kita menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang menganggap diri sendiri terlalu rendah dikatakan rendah diri. Orang yang menganggap diri sendiri berarti tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Apakah adik adik semua pernah mengalami hal tersebut

AK : Iya bu, saya selalu merasa seperti itu

PK : Bagaimana dengan yang lain?

AK : Saya merasa seperti tidak diperhatikan atau diperdulikan oleh orang lain bu.

PK : Baik merasa tidak percaya diri dan merasa tidak diperdulikan. Ada yang ingin berpendapat lain?

AK : Kalau saya merasa kalau misalnya presentasi dikelas atau menyampaikan pendapat dikelas saya merasa seperti tidak dianggap dan orang-orang tidak memperhatikan dan menerima pendapat saya.

PK : Oke, merasa tidak dianggap dikelas sehingga membentuk stigma seperti itu. Oke jadi ibu ambil kesimpulan bahwa adik adik mempunyai *self esteem* yang rendah sehingga mempunyai perilaku demikian.

PK : Sekarang masalah apa yang ingin kita bahas terlebih dahulu ?

AK : Masalah presentasi di kelas bu

PK : Baiklah, menurut adik adik sekalian jika ada teman kalian yang sedang presentasi kalian berbicara dibelakang salah atau tidak?

AK : Salah Bu

PK : Kalau begitu apa yang harus kalian lakukan?

AK : Harus sama sama mendengarkan dengan baik

PK : Baik selanjutnya?

AK : Harus ada mendengarkan dan memberikan *feedback* ketika teman kita presentasi.

PK : Oke harus ada *feedback*. Ada lagi yang ingin berpendapat?

AK : Harus ada kesadaran diri sendiri bu, agar kita bisa memahami posisi teman kita yang sedang persentasi.

PK : Nah itu betul sekali, jadi disini kita akan membuat contoh teman kita persentasi di depan dan apa yang harus kita lakukan.

AK : Baik bu (Membuat praktek ketika teman persentasi)

PK : Baiklah kita sudah mempraktekkan bagaimana seharusnya kita bersikap ketika teman kita sedang presentasi didepan. Kita harus ada kesadaran diri sendiri dan saling menghargai ketika teman kita menyampaikan pendapatnya dan materi yang ia sampaikan. Apakah anak anak ibu bisa mengerti?

AK : Bisa bu..

PK : Sekarang ibu minta untuk kita berdiri dan berpengangan tangan sambil menutup mata kalian, dengarkan dan ikuti kata-kata ibu **“Saya akan mendengarkan dan menghargai teman saya ketika berbicara di depan”** bisikan di dalam hati, jiwa dan pikiran kalian sekarang dan terik sekuat kuatnya.

AK : (Meneriakkan Instruksi)

PK : Sekarnag bagaimana perasaan adik – adik ?

AK : Lega Bu..

AK :Senang

AK : Senang bisa mengeluarkannya

PK : Baiklah untuk masalah selanjutnya mengenai tidak pernah dihargai oleh orang lain. Kepada MJH silahkan menceritakannya

AK : Jadi seperti ini, bu ketika ada kerja kelompok kami berkumpul untuk membahas tugas tersebut, ketua kelompok meminta kami untuk menyampaikan pendapat. Ketika saya menyampaikan pendapat saya ketua kelompok ataupun teman kelompok yang lain menatap saya sinis dan tidak suka dengan pendapat saya sehingga saya merasa tidak percaya diri.

PK : Oke. Sekarang ibu bertanya apakah sikap teman kelompok dan ketua kelompok tersebut salah atau tidak

AK : Salah Bu

PK : Jadi sikap apa seharusnya yang diberikan?

AK : Menerima pendapat orang lain bu

PK : Ada lagi ?

AK : Mendengarkan dan menerima pendapat anggota kelompok lain bu.

PK : Oke, Ibu mau bertanya kepada MJH pada saat ketua kelompok bersikap seperti itu, apa yang kamu rasakan?

AK : Sangat kecewa tentunya bu.

PK : Jadi buat, adik adik semua apa yang harus MJH lakukan agar tidak kecewa. Silahkan berikan pendapat kalian?

AK : Ketika pendapat MJH ditolak, jangan langsung kecewa maka coba untuk memberikan argument ataupun memperkuat pendapat tersebut sehingga temen anggota kelompok yang lain mengerti apa yang ingin kamu sampaikan.

AK : Kamu harus membuat perjanjian terlebih dahulu dengan anggota kelompokmu yang lain kalau semua pendapat yang dikelurkan adalah benar dan tidak ada yang disalahkan sehingga diskusi berjalan dengan baik.

AK : Harus ada kerjasama kak antara ketua dan anggota dan saling menghargai seperti permasalahan pertama

PK : Baiklah adik adik terimakasih atas pendapat kalian, apaka MJH dapat menerima dan di terapka dalam diri sendiri

AK : Bisa bu dan harus bisa

PK : Bagus sekali, Jadi ibu sekarang minta adik adik untuk bangkit berdiri, berpengangan tangan sambil menutup mata. Dengarkan instruksi saya **“Saya adalah orang yang berharga bagi diri saya sendiri dan orang lain”** bisikan pada diri sendri, jiwa, hati dan pikiran kalian kemudia terikan sekuat kuatnya.

AK : Meneriakkan instruksi

PK : Bagaimana perasaan kalian?

AK : Lega bu..

PK : Baiklah adik – adik kita sudah selesai memenuhi kewajibab kita yaitu membantu teman kita menyelesaikan permasalahannya, maka untuk kita lebih semangat lagi kita akan bermain game “tikus dan kucing”

(Bermain Game)

### **Tahap Pengakhiran**

PK :”Baiklah adik-adik semuanya, kegiatan kita akan berakhir, berkaitan dengan masalah yang sudah kita bahas sebelumnya apakah masih ada yang kira-kira belum selesai?”

AK : “Tidak bu. Sudah semua.”

PK : ”Baik adik-adik, kalau begitu ibu ingin dengar dari kalian mengenai kesan dan pesan kalian masing-masing. Silahkan siapa yang mau duluan?”

AK 1 : “ Saya bu.”

PK : “Silahkan dek.”

AK 1 : “Saya merasa lebih termotivasi karena menemukan solusi dari permasalahan yang dibahas. Saya juga berharap konseling kelompok ini dapat dilakukan lagi bu.”

PK : “Baik itu tadi dari Aris. Ada lagi yang ingin menyampaikan kesan dan pesannya”

AK 2 : “Saya bu.”

PK : “Silahkan dek.”

AK 2 : “Saya merasa senang bu, karena bersama teman-teman dapat bertukar pikiran mengenai pemecahan permasalahan.”

PK : “Baiklah ada lagi yang ingin menyampaikan kesan dan pesan?”

AK 6 : “Saya bu.”

PK : “Ya silahkan Yani.”

AK 6 : “Saya bersemangat kembali karena mendapat berbagai solusi dari kegiatan ini bu.”

PK : “Baiklah Yani. Adalagi yang ingin menyampaikan kesan dan pesannya?”

AK : “Sudah bu.”

PK : “baiklah, itu tadi pesan dan kesan adik-adik semua. Jadi beberapa tadi mengatakan bahwa ingin mengadakan konseling kelompok lagi tadi ya?”

AK : “Iya bu.”

PK : “Kalau begitu kapan kira-kira kita bisa melakukan kegiatan konseling kelompok lagi adik-adik?”

AK : “Besok bu, setelah kami pulang sekolah.”

PK : “Baiklah kalau begitu. Kita bertemu lagi di jam yang sama ya.”

AK : “Iya bu.”

PK : “Disini ada lembar BMB3 namanya dek. Tolong diisi agar saya bisa tahu bagaimana kalian berpikir, merasa, bertindak dan bertanggung jawab terkait topik yang baru saja kita bahas dek.(mengisi BMB3)”

PK : “Kita sudah di akhir kegiatan kita ini, jadi mari kita akhiri dengan doa, ada yang bersedia memimpin doa?”

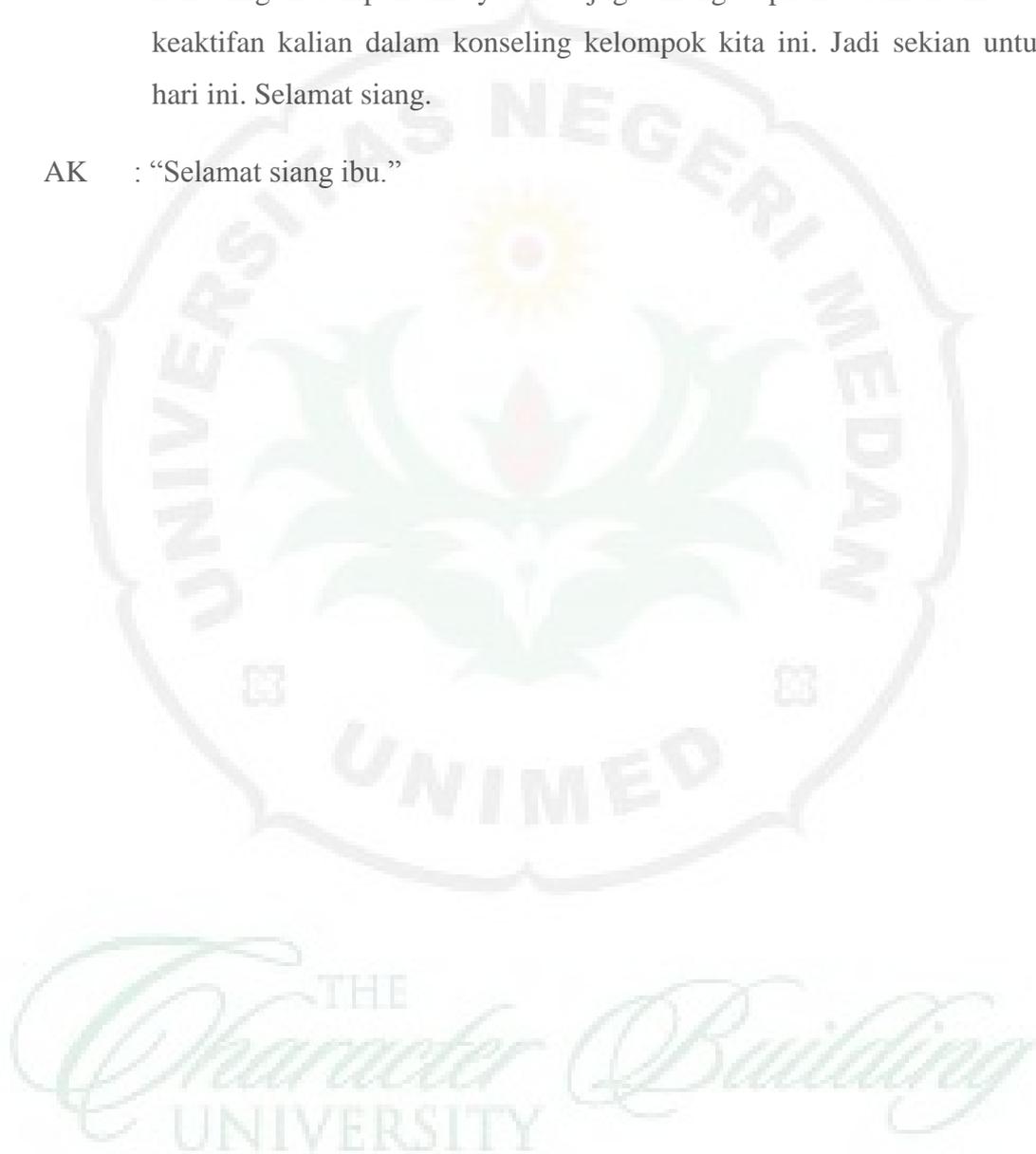
AK 3 : “(tunjuk tangan) saya bu.”

PK : “Silahkan dek.”

AK 3 : “(berdoa)”

PK : “Baiklah adik-adik, kegiatan konseling kelompok kita untuk hari ini sudah selesai, saya ucapkan terimakasih untuk kesediaannya melakukan konseling kelompok ini ya. Ibu juga mengucapkan terimakasih atas keaktifan kalian dalam konseling kelompok kita ini. Jadi sekian untuk hari ini. Selamat siang.

AK : “Selamat siang ibu.”



**Lampiran 19****POSISI TEMPAT DUDUK KELOMPOK PADA LAYANAN KONSELING****KELOMPOK PENDEKATAN CBT TEKNIK *SELF******INSTRUCTION***

<b>Hari / Tanggal</b>	: Senin, 17 Juli 2023
<b>Topik / Masalah yang dibahas</b>	: Peningkatan <i>self-esteem</i> pada diri sendiri
<b>Waktu</b>	: 12. 15 – 12.55 WIB
<b>Tempat</b>	: SMA Negeri 2 Balige/ Ruang BK
<b>Sasaran</b>	: Siswa Kelas X MIA -6
<b>Jumlah anggota kelompok</b>	: 8 (Delapan)

AK:  
BT

PK:  
Magdalena

AK:  
MJH

AK:  
IN

AK:  
AS

AK:  
ES

AK:  
CP

AK:  
SPN

AK:  
HS

## Lampiran 20

## DAFTAR HADIR LAYANAN KONSELING KELOMPOK

<b>Hari / Tanggal</b>	: Senin, 17 Juli 2023
<b>Topik / Masalah yang dibahas</b>	: Peningkatan <i>self-esteem</i> pada diri sendiri
<b>Waktu</b>	: 12. 15 – 12.55 WIB
<b>Tempat</b>	: SMA Negeri 2 Balige/ Ruang BK
<b>Sasaran</b>	: Siswa Kelas X MIA -6
<b>Jumlah anggota kelompok</b>	: 8 (Delapan)

NO	NAMA	KELAS	TTD
1	Mikael Jordania Harianja	X MIA	V
2	Etharifa Simanjuntak	X MIA	V
3	Hizkia Silalahi	X MIA	V
4	Surya Putra Napitupulu	X MIA	V
5	Christiani Pangaribuan	X MIA	V
6	Adriaj Sitorus	X MIA	V
7	Beni Tampubolon	X MIA	V
8	Intan Napitupulu	X MIA	V

**Lampiran 21****DOKUMEN/FOTO, TEMPAT DAN KEGIATAN PRAKTIK LAYANAN****KONSELING KELOMPOK PADA SISWA**





THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Willem Iskandar Psr. V - Kotak Pos No.1589 - Medan 20221

Telepon. (061)6623943, 6613365

Laman : <https://fip.unimed.ac.id>

Nomor : 3077 /UN.33.1.1/PP/2023  
Hal : Izin Penelitian Skripsi

Medan, 15 Juni 2023

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Balige  
Jl. Kartini, Saposurung, Balige, Kab. Toba,  
Prov. Sumatera Utara  
di  
Tempat

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Magdalena Sidabutar  
NIM : 1173151028  
Jurusan/Prog. Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan Konseling  
Jenjang Studi : S-1  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan  
*Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction*  
Terhadap *Self Esteem* pada Siswa Kelas X MIA 6 di SMA  
Negeri 2 Balige T.A 2022/2023  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Balige

Mohon kiranya saudara bersedia memberikan izin penelitian kepada yang bersangkutan guna mengumpulkan data yang dibutuhkan. Penelitian ini dimaksudkan untuk penyelesaian skripsi.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

A.n. Dekan FIP UNIMED  
Wakil Dekan Bid. Akademik,



Nani Barorah Nasution, S.Psi, MA, Ph.D  
NIP. 198405152009122005

THE  
Character  
UNIVERSITY



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 2 BALIGE

Jalan Kartini Saposurung Balige Telp. (0632) 4320052 Fax (0632) 21385 KP 22312  
Email : [smanduabalige@yahoo.co.id](mailto:smanduabalige@yahoo.co.id) Website : [www.sman2balige.sch.id](http://www.sman2balige.sch.id)



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 0880 / 400.3.8.1 SMAN2 /Blg / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ani Sefriana Nadapdap, S.Pd. , M.Si  
NIP : 19760911 200312 2 004  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I, IV/b  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Balige

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Magdalena Sidabutar  
NIM : 1173151028  
Jurusan/Prog.Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan Konseling  
Jenjang Studi : S-1  
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Self Instruction terhadap Self Esteem pada Siswa Kelas X MIA 6 di SMA Negeri 2 T.A 2022/2023.  
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Balige

Benar telah melaksanakan Penelitian Skripsi dengan Judul : **"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Self Instruction terhadap Self Esteem pada Siswa Kelas X MIA 6 di SMA Negeri 2 T.A 2022/2023"**

Demikianlah Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Balige, 8 Oktober 2023  
Kepala Sekolah,

Ani Sefriana Nadapdap, S.Pd., M.Si  
NIP.19760911 200312 2 004





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan. Willem Iskandar, Psr. V Medan Estate-Kotak Pos No.1589 - Medan  
20221 Telp. (061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax. (061) 6614002/ 6613319  
Laman : <http://fip.unimed.ac.id>

**SURAT KETERANGAN**

BEBAS PLAGIASI SKRIPSI  
No. 727g /UN33.1.1/PP/2023

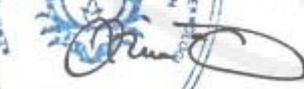
Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, menerangkan :

Nama : Magdalena Sidabutar  
NIM : 1173151028  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED  
Judul : Pengaruh Layanan Koseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Esteem* pada Siswa Kelas X MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige

Telah melakukan uji similaritas Skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling,  
dan telah diverifikasi oleh Tim instruktur sesuai dengan standar yang di tentukan, dan  
telah memenuhi syarat untuk mengikuti ujian akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 06 November 2023

Dibekahi  
Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan  
  
Dr. Zuzaida Lubis, M.Pd., Kons  
NIP. 196302161987032001

Diverifikasi Oleh,

  
Kijia Suryani, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199106222019122001

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Magdalena Sidabutar dilahirkan di Simadamada pada tanggal 18 April 1998 dari pasangan Ayah Hendrik F Sidabutar dan Ibu Masnur Sirait. Penulis merupakan anak keempat dari lima bersaudara. Pendidikan Dasar ditempuh di SD Negeri 173632 Porsea selesai pada tahun 2011. Kemudian menempuh SMP Negeri 2 Porsea selesai pada tahun 2014, lalu melanjutkan SMA Negeri 2 Balige dan selesai pada tahun 2017 pada tahun yang sama lulus seleksi masuk Universitas Negeri Medan, Program Studi Bimbingan dan Konseling. Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus berusaha dan belajar, penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul "**Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* Terhadap *Self Esteem* Pada Siswa Kelas X MIA 6 di SMA Negeri 2 Balige TA 2022/2023**".

