

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN I

PERSEMBAHAN

1. Cinta pertama, panutan, sekaligus sosok teristimewa dalam hidup saya, Ayah tercinta Alm. Mawardi. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan bahkan beliau tidak sempat melihat putri kecilnya tumbuh untuk menggapai impian, namun segala cinta, ketulusan, pengorbanan dan kepercayaan yang Ayah berikan menjadi kekuatan terbesar dalam hidup peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini sesuai janji peneliti kepada ayah. Ayah akan selalu hidup dalam kenangan dan menjadi bagian abadi dalam setiap langkah saya, Semoga Allah SWT menempatkan ayah ditempat terbaik disisi-Nya.
2. Pintu surgaku, separuh nyawaku, dan sosok yang peneliti jadikan panutan yaitu Ibunda tercinta Maimunah. Perempuan tangguh yang bukan hanya melahirkan saya, Terima kasih atas setiap pengorbanan, semangat yang tidak pernah lelah, ridho yang tulus, dan doa yang selalu terlantun dalam setiap sujud mama. Doa-doa mama adalah nafas perjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga dengan selesainya skripsi ini dapat membuat bangga keluarga.
3. Kepada kaka perempuan saya yang aliran darahnya seibu, yang rela merawat saya sejak ayah saya meninggal terima kasih atas bantuan materi yang telah diberikan di tengah keterbatasan. Meski penulis harus berulang kali memohon dan melewati proses yang tidak mudah, bantuan

tersebut tetap menjadi bagian yang sangat berarti dalam mendukung kelancaran studi penulis hingga selesai.

4. Kepada keluarga tercinta, Kakak Kandung laki-laki saya dan keponakan perempuan saya terima kasih atas segala bentuk doa dan dukungannya hingga hadiahnya. serta untuk keponakan lucu penulis huda yang kehadirannya, tingkah gemasnya, dan senyum polosnya selalu berhasil menjadi hiburan, pengusir lelah, serta penyejuk hati di kala penulis sedang merasa jenuh dengan urusan perkuliahan.
5. Kepada sahabat dan teman-teman prodi BKPI seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih banyak atas kehadiran dan kebaikan kalian. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini, mulai dari menemani hari-hari panjang saat mengerjakan skripsi, memberikan dukungan penuh dan menguatkan penulis saat sidang, hingga setia mendampingi dalam proses pemberkasan akhir yang melelahkan. Kehadiran kalian membuat perjalanan yang berat ini terasa lebih ringan.
6. Saya persembahkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada *Support system terbaik* saya dengan NIM 220104010209 terima kasih karena selalu sabar menemani setiap proses yang saya lalui. Selalu hadir memberikan dukungan, materi, masukan, dan semangat ketika saya mulai lelah. Terima kasih karena tidak pernah keberatan direpotkan, baik di saat saya sibuk, sakit, maupun ketika saya membutuhkan bantuan lain terima kasih karena selalu mengusahakan. Ribuan terima

kasih dan ribuan maaf saya ucapkan atas segala waktu, tenaga, serta kesabaran telah diberikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dapat terbalaskan dengan kebaikan dan Kesuksesan di masa depan aamiin.

7. Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri, Adilah. Terima kasih banyak karena telah bersedia bertahan sejauh ini, melewati malam-malam yang penuh tekanan, keraguan, rasa lelah, dan air mata. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun jalan yang dilalui sama sekali tidak ramah. Di balik keberhasilan ini, ada perjuangan yang teramat sunyi tentang bagaimana harus menanggung seluruh beban kuliah tanpa dukungan penuh materi, berjuang tertatih-tatih dan ada begitu banyak hal yang telah dikorbankan demi selembar ijazah ini. Namun lihatlah, kini engkau telah sampai di titik ini, maka berbahagialah selalu di mana pun berada. Apresiasi sebesar-besarnya untuk diriku karena telah bertanggung jawab penuh untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dengan begitu luar biasa. Dengan segala kurang dan lebihmu, mari kita merayakan keberanian besar itu.

LAMPIRAN II

Daftar Terjemah dan Transliterasi

Keterangan	Terjemahan	Transliterasi
Q.S Ar-Ra'd Ayat 11	<i>“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.”</i>	lahû mu‘aqqibâtum mim baini yadaihi wa min khalfihî yahfadhûnahû min amrillâh, innallâha lâ yughayyiru mâ biqaumin ḥattâ yughayyirû mâ bi'anfusihim, wa idzâ arâdallâhu biqaumin sû'an fa lâ maradda lah, wa mâ lahum min dûnihî miw wâ
Q.S Ali Imran Ayat 139	<i>“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”</i>	wa lâ tahnû wa lâ taḥzanû wa antumul-a'launa ing kuntum mu'minîn

LAMPIRAN III

Pedoman Observasi Proses Layanan Konseling Kelompok
dengan Teknik *Self Instruction*

No	Aspek	Hal yang Diobservasi	Hasil Pengamatan
1	Kemampuan kepercayaan diri	a. Pemahaman siswa terhadap kepercayaan diri masih terbatas, hanya memahami konsep kepercayaan diri secara umum tetapi belum sepenuhnya memahami kepercayaan diri ketika ditanya peneliti. b. Pengambilan keputusan terkait mengatasi rendahnya kepercayaan diri masih membingungkan bagi siswa, terlihat saat berbicara seperti ragu ragu dan gerakan tubuh seperti mata yang gelisah saling melirik antar anggota kelompok konseling. c. Konsistensi dalam	

		pengambilan keputusan masih rendah, siswa belum mampu mempertahankan keputusan terkait cara meningkatkan kepercayaan diri yang rendah.	
2	Penerimaan pada diri siswa	a. Siswa antusias ketika diberitahu akan mengikuti layanan konseling kelompok yaitu siswa belum mengetahui konseling kelompok secara keseluruhan dan sangat ingin tahu tentang teknik self instruction. b. Kemampuan siswa dalam mengelola informasi masih terbatas, siswa belum dapat mengolah informasi menjadi keputusan yang jelas. c. Kemampuan berdiskusi cukup baik, tetapi siswa masih kurang aktif dalam menyampaikan ide untuk mengatasi masalah.	

		d. Keterlibatan siswa dalam layanan kosenling masih kurang fokus, terlihat dari gerakan tubuh yang gelisah selama sesi berlangsung.	
--	--	---	--

LAMPIRAN IV

Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Item	rhitung	rlabel	Keterangan
1	Saya tidak terlalu memedulikan pandangan negatif orang lain tentang diri saya.	0,218	0,355	Tidak Valid
2	Saya sering merasa cemas jika orang lain menilai buruk penampilan atau kemampuan saya.	0,415	0,355	Valid
3	Saat saya menghadapi situasi sulit saya dapat menyelesaikannya.	0,407	0,355	Valid
4	Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, saya sering menunda penyelesaiannya.	0,495	0,355	Valid
5	Saya selalu percaya diri tanpa bergantung dengan orang lain.	0,613	0,355	Valid
6	Saya merasa sulit untuk menunjukkan keahlian yang saya miliki di depan umum.	0,481	0,355	Valid
7	Saya tetap fokus ketika menghadapi situasi sulit.	0,398	0,355	Valid
8	Perhatian saya mudah teralihkan saat sedang mengerjakan sesuatu yang penting	0,136	0,355	Valid

9	Saya merasa memiliki potensi unik yang membuat saya berbeda dari yang lain.	0,548	0,355	Valid
10	Saya yakin bahwa situasi sulit sekalipun akan membawa hikmah dan pelajaran.	0,402	0,355	Valid
11	Saya merasa masa depan saya terlihat suram dan penuh ketidakpastian.	0,325	0,355	Tidak Valid
12	Saya membandingkan diri saya dengan orang lain dan merasa kurang unggul.	0,442	0,355	Valid
13	Saya menganggap kegagalan sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan.	0,519	0,355	Valid
14	Saya selalu mencari strategi ketika mengalami suatu hambatan.	0,549	0,355	Valid
15	Saya mudah menyerah ketika hasil pekerjaan saya biasa-biasa saja.	0,642	0,355	Valid
16	Saya mencari peluang baru setelah mengalami kegagalan.	0,629	0,355	Valid
17	Saya merasa sulit bangkit dan bersemangat lagi setelah mengalami kekecewaan besar.	0,384	0,355	Valid
18	Saya berani mengambil inisiatif karena yakin bisa mempelajarinya.	0,543	0,355	Valid
19	Saya merasa bahwa keberhasilan yang saya dapatkan hanyalah faktor keberuntungan.	0,452	0,355	Valid
20	Saya percaya bahwa usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil yang diharapkan.	0,442	0,355	Valid
21	Saya sering merasa segala upaya saya akan sia-sia di akhir.	0,634	0,355	Valid
22	Saya takut mencoba hal baru karena khawatir tidak mampu menguasainya.	0,479	0,355	Valid
23	Saya mencari informasi yang akurat sebelum mengambil kesimpulan tentang suatu kejadian.	0,446	0,355	Valid

24	Saya tidak panik saat dihadapkan pada situasi yang menuntut kinerja maksimal.	0,463	0,355	Valid
25	Saya sering mencari pihak lain untuk disalahkan jika ada hal yang tidak berjalan lancar.	0,550	0,355	Valid
26	Saya sering membuat keputusan berdasarkan perasaan suka atau tidak suka pada seseorang.	0,169	0,355	Tidak Valid
27	Saya mampu membedakan antara fakta (kenyataan) dan opini (pendapat) saat menilai sesuatu.	0,547	0,355	Valid
28	Saya sulit menerima argumen orang lain jika bertentangan dengan keyakinan pribadi saya.	0,626	0,355	Valid
29	Saya selalu menindaklanjuti tugas yang sudah diberikan kepada saya hingga tuntas.	0,308	0,355	Tidak Valid
30	Saya berusaha melihat kelebihan orang lain meskipun saya tidak menyukainya secara pribadi.	0,094	0,355	Tidak Valid
31	Saya cenderung melebih-lebihkan masalah yang sedang saya hadapi.	0,431	0,355	Valid
32	Saya sering merasa gugup saat harus menunjukkan kemampuan saya kepada orang lain.	0,304	0,355	Tidak Valid
33	Saya bertanggung jawab penuh atas pilihan yang saya ambil, baik hasilnya baik atau buruk.	0,444	0,355	Valid
34	Saya merasa tidak perlu meminta maaf jika kesalahan yang saya buat tidak merugikan orang lain secara langsung.	0,022	0,355	Tidak Valid
35	Saya memastikan rencana yang saya buat dapat dijalankan sesuai kondisi dan sumber daya yang ada.	0,259	0,355	Tidak Valid

36	Saya memegang janji yang telah saya ucapkan kepada orang lain.	0,411	0,355	Valid
37	Saya sering mengabaikan tugas yang menurut saya tidak penting.	0,203	0,355	Tidak Valid
38	Saya sering berangan-angan tentang sesuatu yang sangat sulit untuk dicapai.	0,015	0,355	Tidak Valid
39	Saya mencari solusi yang paling masuk akal dan praktis ketika menghadapi masalah.	0,392	0,355	Valid
40	Saya sering mengambil keputusan secara terburu-buru tanpa memikirkan dampaknya.	0,522	0,355	Valid
41	Saya mudah terpengaruh oleh isu atau berita yang belum teruji kebenarannya.	0,407	0,355	Valid
42	Saya mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap keputusan penting yang saya buat.	0,624	0,355	Valid

“Selamat Mengerjakan”

Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	42

Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

P1	120,13	150,783	,158	,874
P2	120,87	145,983	,354	,871
P3	119,74	149,398	,372	,871
P4	120,48	144,191	,438	,869
P5	119,90	144,157	,576	,867
P6	120,58	144,918	,426	,869
P7	120,06	148,996	,358	,871
P8	120,74	152,398	,078	,875
P9	120,13	144,516	,503	,868
P10	119,58	148,518	,359	,870
P11	119,55	148,189	,262	,872
P12	120,16	146,006	,386	,870
P13	119,52	146,658	,481	,869
P14	119,81	147,228	,517	,868
P15	120,10	140,690	,595	,865
P16	119,65	146,037	,601	,867
P17	120,32	146,492	,319	,871
P18	119,71	146,746	,508	,868
P19	120,39	146,378	,401	,870
P20	119,48	147,858	,400	,870
P21	119,74	141,598	,590	,865
P22	120,23	145,847	,430	,869

P23	119,65	147,970	,405	,870
P24	120,13	146,583	,416	,869
P25	120,94	143,396	,499	,867
P26	120,74	151,798	,112	,875
4	119,94	146,862	,514	,868
P28	120,39	143,712	,589	,866
P29	119,87	149,649	,258	,872
P30	120,26	153,065	,025	,877
P31	119,84	147,006	,381	,870
P32	119,55	149,389	,250	,872
P33	119,61	149,112	,412	,870
P34	120,10	154,757	-,057	,880
P35	119,81	151,495	,222	,872
P36	119,58	148,385	,368	,870
P37	120,58	151,052	,143	,874
P38	121,32	154,759	-,055	,879
P39	119,68	149,359	,354	,871
P40	120,23	143,247	,465	,868
P41	120,23	146,847	,351	,871
P42	119,71	144,080	,588	,866

LAMPIRAN V

Nilai rtabel Signifikasi 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	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	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 VI

SKALA KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Usia :

Skala kepercayaan diri ini memuat sejumlah pertanyaan yang akan mengungkap gambaran dan keadaan diri anda masing-masing. Adapun tujuan dari pengisian skala ini adalah untuk mengetahui tingkah kepercayaan diri anda.

Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Bacalah dan pahami dengan baik setiap pertanyaan pada skala kepercayaan diri.
2. Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda centang(✓) pada salah satu kolom jawaban.
3. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, tidak ada pengaruh dalam penilaian yang dilakukan dikelas, dan akan dirahasiakan.

Alternatif jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap keputusan penting yang saya buat.				
2	Saya sering merasa cemas jika orang lain menilai buruk penampilan atau kemampuan				

	saya.				
3	Saat saya menghadapi situasi sulit saya dapat menyelesaikannya.				
4	Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, saya sering menunda penyelesaiannya.				
5	Saya selalu percaya diri tanpa bergantung dengan orang lain.				
6	Saya merasa sulit untuk menunjukkan keahlian yang saya miliki di depan umum.				
7	Saya tetap fokus ketika menghadapi situasi sulit.				
8	Saya mudah terpengaruh oleh isu atau berita yang belum teruji kebenarannya.				
9	Saya merasa memiliki potensi unik yang membuat saya berbeda dari yang lain.				
10	Saya yakin bahwa situasi sulit sekalipun akan membawa hikmah dan pelajaran.				
11	Perhatian saya mudah teralihkan saat sedang mengerjakan sesuatu yang penting.				
12	Saya membandingkan diri saya dengan orang lain dan merasa kurang unggul.				
13	Saya menganggap kegagalan sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan.				
14	Saya selalu mencari strategi ketika mengalami suatu hambatan.				
15	Saya mudah menyerah ketika hasil pekerjaan saya biasa-biasa saja.				
16	Saya mencari peluang baru setelah mengalami kegagalan.				
17	Saya merasa sulit bangkit dan bersemangat				

	lagi setelah mengalami kekecewaan besar.				
18	Saya berani mengambil inisiatif karena yakin bisa mempelajarinya.				
19	Saya merasa bahwa keberhasilan yang saya dapatkan hanyalah faktor keberuntungan.				
20	Saya percaya bahwa usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil yang diharapkan.				
21	Saya sering merasa segala upaya saya akan sia-sia di akhir.				
22	Saya takut mencoba hal baru karena khawatir tidak mampu menguasainya.				
23	Saya mencari informasi yang akurat sebelum mengambil kesimpulan tentang suatu kejadian.				
24	Saya tidak panik saat dihadapkan pada situasi yang menuntut kinerja maksimal.				
25	Saya sering merasa gugup saat harus menunjukkan kemampuan saya kepada orang lain.				
26	Saya sering mengambil keputusan secara terburu-buru tanpa memikirkan dampaknya.				
27	Saya mampu membedakan antara fakta (kenyataan) dan opini (pendapat) saat menilai sesuatu.				
28	Saya sulit menerima argumen orang lain jika bertentangan dengan keyakinan pribadi saya.				
29	Saya mencari solusi yang paling masuk akal dan praktis ketika menghadapi masalah.				
30	Saya cenderung lebih-lebihkan masalah yang sedang saya hadapi.				

31	Saya bertanggung jawab penuh atas pilihan yang saya ambil, baik hasilnya baik atau buruk.				
32	Saya memegang janji yang telah saya ucapkan kepada orang lain.				

“Selamat Mengerjakan”

LAMPIRAN VII

Pretest Kepercayaan Diri Siswa Kelas X B

No.	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	p20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	Total	
1	MI	L	15	4	3	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	97	
2	KA	L	16	4	2	4	1	2	1	1	2	2	4	2	1	4	4	1	3	1	2	2	4	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	1	76	
3	IN	P	16	3	1	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	1	3	1	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	87	
4	DG	P	15	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	80	
5	AMK	P	15	4	1	4	2	2	1	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	1	3	1	4	3	1	3	3	1	1	4	1	4	3	2	81		
6	AZ	P	16	3	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	81	
7	NSG	P	16	3	1	4	3	3	1	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	4	85		
8	GI	P	16	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	1	3	1	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	1	3	3	2	71		
9	FRH	P	15	3	2	3	3	3	1	1	2	4	4	1	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	1	91
10	FRH	P	15	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	79	
11	GSP	P	14	3	1	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	2	96	
12	FSK	P	15	4	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	105	
13	HM	P	15	3	1	3	1	2	1	3	2	2	4	2	1	3	3	1	3	1	3	3	4	1	1	3	2	1	1	3	1	3	2	4	2	70	
14	ANA	P	16	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	93	
15	NA	P	16	3	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	83		
16	ANR	P	16	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	84		
17	DAS	P	16	3	1	3	1	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	1	3	2	4	2	4	1	1	3	3	4	2	3	82	
18	H	P	16	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	71	
19	MPZ	L	16	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	4	1	105	
20	JAR	L	16	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	1	118	
21	MF	L	16	4	3	4	2	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	108	
22	MRAR	L	16	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	80	
23	MAY	L	16	4	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	4	2	103	
24	MFR	L	16	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	86	
25	U	L	16	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	80	
26	MHK	L	16	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	86	
27	R	L	16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	94	
28	MMR	L	16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	1	96	
29	MI	L	16	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	85	
30	M	L	16	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	101

Keterangan :

	sangat Tinggi	4
	Tinggi	3
	Rendah	2
	Sangat Rendah	1

LAMPIRAN VIII

Posttest Kepercayaan Diri Siswa Kelas X B

No.	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	p20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	Total
1	KA	L	16	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	1	108
2	GI	P	16	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	1	105
3	HM	P	15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	93
4	H	P	16	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	104

Keterangan :

	sangat Tinggi	3
	Tinggi	1
	Rendah	0
	Sangat Rendah	0

LAMPIRAN IX

PEDOMAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 3 BANJARMASIN

DISUSUN OLEH

ADILLAH

NIM 220101060639



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

BANJARMASIN

2026/1447 H

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah menunjukkan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Pedoman ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat persiapan penelitian di lapangan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan pedoman ini tidak lepas dari peran serta dukungan berbagai pihak yang telah membantu baik secara fisik maupun mental. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada:

1. Ibu Mufida Istati, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan pedoman ini.
2. Bapak Muhammad Fikri Haekal, S.Sos., M.A., selaku validasi ahli pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian
3. Semua pihak yang telah membantu baik berupa moril, material, terutama keluarga dan teman sehingga penyusunan pedoman ini dapat selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam pedoman ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik untuk memperbaiki isi pedoman ini agar menjadi lebih baik kedepannya. Semoga pedoman ini dapat menambah ilmu dan wawasan baru bagi para pembaca termasuk bagi penulis sendiri.

Banjarmasin, 20 Januari 2026

Adillah

BAB I

PEDOMAN UMUM

A. Rasional

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek perkembangan pribadi yang sangat penting bagi siswa, khususnya pada fase remaja. Pada tahap ini, siswa berada dalam proses pencarian jati diri yang sering kali diwarnai dengan keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan sosial, serta ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan. Kepercayaan diri yang rendah dapat memengaruhi keberanian siswa dalam mengekspresikan pendapat, mengambil keputusan, serta berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani secara tepat berpotensi menghambat perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa secara menyeluruh.⁵⁴

Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri melalui berbagai bentuk layanan yang bersifat preventif, kuratif, dan pengembangan. Salah satu layanan yang relevan untuk menangani permasalahan kepercayaan diri adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman, saling memberi umpan balik, serta mengembangkan keterampilan sosial dalam suasana yang aman dan suportif. Melalui interaksi kelompok, siswa diharapkan mampu memahami diri, menerima diri, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya.⁵⁵

Teknik Self Instruction merupakan salah satu teknik dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berfokus pada perubahan pola pikir dan verbalisasi diri yang negatif menjadi positif. Teknik ini menekankan pentingnya dialog internal (self-talk) dalam

⁵⁴ Lauster, P. *The Personality Test*. London: Pan Books, 2002.

⁵⁵ Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: UNP Press, 2017.

memengaruhi perilaku individu. Siswa dengan kepercayaan diri rendah umumnya memiliki pola pikir irasional dan verbalisasi diri negatif, seperti merasa tidak mampu, takut salah, atau khawatir akan penilaian orang lain. Melalui teknik Self Instruction, siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih rasional, adaptif, dan konstruktif.⁵⁶

Berdasarkan uraian tersebut, integrasi layanan konseling kelompok dengan teknik Self Instruction dipandang sebagai pendekatan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Melalui proses konseling kelompok yang terstruktur dan sistematis, siswa diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri, membangun keyakinan positif, serta menampilkan perilaku yang lebih percaya diri dalam konteks akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penyusunan pedoman ajar ini menjadi penting sebagai acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok agar pelaksanaan layanan di lapangan nantinya dapat terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas yang berorientasi pada peningkatan kepercayaan diri siswa dengan teknik self instruction.⁵⁷

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pedoman ini dibuat dengan tujuan untuk membantu pelaksanaan praktik konseling di lapangan, khususnya dalam proses layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, sehingga pelaksanaan konseling dapat dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan berjalan dengan efektif.

⁵⁶ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole, 2009.

⁵⁷ Meichenbaum, D. *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press, 1977.

2. Tujuan Khusus

Siswa atau Konseli diharapkan agar mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan kepercayaan diri melalui perubahan pola pikir dan perilaku.

C. Sasaran Pengguna

Adapun sasaran dari pengguna pedoman ini adalah:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru BK pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kepercayaan diri pada siswa.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di MAN 3 Banjarmasin.

D. Sasaran intervensi

Sasaran intervensi ini ditujukan kepada siswa kelas X di MAN 3 Banjarmasin yang memiliki kepercayaan diri yang rendah.

E. Peran Konselor

Layanan konseling kelompok dengan teknik self instruction dilaksanakan oleh konselor yaitu Guru BK di MAN 3 Banjarmasin. Konselor tentu harus memiliki kemampuan dalam menguasai teori konseling kelompok dengan teknik self instruction dan mampu membangun hubungan baik dengan siswa atau konseli. Dalam penelitian ini, peran konselor atau Guru BK adalah sebagai fasilitator yang membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kepercayaan diri yang rendah.

F. Peran Konseli

Dalam penelitian ini, konseli yang dimaksud adalah siswa yang teridentifikasi memiliki permasalahan kepercayaan diri yang rendah. Peran siswa (konseli) dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah sebagai sasaran treatment yang diharapkan dapat terbantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

G. Waktu Pelaksanaan Konseling

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik self instruction dilakukan selama 1 bulan atau secara fleksibel yang mana hal ini dirancang selama 4 kali pertemuan, dimana setiap masing-masing pertemuan memiliki durasi 1x 45 menit. Pada setiap pertemuan konseling akan terdiri dari tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran.

H. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Instruction

Konseling kelompok dengan teknik *self instruction* merupakan layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan dinamika kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*). Layanan ini bertujuan membantu siswa mengubah pola pikir irasional, dialog internal negatif, serta perilaku maladaptif melalui proses instruksi diri yang terstruktur dan sistematis. Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok memfasilitasi interaksi antaranggota kelompok yang memungkinkan terjadinya saling berbagi pengalaman, pemberian umpan balik, serta penguatan sosial dalam suasana yang aman dan kondusif.⁵⁸

⁵⁸ Baker, Stanley B. & James N. Butler. Effect of Preventif Cognitive Self-Instruction Training on Adeolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety, (1984Journal of Premary Prevention). Vol.5(1), h.17-25 (diakses pada tanggal 29 FMaret 2026 pukul 17.05 WIB)

Menurut Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan pribadi, memahami sebab-sebab masalah, serta menemukan alternatif pemecahan masalah melalui dinamika kelompok.² Ketika teknik *self instruction* diterapkan dalam layanan ini, proses konseling tidak hanya berfokus pada pengungkapan masalah, tetapi juga pada perubahan cara berpikir dan verbalisasi diri siswa.

Teknik *self instruction* dikembangkan oleh Donald Meichenbaum dan berlandaskan asumsi bahwa perilaku individu sangat dipengaruhi oleh dialog internal (*self-talk*). Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung memunculkan instruksi diri yang negatif, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau khawatir terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, teknik *self instruction* bertujuan membantu konseli mengganti instruksi diri negatif dengan pernyataan yang lebih rasional, positif, dan adaptif.³

Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *self instruction* merupakan layanan yang memadukan kekuatan dinamika kelompok dan restrukturisasi kognitif untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri, kontrol diri, serta perilaku yang lebih konstruktif dalam kehidupan akademik dan sosial.⁴

1. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Instruction*

Tahapan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor membangun suasana kelompok yang aman, nyaman, dan saling percaya. Konselor menjelaskan pengertian, tujuan,

manfaat, serta asas-asas konseling kelompok, termasuk asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan. Selain itu, konselor memperkenalkan konsep dasar teknik *self instruction* sebagai strategi untuk mengelola pikiran dan perilaku melalui instruksi diri positif.⁵

Tahap ini bertujuan menumbuhkan kesiapan psikologis anggota kelompok serta membangun komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok.

b. Tahap Peralihan (Transisi)

Tahap peralihan bertujuan membantu anggota kelompok mengatasi rasa ragu, cemas, dan ketidaknyamanan sebelum memasuki tahap kegiatan inti. Pada tahap ini, konselor memberikan penguatan, klarifikasi, serta contoh penerapan *self instruction* dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan atau keraguan diri. Konselor juga melakukan tanya jawab mengenai kesiapan anggota kelompok dan menanggulangi hambatan yang muncul.⁶

Tahap peralihan menjadi jembatan penting agar anggota kelompok siap secara emosional dan kognitif untuk terlibat aktif dalam proses perubahan diri.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction*. Pada tahap ini, proses konseling berfokus pada pengentasan masalah utama konseli, khususnya permasalahan kepercayaan diri, seperti rasa takut berbicara di depan umum, keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan tidak mampu, serta kecemasan sosial yang menghambat partisipasi akademik dan sosial siswa. Pada

tahap ini pula dinamika kelompok dimanfaatkan secara optimal sebagai media pembelajaran sosial dan penguatan perilaku positif.

Dalam konteks teknik self instruction, tahap kegiatan diarahkan pada restrukturisasi kognitif, yaitu membantu anggota kelompok mengenali pola pikir negatif (negative self-talk) yang selama ini memengaruhi perilaku mereka, kemudian menggantinya dengan instruksi diri yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Proses ini dilakukan secara bertahap dan sistematis sesuai dengan prosedur yang dikemukakan oleh Meichenbaum dan Goodman.⁵⁹

Adapun prosedur penerapan teknik self instruction pada tahap kegiatan adalah sebagai berikut :

1) Cognitive Modeling

Pada tahap *cognitive modeling*, konselor berperan sebagai model dengan memverbalisasikan instruksi diri secara langsung dan keras di hadapan anggota kelompok. Konselor menunjukkan bagaimana seseorang seharusnya berbicara kepada dirinya sendiri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan atau keraguan diri. Ungkapan diri (*self-statement*) yang digunakan harus sederhana, realistis, dan sesuai dengan kondisi perkembangan siswa.

Contoh Instruksi Konselor:

“Ketika saya diminta berbicara di depan kelas, saya merasa gugup. Tetapi saya berkata pada diri saya: Saya mampu

⁵⁹ Meichenbaum, D., & Goodman, J. “Training Impulsive Children to Talk to Themselves,” *Journal of Abnormal Psychology*, 1971.

mengendalikan diri saya. Saya akan tetap tenang dan berusaha semaksimal mungkin. Saya pasti bisa melakukannya.”

Tahap ini bertujuan memberikan gambaran konkret kepada konseli tentang cara menggunakan instruksi diri positif sebagai strategi menghadapi situasi yang menantang.

2) Overt External Guidance

Pada tahap *overt external guidance*, konseli diminta menirukan instruksi diri yang dicontohkan oleh konselor dengan suara keras di bawah arahan langsung konselor. Konselor secara aktif membimbing, mengoreksi, dan memperkuat ungkapan diri konseli agar sesuai dengan tujuan perubahan perilaku.

Contoh Instruksi Konselor:

“Sekarang, coba kamu ucapkan bersama saya: *Saya berani mencoba, saya tidak harus sempurna, yang penting saya berusaha.*”

Pada tahap ini, konselor memastikan bahwa kata-kata yang digunakan konseli sama dengan model yang telah diberikan, sehingga konseli memperoleh pengalaman langsung dalam menggunakan instruksi diri positif. Tahap ini penting untuk membangun kepercayaan diri awal dan mengurangi kecemasan konseli dalam mempraktikkan dialog internal yang baru.⁶⁰

3) Overt Self-Guidance

Tahap *overt self-guidance* ditandai dengan meningkatnya kemandirian konseli. Konseli mulai melakukan instruksi diri secara mandiri dengan suara keras sambil menampilkan perilaku

⁶⁰ Corey, G., *Theory and Practice of Group Counseling*, Belmont: Brooks/Cole, 2016.

yang sesuai atau membayangkan situasi yang membuatnya kurang percaya diri (misalnya presentasi di kelas).

Contoh Instruksi Diri Konseli:

“Saya sudah menyiapkan materi. Saya akan berbicara pelan-pelan. Saya yakin bisa.”

lalu mengucapkan instruksi diri secara mandiri. Pada tahap ini, konselor mengurangi intensitas bantuan, sementara konseli mengulang-ulang instruksi diri yang telah dipelajari hingga mampu mengaitkannya dengan perilaku yang tepat.

Tahap ini bertujuan memperkuat hubungan antara instruksi diri positif dan perilaku adaptif, sehingga konseli mulai merasakan kontrol diri atas pikiran dan tindakannya.

4) *Faded Overt Self-Guidance*

Pada tahap *faded overt self-guidance*, konseli mulai menurunkan volume suara instruksi diri menjadi bisikan. Pada tahap ini, konseli juga diajarkan untuk memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*), seperti memuji diri sendiri atas keberhasilan yang dicapai

Contoh Instruksi Diri (Berbisik):

“Saya tenang... saya mampu... saya berani.”

Tahap ini menunjukkan bahwa instruksi diri positif mulai terinternalisasi dan tidak lagi sepenuhnya bergantung pada arahan eksternal dari konselor.

5) *Covert Self-Instruction*

Tahap terakhir adalah *covert self-instruction*, yaitu tahap di mana konseli melakukan instruksi diri secara internal tanpa suara. Instruksi diri telah menjadi bagian dari dialog internal konseli dan digunakan secara otomatis

dalam menghadapi berbagai situasi. Pada tahap ini, konseli mampu menampilkan perilaku yang tepat dan adaptif tanpa bantuan langsung dari konselor.

Perilaku ini ditandai dengan mampu dalam mengintruksi diri secara diam diam (dalam hati) serta siap menghadapi tantangan disituasi nyata.

Contoh Instruksi Diri Internal:

“Saya siap. Saya tidak sendirian. Saya bisa mengendalikan diri saya”

Tahap ini menandai keberhasilan restrukturisasi kognitif, di mana konseli telah memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya secara mandiri.⁶¹

Melalui proses ini, anggota kelompok dilatih untuk mengenali pikiran negatif, menggantinya dengan instruksi diri yang positif, serta mempraktikkan perilaku baru yang lebih adaptif. Dinamika kelompok berperan sebagai penguat sosial yang membantu konseli mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai.

D . Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap penutup kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor membantu anggota kelompok merefleksikan pengalaman yang telah dilalui, perubahan yang dirasakan, serta manfaat yang diperoleh dari penerapan teknik *self instruction*. Anggota kelompok juga diminta menyampaikan kesan, pesan, dan komitmen untuk

⁶¹ Meichenbaum & Goodman, “Training Impulsive Children to Talk to Themselves.”

menerapkan instruksi diri positif dalam kehidupan sehari-hari.

Konselor menegaskan kembali pentingnya penggunaan *self instruction* sebagai strategi pengelolaan diri serta merencanakan tindak lanjut yang diperlukan. Tahap ini diakhiri dengan doa dan perpisahan secara formal.⁶²

I. Kepercayaan Diri

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut yang berlebihan hingga cemas dan ragu-ragu untuk mengemukakan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan kecenderungan destruktif untuk melakukan komparasi sosial dengan orang lain.⁶³

Dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat diartikan bahwa suatu keyakinan akan kemampuan diri sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat mencapai berbagai tujuan yang diinginkan tanpa ada pengaruh dari orang lain serta dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri.⁶⁴

⁶² Winkel, W.S., & Hastuti, S., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2013.

⁶³ Alkhofiyah, "Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence)."

⁶⁴ Triyono, Mastur, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan Dan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi*, (Paramitra Publishing, Jl. Kaliurang Km. 10 No. 333, Ngaglik Slemen Yogyakarta, Mei

Menurut Lauster (dalam Ghufon dan Rini, 2014:36), ada beberapa aspek-aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:

- 1) Percaya kepada kemampuan sendiri. Yaitu suatu keyakinan terhadap diri yang dapat mengatasi dan mengevaluasi sesuatu fenomena yang terjadi atau yang akan terjadi pada diri sendiri.
- 2) Optimis mampu bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan secara mandiri serta dapat meyakini kepada diri sendiri atau orang lain atas tindakannya tersebut.
- 3) Objektif Yaitu Orang yang memandang suatu konflik atau sesuatu yang sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bukan menurut kebenaran dari dirinya.
- 4) Bertanggung jawab adalah menanggung segala sesuatu yang sudah menjadi konsekuensinya dan dapat mengungkapkan sesuatu pendapat yang ada pada dirinya tanpa adanya paksaan atau mengutarakannya.

Rasional adalah analisis suatu masalah terhadap suatu peristiwa dengan menggunakan pikiran yang dapat diterima akal dan sesuai dengan kenyataan yang ada.⁶⁵

2014). Hlm 43

⁶⁵ Ghufon, N. M., & Rini Risnawita S, Teori-teori Psikologi, Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2016, hal. 36.

J. Materi

NO	Pertemuan	Materi	Hari/Tanggal	Waktu
1	Pertemuan I	Percaya kepada kemampuan sendiri	Rabu, 4 Februari 2026	45 Menit
2	Pertemuan II	Menumbuhkan sikap optimis dan objektif, penerapan teknik self instruction	Jum'at, 6 Februari 2026	45 Menit
3	Pertemuan III	Menumbuhkan sikap Bertanggung jawab dan penerapan teknik self instruction	Selasa, 10 Februari 2026	45 Menit
4	Pertemuan IV	Menumbuhkan sikap Rasional dan penerapan teknik self instruction	Kamis, 12 Februari 2026	45 Menit

BAB II
PEDOMAN KHUSUS
PERTEMUAN I, II, III, IV

A. Tahap Pembentukan

Tahap ini diawali dengan upaya menumbuhkan minat untuk terbentuknya kelompok. Dalam hal ini meliputi tentang pemberian penjelasan tentang kelompok, tujuan dan manfaat dari kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan kelompok, dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud.

Langkah-langkah pada tahap pembentukan sebagai berikut:

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b. Berdoa
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

Konselor memberikan pengertian konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individual atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara Bersama-sama. Proses interaksi dalam kelompok mengandung ciri-ciri terapeutik, seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, berorientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, dan saling mendukung.

- d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok

Secara Umum:

- 1) Konseli belajar berkomunikasi dengan anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai.
- 2) Konseli mampu mengembangkan keterampilan berkomunikasi dengan anggota kelompok, sehingga dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya

- 3) Masing-masing konseli mampu menemukan dan memahami dirinya sendiri dan terbuka terhadap aspek-aspek kepribadian yang positif.
- 4) Konseli mampu mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok
- 5) Konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, dan lebih mampu menghayati dan memahami perasaan orang lain, sehingga membuat konseli lebih sensitive terhadap kebutuhan psikologis dirinya sendiri dan orang lain.
- 6) Konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain, sehingga konseli tidak akan merasa terisolir dengan masalah yang dihadapi, konseli mendapatkan pemahaman baru bahwa bukan hanya diri sendiri yang mengalami masalah.

7) Secara Khusus:

Membuat konseli menjadi lebih terbuka dan jujur karena mereka yang ada dalam satu kelompok mempunyai tema utama masalah yang sama sehingga dia lebih mau terbuka tentang masalah dan alasan yang menyebabkan dia memiliki kepercayaan rendah.

- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan mulai dari tahap awal (pembentukan) hingga tahap akhir (penutup)
- g. Menjelaskan asas-asas konseling
 - 1) Asas Kerahasiaan, Segala sesuatu yang dibahas dalam kegiatan kelompok menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok. Asas kerahasiaan sangat penting dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Dalam asas keharasiaan anggota kelompok juga dimintakan untuk membacakan ikrar bersama-sama sebagai pertanda bahwa setiap anggota kelompok mampu menjaga rahasia dengan baik. Berikut kalimat ikrarnya:

“IKRAR KONSELING KELOMPOK”

Kami, anggota kelompok konseling ini, berjanji untuk:

- 2) Menjaga kerahasiaan semua informasi yang dibagikan dalam kelompok ini, baik oleh anggota maupun konselor.
- 3) Tidak membagikan cerita, pengalaman, atau hal apa pun yang disampaikan oleh anggota kelompok kepada pihak lain di luar kelompok ini.⁶⁶
- 4) Menghormati privasi setiap anggota kelompok dan menciptakan suasana yang aman, nyaman, serta saling percaya.
- 5) Berkomitmen untuk mendukung satu sama lain dalam proses konseling ini tanpa menghakimi atau menyebarkan informasi yang dapat merugikan anggota lainnya serta memahami bahwa menjaga kerahasiaan adalah fondasi utama dari keberhasilan konseling kelompok ini.
- 6) Asas Kesukarelaan, Asas kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Asas kesukarelaan terus menerus ditanamkan pada diri konseli melalui Upaya konselor agar konseling dapat mengembangkan suasana kelompok yang dinamis.
- 7) Asas Keterbukaan, Anggota kelompok menampilkan diri tanpa rasa takut dan malu atau ragu.
- 8) Asas Kegiatan Hasil kegiatan kelompok tidak ada artinya apabila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan yang diarahkandalam mencapai tujuan konseling yang telah disepakati.
- 9) Asas Kekinian Masalah yang akan dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang atau masalah yang sedang dialami saat ini.
- 10) Asas Kenormatifan, Setiap anggota harus mampu menghargai pendapat atau gagasan orang lain, jika ada salah satu anggota yang ingin mengutarakan pendapat maka anggota kelompok yang lain

harus mempersilahkan dengan baik dalam hal ini termasuk norma sosial.

B. Tahap Transisi (Peralihan)

Pada tahap ini bertujuan untuk membangun suasana saling percaya yang mendorong anggota kelompok menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan sebagai berikut:

- a. Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok
- b. Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok
- c. Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya
- d. *Ice breaking*.

C. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses eksplorasi permasalahan yang mendalam dan Tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang ingin disampaikan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah tahap kegiatan:

- a. Menjelaskan topik materi
- b. Menjelaskan kepercayaan diri
- c. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya tentang kendala kepercayaan diri
- d. Membantu siswa menggali lebih dalam permasalahannya, dengan bertanya dan menanggapi pendapat teman
- e. Mengentaskan permasalahan anggota kelompok.

D. Tahap Akhir (penutupan)

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap akhir (penutup) sebagai berikut:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Memberikan pekerjaan rumah (tugas yang dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri)
- d. Membahas dan mengatur waktu kegiatan lanjutan
- e. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- f. Ucapan terima kasih
- g. Berdoa.

E. Prosedur Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan kepercayaan diri siswa

1. Pertemuan I

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan I (45 Menit)	Pelaksanaan (10 Menit) 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor. c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok. d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok. e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi

	konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok. f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati dan kepercayaan diri pada siswa. g. 66**Membacakan ikrar konseling. h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka. 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. 3. Inti (25 Menit) Penjelasan konsep teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan Percaya kepada kemampuan sendiri. a. Konselor menjelaskan pengertian kepercayaan diri dan konsep konseling dengan Teknik <i>self instruction</i> kepada anggota konseling kelompok. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah langkah konseling dengan teknik <i>self instruction</i> (Rasional, intruksi tentang pikiran, menciptakan perilaku positif, contoh <i>self instruction</i>, intruksi latihan <i>self instruction</i>, penilaian setelah latihan, dan tindak lanjut).
--	--

	b. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari aspek percaya kepada kemampuan diri. Identifikasi faktor-faktor kepercayaan diri yang ada dalam diri konseli. a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kepercayaan diri. b. Konselor meminta anggota kelompok mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya. 4. Penutup (5 Menit) a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, d. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan. 2. Konselor menyusun tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan.
--	---

2. Pertemuan II

Pertemuan	kegiatan
Pertemuan II (45 Menit)	Pelaksanaan (10 Menit) 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor. c. Membacakan ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan memberikan pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti (25 Menit) Konselor bersama konseli membahas aspek optimis dan aspek objektif a. Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek optimis dan aspek objektif. b. Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

	Melakukan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. - Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses self instruction. - Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. - Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik self instruction, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik self instruction: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pikiran 3) Menciptakan perilaku positif 4) Konselor memberi contoh latihan <i>self instruction</i>. 5) Intruksi latihan <i>self instruction</i> 6) Penilaian setelah latihan 7) Pemberian pekerjaan rumah dan Tindak lanjut. 4. Penutup (5 Menit) - Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, - Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif. - Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik <i>self instruction</i> berulang-ulang agar dapat meningkatkan
--	--

	kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif. d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan. 3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	--

3. Pertemuan III

Pertemuan	kegiatan
Pertemuan III (45 Menit)	Pelaksanaan (5 Menit) 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti (30 Menit) Konselor bersama konseli membahas aspek tanggung jawab dan mengulang teknik self instruction.

	a. Mempelajari tentang aspek tanggung jawab dalam meningkatkan kepercayaan diri. b. Pendalaman masalah c. Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi. Melakukan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses self instruction. b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik self instruction, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik self instruction: 1) Rasional 2) Intruksi tentang pikiran 3) Menciptakan perilaku positif 4) Konselor memberi contoh latihan <i>self instruction</i>. 5) Intruksi latihan <i>self instruction</i> 6) Penilaian setelah pemberian latihan pekerjaan rumah. 7) Tindak lanjut. Terminasi a. Ice breaking
--	--

	b. Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup (5 Menit) a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif. c. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik <i>self instruction</i> berulang-ulang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif. d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan. 3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	---

4. Pertemuan IV

Pertemuan	kegiatan
Pertemuan IV (45 Menit)	Pelaksanaan (5 Menit) 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor

	c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti (25 Menit) Konselor bersama konseli membahas aspek rasional dan mengulang teknik self instruction. a. Mempelajari tentang aspek rasional b. Pendalaman masalah c. Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi d. Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik self instruction yang terakhir. e. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. Terminasi a. Ice breaking. b. Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup (10 Menit) a. Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi skala kepercayaan diri untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>post test</i>)
--	---

	b. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik <i>self instruction</i> berulang-ulang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif. c. Konselor mengevaluasi kegiatan. d. Konselor memberikan rewards (hadiah) untuk keberhasilan siswa e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai, 2. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	---

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseling kelompok memberikan ruang yang aman dan suportif bagi siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami, saling berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik dan penguatan sosial dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang terbangun dalam proses konseling berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki siswa.

Penerapan teknik *self instruction* dalam konseling kelompok memungkinkan terjadinya perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif melalui dialog internal (*self-talk*). Tahapan teknik *self instruction* yang meliputi *cognitive modeling*, *overt external guidance*, *overt self-guidance*, *faded overt self-guidance*, dan *covert self-instruction* membantu siswa belajar secara bertahap hingga mampu mengelola pikiran dan perilakunya secara mandiri. Dengan demikian, konseli tidak hanya mampu mengatasi permasalahan kepercayaan diri dalam situasi konseling, tetapi juga dapat menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan sebuah pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* agar pelaksanaan layanan dilapangan nantinya dapat lebih terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas. Selain itu juga pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

B. Saran

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Hal ini juga dapat diimplementasikan untuk guru BK di

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole, 2009.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Lauster, Peter. *The Personality Test*. London: Pan Books, 2002.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publishers, 1970.
- Meichenbaum, Donald. *Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Plenum Press, 1977.
- Meichenbaum, Donald, dan J. Goodman. "Training Impulsive Children to Talk to Themselves: A Means of Developing Self-Control." *Journal of Abnormal Psychology* 77, no. 2 (1971): 115–126.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang Press, 2017.

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

No. HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal

sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjarmasin, 5 Februari 2026

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Siti Rahmah, S.Pd

.....

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
MAN 3 BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi					
Keterlibatan dalam diskusi kelompok					
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan					

Respon terhadap intruksi dan bimbingan fasilitator					
Teknik Self Instruction Pemahaman konsep Self Instruction yang diajarkan					
Kemampuan dalam menerapkan teknik Self Instruction dengan benar					
Konsistensi dalam menerapkan teknik Self Instruction di luar sesi konseling					
Perubahan KBDU Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih					

percaya diri)					
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih optimis)					
Keseluruhan n Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok					
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling					
Kesiapan untuk tampil percaya diri setelah mengikuti konseling					

Skor Total:_____/_____

Catatan dan Rekomendasi:

Banjarmasin, 13 Februari 2026

Mengetahui,
Guru BK

Praktikan

Siti Rahmah, S.Pd
NIP.198611132009012003

Adillah
NIM.220101060639

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama :

Kelas / No absen :

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami Kurang percaya diri !

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa meningkatkan kepercayaan diri!

LAMPIRAN X

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan I, II, III, Dan IV

- Pertemuan Pertama

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan : MAN 3 Banjarmasin
Komponen Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Pribadi
Fungsi Layanan : Pengentasan
Topik/tema : Percaya kepada kemampuan sendiri
Kelas : X
Pertemuan ke- : I
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1.	Nama Konseli : 1) HM 2) H 3) GI 4) KA
2.	Tujuan Layanan a. Siswa mampu menganalisis masalah yang dialami b. Siswa mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Siswa mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Siswa mampu memberi solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3.	Metode, Alat, dan Media 1) Metode : Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat / Media : PPT
4.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Pra Konseling 1. Konselor mengumpulkan data pribadi siswa dengan cara memberikan angket kepercayaan diri. 2. Setelah mendapatkan data para siswa konselor melakukan pembentukan kelompok (<i>forming</i>) yang terdiri dari 4 orang konseli yang memiliki masalah relatif sama yaitu tingkat kepercayaan diri rendah. 3. Konselor menyusun RPL konseling kelompok. 4. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling

Pelaksanaan

1. Pembukaan (10 Menit)

- a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks.
- b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor.
- c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok.
- d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok.
- e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok.
- f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati dan kepercayaan diri pada siswa.
- g. Membacakan ikrar konseling.
- h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka.

2. Transisi (5 Menit)

- a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa *ice breaking*.
- b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok.

3. Inti (25 Menit)

Penjelasan konsep teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan Percaya kepada kemampuan sendiri.

- a. Konselor menjelaskan pengertian kepercayaan diri dan konsep konseling dengan Teknik *self instruction* kepada anggota konseling kelompok.
Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah langkah konseling dengan teknik *self instruction* (Rasional, intruksi tentang pikiran, menciptakan perilaku positif, contoh *self instruction*, intruksi latihan *self instruction*, penilaian setelah latihan, dan tindak lanjut).
- b. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari aspek percaya kepada kemampuan diri.

Identifikasi faktor-faktor kepercayaan diri yang ada dalam diri konseli.

- a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kepercayaan diri.
- b. Konselor meminta anggota kelompok mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya.

	4. Penutup (5 Menit) - Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, - Konselor merangkum proses kegiatan, - Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, - Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling - Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan - Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5.	Evaluasi Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : - Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan. - Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. Evaluasi Hasil : - Memantau sejauh mana siswa dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap siswa dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan - Melakukan observasi dan interview pada siswa dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi

Banjarmasin, 4 Februari 2026

Mengetahui,
Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd
NIP.198611132009012003

Praktikan



Adhila
NIM. 220101060639

- Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TAHUN 2025/2026

Satuan Pendidikan : MAN 3 Banjarmasin
Komponen Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Pribadi
Fungsi Layanan : Pengentasan
Topik/tema : Menumbuhkan sikap optimis dan objektif
Kelas : X
Pertemuan ke- : 2
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1.	Nama Konseli : 1) HM 2) H 3) GI 4) KA
2.	Tujuan Layanan a. Siswa mampu menganalisis masalah yang dialami b. Siswa mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Siswa mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Siswa mampu memberikan solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3.	Metode, Alat, dan Media a. Metode : Dinamika kelompok, diskusi b. Alat / Media : PPT
4.	Pelaksanaan 1. Pembukaan (10 Menit) a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor. c. Membacakan ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan memberikan pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti

3. Inti (25 Menit)

Konselor bersama konseli membahas aspek optimis dan aspek objektif

- a. Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek optimis dan aspek objektif.
- b. Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Melakukan teknik self instruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

- a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses self instruction.
- b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor.
- c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik self instruction, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok.
Berikut teknik self instruction:
 - 1) Rasional
 - 2) Intruksi tentang pikiran
 - 3) Menciptakan perilaku positif
 - 4) Konselor memberi contoh latihan *self instruction*.
 - 5) Intruksi latihan *self instruction*
 - 6) Penilaian setelah latihan
 - 7) Pemberian pekerjaan rumah dan Tindak lanjut.

4. Penutup (5 Menit)

- a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota.
- b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif.
- c. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik *self instruction* berulang-ulang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif.
- d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

Pasca Konseling

1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai.
2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan.
3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok.

5.	Evaluasi 1) Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan. • Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 2) Evaluasi Hasil : • Memantau sejauh mana siswa dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap siswa dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan • Melakukan observasi dan interview pada siswa dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi
----	--

Banjarmasin, 6 Februari 2026

Mengetahui,

Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

- Pertemuan Ketiga

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan : MAN 3 Banjarmasin
Komponen Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Pribadi
Fungsi Layanan : Pengentasan
Topik/tema : menumbuhkan sikap bertanggung jawab
Kelas : X
Pertemuan ke- : 3
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1. Nama Konseli :	1) HM 2) H 3) GI 4) KA
2. Tujuan Layanan	a. Siswa mampu menganalisis masalah yang dialami b. Siswa mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Siswa mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Siswa mampu memberikan solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3. Metode, Alat, dan Media	a. Metode : Dinamika kelompok, diskusi b. Alat / Media : PPT
4. Pelaksanaan	1. Pembukaan (5 Menit) a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> . b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti.

3. Inti (30 Menit)

Konselor bersama konseli membahas aspek tanggung jawab dan mengulang teknik *self instruction*.

- a. Mempelajari tentang aspek tanggung jawab dalam meningkatkan kepercayaan diri.
- b. Pendalaman masalah
- c. Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi.

Melakukan teknik *self instruction* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

- a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses *self instruction*.
- b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor.
- c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik *self instruction*, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik *self instruction*:
 - 1) Rasional
 - 2) Intruksi tentang pikiran
 - 3) Menciptakan perilaku positif
 - 4) Konselor memberi contoh latihan *self instruction*.
 - 5) Intruksi latihan *self instruction*
 - 6) Penilaian setelah pemberian latihan pekerjaan rumah.
 - 7) Tindak lanjut.

Terminasi

- a. Ice breaking
- b. Konselor menghentikan program bantuan.

4. Penutup (5 Menit)

- a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota,
- b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif.
- c. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik *self instruction* berulang-ulang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif.
- d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam

Pasca Konseling

1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai,
2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan
3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok.

5.	Evaluasi 1) Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan. • Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 2) Evaluasi Hasil : • Memantau sejauh mana siswa dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap siswa dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan • Melakukan observasi dan interview pada siswa dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana siswa mengatasi permasalahan yang Dihadapi.
----	---

Banjarmasin, 10 Februari 2026

Mengetahui,

Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

- Pertemuan Keempat

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
TAHUN 2025/2026**

Satuan Pendidikan : MAN 3 Banjarmasin
Komponen Layanan : Layanan Responsif
Bidang Layanan : Pribadi
Fungsi Layanan : Pengentasan
Topik/tema : Menumbuhkan sikap rasional
Kelas : X
Pertemuan ke- : 4
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit

1. Nama Konseli :	1) HM 2) H 3) GI 4) KA
2. Tujuan Layanan	a. Siswa mampu menganalisis masalah yang dialami b. Siswa mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang dibahas dalam konseling kelompok c. Siswa mampu mengelola pendapat dan idenya dalam mencari solusi masalah yang dihadapi d. Siswa mampu memberikan solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3. Metode, Alat, dan Media	c. Metode : Dinamika kelompok, diskusi d. Alat / Media : PPT
4. Pelaksanaan	1. Pembukaan (5 Menit) a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks, b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi (5 Menit) a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking. b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti

	3. Inti (25 Menit) Konselor bersama konseli membahas aspek rasional dan mengulang teknik self instruction. - Mempelajari tentang aspek rasional - Pendalaman masalah - Mempersilakan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi - Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik self instruction yang terakhir. - Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir. Terminasi - Ice breaking. - Konselor menghentikan program bantuan. 4. Penutup (10 Menit) - Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi skala kepercayaan diri untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>post test</i>) - Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik <i>self instruction</i> berulang-ulang agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengaktualisasi perilaku positif. - Konselor mengevaluasi kegiatan. - Konselor memberikan rewards (hadiah) untuk keberhasilan siswa. - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam. Pasca Konseling - Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai. - Konselor menyusun laporan konseling kelompok Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : - Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan. Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya.
--	---

Banjarmasin, 12 Februari 2026

Mengetahui,
Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

5.	Evaluasi 1) Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : • Sikap atau atusias siswa dalam mengikuti kegiatan. • Cara siswa dalam menyampaikan pendapat atau bertanya. 2) Evaluasi Hasil : • Memantau sejauh mana siswa dapat mengatasi permasalahan waktu yang dihadapi dengan melakukan observasi dan interview terhadap siswa dalam jangka waktu 1minggu-1bulan pasca layanan • Melakukan observasi dan interview pada siswa dalam jangka waktu 1bulan-1semester pasca layanan untuk memantau sejauh mana siswa mengatasi permasalahan yang Dihadapi.
----	---

Banjarmasin, 10 Februari 2026

Mengetahui,

Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

LAMPIRAN XI

Dokumentasi Penelitian

- Dokumentasi konseling kelompok pertemuan pertama



- Dokumentasi konseling kelompok pertemuan kedua



- Dokumentasi konseling kelompok pertemuan ketiga



- Dokumentasi konseling kelompok pertemuan keempat sekaligus pelaksanaan Posttest (pengisian skala kepercayaan diri dan lembar Evaluasi konseling kelompok Teknik Self Instruction



- Wawancara dengan guru BK

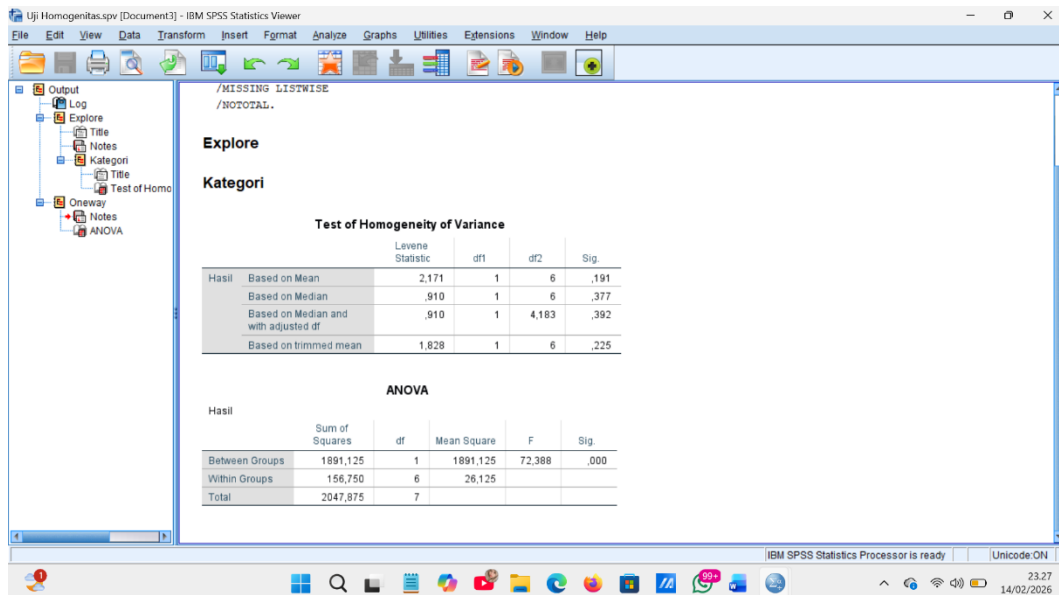
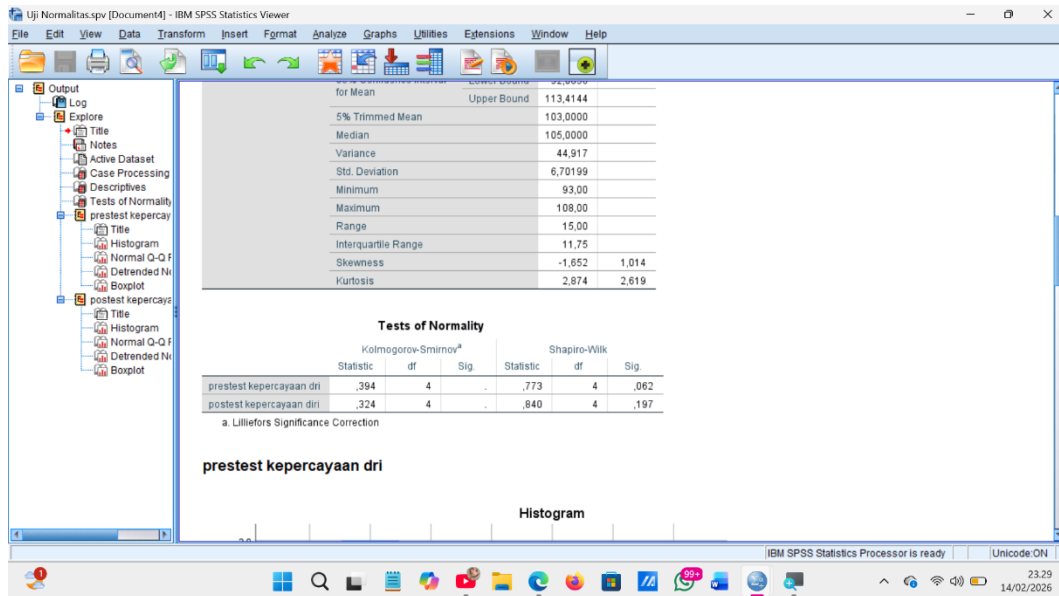


- Membagi angket kepercayaan diri



LAMPIRAN XII

Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji N-Gain Score dengan Program Software IBM SPSS Statistics Versi 25



IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Visible: 6 of 6 Variables

	pretest	posttest	posttest_kurang_pretest	skor_ideal_kurang_pretest	Ngain_score	Ngain_persen	var	var	var	var
1	76,00	108,00	32,00	52,00	,62	78,77				
2	71,00	106,00	35,00	57,00	,61	78,60				
3	70,00	93,00	23,00	58,00	,40	50,76				
4	71,00	104,00	33,00	57,00	,58	74,11				
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON | 23.23 14/02/2026

IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Descriptives Title Notes Descriptive Statist

```

COMPUTE Ngain_Score=posttest_kurang_pretest/skor_ideal_kurang_pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Ngain_persen=Ngain_score * 128.
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=Ngain_score Ngain_persen
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

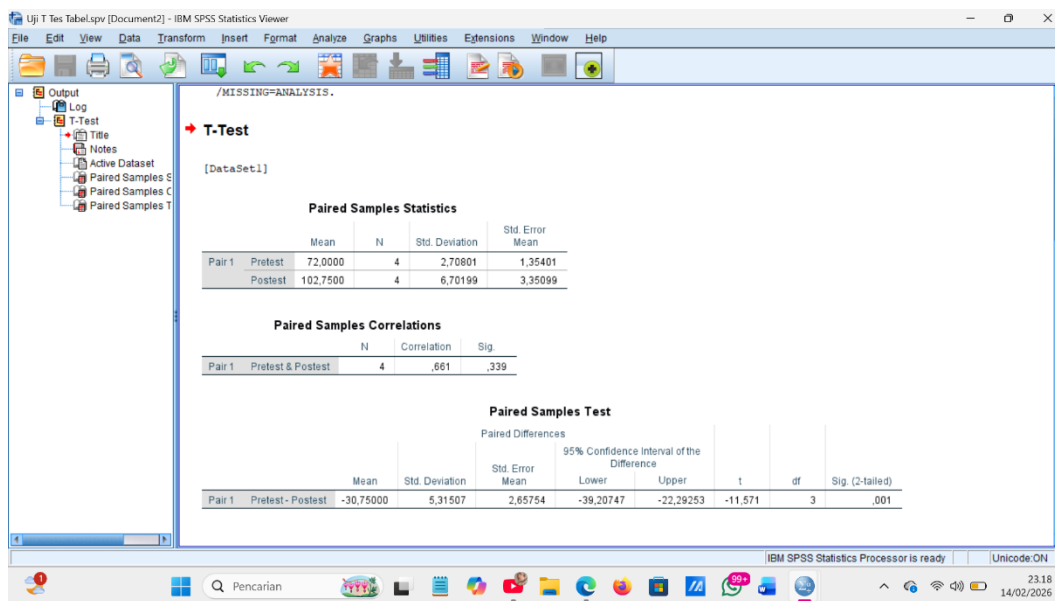
```

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	4	,40	,62	,5512	,10449
Ngain_persen	4	50,76	78,77	70,5574	13,37460
Valid N (listwise)	4				

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON | 23.25 14/02/2026



LAMPIRAN XIII

Surat Keterangan Pembimbing Skripsi


**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR 63 TAHUN 2025
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GANJIL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI,

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin membuat skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk menjadi pembimbing;
b. bahwa nama-nama sebagaimana tersebut dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk ditetapkan sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dimaksud.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Presiden RI Nomor 36 Tahun 2017 tanggal 3 April 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
3. Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Menteri Agama No. 30 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari;
5. Surat Keputusan Menteri Agama No. 36 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. Keputusan Rektor IAIN No. 217A Tahun 2012 tentang Perubahan atas Keputusan Rektor No. 72 Tahun 2007 tentang Pedoman Penulisan Skripsi Program Strata Satu (S-1) IAIN Antasari Banjarmasin.

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan BKPI Tanggal 25 Agustus 2025

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK
2025/2026**

Pertama : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Mufida Istati, M.Pd
NIP/NUP : 198907212015032002
Pangkat/Golongan : Penata Tingkat II/III/d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing Skripsi
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:
Nama : Adillah
Nim : 220101060639
Jurusan/Prodi : BKPI
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN 3 Banjarmasin.

Kedua : Biaya akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada DIPA UIN Antasari Banjarmasin.

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan seperlunya.

Ditetapkan di Banjarmasin
pada tanggal 26 Agustus 2025


H. Hamdan, M.Pd.
NIP. 196604051993030005

Tembusan:
1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
2. Ketua Jurusan;
3. Dosen Pembimbing;
4. Arsip.

LAMPIRAN XIV

Surat Keterangan Selesai Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939; Faksimile (0511) 3274492;
Website: fdk.uin-antasari.ac.id; E-mail: bkpi@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR 175/Un.14/III.1/PP.00.9/08/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Adillah

NIM : 220101060639

Jurusan/Prodi: BKPI

Alamat : Jalan Sultan Adam, Komplek Family Permai No.18 KOTA BANJARMASIN,
BANJARMASIN UTARA, KALIMANTAN SELATAN, ID, 70121

adalah benar telah melaksanakan Seminar Desain Operasional Skripsi yang berjudul:
Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk
Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di MAN 3 Banjarmasin

Pada Hari/Tanggal :Rabu, 27 Agustus 2025

Tempat :Laboratorium BKPI Gedung B FTK

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 27 Agustus 2025
Ketua Prodi BKPI,



Drs. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

Tembusan:

1. ...
2. ...

LAMPIRAN XIV

Surat Izin dan Surat Selesai Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon: (0511) 3265426; (0511) 6783136
E-mail: ftk@uin-antasari.ac.id Website: ftk.uin-antasari.ac.id

Nomor : B- 0317 /Un.14/III.1/PP.00.9/01/2026 30 Januari 2026
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Mohon Izin Riset

Yth. Kepala MAN 3 Banjarmasin
Kota Banjarmasin

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh :

Nama : Adillah
NIM : 220101060639
Program Studi : Bimbingan dan konseling pendidikan islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Alamat : Jl.sultan adam komplek family permai no 18
No HP : 081528673040

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas dari Korupsi (ZI-WBK) menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta terus meningkatkan Kualitas kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Banjarmasin, 30 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

Dr. Ahmad Salabi, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212112008011009

Tembusan :
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANJARMASIN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KOTA BANJARMASIN

Jl. Batu Benawa I No.61 Rt. 41 Banjarmasin 70117 Telp./WA : 08883365828
E-mail : mantigabjm554642@gmail.com Website : <https://man3bjm.sch.id/>



SURAT KETERANGAN

Nomor : 0239/Ma.17.01-3 / PP.00.6 /04/2026

Berdasarkan surat dari Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banjarmasin, dengan nomor : B-522/Kk.17.01-1/PP.00.9/02/2026 pada tanggal 6 Februari 2026, hal : Persetujuan izin penelitian a.n.

Adillah

Maka yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : H. Rakhmat Noor, S.Ag, M.S.I
NIP : 197310122000121002
Pangkat/ Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Plt. Kepala Madrasah
Satuan Kerja : MAN 3 Kota Banjarmasin

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Adillah
Nomor Pokok Mahasiswa : 220101060639
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Telah selesai melakukan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Banjarmasin terhitung dari tanggal 28 Januari s.d 28 Maret 2026 dengan Judul :

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA X DI MAN 3 BANJARMASIN

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 14 April 2026
Plt. Kepala MAN 3 Kota Banjarmasin,

H. Rakhmat Noor, S.Ag, M.S.I
NIP. 197310122000121002

LAMPIRAN XV

Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi

A. IDENTITAS AHLI

1. Nama : Muhammad Fikri Haekal. S.sos M.A.
2. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Pendidikan Terakhir :
4. Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin

B. LEMBAR PENILAIAN BAHAN PERLAKUAN

Pilihlah salah satu diantara skor penilaian 1,2,3, dan 4 pada tiap-tiap item atau aspek yang dinilai dengan cara memberikan pada tandalingkaran (O). Saran perbaikan dari Bapak/Ibu bisa dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penilaian ini.

No	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan konsep konseling kelompok	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
2	Kejelasan rumusan tujuan dalam setiap sesi pertemuan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	

5	Ketepatan pengaturan waktu setiap pertemuan	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	
6	Kejelasan tujuan konseling	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
7	Kejelasan peran konselor	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
8	Kejelasan peran konseli	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	
9	Ketepatan penggunaan teknik self instruction	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik self instruction	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	

SARAN PERBAIKAN

Perbaiki sesuai masukan

.....

.....

.....

Setelah dilakukan kajian pedoman pada penelitian skripsi tersebut, maka dapat dinyatakan:

- A. Pedoman Layak digunakan
- ☒ B. Pedoman layak digunakan dengan perbaikan
- C. Pedoman tidaklayak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Banjarmasin, 20 Januari 2026

Penilaian Ahli



Muhammad Fikri Hackal, S.Sos. M.A

NIP.199709272025051004

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

LAMPIRAN XVI

Surat Pernyataan Validasi Skala Kepercayaan Diri

INSTRUMEN VALIDASI ANGKET Lembar Validasi Angket Kepercayaan diri

Nama Validator : Muhammad Fikri Haekal, S.Sos., M.A.
NIP : 199709272025051004
Jabatan : Dosen
Instansi : FTK UIN Antasari Banjarmasin
Tanggal Pengisian : 21 JUNI 2026

A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket Kecemasan Berbicara di Depan Umum. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. PETUNJUK

1. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:
5 = Sangat Baik 2 = Kurang Baik
4 = Baik 1 = Tidak Baik
3 = Cukup Baik
2. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan.

C. PENILAIAN

Aspek	Indikator	Skala penilaian					komentar
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	Kejelasan judul lembar angket				✓		
	Kejelasan butir pernyataan				✓		
	Kejelasan petunjuk pengisian angket				✓		
Ketepatan isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan				✓		

Relevansi	Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian						
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai				✓		
Kevalidan Isi	Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar				✓		
Tidak ada bias	Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap				✓		
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓		
	Bahasa yang digunakan efektif				✓		
	Penulisan sesuai dengan EYD				✓		

D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

Revisi sesuai yg disarankan

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar Kepercayaan diri ini dinyatakan:

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ✓ 2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

Banjarmasin, 20 Januari 2026

Validator



Muhammad Fikri Haekal. S.sos M.A.

NIP. 199709272025051004

Setelah dilakukan kajian pedoman pada penelitian skripsi tersebut, maka dapat dinyatakan:

- A. Pedoman Layak digunakan
- ☒ B. Pedoman layak digunakan dengan perbaikan
- C. Pedoman tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Banjarmasin, 20 Januari 2026

Penilaian Ahli



Muhammad Fikri Haekal, S.Sos. M.A

NIP.199709272025051004

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

5	Ketepatan pengaturan waktu setiap pertemuan	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	
6	Kejelasan tujuan konseling	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
7	Kejelasan peran konselor	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
8	Kejelasan peran konseli	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	
9	Ketepatan penggunaan teknik self instruction	1.....2.....3..... <u>4</u> Tidak Jelas Jelas	
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik self instruction	1.....2..... <u>3</u>4 Tidak Jelas Jelas	

SARAN PERBAIKAN

Perbaiki sesuai masukan
.....
.....
.....

A. IDENTITAS AHLI

1. Nama : Muhammad Fikri Haekal. S.sos M.A.
2. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Pendidikan Terakhir :
4. Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin

B. LEMBAR PENILAIAN BAHAN PERLAKUAN

Pilihlah salah satu diantara skor penilaian 1,2,3, dan 4 pada tiap-tiap item atau aspek yang dinilai dengan cara memberikan tanda silang (X). Saran perbaikan dari Bapak/Ibu bisa dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penilaian ini.

No	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan konsep konseling kelompok	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
2	Kejelasan rumusan tujuan dalam setiap sesi pertemuan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1.....2.....3.....(4) Tidak Jelas Jelas	

LAMPIRAN XVII

Lembar Kesepakatan Konseling Kelompok, Catatan Perkembangan siswa dalam konseling kelompok, Evaluasi Hasil Konseling Kelompok

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

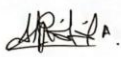
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gusti. Intan Noor. A
Kelas : X-B
No. HP : [REDACTED]
Jenis Kelamin : [REDACTED]
Dengan ini men [REDACTED] rsedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat degan sungguh-sungguh.

Banjarmasin, 5 Februari 2026
Yang membuat pernyataan

Guru BK


Siti Rahmah, S.Pd


Gusti Intan Noor. A

[REDACTED]

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

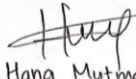
Nama : Hana Mutmainnah
Kelas : X-B
No. HP : [REDACTED]
Jenis Kelamin : [REDACTED]
Dengan ini men [REDACTED] rsedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat degan sungguh-sungguh.

Banjarmasin, 5 Februari 2026
Yang membuat pernyataan

Guru BK


Siti Rahmah, S.Pd


Hana Mutmainnah

[REDACTED]

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]

Kelas : [REDACTED]

No. HP : [REDACTED]

Jenis Kelamin : Laki-laki

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

Banjarmasin, 5 Februari 2026

Guru BK

Yang membuat pernyataan



Siti Rahmah, S.Pd



LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : [REDACTED]

Kelas : [REDACTED]

No. HP : [REDACTED]

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh.

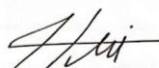
Banjarmasin, 5 Februari 2026

Guru BK

Yang membuat pernyataan



Siti Rahmah, S.Pd



**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
MAN 3 BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA:

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : XXXXXX
 Jenis Kelamin : XXXXXX

Tanggal Konseling : 4-12 februari 2016

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi	5	5	5	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	2	3	3	4	
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan	2	3	3	4	
Respon terhadap intruksi dan bimbingan fasilitator	2	2	3	3	
Teknik Self Instruction Pemahaman					

konsep Self Instruction yang diajarkan	2	3	3	4	
Kemampuan dalam menerapkan teknik Self Instruction dengan benar	2	3	3	4	
Konsistensi dalam menerapkan teknik Self Instruction di luar sesi konseling	2	3	3	4	
Perubahan KBDU Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri)	2	2	3	3	
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih optimis)	2	2	3	3	
Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok	2	3	4	5	
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling	2	3	4	5	

Kesiapan untuk tampil percaya diri setelah mengikuti konseling	2	2	3	3	
---	---	---	---	---	--

Skor Total: ____/____

Catatan dan Rekomendasi:

Terus belajar dan menerapkan teknik self instruction
secara konsisten ya agar lebih percaya diri, cukup
baik dalam diskusi disaat pertemuan 3

Banjarmasin, 13 Februari 2026

Mengetahui,

Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
MAN 3 BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA:

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : XXXXXXXXXX
 Jenis Kelamin : XXXXXXXXXX

Tanggal Konseling : 9-12 Februari 2026

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi	5	5	5	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	2	3	4	4	
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan	2	2	3	3	
Respon terhadap intruksi dan bimbingan fasilitator	3	4	4	4	

Teknik Self Instruction Pemahaman konsep Self Instruction yang diajarkan	2	3	3	4	
Kemampuan dalam menerapkan teknik Self Instruction dengan benar	3	3	4	4	
Konsistensi dalam menerapkan teknik Self Instruction di luar sesi konseling	3	3	4	4	
Perubahan KBDO Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri)	3	4	4	4	
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih optimis)	2	2	3	4	
Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok	3	4	4	5	

Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling	3	4	5	5	
Kesiapan untuk tampil percaya diri setelah mengikuti konseling	3	4	4	5	

Skor Total: ____/____

Catatan dan Rekomendasi:

Teruslah konsisten melakukan Teknik yang diajarkan ya
Sudah mulai bisa menerapkan tekniknya, agar mencapai rasa
percaya diri lebih lagi!!

Banjarmasin, 13 Februari 2026

Mengetahui,
Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



NIM. 220101060639

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
MAN 3 BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA:

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : XXXXXX
 Jenis Kelamin : XXXXXX
 Tanggal Konseling : 4-12 februari 2020

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

- 1 = Sangat Kurang
 2 = Kurang
 3 = Cukup
 4 = Baik
 5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi	5	5	5	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	3	4	5	5	
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan	3	4	5	5	
Respon terhadap intruksi dan bimbingan fasilitator	3	4	5	5	

Teknik Self Instruction Pemahaman konsep Self Instruction yang diajarkan	2	3	4	4	
Kemampuan dalam menerapkan teknik Self Instruction dengan benar	2	3	4	4	
Konsistensi dalam menerapkan teknik Self Instruction di luar sesi konseling	2	3	4	4	
Perubahan KBDU Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri)	2	3	4	4	
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih optimis)	2	2	3	3	
Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok	3	3	4	4	

Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling	3	4	4	4	
Kesiapan untuk tampil percaya diri setelah mengikuti konseling	2	3	3	4	

Skor Total: /

Catatan dan Rekomendasi:

Semangat berlatih menerapkan teknik, hebat sudah berani
tampil berbeda dengan menerapkan teknik !!

Banjarmasin, 13 Februari 2026

Mengetahui,
Guru BK


Siti Rahmah, S.Pd
NIP.198611132009012003

Praktikan


Adil Fah
NIM. 220101060639

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
MAN 3 BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA:

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : XXXXXX
 Jenis Kelamin : XXXXXX
 Tanggal Konseling : 4 - 12 Februari 2026

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

- 1 = Sangat Kurang
 2 = Kurang
 3 = Cukup
 4 = Baik
 5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi	5	5	5	5	
Keterlibatan dalam diskusi kelompok	2	3	4	4	
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan	2	3	3	4	
Respon terhadap intruksi dan bimbingan fasilitator	3	3	4	4	

Teknik Self Instruction Pemahaman konsep Self Instruction yang diajarkan	2	3	4	4	
Kemampuan dalam menerapkan teknik Self Instruction dengan benar	2	3	3	4	
Konsistensi dalam menerapkan teknik Self Instruction di luar sesi konseling	2	3	3	4	
Perubahan KBDO Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri)	2	2	3	4	
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (Kontak mata, gestur lebih optimis)	2	2	3	3	
Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok	3	3	4	4	

Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling	3	3	4	4	
Kesiapan untuk tampil percaya diri setelah mengikuti konseling	2	3	3	4	

Skor Total: ____/____

Catatan dan Rekomendasi:

Semangat belajar untuk lebih percaya, sudah keren sadar
untuk tidak perlu membandingkan diri dengan yang lain, dan
Sudah mau menerapkan teknik yang diajarkan

Banjarmasin, 13 Februari 2026

Mengetahui,

Guru BK



Siti Rahmah, S.Pd

NIP.198611132009012003

Praktikan



Adilfah

NIM. 220101060639

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama : [REDACTED]

Kelas / No absen : [REDACTED]

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

Mengjadi lebih tenang dan lega karena bisa mengutarakan
perasaan, merasa dihargai dan didengar

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Ulu memiliki sudut pandang baru dan pemahaman
tentang bagaimana diri Ulu seharusnya berkembang

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami

Kurang percaya diri !

takut terhadap penilaian buruk orang lain, Ulu selalu takut
gagal, merasa tidak siap mencoba / menghadapi hal baru,
terlalu memikirkan penilaian orang.

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa meningkatkan kepercayaan diri!

Mengubah pola pikir Ulu, harus berani keluar dari zona
nyaman, harus percaya dengan diri sendiri.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama : [REDACTED]

Kelas / No absen : [REDACTED]

Tanggal Konseling : 12 - 2 - 2026

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

Perasaan Saya Setelah menjalani Konseling Saya merasa agak lega karena sekarang dapat menjadi diri sendiri tanpa harus selalu mendengarkan Pendapat buruk dari orang lain.

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Pengalaman Yang Saya Peroleh Saya menjadi lebih bagaimana mengatasi kegugupan Saya Saat berbicara dihadapan banyak orang

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami

Kurang percaya diri !

Penyebabnya karena Saya terlalu fokus pada Pendapat orang lain Selain itu karena saya tidak Percaya dengan kemampuan Yang Saya miliki

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa meningkatkan

kepercayaan diri!

Kiat² Yang bisa meningkatkan kepercayaan diri yaitu tidak berfokus tentang sudut Pandang orang lain karena Yang tau dirikita hanyalah Kita sendiri Selain itu harus berani mengambil keputusan dan Percaya dengan kemampuan sendiri.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama : [REDACTED]

Kelas / No absen : [REDACTED]

Tanggal Konseling : 12 - 2 - 2026

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

Saya merasa happy dan rasa ingin mengubah diri utk kedepannya.

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

berbagi cerita dan bersenang-senang selama sesi konseling agar suasana tidak canggung

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami

Kurang percaya diri !

dikatakan oleh orang sekitar yg menganggap dirinya beranda, namun bagi saya itu bukan keadaan dan berakhir dimasukatkan ke hati.

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa meningkatkan kepercayaan diri!

seperti mengubah diri dengan hal baru, dan berpikir kalo percaya diri itu penting utk diri kita sendiri.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas :

Nama : [REDACTED]

Kelas / No absen : [REDACTED]

Tanggal Konseling : 12 - 2 - 2026

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling ?

Merasa lebih Percaya diri dari Sebelumnya

2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?

Pengalaman yang saya dapatkan, Cara menambahkan kepercayaan diri

3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami

Kurang percaya diri !

di Sambat kawan-kawan, ketika melihat ~~teman~~ teman yang lebih baik.

4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa meningkatkan kepercayaan diri!

Menghiraukan ~~orang lain~~ Perkataan orang lain dan yakin bisa lebih baik lagi dari sebelumnya

LAMPIRAN XVIII

Lembar Konsultasi



LEMBAR KONSULTASI

REKAPITULASI KEGIATAN KONSULTASI

No.	Tanggal	Bab/Bagian
1	Jum'at, 2 Januari 2026	I, II, III
2	Selasa, 19 Januari 2026	izin riset, validasi ahli
3	Jum'at, 30 Januari 2026	Konsultasi Angket
4	Selasa, 3 Februari 2026	partisipan penelitian
5	Rabu, 4 Februari 2026	Bab IV
6	Rabu, 18 Februari 2026	Bab IV
7	Senin, 25 Mei 2026	Bab IV & V
8	Senin, 19 Juni 2026	Acc Sidang



LEMBAR KONSULTASI

REKAPITULASI KEGIATAN KONSULTASI

No.	Tanggal	Bab/Bagian
1	Jum'at, 2 Januari 2026	I, II, III
2	Selasa, 19 Januari 2026	Izin meet, validasi ahli
3	Jum'at, 30 Januari 2026	Konsultasi Angket
4	Selasa, 3 Februari 2026	penyusunan penelitian
5	Rabu, 4 Februari 2026	Bab IV
6	Rabu, 18 Februari 2026	Bab IV
7	Senin, 25 Mei 2026	Bab IV & V
8	Senin, 15 Juni 2026	Acc sidang

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
6.	18 / 2026 februari	- Perlu uji N - gain score - footnote wawancara	
7.	25 / 2026 mei	- Lengkapi Abstrak, ketranskripsi - Pelajari interpretasi data	
8.	15 / 2026 juni	- Acc buat magu munqasah	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI

1. Nama Lengkap : Adillah
2. NIM :220101060639
3. Tempat dan Tanggal Lahir : Banjarmasin, 03 Agustus 2002
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Alamat : Jl. Sultan adam komplek family permai
no.18
6. Nomor HP :081528673040
7. Alamat Email : adillahmumtaza@gmail.com
8. Pengalaman Organisasi :
 - a. Sekretaris Bidang Minat dan Bakat HMJ BKPI 2023/2024
 - b. Putri BKPI 2023
 - c. Anggota Kajian Isu dan Strategis DEMA FTK 2024/2025
 - d. Wakil Ketua RUBK Antasari 2024/2025
9. Prestasi akademik :
10. Prestasi Non akademik :
11. Daftar Karya Ilmiah :

Banjarmasin, 08 Mei 2026

Adillah