

LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi



UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5031097 Fax.
(031)566284 Surabaya 60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 Telp. (031)8281181 Surabaya 60234
Website : <https://fip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM : 205000043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring*
Untuk Meningkatkan *Self-Concept* Pada Remaja
Broken Home

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	17-04-23	Pengajuan Judul	
2	25-05-23	Pengajuan BAB I, II & III	
3	05-06-23	Revisi BAB I,II & III	
4	20-07-23	Menyerahkan BAB I,II & III	
5	26-07-23	Seminar Proposal	
6	08-01-24	Revisi seminar proposal	
7	19-04-24	Menyerahkan BAB I, II, III, IV & V	
8	20-04-24	Revisi Bab IV & V	
9	14-05-24	Menyerahkan BAB I, II, III, IV & V	
10	16-05-24	Ujian Skripsi	
11	20-06-24	Revisi Ujian Skripsi	
12	03-07-24	Menyerahkan BAB I,II, III, IV & V	

Bimbingan skripsi tanggal 03 Juli 2024



Dosen Pembimbing,

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0728029302

Lampiran 2 Format Revisi Skripsi



UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5031097 Fax.

(031)566284 Surabaya 60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 Telp. (031)8281181 Surabaya 60234

Website : <https://fip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Ayu Kharisma Paramita Mulyanto

NIM : 205000043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian Skripsi : 16 Mei 2024

Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Cognitive*

Restructuring Untuk Meningkatkan *Self-Concept*

Pada Remaja *Broken Home*

Penguji I : Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd

Penguji II : Dr. Mudhar., S.Psi., M.Si

Penguji III : Aniek Wirastania M.Pd

No	Materi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Daftar Pustaka			
2	Tata Kalimat			
3	Penelitian Terdahulu			
4	Kerangka Konseptual			
5	Mencantumkan Data			
6	Penulisan Halaman			

Batas waktu revisi skripsi: 2(dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0728029302

Dosen Penguji II

Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si

NIDN. 0728126701

Dosen Penguji III

Aniek Wirastania, M.Pd

NIDN. 0702118301

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 389/Ak.2/FPP/I/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Padepokan Pagar Nusa Garda Mu'min
Perum Mutiara Citra Apsari Blok AB-44
di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Padepokan Pagar Nusa Garda Mu'min berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
NIM : 205000043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONCEPT PADA REMAJA
BROKEN HOME

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 29 Januari 2024



Dr. Sentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Pelaksanaan Penelitian

Hari/Tanggal	Kegiatan	Tempat
Selasa, 5 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 1	Simogirang, Sidoarjo
Selasa, 12 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 2	Simogirang, Sidoarjo
Senin, 18 Desember 2023	<i>Baseline</i> sesi 3	Simogirang, Sidoarjo
Selasa, 2 Januari 2024	Intervensi ke-1	Krian Sidoarjo
Kamis, 4 Januari 2024	Intervensi ke-2	Krian, Sidoarjo
Sabtu, 6 Januari 2024	Intervensi ke-3	Prambon Sidoarjo
Selasa, 9 Januari 2024	Intervensi ke-4	Prambon, Sidoarjo
Kamis, 11 Januari 2024	Intervensi ke-5	Simogirang, Sidoarjo
Sabtu, 13 Januari 2024	Intervensi ke-6	Krian, Sidoarjo

Lampiran 5 Skala Pengukuran Kuesioner *Self-Concept*

1. Identitas
 Nama :
 Tanggal Pengisi :
2. Petunjuk :

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri				
2	Saya tidak percaya diri dengan bentuk tubuh				
3	Saya terganggu dengan kekurangan fisik diri sendiri				
4	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus				
5	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				
6	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat				
7	Saya senang dengan perubahan fisik yang terjadi pada diri sendiri				
8	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat				

9	Saya terlalu pendek atau terlalu tinggi				
10	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut				
11	Saya terganggu dengan kondisi kulit				
12	Saya tidak sehat karena kurangnya aktivitas fisik				
13	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu				
14	Saya tidak cocok dengan jenis kelamin				
15	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain				
16	Saya diterima oleh teman sebaya				
17	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan				
18	Saya tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial yang ada				
19	Saya terlalu sering menggunakan media sosial				
20	Saya sangat dihargai oleh keluarga				
21	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain				
22	Saya tertekan oleh tuntutan sosial				
23	Saya terisolasi dari lingkungan sosial				
24	Saya tidak memiliki peran yang cocok dalam lingkup teman sebaya				

25	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat				
26	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain				
27	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial				
28	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain				
29	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial				
30	Saya diabaikan oleh orang lain				
31	Saya bangga dengan integritas moral yang muncul dalam kehidupan sehari-hari				
32	Saya bersalah ketika melanggar nilai-nilai moral yang diyakini.				
33	Saya puas ketika bertindak sesuai dengan prinsip moral				
34	Saya merasa terhormat ketika orang lain mengakui dan menghormati nilai-nilai moral diri saya				
35	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial				
36	Saya terganggu ketika melihat orang lain melanggar standar moral saya				

37	Saya terpanggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya				
38	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya				
39	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial				
40	Saya terinspirasi oleh tokoh yang memiliki integritas moral yang tinggi				
41	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial				
42	Saya terdorong untuk bertindak ketika melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai moral				
43	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi orang lain.				
44	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan				
45	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai				
46	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru				
47	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian				

48	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai				
49	Saya frustrasi ketika tidak mencapai tujuan atau harapan yang telah ditetapkan.				
50	Saya optimis tentang masa depan dan memiliki harapan yang tinggi.				
51	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial				
52	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru				
53	Saya kesepian atau terisolasi dari teman sebaya				
54	Saya emosional dan sulit mengendalikan perasaan				
55	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman				
56	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain				
57	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi				
58	Saya terganggu oleh perasaan rendah diri atau ketidakpuasan terhadap diri sendiri				
59	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi				
60	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu				
61	Saya terbebani oleh ekspektasi orang lain terhadap diri sendiri				

62	Saya senang dan puas dengan hubungan sosial				
63	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan				
64	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain				
65	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri				

Lampiran 6 Skala Pengukuran Kuesioner *Self-Concept* Setelah Validasi

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama _____ :

Tanggal Pengisi :

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri				
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus				
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat				
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat				
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut				
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit				

8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu				
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain				
10	Saya diterima oleh teman sebaya				
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan				
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial				
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain				
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat				
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain				
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial				
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain				
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial				
20	Saya diabaikan oleh orang lain				
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial				
22	Saya terpanggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya				

23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya				
24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial				
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial				
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai				
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi orang lain				
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan				
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai				
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru				
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian				
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai				
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial				

34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru				
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman				
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain				
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi				
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi				
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu				
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan				
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain				
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri				

Lampiran 7 Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas

No. Item	Nilai R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
B1	.579	0,344	Valid
B2	-.257	0,344	Tidak Valid
B3	-.117	0,344	Tidak Valid
B4	.565	0,344	Valid
B5	.654	0,344	Valid
B6	.617	0,344	Valid
B7	-.041	0,344	Tidak Valid
B8	.599	0,344	Valid
B9	-.242	0,344	Tidak Valid
B10	.642	0,344	Valid
B11	.596	0,344	Valid
B12	-.169	0,344	Tidak Valid
B13	.459	0,344	Valid
B14	-.172	0,344	Tidak Valid
B15	.698	0,344	Valid
B16	.647	0,344	Valid
B17	.618	0,344	Valid
B18	.108	0,344	Tidak Valid
B19	.396	0,344	Valid
B20	.652	0,344	Valid
B21	.554	0,344	Valid
B22	-.065	0,344	Tidak Valid
B23	.082	0,344	Tidak Valid
B24	.040	0,344	Tidak Valid
B25	.614	0,344	Valid

B26	.685	0,344	Valid
B27	.581	0,344	Valid
B28	.571	0,344	Valid
B29	.657	0,344	Valid
B30	.647	0,344	Valid
B31	-.022	0,344	Tidak Valid
B32	-.008	0,344	Tidak Valid
B33	.065	0,344	Tidak Valid
B34	-.070	0,344	Tidak Valid
B35	.514	0,344	Valid
B36	.020	0,344	Tidak Valid
B37	.391	0,344	Valid
B38	.720	0,344	Valid
B39	.520	0,344	Valid
B40	.077	0,344	Tidak Valid
B41	.691	0,344	Valid
B42	.351	0,344	Valid
B43	.425	0,344	Valid
B44	.622	0,344	Valid
B45	.584	0,344	Valid
B46	.746	0,344	Valid
B47	.745	0,344	Valid
B48	.675	0,344	Valid
B49	.185	0,344	Tidak Valid
B50	-.036	0,344	Tidak Valid
B51	.601	0,344	Valid
B52	.673	0,344	Valid
B53	-.192	0,344	Tidak Valid
B54	.148	0,344	Tidak Valid

B55	.567	0,344	Valid
B56	.651	0,344	Valid
B57	.785	0,344	Valid
B58	-.033	0,344	Tidak Valid
B59	.661	0,344	Valid
B60	.750	0,344	Valid
B61	.050	0,344	Tidak Valid
B62	-.173	0,344	Tidak Valid
B63	.707	0,344	Valid
B64	.714	0,344	Valid
B65	.639	0,344	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	168.24	618.588	.597	.922
B2	167.47	663.120	-.289	.928
B3	167.20	654.788	-.143	.926
B4	168.18	618.755	.573	.922
B5	168.36	616.031	.654	.921
B6	168.28	619.658	.616	.921
B7	167.38	651.915	-.068	.926
B8	168.26	618.760	.590	.922
B9	167.32	660.967	-.262	.927
B10	168.26	613.891	.644	.921
B11	168.20	617.131	.596	.921
B12	167.23	656.846	-.187	.927
B13	168.52	627.505	.457	.923
B14	167.34	657.944	-.197	.927
B15	168.31	612.539	.692	.921
B16	168.32	616.139	.636	.921
B17	168.26	618.336	.618	.921
B18	167.19	645.873	.078	.925
B19	167.37	634.478	.367	.923
B20	168.34	620.752	.648	.921
B21	168.32	620.624	.534	.922
B22	167.23	652.644	-.088	.926
B23	167.31	646.701	.052	.925
B24	167.20	648.182	.022	.925
B25	168.27	618.118	.593	.922
B26	168.06	612.501	.680	.921
B27	168.39	621.776	.568	.922
B28	168.38	620.359	.546	.922
B29	168.28	617.557	.646	.921
B30	168.37	617.609	.624	.921
B31	167.31	650.822	-.046	.926
B32	167.27	650.037	-.028	.925
B33	167.28	646.749	.044	.925
B34	167.27	652.442	-.085	.926
B35	168.52	625.767	.489	.922
B36	167.36	650.778	-.045	.926
B37	167.88	630.935	.425	.923

B38	168.18	613.785	.715	.921
B39	168.41	623.881	.498	.922
B40	167.27	647.128	.043	.925
B41	168.08	615.165	.691	.921
B42	167.90	633.485	.351	.923
B43	167.88	630.935	.425	.923
B44	167.97	618.999	.629	.921
B45	168.13	620.963	.593	.922
B46	167.98	608.303	.740	.920
B47	168.03	609.989	.743	.920
B48	168.27	614.502	.652	.921
B49	167.48	659.767	-.224	.927
B50	167.30	651.747	-.067	.926
B51	167.99	616.778	.596	.921
B52	168.04	616.019	.663	.921
B53	167.35	658.896	-.218	.927
B54	167.23	643.492	.120	.925
B55	168.20	621.091	.558	.922
B56	168.15	615.381	.637	.921
B57	168.09	608.749	.778	.920
B58	167.39	651.574	-.060	.926
B59	168.19	615.671	.649	.921
B60	168.07	611.965	.750	.920
B61	167.32	648.119	.019	.925
B62	167.32	657.432	-.199	.927
B63	168.12	612.693	.708	.921
B64	168.11	610.887	.702	.921
B65	168.18	614.816	.627	.921

Lampiran 8 Pedoman Intervensi

PEDOMAN INTERVENSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE*
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
CONCEPT* PADA REMAJA *BROKEN HOME



Ayu Kharisma Paramita Mulyanto
205000043

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan pedoman intervensi ini. Meskipun penyusunan pedoman intervensi ini belum sempurna tetapi penulis berusaha untuk menghasilkan yang terbaik. Pedoman intervensi ini dibuat untuk kegiatan penelitian.

Penulis menyadari bahwa pedoman intervensi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Kritik konstruktif dari pembaca sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan pedoman intervensi selanjutnya. Semoga pedoman intervensi ini dapat berguna khususnya bagi penulis dan umumnya bagi kita yang membaca.

Surabaya, 23 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	161
DAFTAR ISI.....	162
A. Pendahuluan	163
B. Tujuan Intervensi.....	166
C. Sasaran Intervensi	166
D. Asumsi-Asumsi Intervensi	166
E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi.....	168
F. Kompetensi Konselor.....	178
G. Teknik Konseling	178
H. Format Isian Tertulis	180
I. Indikator Keberhasilan dan Evaluasi.....	180
DAFTAR PUSTAKA	185

A. Pendahuluan

Remaja merupakan seorang anak yang belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Menurut Santrock (2003) pada masa transisi remaja akan menunjukkan perubahan, dimana seorang anak telah meninggalkan masa anak-anak namun ia juga belum memasuki masa dewasa. Remaja *broken home* merupakan suatu kelompok yang beresiko tinggi mengalami masalah psikologis, termasuk rendahnya *self-concept*. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti konflik orang tua, perasaan asing dari keluarga, dan ketidak pastian tentang masa depan.

Rumah tangga tidak harmonis atau *broken home* telah menjadi fenomena yang sering terjadi akhir-akhir ini, sehingga memicu meningkatnya kasus perceraian. *broken home* disebabkan oleh banyak hal. Menurut Allender, J.A dan Spradley, B.W. (dalam Hutabarat dkk, 2022) keluarga merupakan satu atau lebih individu yang hidup bersama, membentuk ikatan emosional dan mengembangkan hubungan sosial, peran dan tugas. Tidak sedikit perselisihan antara anggota keluarga terjadi yang dapat menyebabkan perceraian. Perceraian dalam keluarga dapat menimbulkan kerugian terhadap beberapa pihak terutama pada anak.

Perceraian berasal dari kata cerai yang berarti perpisahan dan dikenal dengan broken home. Menurut databoks (2023) jumlah kasus perceraian di Jawa Timur menempati peringkat tertinggi kedua pada tahun 2022 sebanyak 102.065 kasus. Menurut Frazer (dalam Omoruyi, 2014) kondisi psikologis keluarga broken home terutama untuk anak yang lahir dari hasil hubungan diluar ikatan pernikahan, stigma sebagai anak angkat, keluarga yang retak, perceraian dan ketidakhadiran orang tua. Perkembangan remaja yang keluarganya retak atau tidak

utuh akan terlihat berbeda dengan kondisi keluarga yang utuh, hal tersebut terjadi karena adanya hambatan yang tidak terjadi dalam keluarga yang utuh.

Fenomena broken home sedang marak terjadi di kalangan masyarakat Indonesia. Pemicu utama broken home adalah pola asuh yang tidak tepat, yang akan memicu resiko lain kekerasan dalam rumah tangga, perkembangan anak yang lambat, masalah psikologis dan moral anak. Kurangnya perhatian orang tua kepada anak akibat bercerai, dan mereka cenderung lebih memikirkan urusan mereka masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi & Sari (2015) menyatakan bahwa pengaruh pola asuh keluarga broken home dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) perkembangan fisik yang mengakibatkan anak cenderung kekurangan nutrisi dan menurunnya kesehatan dikarenakan stress akibat tekanan dari orang tua. 2) perkembangan psikis yang mengakibatkan perkembangan psikis anak menjadi introvert dan membentuk mindset belum bisa bertanggung jawab. 3) perkembangan sosial mengakibatkan anak mengalami kendala dalam bersosialisasi.

Akibat dari hal tersebut tentunya mempengaruhi perilaku remaja yang akan melakukan tindakan penyimpangan norma dan mengarah pada perilaku buruk bahkan kejahatan. Berdasarkan hasil penelitian Massa, Rahman & Napu (2020) anak broken home cenderung memiliki perilaku yang berbeda dengan anak-anak lainnya yang masih mempunyai keluarga utuh. Perbedaan tersebut seperti memiliki sifat pendiam, keras kepala, menarik diri bahkan menentang orang tuanya. Kebanyakan remaja dari keluarga broken home menilai dirinya rendah, karena menurutnya tidak adanya orang tua yang utuh membuat hidupnya menjadi tidak sempurna.

Self-concept merupakan persepsi individu tentang dirinya sendiri, termasuk keyakinan, nilai-nilai, dan

gambaran diri. Pada masa remaja, self-concept memiliki urgensi yang tinggi karena merupakan periode perkembangan identitas yang kritis. Pada remaja dari keluarga broken home, urgensi self-concept bisa menjadi lebih kompleks dan berpotensi memiliki dampak yang lebih signifikan. Akibat dari situasi tersebut mereka merasa terjebak antara dua keluarga dan mungkin sulit untuk memahami siapa sebenarnya diri mereka. Perceraian atau ketidakstabilan keluarga dapat memberikan rasa kehilangan dan kerentanan pada remaja. Penting bagi remaja dari keluarga broken home untuk mendapatkan dukungan emosional, sosial, dan dilakukan secara profesional untuk membantu mereka meningkatkan self-concept yang sehat dan positif. Berdasarkan hasil penelitian Friedman & Sarafino (dalam Nitisari dkk, 2021) dukungan emosional yang didapat berupa rasa nyaman, rasa dicintai, dukungan semangat dari keluarga serta empati yang diperoleh melalui interaksi antara individu tersebut dan lingkungan sekitarnya.

Pendekatan CBT merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada bagaimana pemikiran, perilaku, dan emosi seseorang saling mempengaruhi dan bagaimana mereka dapat mempelajari dan diubah untuk mengatasi masalah psikologis. Menurut Sochting (dalam Yusadri, 2020) Cognitive restructuring membantu konseli menjadi lebih fleksibel dalam berpikir dan tidak mengunci interpretasi pertama atau pemahaman tentang apa itu yang terjadi disekitar mereka atau didalam tubuh mereka.

Cognitive Restructuring merupakan suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang

negatif atau irrasional menjadi lebih rasional atau realistis dalam teknik *Cognitive Restructuring* ini yang dilakukan oleh penulis adalah remaja yang mempunyai *self-concept* rendah. Konseling dengan teknik ini juga akan mengarahkan kepada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak serta memutuskan kembali.

B. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home*. Membantu remaja *broken home* untuk memperbaiki pola pikir yang negatif dan memperkuat *self-concept* mereka.

C. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan seorang remaja organisasi pencak silat di daerah Sidoarjo yang terindikasi mempunyai *self-concept* negatif, berdasarkan ciri-ciri *self-concept* negatif yakni merasa ragu setiap kali menghadapi persaingan, sangat sensitif terhadap kritikan, respon terhadap pujian, cenderung bersikap hiperkritis, mempunyai tidak disenangi oleh orang lain. Pemilihan remaja yang mempunyai *self-concept* negatif berdasarkan tujuan dari penelitian yaitu mengenai efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home*.

D. Asumsi-asumsi Intervensi

Dalam intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*, ada beberapa asumsi yang menjadi landasan bagi pendekatan ini. Asumsi-asumsi ini membantu pandangan mengenai bagaimana perubahan pikiran dan pola pikir dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Berikut

adalah beberapa asumsi-asumsi intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*.

1. Pada dasarnya cara berpikir konseli akan mempengaruhi perasaan dan perilaku mereka.
2. Pola pikir yang mendasari perasaan dan perilaku dapat diidentifikasi dan diubah.
3. Pola pikir bukanlah sesuatu yang tetap dan tidak dapat diubah. Konseli dapat memperbarui dan mengubah pola pikir mereka melalui teknik *Cognitive Restructuring*.
4. Pentingnya kesadaran diri terhadap pikiran dan keyakinan yang mendasari perasaan dan perilaku. Dengan menyadari dan mengamati pikiran konseli, konseli dapat memulai proses perubahan.
5. Konseli memiliki peran aktif dalam proses perubahan.
6. Perubahan kognitif yang positif akan menghasilkan perubahan positif dalam perasaan dan perilaku.
7. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan keadaan konseli, karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
8. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.

E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Intervensi Konseling Individu teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan *self-concept* pada remaja *broken home* dilakukan dalam 8 pertemuan. Intervensi dilaksanakan dalam waktu 30 menit dalam tiga kali pertemuan selama satu minggu. Berikut adalah tahap utama dan sub tahap pelaksanaan konseling individu teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* remaja *broken home*.

Sesi 1		
Tahapan	Jenis Kegiatan	Uraian Kegiatan
Tahap Pembukaan	Salam dan Penyambutan	a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli. b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum. c. Mengajak berdoa bersama.
Tahap Kegiatan	Perkenalan	Konselor meminta konseli untuk memperkenalkan diri terlebih dahulu setelah itu konselor juga memperkenalkan diri kepada konseli.
	Tujuan Konseling	a. Konselor menjelaskan secara singkat tentang konseling individu agar konseli mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik. b. Konselor menjelaskan tujuan konseling individu

	Asas-asas yang harus dipatuhi dalam konseling, kontrak pertemuan, dan mengecek tingkat tingkat kenyamanan	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor akan membahas asas-asas dalam konseling agar konseli merasa nyaman dan dapat terbuka dalam konseling. b. Membuat kesepakatan dengan konseli untuk menjaga aturan konseling selama sesi konseling berlangsung. c. Menentukan durasi waktu konseling. d. Menanyakan kenyamanan tempat dan suasana dalam konseling.
	Pengukuran	Konselor memberikan pertanyaan terbuka berkaitan dengan <i>self-concept</i> yang merupakan bentuk dari pengukuran atau kuesioner awal.
Tahap Penutup	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung. c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan

		<ul style="list-style-type: none"> d. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya. e. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. f. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli. g. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.</p>		

Sesi 2		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum c. Mengajak berdoa bersama
Kegiatan	Melakukan Analisa	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor meminta menceritakan permasalahan <i>self-concept</i> yang sedang dialami konseli b. Konselor mencatat semua jawaban-jawaban konseli pada buku catatan c. Konselor meminta konseli untuk memonitor diri konseli
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan c. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya. d. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya e. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli

		f. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.		

Sesi 3		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum c. Mengajak berdoa bersama
Kegiatan	Mengidentifikasi pikiran negatif	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran negatifnya b. Konselor memberikan pertanyaan terbuka mengenai pikiran negatif kepada konseli.
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konselor menyimpulkan pola pikir negatif yang ada pada diri konseli c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung.

		<p>d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan</p> <p>e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya.</p> <p>f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.</p> <p>g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli.</p> <p>h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa</p>
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.</p>		

Sesi 4		
Pembuka	Pembukaan	<p>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</p> <p>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum</p> <p>c. Mengajak berdoa bersama</p>
Peralihan	Pengenalan dan penerapan	<p>a. Konselor menjelaskan kepada konseli mengenai strategi <i>Coping Thought</i></p>

	<i>Coping Thought</i>	b. Konselor meminta konseli untuk melakukan perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konselor menyimpulkan perpindahan fokus negatif ke pikiran positif kepada konseli. c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung. d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya. f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli. h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.</p>		

Sesi 5		
Pembuka	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum. c. Mengajak berdoa bersama
Kegiatan	Perpindahan pikiran negatif ke pikiran positif	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor memperkenalkan tentang Penguatan positif. b. Konselor meminta konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konselor menyimpulkan perpindahan pikiran negatif ke pikiran positif kepada konseli. c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung. d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya. f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.

		<p>g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli.</p> <p>h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa</p>
<p>Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.</p>		

Sesi 6		
Pembuka	Pembukaan	<p>a. Konselor mempersiapkan tempat yang nyaman untuk konseli</p> <p>b. Mengucapkan salam dan menerima konseli dengan hangat dan senyum</p> <p>c. Mengajak berdoa bersama</p>
Kegiatan	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor melakukan evaluasi terhadap treatment yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya apakah konseli mampu menerima treatment yang telah diberikan atau tidak - Konselor meminta konseli untuk menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti semua sesi konseling - Konselor bersama konseli mendiskusikan hal-hal yang sudah dipahami dan yang belum dipahami dari semua pertemuan.

		- Evaluasi dilakukan satu minggu setelah terminasi untuk mengetahui kondisi <i>self-concept</i> .
Penutup	Penutupan	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling selesai. b. Konselor mengevaluasi konseli setelah diberikan treatment c. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami selama kegiatan konseling berlangsung. d. Konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan selama kegiatan e. Membuat kesepakatan terkait pertemuan berikutnya. f. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. g. Konselor memberikan ucapan terima kasih atas kehadiran dan keaktifan konseli. h. Kegiatan konseling ditutup dengan doa
Setelah sesi konseling berakhir, konselor memberikan skala pengukuran berupa kuesioner untuk mengetahui frekuensi <i>self-concept</i> konseli.		

F. Kompetensi Konselor

Kompetensi Konselor sangat berperan dalam usaha mencapai tujuan konseling individu teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *self-concept* remaja *broken home* secara optimal. Berikut adalah kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki konselor untuk mengaplikasikan dalam konseling individu teknik *Cognitive Restructuring*.

1. Konselor harus memahami dan mengerti strategi dan intervensi yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling, serta memiliki sikap yang mendukung penggunaan strategi tersebut.
2. Konselor harus memiliki kemampuan untuk melibatkan konseli dalam pemecahan masalah, selain itu konselor perlu memahami masalah yang dihadapi oleh konseli dan memilih intervensi yang tepat untuk membantu konseli.
3. Konselor fokus pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi dan hambatan kesadaran dari konseli.
4. Konselor berperan sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping konseli.
5. Konselor diharapkan mampu membaca dan menginterpretasi berbagai bentuk bahasa konseli.

G. Teknik Konseling

Teknik konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif, sehingga dapat memperbaiki kondisi psikologis konseli. Berdasarkan reuiu Cornier (dalam Salam, 2020), merangkum enam tahap *Cognitive Restructuring* dalam enam bagian utama sebagai berikut:

- 1) Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa "pernyataan diri" positif dapat mempengaruhi perilaku. Rasional berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran diri positif dan negatif. Setelah memberikan rasional, adanya persetujuan dari konseli untuk mencoba melakukan teknik *Cognitive Restructuring*.

- 2) Analisis terhadap pikiran
Langkah berikut setelah diberikan rasional yaitu melakukan analisis terhadap pikiran konseli yang mengandung tekanan. Tahap ini berisikan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Mendeskripsikan pikiran konseli dalam situasi permasalahannya.
 - b) Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor serta mencatat peristiwa diluar kegiatan konseling.
- 3) Pengenalan teknik *Cognitive restructuring* dan latihan *coping tough*. Pada tahap ini dilakukan perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri.
- 4) Melakukan perpindahan fokus dari pikiran negatif ke pikiran positif.
- 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif. bagian terakhir dari teknik *Cognitive Restructuring* yang berisikan kegiatan mengajari konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri atau apresiasi di setiap kegiatan yang dicapainya dengan memberikan pernyataan-pernyataan diri positif kepada diri sendiri.

- 6) Melakukan evaluasi untuk mengukur perubahan konseli sebelum dan sesudah melakukan kegiatan konseling. Evaluasi dilakukan untuk membantu konseli mengembangkan pemikiran yang berkesinambungan.

H. Format Isian Tertulis

1. Format A merupakan skala pengukuran yang menunjukkan *Self-Concept* remaja *broken home*
2. Format B merupakan RPL, lembar observasi

I. Indikator Keberhasilan dan Evaluasi

Indikator keberhasilan juga sangat diperlukan untuk mencapai evaluasi. Evaluasi sangat diperlukan dalam melihat pencapaian tujuan setiap pertemuan. Berikut adalah indikator keberhasilan dan evaluasi pada masing-masing pertemuan:

1. Pada Pertemuan 1

- Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Tercapainya hubungan yang baik antara konselor dan konseli
 - b. Konseli mampu memahami tentang konseling individu.
 - c. Konseli merasakan kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor.
 - d. Konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik.
 - b. Konseli mampu memahami layanan konseling individu
 - c. Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor.

- d. Konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling individu.
2. Pada pertemuan 2
 - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Konseli mampu menyampaikan informasi mengenai dirinya.
 - b. Konseli mampu menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi.
 - c. Konseli mampu memahami permasalahan yang sedang terjadi
 - Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Konseli tidak ragu untuk menyampaikan informasi tentang dirinya
 - b. Konseli mampu menceritakan permasalahan secara terbuka tanpa ada yang disembunyikan.
 - c. Konseli mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi.
 3. Pada pertemuan 3
 - Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Konseli memahami permasalahan mengenai *self-concept* yang terjadi pada dirinya.
 - b. Konseli mampu menyampaikan pikiran negatif yang terjadi pada dirinya
 - c. Konseli mampu menjawab pertanyaan terbuka mengenai pikiran negatif
 - d. Konseli menyadari tentang rendahnya *self-concept* yang ada pada dirinya.
 - Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Konseli paham mengenai permasalahan yang sedang terjadi yaitu rendahnya *self-concept*
 - b. Konseli menyadari pikiran negatif yang terjadi pada dirinya.

- c. Konseli mampu menjawab pertanyaan tentang pikiran negatif yang sedang terjadi.
 - d. Konseli menjadi tahu tentang rendahnya *self-concept* akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri.
4. Pada pertemuan 4
- Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Konseli mampu memahami strategi *Coping Thought*
 - b. Konseli menggambarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pikir negatif yang dialaminya.
 - c. Konseli mengikuti arahan konselor untuk melakukan perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri.
 - d. Konseli mengimplementasikan *Coping thought* positif dalam kehidupan sehari-hari.
 - e. Konseli mampu memberikan tujuan dari keberhasilan diri tentang prosedur dan perubahan.
 - Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Konseli paham tentang strategi *Coping Thought*
 - b. Konseli mampu menggambarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pikir negatifnya.
 - c. Konseli mampu melakukan perpindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri.
 - d. Konseli mampu mengimplementasikan *Coping Thought* positif dalam kehidupan sehari-hari.
 - e. Konseli mampu membuat tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan.

5. Pada pertemuan 5

- Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Konseli memahami pemahaman yang jelas terkait konsep dan tujuan dari penguatan positif.
 - b. Konseli mengimplementasikan penguatan positif
 - c. Konseli memiliki kesadaran terhadap dampak positif dari penguatan positif terhadap diri sendiri.
 - d. Konseli menggambarkan dan mengimplementasikan cara mereka menggunakan penguatan positif untuk meningkatkan *self-concept*.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Konseli paham mengenai penguatan positif
 - b. Konseli mampu mengimplementasikan penguatan positif dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Konseli mampu menyadari dampak positif dari penguatan positif.
 - d. Konseli mampu menggambarkan dan mengevaluasi cara mereka menggunakan penguatan positif untuk meningkatkan *self-concept* dirinya.

6. Pada pertemuan 6

- Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
 - a. Konseli melaksanakan evaluasi dengan konselor
 - b. Konseli memahami evaluasi yang telah disampaikan oleh konselor
 - c. Konseli menjelaskan perasaannya setelah mengikuti kegiatan konseling

- d. Konseli mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling.
- e. Konseli berkomunikasi terbuka dengan anggota keluarga.
- f. Konseli membangun kesadaran diri terhadap pencapaian mereka dan memberikan apresiasi terhadap usaha mereka.
- Evaluasi proses sebagai berikut:
 - a. Konseli mampu mengikuti tahap evaluasi dengan konselor
 - b. Konseli mampu memahami evaluasi yang disampaikan konselor dan mampu menerima treatment yang telah diberikan
 - c. Konseli mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling.
 - d. Konseli mampu mendiskusikan dengan konselor mengenai hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling.
 - e. Konseli mampu berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga.
 - f. Konseli mampu membangun kesadaran diri terhadap pencapaian mereka dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah mereka lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cindy, M. (2023, Maret 02). Retrieved from databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/02/bukan-jakarta-ini-provinsi-dengan-kasus-perceraian-tertinggi-di-indonesia-pada-2022>
- Hutabarat dkk. (2022). Kurangnya Etika Dalam Lingkungan Keluarga. *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 324.
- Massa, N., Rahman, M., & Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Jambura Journal of Community Empowerment(JJCE)*.
- Nitisari, R. (2021, April 13). Dukungan Emosional Komunitas Hamur Pada Anggotanya Yang Mengalami *Broken Home*. *Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Omoruyi, I. (2014). *Influence Of Broken Homes On Academic Performance And Personality Development Of The Adolescents In Lagos State Metropolis. European Journal of Educational and Development Psychology*.
- Pratiwi, P., & Sari, S. (2015, Agustus 12). Pola Asuh Keluarga *Broken Home* Dalam Proses Perkembangan Anak Di Desa Sumberejo, Kecamatan Madiun, Kabupaten Madiun.
- Salam, N. (2020, September 22). Penerapan Teknik Restruturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Siswa Di SMK Negeri 3 Makassar. *Jurnal. Universitas Negeri Makassar*.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence*. Penerbit Erlangga.

Yusadri. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Jurnal Kajian Konseling*, 59-60.

Lampiran 9 Lembar Observasi Pertemuan Ke-1

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli	- Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik	
2	Memahami tentang konseling individu	- Mampu memahami layanan konseling individu	
3	Kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor	- Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor	
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	

Lampiran 10 Lembar Observasi Pertemuan Ke-2

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Menyampaikan informasi tentang dirinya	- Tidak ragu menyampaikan informasi tentang dirinya	
2	Menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi	- Mampu menceritakan permasalahan secara terbuka dan secara sukarela tanpa ada yang disembunyikan	
3	Memahami permasalahan yang terjadi	- Mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi	

Lampiran 11 Lembar Observasi Pertemuan Ke-3

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Permasalahan yang terjadi	- Mampu memahami tentang permasalahan yang sedang terjadi yaitu rendahnya <i>self-concept</i>	
2	Pikiran negatif	- Mampu menyadari pikiran negatif yang terjadi pada dirinya	
3	Pertanyaan terbuka mengenai pikiran negatif	- Mampu menjawab pertanyaan tentang pikiran negatif	
4	Rendahnya <i>self-concept</i>	- Mampu menyadari tentang rendahnya <i>self-concept</i> yang ada akan	

		berdampak buruk bagi dirinya	
--	--	---------------------------------	--

Lampiran 12 Lembar Observasi Pertemuan Ke-4

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham strategi <i>Coping Thought</i>	- Mampu memahami strategi <i>coping thought</i>	
2	Pemahaman tentang pola pikir negatif	- Mampu menggambarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pikir negatifnya	
3	Melakukan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri	- Mampu melakukan perpindahan fokus dan pikiran yang merusak diri	
4	Mengimplementasikan <i>Coping thought</i> positif	- Mampu mengimplementasikan <i>Coping thought</i>	

		positif dalam kehidupan sehari-hari	
5	Tujuan dari keberhasilan diri tentang prosedur dan perubahan	- Mampu membuat tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan	

Lampiran 13 Lembar Observasi Pertemuan Ke-5

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Pemahaman penguatan positif	- Mampu memahami strategi penguatan positif	
2	Mengimplementasikan penguatan positif	- Mampu mengimplementasikan penguatan positif dalam kehidupan sehari-hari	
3	Dampak positif penguatan positif	- Mampu menyadari dampak positif dari penguatan positif	
4	Penggunaan penguatan positif untuk meningkatkan <i>self-concept</i>	- Mampu menggambarkan dan mengevaluasi cara menggunakan penguatan positif	

Lampiran 14 Lembar Observasi Pertemuan Ke-6

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
 Hari/Tanggal :
 Pertemuan Ke :

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Melakukan evaluasi	- Mampu mengikuti tahap evaluasi	
2	Memahami evaluasi	- Mampu memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan	
3	Perasaan setelah mengikuti kegiatan konseling	- Mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling	
4	Mendiskusikan hal-hal selama kegiatan konseling	- Mampu mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami	

		selama kegiatan konseling	
5	Komunikasi terbuka dengan anggota keluarga	- Mampu berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga	
6	Membangun kesadaran diri	- Mampu membangun kesadaran diri terhadap sesuatu hal yang dicapai dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan	

Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-1

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Selasa, 2 Januari 2023
3. Pertemuan ke- : 1
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak : Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling dengan baik dari awal hingga akhir

Sidoarjo, 2 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 16 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-1

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Selasa, 2 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 1
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik

Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

7. Hasil Yang Dicapai : Hubungan antara konselor dan konseli semakin membaik, mampu memahami layanan konseling individu, tidak ragu untuk bercerita, dan mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling.

Sidoarjo, 4 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 17 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Kamis, 4 Januari 2024
3. Pertemuan ke- : 2
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak : Mampu menyampaikan informasi tentang dirinya.

Sidoarjo, 4 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 18 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-2

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Kamis, 4 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 2
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
7. Hasil Yang Dicapai : Tidak ragu menyampaikan informasi tentang dirinya, mampu menceritakan permasalahan secara terbuka dan secara sukarela tanpa ada yang disembunyikan, dan menyadari permasalahan yang sedang terjadi.

Sidoarjo, 4 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 19 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Sabtu, 6 Januari 2024
3. Pertemuan ke- : 3
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Prambon, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak : Mampu mengidentifikasi pikiran negative

Sidoarjo, 6 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 20 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-3

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Sabtu, 6 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 3
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Prambon, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik

Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

7. Hasil Yang Dicapai : Mampu memahami tentang permasalahan yang sedang terjadi yaitu rendahnya *self-concept*, menyadari pikiran negatif, mampu menjawab pertanyaan tentang pikiran negatif, dan menyadari tentang rendahnya *self-concept* yang ada akan berdampak buruk bagi dirinya.

Sidoarjo, 6 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 21 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Selasa, 9 Januari 2024
3. Pertemuan ke- : 4
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Prambon, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak : Mampu melakukan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri ke pikiran yang lebih positif

Sidoarjo, 9 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 22 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-4

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Selasa, 9 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 4
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Prambon, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
7. Hasil Yang Dicapai : Mampu memahami strategi *coping thought*, menggambarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pikir negatifnya, melakukan perpindahan fokus dan pikiran yang merusak diri, mampu mengimplementasikan *coping thought* positif dalam kehidupan sehari-hari, mampu membuat tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan

Sidoarjo, 9 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 23 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-5

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Kamis, 11 Januari 2024
3. Pertemuan ke- : 5
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Simogirang, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak positif : Mampu melakukan penguatan positif

Sidoarjo, 11 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 24 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-5

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Kamis, 11 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 5
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Simogirang, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring*
7. Hasil Yang Dicapai : Mampu memahami strategi penguatan positif, mengimplementasikan penguatan positif dalam kehidupan sehari-hari, menyadari dampak positif dari penguatan positif, serta mampu menggambarkan dan mengevaluasi cara menggunakan penguatan positif

Sidoarjo, 11 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 25 Rencana Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-6

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari, Tanggal : Sabtu, 13 Januari 2024
3. Pertemuan ke- : 6
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Gejala yang nampak : Mampu memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan.

Sidoarjo, 13 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan:

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 26 Laporan Pelaksanaan Layanan Pertemuan Ke-6

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU

1. Nama Konseli : NDA
2. Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Januari 2024
3. Pertemuan Ke- : 6
4. Waktu : 30 menit
5. Tempat : Krian, Sidoarjo
6. Pendekatan dan Teknik Konseling Yang Digunakan : Pendekatan CBT dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*
7. Hasil Yang Dicapai : Mampu mengikuti tahap evaluasi, memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan, mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling, mampu mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling, berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga, dan membangun kesadaran diri terhadap sesuatu hal yang dicapai serta memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan.
Sidoarjo, 11 Januari 2024

Konselor

Ayu Kharisma Paramita
Mulyanto

Keterangan :

Dokumen laporan bersifat rahasia

Lampiran 27 Lembar Komitmen Konseli

INFORM CONSENT

Saya bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Alamat : Ds. Tanggul, Wonorejo, Kab. Sidoarjo

Menyatakan dengan KESUNGGUHAN HATI BERSEDIA

Mengikuti secara penuh dan terlibat dalam kegiatan konseling individu mulai dari pertemuan awal hingga akhir. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat

Sidoarjo, 2 Januari 2024

Lampiran 28 Hasil Baseline Sesi-1

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Tanggal Pengisi : 5 Desember 2023

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri				✓
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus	✓			
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan			✓	
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat				✓
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat	✓			
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut	✓			
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit	✓			
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu	✓			
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain	✓			
10	Saya diterima oleh teman sebaya				✓
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan	✓			
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial	✓			
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				✓
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain	✓			
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat	✓			
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain	✓			
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial				✓
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial				✓
20	Saya diabaikan oleh orang lain	✓			
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya				✓
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya	✓			

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓			
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai			✓	
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi	✓			
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan				✓
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai				✓
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru				✓
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓			
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial	✓			
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru	✓			
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain	✓			
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓			
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓			
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan	✓			
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 29 Hasil Baseline Sesi-2

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

- Identitas
Nama : Nurul Dewi Alfitri
Tanggal Pengisi : 12 Desember 2023
- Petunjuk
Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri		✓		✓
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus				✓
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				✓
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat				✓
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat		✓		
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut	✓			
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit	✓			
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu	✓			
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain	✓			
10	Saya diterima oleh teman sebaya				✓
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan	✓			
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial	✓			
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				✓
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain	✓			
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat	✓			
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain	✓			
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain	✓			
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial				✓
20	Saya diabaikan oleh orang lain	✓			
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpanggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya	✓			

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓			
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi	✓			
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai			✓	✓
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru				
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓	✓		
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial	✓	✓		
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru			✓	
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain	✓	✓		
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓	✓		
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓	✓		
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓		
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 30 Hasil Baseline Sesi-3

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓			
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi		✓		
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai			✓	
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru				✓
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓			
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial	✓			
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru	✓			
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain	✓			
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓			
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓			
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan	✓			
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 31 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-1

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Tanggal Pengisi : 1 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri		✓		✓
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus		✓		
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				✓
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat			✓	
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat	✓			
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut	✓			
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit	✓			
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu	✓			
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain	✓			
10	Saya diterima oleh teman sebaya				✓
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan		✓		
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial	✓			
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				✓
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain		✓		
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat		✓		
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain		✓		
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial			✓	
20	Saya diabaikan oleh orang lain		✓		
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya	✓			

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓			
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi	✓			
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai			✓	
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru	✓			✓
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓			
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial		✓		
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru		✓		
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain		✓		
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓	✓		
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi	✓	✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓	✓		
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓		
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 32 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-2

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Algisri

Tanggal Pengisi : 4 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri				✓
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus		✓		
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				✓
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat			✓	
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat		✓		
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut		✓		
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit		✓		
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu		✓		
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain		✓		
10	Saya diterima oleh teman sebaya				✓
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan		✓		
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial		✓		
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				✓
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain			✓	
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat			✓	
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain		✓		
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial			✓	
20	Saya diabaikan oleh orang lain		✓		
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya	✓			

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial	✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓		
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai	✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi	✓		
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan	✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai		✓	
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru			✓
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓		
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓	
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial	✓		
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru	✓		
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓	
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain		✓	
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓		
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓	
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓		
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓	
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓	
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓	

Lampiran 33 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-3

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri
Tanggal Pengisi : 6 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)
KS = Kurang Sesuai (KS)
S = Sesuai (S)
SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri				✓
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus		✓		
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan				✓
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat			✓	
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat	✓			
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut		✓		
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit		✓		
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu		✓		
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain		✓		
10	Saya diterima oleh teman sebaya				✓
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan		✓		
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial	✓			
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga				✓
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain	✓			
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat	✓			
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain		✓		
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial			✓	
20	Saya diabaikan oleh orang lain		✓		
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya	✓			

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓			
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi			✓	
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai			✓	
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru			✓	
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian		✓		
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial	✓			
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru	✓			
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain		✓		
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi	✓		✓	
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi			✓	
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu	✓			
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓		
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓		

Lampiran 34 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-4

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Tanggal Pengisi : 9 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri			✓	
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus			✓	
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan		✓		
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat		✓		
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat	✓			
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut		✓	✓	
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit		✓		
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu		✓		
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain			✓	
10	Saya diterima oleh teman sebaya			✓	
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan			✓	
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial			✓	
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga		✓		
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain		✓		
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat		✓		
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain		✓		
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial			✓	
20	Saya diabaikan oleh orang lain		✓		
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya			✓	

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial		✓		
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi			✓	
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai			✓	
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru			✓	
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian		✓		
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial		✓		
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru		✓		
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain		✓		
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi		✓		
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu		✓		
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓		
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri			✓	

Lampiran 35 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-5

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Tanggal Pengisi : 11 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri		✓		
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus		✓		
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan		✓		
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat		✓		
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat			✓	
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut		✓		
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit		✓		
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu			✓	
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain			✓	
10	Saya diterima oleh teman sebaya		✓		
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan			✓	
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial			✓	
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga		✓		
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain			✓	
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat		✓		
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain		✓		
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain		✓		
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial		✓		
20	Saya diabaikan oleh orang lain			✓	
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya			✓	

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial	✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial	✓		
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai	✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi		✓	
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan	✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai	✓		
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru	✓		
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian	✓	✓	
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai	✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial		✓	
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru		✓	
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman	✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain		✓	
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi		✓	
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi	✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu		✓	
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan		✓	
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain	✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri		✓	

Lampiran 36 Hasil Intervensi Pertemuan Ke-6

LEMBAR KUESIONER

Soal kuesioner sesudah di validasi

1. Identitas

Nama : Nurul Dewi Alfitri

Tanggal Pengisi : 13 Januari 2024

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tandah centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Petunjuk Pengisian:

TS = Tidak Sesuai (TS)

KS = Kurang Sesuai (KS)

S = Sesuai (S)

SS = Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya puas dengan penampilan fisik diri sendiri		✓		
2	Saya terlalu gemuk atau terlalu kurus			✓	
3	Saya nyaman dengan pakaian yang saya gunakan		✓		
4	Saya sehat karena terbiasa dengan gaya hidup yang sehat		✓		
5	Saya tidak cocok dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat		✓		
6	Saya tidak percaya diri dengan wajah atau rambut			✓	
7	Saya terganggu dengan kondisi kulit			✓	
8	Saya terlalu muda untuk melakukan sesuatu			✓	
9	Saya terganggu dengan perbandingan fisik saya dengan orang lain			✓	
10	Saya diterima oleh teman sebaya		✓		
11	Saya tidak kompeten dalam peran yang saya mainkan			✓	
12	Saya terlalu sering menggunakan media sosial			✓	
13	Saya sangat dihargai oleh keluarga		✓		
14	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain			✓	
15	Saya tidak memiliki koneksi sosial yang kuat			✓	
16	Saya terganggu oleh perilaku negatif orang lain			✓	
17	Saya senang ketika dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun lingkungan sosial		✓		
18	Saya diperlakukan tidak adil oleh orang lain			✓	
19	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam berinteraksi sosial		✓		
20	Saya diabaikan oleh orang lain			✓	
21	Saya bertanggung jawab untuk bersikap jujur secara moral dalam interaksi sosial		✓		
22	Saya terpenggil untuk membela dan mempromosikan nilai-nilai moral saya		✓		
23	Saya frustrasi ketika orang lain tidak menghormati atau mengabaikan nilai moral saya			✓	

24	Saya senang apabila dapat mempengaruhi secara positif pembangunan lingkungan sosial		✓		
25	Saya cemas ketika menemukan situasi yang harus memilih antara nilai moral dan tekanan sosial			✓	
26	Saya terdorong untuk bertindak melihat ketidakadilan terhadap nilai-nilai		✓		
27	Saya terbebani oleh tanggung jawab moral yang saya rasakan ketika membuat keputusan untuk mempengaruhi			✓	
28	Saya puas ketika dapat mempertahankan integritas moral dalam menghadapi tekanan lingkungan		✓		
29	Saya terhubung dengan kelompok yang nilai-nilai moralnya sesuai		✓		
30	Saya percaya diri dalam menghadapi tantangan dan situasi baru		✓		
31	Saya cemas ketika menghadapi tekanan atau ujian			✓	
32	Saya senang dan puas dengan prestasi yang tercapai		✓		
33	Saya tertekan dalam menghadapi tuntutan akademik atau sosial			✓	
34	Saya gelisah ketika menghadapi situasi sosial yang baru			✓	
35	Saya tenang dan damai ketika berada dalam lingkungan yang nyaman		✓		
36	Saya tertekan karena perbandingan dengan orang lain			✓	
37	Saya sulit untuk mengungkapkan dan mengelola emosi			✓	
38	Saya bersemangat dalam mengejar minat dan hobi		✓		
39	Saya sulit untuk mengambil keputusan dan merasa ragu-ragu			✓	
40	Saya sulit mengatasi kegagalan atau kekecewaan			✓	
41	Saya terinspirasi dan termotivasi oleh pencapaian orang lain		✓		
42	Saya sulit untuk menerima dan mencintai diri sendiri			✓	

Lampiran 37 Hasil Observasi Pertemuan Ke-1

LEMBAR OBSERVASI

Nama : NDA
 Hari/Tanggal : Selasa, 2 Januari 2024
 Pertemuan Ke : 1

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli	- Hubungan antara konselor dan konseli yang semakin baik	3
2	Memahami tentang konseling individu	- Mampu memahami layanan konseling individu	3
3	Kepercayaan dan keterbukaan diri seorang konselor	- Konseli tidak ragu untuk bercerita kepada konselor	3
4	Komitmen mengikuti kegiatan konseling pada setiap pertemuan	- Mampu berkomitmen untuk mengikuti kegiatan konseling	3

Lampiran 38 Hasil Observasi Pertemuan Ke-2

LEMBAR OBSERVASI

Nama : MDA
 Hari/Tanggal : Kamis, 4 Januari 20
 Pertemuan Ke : 2

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Menyampaikan informasi tentang dirinya	- Tidak ragu menyampaikan informasi tentang dirinya	3
2	Menyampaikan permasalahan yang sedang terjadi	- Mampu menceritakan permasalahan secara terbuka dan secara sukarela tanpa ada yang disembunyikan	3
3	Memahami permasalahan yang terjadi	- Mampu menyadari permasalahan yang sedang terjadi	3

Lampiran 39 Hasil Observasi Pertemuan Ke-3

LEMBAR OBSERVASI

Nama : MDA
 Hari/Tanggal : Sabtu, 6 Januari 2024
 Pertemuan Ke : 3

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Permasalahan yang terjadi	- Mampu memahami tentang permasalahan yang sedang terjadi yaitu rendahnya <i>self-concept</i>	3
2	Pikiran negatif	- Mampu menyadari pikiran negatif yang terjadi pada dirinya	3
3	Pertanyaan terbuka mengenai pikiran negatif	- Mampu menjawab pertanyaan tentang pikiran negatif	3
4	Rendahnya <i>self-concept</i>	- Mampu menyadari tentang rendahnya <i>self-concept</i> yang ada akan berdampak buruk bagi dirinya	3

Lampiran 40 Hasil Observasi Pertemuan Ke-4

LEMBAR OBSERVASI

Nama : NDA
 Hari/Tanggal : Selasa, 9 Januari 2024
 Pertemuan Ke : 4

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Paham strategi <i>Coping Thought</i>	- Mampu memahami strategi <i>coping thought</i>	3
2	Pemahaman tentang pola pikir negatif	- Mampu menggambarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pikir negatifnya	3
3	Melakukan perpindahan fokus dari pikiran yang merusak diri	- Mampu melakukan perpindahan fokus dan pikiran yang merusak diri	3
4	Mengimplementasikan <i>Coping thought</i> positif	- Mampu mengimplementasikan <i>Coping thought</i> positif dalam kehidupan sehari-hari	3
5	Tujuan dari keberhasilan diri tentang prosedur dan perubahan	- Mampu membuat tujuan dan berkomitmen untuk menjalani perubahan yang diinginkan	3

Lampiran 41 Hasil Observasi Pertemuan Ke-5

LEMBAR OBSERVASI

Nama : NDA
 Hari/Tanggal : Kamis, 11 Januari 2024
 Pertemuan Ke : 5

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Pemahaman penguatan positif	- Mampu memahami strategi penguatan positif	3
2	Mengimplementasikan penguatan positif	- Mampu mengimplementasikan penguatan positif dalam kehidupan sehari-hari	3
3	Dampak positif penguatan positif	- Mampu menyadari dampak positif dari penguatan positif	3
4	Penggunaan penguatan positif untuk meningkatkan <i>self-concept</i>	- Mampu menggambarkan dan mengevaluasi cara menggunakan penguatan positif	3

Lampiran 42 Hasil Observasi Pertemuan Ke-6

LEMBAR OBSERVASI

Nama : NDA
 Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Januari 2024
 Pertemuan Ke : 6

Petunjuk Pengisian:

- 1 = Tidak Sesuai (TS)
 2 = Kurang Sesuai (KS)
 3 = Sesuai (S)
 4 = Sangat Sesuai (SS)

No.	Indikator	Deskripsi	Skor
1	Melakukan evaluasi	- Mampu mengikuti tahap evaluasi	3
2	Memahami evaluasi	- Mampu memahami evaluasi yang disampaikan dan mampu menerima treatment yang telah diberikan	3
3	Perasaan setelah mengikuti kegiatan konseling	- Mampu menjelaskan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan konseling	3
4	Mendiskusikan hal-hal selama kegiatan konseling	- Mampu mendiskusikan hal-hal yang sudah dan belum dipahami selama kegiatan konseling	3
5	Komunikasi terbuka dengan anggota keluarga	- Mampu berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga	3
6	Membangun kesadaran diri	- Mampu membangun kesadaran diri terhadap sesuatu hal yang dicapai dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan	3

Lampiran 43 Verbatim

VERBATIM KONSELING INDIVIDU

Pertemuan Ke-1

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Waalai kumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kita awali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Baiklah, sebelum kita lanjut alangkah baiknya kita perkenalan terlebih dahulu ya. Perkenalkan nama saya Ayu Kharisma mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Konseli	Baik bu ayu
Konselor	Silahkan mbak, perkenalkan diri terlebih dahulu
Konseli	Baik bu, perkenalkan nama saya NDA
Konselor	Baik, salam kenal ya mbak
Konseli	Salam kenal juga bu ayu
Konselor	Baiklah bagus kalau begitu. Baik, apakah mbak tau alasan saya mengajak bertemu secara langsung?

Konseli	Untuk konseling ya bu?
Konselor	Bukan hanya itu saja. Dari hasil kuesioner yang telah mbak isi, hasilnya menunjukkan bahwa anda memiliki <i>self-concept</i> yang rendah. Maka dari itu saya mengajak apakah anda bersedia menjadi subjek penelitian saya? Dan saya juga ingin mendengar lebih banyak pengalamanmu dan bagaimana perasaanmu terkait dengan suasana keluargamu. Apakah mbak merasa nyaman untuk bicara tentang hal itu?
Konseli	Baik bu, saya rasa saya tidak keberatan akan hal itu. Tapi kira-kira berapa lama ya bu?
Konselor	Saya hanya membutuhkan 6 kali pertemuan saja. Jadi nanti kita agendakan dimana mbak ada waktu kosong yang tidak mengganggu aktivitas keseharian mbak.
Konseli	Baik bu, <i>self-concept</i> itu apa bu?
Konselor	<i>Self-concept</i> atau konsep diri itu pandangan individu terhadap diri mereka sendiri
Konseli	Oh begitu bu
Konselor	Iyaa, dari hasil kuesioner yang sudah mbak isi menunjukkan bahwa anda memiliki <i>self-concept</i> yang rendah. Dengan adanya <i>self-concept</i> yang rendah sangat berpengaruh buruk terhadap kehidupan sehari-hari mbak. Dan hal seperti itu harus segera diatasi. Bisa dipahami?
Konseli	Oh begitu, bisa bu
Konselor	Baik, ibu lanjut ya?

Konseli	Iya bu
Konselor	Baiklah, untuk pertemuan pertama ini kita isi dengan perkenalan terlebih dahulu saja ya? Biar kita juga semakin akrab
Konseli	Baik bu ayu
Konselor	Untuk pertemuan pertama ini kita batasi berapa lama waktunya ? 30 atau 30 menit ?
Konseli	30 menit saja bu hehe
Konselor	Baiklah, untuk pertemuan pertama ini kita batasi waktunya 30 menit ya?
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baiklah kalau begitu, sebelumnya apakah mbak sudah pernah mengikuti kegiatan konseling?
Konseli	Belum bu
Konselor	Sebelumnya apakah mbak tahu apa itu konseling?
Konseli	Hmm, setahu konseling itu kita bisa bebas cerita apapun tanpa ada yang ditakutkan jikalau masalahnya akan tersebar
Konselor	Benar sekali. Lebih tepatnya konseling merupakan proses pemberian bantuan dari saya selaku konselor kepada mbak selaku konseli untuk mengentaskan permasalahan yang sedang terjadi. Dan perlu diingat, yang bisa menyelesaikan permasalahan mbak ya diri mbak sendiri. Bisa dipahami?
Konseli	Saya sendiri bu?
Konselor	Iya mbak, karena yang tahu bagaimana cara menyikapi dan apapun yang bersangkutan dengan diri mbak yang mampu menyelesaikan ya diri mbak sendiri
Konseli	Hmm, begitu ya bu?

Konselor	Iya mbak. Sampai sini bisa dipahami?
Konseli	Bisa bu
Konselor	Baik, ibu lanjut ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Mbak tadi menyampaikan bahwa "kita bisa cerita apa saja tanpa ada yang ditakutkan jika masalahnya akan tersebar". Ya benar sekali, karena dalam proses konseling ada beberapa azas. Apakah mbak tahu apa saja azas-azas itu?
Konseli	Emm tidak tahu bu hehe
Konselor	Baiklah, ibu akan jelaskan. Dalam proses konseling ada tiga azas yaitu azas keterbukaan, azas kerahasiaan, dan azas kesukarelaan. Azas keterbukaan yaitu konseli diminta untuk bersifat terbuka dan tidak berpura-pura. Baik informasi atas diri mbak maupun informasi lainnya. Selanjutnya azas kerahasiaan, azas kerahasiaan yaitu konseli tidak perlu takut jika data yang didapat akan tersebar, karena di azas kerahasiaan ini konselor akan menjaga informasi tentang konseli dan dapat dipastikan data konseli tidak tersebar. Selanjutnya ada azas kesukarelaan, dimana konseli secara sukarela mengikut, menjalani kegiatan proses konseling dari awal hingga akhir dengan baik. Apakah bisa dipahami mbak?
Konseli	Bisa bu ..

Konselor	Baiklah, untuk pertemuan pertama ini kita isi dengan perkenalan terlebih dahulu saja ya? Biar kita juga semakin akrab
Konseli	Baik bu ayu
Konselor	Baiklah, hari ini ada apa saja kegiatannya mbak?
Konseli	Sekolah bu
Konselor	Sekolah dimana mbak?
Konseli	SMK swasta bu
Konselor	Oh, kelas berapa kalau boleh tau?
Konseli	Kelas 12 bu ..
Konselor	Waduhh lagi pusing pusing ya ini persiapan ujian kelulusan
Konseli	Iya bu, banyak banget tugasnya belum lagi ada ujian harian, ujian praktek
Konselor	Yasudah tidak apa, dijalani saja dan jangan lupa tetap semangat
Konseli	Selalu semangat dong bu hehe
Konselor	Pertemuan selanjutnya kita sudah mulai bisa konseling ya? Dan ibu harap mbak bisa mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir dengan baik.
Konseli	Baik bu
Konselor	Sebelum kita akhiri, bagaimana kesan pertama mbak setelah kita melakukan perkenalan di awal pertemuan ini
Konseli	Sangat senang sekali bisa kenal dengan bu ayu
Konselor	Hehe, juga senang sekali bisa kenal dengan mbak Baik, mengingat waktu kita yang terbatas kita lanjut dipertemuan selanjutnya ya?

Konseli	Iya bu
Konselor	Untuk pertemuan selanjutnya mbak bisa kapan? Dimana ? dan jam berapa?
Konseli	Besok kamis tanggal 4 Januari 2024 bu sepulang saya sekolah jam 15.00. Untuk tempatnya di tempat yang sama saja bu, di krian.
Konselor	Baik kalau begitu, kita bertemu lagi hari kamis tanggal 4 Januari 2024 jam 15.00. Untuk tempatnya di krian ya.
Konseli	Baik bu
Konselor	Baiklah, sebelum kita akhiri alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai .. Aamiin. Berdoa selesai..
Konseli	Aamiin
Konselor	Baiklah mbak, ibu tunggu kabarnya ya dan terima kasih sudah mau menyempatkan waktu untuk berjumpa dengan ibu
Konseli	Baik bu, saya juga terima kasih. Saya izin pamit bu .. Assalamualaikum
Konselor	Waalikumsallam ..

Pertemuan Ke-2

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Waalaikumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kita awali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Bagaimana kabarnya hari ini mbak?
Konseli	Alhamdulillah baik bu
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu untuk pertemuan kedua ini ibu harap mbak bisa mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir dengan baik ya? Agar kegiatan konseling berjalan dengan lancar.
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan kali ini kita batasi berapa lama? 30 menit?
Konseli	Iya bu 30 menit saja
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ini kita mempunyai waktu 30 menit ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Seperti pada pertemuan sebelumnya, disini ibu mohon kerja samanya kepada mbak untuk bercerita tanpa ada yang

	disembunyikan dan secara sukarela berbagi cerita tanpa ada paksaan. Dan perlu diingat juga bahwasannya informasi tentang mbak akan terjaga aman dan dijamin tidak akan tersebar
Konseli	Baik bu ayu
Konselor	Baiklah, kemarin mbak
Konseli	Jadi begini bu. Ayah saya meninggal sejak saya duduk di bangku SMP dan sekarang saya tinggal bersama ibu saya. Ibu saya merupakan seorang ibu rumah tangga dan mempunyai usaha toko sembako, selain itu ibu saya juga menjual kerupuk yang diolah sendiri. Sejak saya masuk SMK saya selalu disalahkan oleh ibu saya dan selalu mendapat perkataan kasar, meskipun saya sudah berusaha untuk memberikan penjelasan mengenai apa yang sudah saya perbuat tetapi saya tetap disalahkan dan selalu dibanding-bandingkan dengan kakak perempuan saya. Saya dan ibu saya tidak pernah saling berbagi cerita, sehingga membuat komunikasi terjalin tidak cukup baik
Konselor	Baik, mbak berapa bersaudara kalau boleh tahu?
Konseli	2 bersaudara bu, saya punya kakak perempuan
Konselor	Baik, tadi mbak menyampaikan bahwasannya anda dibanding-bandingkan dengan kakak perempuan anda?
Konseli	Iya bu

Konselor	Dibanding-bandingkan seperti apa?
Konseli	“Kalau dibilangin itu didengerin, jangan bantah. Seperti kakakmu itu loh, tiap kali dibilangin gak pernah bantah”. Seperti itu bu, padahal setiap kali saya dibilangin sama ibu saya, saya tidak pernah membantahnya.
Konselor	Baik, bisa dilanjutkan mbak
Konseli	Baik bu. Saya dirumah juga tidak santai-santai. Saya juga membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, memasak membantu membuat pesanan kerupuk dan mengantar pesanan kerupuk ke warung-warung. Saya merasa sedih dengan keadaan yang saya alami dan saya juga bingung harus bagaimana.
Konselor	Baik, jadi mbak bingung terhadap diri mbak yang sering disalahkan oleh ibu dan kerap dibanding-bandingkan dengan kakak perempuan mbak?
Konseli	Iya bu benar
Konselor	Mbak tadi menyampaikan bahwa mbak sering disalahkan oleh ibu. Apakah hal tersebut sering terjadi mbak ?
Konseli	Iya bu, hampir setiap hari sering terjadi
Konselor	Selama ini jika hal tersebut terjadi mbak menceritakan permasalahannya kepada siapa?
Konseli	Tidak ada bu. Saya tidak menceritakan permasalahan saya kesiapa-siapa, saya tidak punya teman dekat atau sahabat, saya sendiri tidak mudah percaya karena takut

	permasalahannya akan tersebar ke orang lain dan akan semakin rumit.
Konselor	Lalu apa yang mbak lakukan jika ibu mbak seperti itu?
Konseli	Ya saya tidak membantahnya, dan saya tetap menyelesaikan pekerjaan rumah. Selain itu saya juga mengalihkan rasa sedih saya dengan bermain keluar rumah, berkumpul dengan teman-teman, dan ikut latihan silat. Hal itu saya lakukan karena saya merasa kurang nyaman dirumah dengan ibu saya yang mempunyai watak keras
Konselor	Apa yang mbak rasakan saat hal itu terjadi?
Konseli	Saya merasa sedih dan terpuruk dengan keadaan saya saat ini, tidak percaya diri dengan apa yang saya punya, tidak dihargai, selalu dibandingkan, dan saya juga selalu sendiri tidak mempunyai teman dekat.
Konselor	Baik saya paham apa yang mbak rasakan. Hal yang dilakukan mbak sudah benar dengan tidak membantah dan tetap menyelesaikan pekerjaan rumah, karena bagaimana pun juga ibu mbak juga merupakan orang tua mbak ..
Konseli	Iya bu ..
Konselor	Baiklah mengingat keterbatasan waktu kita lanjutkan kegiatan konseling ini dipertemuan selanjutnya ya ..
Konseli	Baik bu..
Konselor	Untuk pertemuan selanjutnya mbak bisa hari apa? Dimana ? Dan jam berapa?

Konseli	Hari sabtu saja bu, tanggal 6 Januari 2024 jam 18.30. Untuk tempatnya nanti saya hubungi bu ayu
Konselor	Baiklah kalau begitu. Bagaimana perasaan mbak sekarang?
Konseli	Sedikit lega bu, karena bisa menceritakan permasalahan yang sedang terjadi
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu kita bertemu lagi hari sabtu, 6 Januari 2024 jam 18.30 ya mbak. Untuk tempatnya di prambon ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Baiklah, sebelum kita akhiri pertemuan kali ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai.. Aamiin, berdoa selesai..
Konseli	Aamiin
Konselor	Baik, terima kasih ya mbak karena sudah mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir ..
Konseli	Baik bu ayu, saya juga terima kasih dan sekalian saya pamit bu. Assalamualaikum ..
Konselor	Walaikumsallam ..

Pertemuan Ke-3

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Waalaikumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kita awali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Bagaimana kabarnya hari ini mbak?
Konseli	Alhamdulillah baik bu
Konselor	Alhamdulillah, bagaimana kegiatan hari ini? Apakah sekolahnya lancar
Konseli	Alhamdulillah lancar bu ..
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu untuk pertemuan ketiga ini ibu harap mbak bisa mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada diri mbak
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan kali ini kita batasi berapa lama? 30 menit?
Konseli	Iya bu 30 menit saja
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ini kita mempunyai waktu 30 menit ya?
Konseli	Iya bu

Konselor	Seperti pada pertemuan sebelumnya, disini ibu mohon kerja samanya kepada mbak untuk bercerita tanpa ada yang disembunyikan dan secara sukarela berbagi cerita tanpa ada paksaan. Dan perlu diingat juga bahwasannya informasi tentang mbak akan terjaga aman dan dijamin tidak akan tersebar
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baiklah, pada pertemuan kedua kemarin mbak sudah menceritakan apa yang sedang terjadi pada diri mbak, lalu untuk pertemuan ketiga ini Ibu akan mengajak mbak untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada diri mbak.
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baik, coba sekarang mbak sebutkan pikiran-pikiran negatif yang ada dipikiran mbak saat ini ..
Konseli	Hmm apa ya bu saya bingung
Konselor	Tidak apa, pelan-pelan saja dan tidak usah takut
Konseli	Hmm, tidak percaya diri bu
Konselor	Baik, lalu?
Konseli	Hmm, saya bingung bu
Konselor	Baiklah, akan ibu bantu. Kemarin mbak menyampaikan bahwasannya mbak tidak mampu menyelesaikan permasalahan mbak, menurut mbak hal tersebut termasuk pikiran negatif atau bukan?
Konseli	Iya bu ..
Konselor	Baik, tidak mampu menyelesaikan permasalahan itu termasuk persepsi negatif

	terhadap diri mbak sendiri. Lalu mbak juga mengatakan bahwa teman-teman mbak tidak ada yang peduli dengan mbak. Hal itu termasuk pikiran negatif bukan?
Konseli	Hehe iya bu termasuk pikiran negatif
Konselor	Baik, selanjutnya silahkan mbak mencoba untuk menyebutkan pikiran negatif lainnya
Konseli	Hmm selalu sendiri, merasa tidak dihargai oleh keluarga dan selalu dibanding-bandingkan dengan kakak perempuan
Konselor	Baik, sekarang coba mbak sebutkan beberapa pikiran negatif yang sebelumnya sudah kita diskusikan
Konseli	Baik bu, saya tidak percaya diri, saya mempunyai pandangan negatif terhadap diri saya sendiri dengan tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang ada, sering merasa sendiri, tidak dihargai oleh keluarga, dan selalu dibanding-bandingkan terutama dengan kakak perempuan
Konselor	Good job. Disini mbak sudah mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang pada diri mbak. Lalu setelah ini apa yang mbak inginkan?
Konseli	Saya ingin mempunyai teman, saya ingin lebih percaya diri, saya ingin dihargai oleh keluarga saya terutama ibu, tidak selalu dibanding-bandingkan dengan kakak perempuannya karena mau bagaimanapun juga kan setiap orang pasti memiliki kelebihan masing-masing dan tidak seharusnya ibu membanding-bandingkan saya dengan

	kakak perempuan saya. Saya juga ingin saya dan ibu mempunyai waktu luang agar bisa menikmati waktu yang ada seperti liburan, makan bersama, mendiskusikan banyak hal.
Konselor	Baiklah mbak, dari keinginan yang sudah mbak sampaikan, mbak perlu menyadari betapa pentingnya persepsi diri atau <i>self-concept</i> . Seperti yang sudah ibu sampaikan pada pertemuan pertama bahwsannya <i>self-concept</i> merupakan pandangan individu terhadap diri mereka sendiri atau memahami, menilai dan menerima kelebihan serta kekurangan diri sendiri, lingkungan dan kehidupannya. Jika mbak memiliki <i>sel-concept</i> yang baik mbak akan lebih enjoy menjalani kehidupan sehari-hari dan hal ini sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.
Konseli	Begitu ya bu? Saya juga pernah keluar larut malam ahnya karena saya tidak nyaman berada dirumah dan tidak nyaman dengan watak keras ibunya. Dan saya memilih menghabiskan waktu bersama teman-teman saya, ya meskipun teman saya tidak banyak bu
Konselor	Iya mbak Dengan mbak keluar larut malam kalo mbak pikir apakah hal itu tidak berbahaya?
Konseli	Berbahaya si bu sebenarnya, apalagi saya perempuan dan tidak seharusnya saya keluar rumah saat larut malam.

Konselor	Baiklah, sampai sini apakah mbak menyadari bahwa mbak memiliki <i>self-concept</i> yang rendah?
Konseli	Iya bu
Konselor	Baik, apakah hal tersebut mengganggu keseharian mbak?
Konseli	Sangat mengganggu sekali bu
Konselor	Baiklah, ibu paham apa yang mbak rasakan. Baik mengingat waktu kita yang terbatas, kita lanjutkan kegiatan konseling di pertemuan selanjutnya ya?
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan selanjutnya, kita bisa lanjutkan hari apa?
Konseli	Hmmm, mungkin hari selasa bu
Konselor	Baik, berarti kita jumpa lagi minggu depan hari selasa tanggal 9 Januari 2024 ya?
Konseli	Iya bu ..
Konselor	Untuk waktunya mbak bisa jam berapa?
Konseli	Sore aja bu, jam 16.00
Konselor	Baiklah, untuk lokasinya?
Konseli	Lokasinya di prambon saja bu
Konselor	Baiklah, kita jumpa lagi hari selasa, 9 Januari 2024 pukul 16.00 di prambon ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Baiklah kalau begitu. Bagaimana perasaan mbak sekarang?
Konseli	Sedikit lebih baik bu, karena saya mampu mengidentifikasi pikiran negatif saya
Konselor	Baiklah, sebelum kita akhiri pertemuan kali ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu.

	Berdoa mulai.. Aamiin, berdoa selesai..
Konseli	Aamiin
Konselor	Baik, terima kasih ya mbak karena sudah mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir ..
Konseli	Baik bu ayu, saya juga terima kasih dan sekalian saya pamit bu. Assalamualaikum ..
Konselor	Walaikumsallam ..

Pertemuan Ke-4

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Waalaikumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kitaawali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Bagaimana kabarnya hari ini mbak?
Konseli	Alhamdulillah baik bu
Konselor	Bagaimana kegiatan hari ini?
Konseli	Alhamdulillah aman-aman saja bu
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu untuk pertemuan keempat ini ibu akan memberikan teknik untuk membantu mengurangi pikiran negatif yang ada dalam diri mbak
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan kali ini kita batasi berapa lama? 30 menit?
Konseli	Iya bu 30 menit saja
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ini kita mempunyai waktu 30 menit ya?
Konseli	Iya bu

Konselor	Seperti pada pertemuan sebelumnya, disini ibu mohon kerja samanya kepada mbak untuk bercerita tanpa ada yang disembunyikan dan secara sukarela berbagi cerita tanpa ada paksaan. Dan perlu diingat juga bahwasannya informasi tentang mbak akan terjaga aman dan dijamin tidak akan tersebar
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ketiga kemarin mbak sudah mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada diri mbak dan mbak juga mampu menyampaikan apa saja pikiran negatif yang ada dalam diri mbak
Konseli	Iya bu
Konselor	Boleh coba sebutkan kembali, apa saja pikiran negatif yang ada pada diri mbak?
Konseli	Boleh bu, pikiran negatif yang ada pada diri saya itu saya tidak percaya diri, persepsi negatif terhadap diri saya sendiri, sering merasa sendiri, tidak dihargai dan sering dibanding-bandingkan.
Konselor	Baik, pada pertemuan keempat ini ibu akan memperkenalkan salah satu teknik. Yaitu teknik <i>cognitive restructuring</i> . Apakah sebelumnya mbak sudah pernah mendengar teknik itu?
Konseli	Belum bu, apa itu teknik <i>cognitive restructuring</i> ?
Konselor	Teknik <i>cognitive restructuring</i> merupakan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dengan melakukan latihan

	<i>coping thought</i> atau melakukan latihan perpindahan fokus
Konseli	Baik bu
Konselor	Pada dasarnya sebelum kita bertindak, kita pasti akan berpikir 2 kali agar tidak salah langkah. Benar begitu mbak?
Konseli	Benar bu
Konselor	Nah sekarang perlahan ubah pikiran negatif mbak ke pikiran yang lebih positif. Paham?
Konseli	Paham bu
Konselor	Baik, silahkan dicoba
Konseli	Hmm hehe tidak bisa bu
Konselor	Dicoba dulu, jangan dibiasakan bilang tidak bisa.
Konseli	Saya takut salah bu
Konselor	Tidak mbak, tidak apa dicoba dulu. Ibu bantu perlahan ya. Jadi gini, apapun yang kita lakukan semua berawal dari diri sendiri. Iya tidak?
Konseli	Iya bu
Konselor	Nah, jika mbak ingin berubah menjadi lebih baik berarti semua berawal dari apa?
Konseli	Diri sendiri bu
Konselor	Nah, keinginan menjadi lebih baik termasuk pikiran negatif atau positif?
Konseli	Positif bu
Konselor	Benar, paham sampai sini?
Konseli	Paham bu
Konselor	Nah, Perlu mbak ingat sesuatu hal yang buruk belum tentu hal itu buruk. Sekarang silahkan mbak untuk mencobanya

Konseli	Baik bu, hmm saya akan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi agar saya bisa lebih percaya diri.
Konselor	Bagus, lalu?
Konseli	Hmm, saya yakin saya bisa menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada diri saya sendiri. Karena pada dasarnya semua berawal dari diri sendiri dan yang mampu menyelesaikan permasalahan ya diri saya sendiri.
Konselor	Baik, lalu?
Konseli	Saya tidak sendiri, saya punya teman, keluarga, guru. Saya banyak dikelilingi orang-orang baik, mungkin hanya saja saat mereka saya tidak mengajak saya bicara atau mendinginkan saya, saya mengganggu kalau mereka tidak peduli dengan saya, padahal tidak semua orang begitu.
Konselor	Oke bagus, lanjut
Konseli	Hmmm yang terakhir ini agak susah bu
Konselor	Kenapa begitu?
Konseli	Ya karena memang saya tidak dihargai oleh keluarga saya dan selalu dibanding-bandingkan
Konselor	Hmm begitu?
Konseli	Iya bu
Konselor	Begini, setiap orang tua pasti memiliki tujuan masing-masing untuk masa depan anaknya. Mungkin dengan watak ibu mbak yang keras, bisa saja hal itu menjadikan mbak menjadi perempuan yang kuat, karena juga kita tidak tahu bagaimana kerasnya perjalanan hidup kedepannya. Tidak

	mungkin juga orang tua tidak menghargai anaknya, setiap orang tua pasti menghargai anaknya. Hanya saja mungkin beda cara memperlakukannya. Benar tidak?
Konseli	Iya juga sih bu
Konselor	Baik, lalu mbak menganggap mbak selalu dibanding-bandingkan dengan kakak perempuan mbak. Benar?
Konseli	Benar bu
Konselor	Nah coba mbak pikirkan kembali, bisa saja maksud ibu mbak yang seperti itu ingin menjadikan hal tersebut sebagai motivasi. Agar mbak termotivasi. Iya tidak?
Konseli	Iya sih bu, tapi kan setiap orang punya kelebihan dan kekurangan yang berbeda-beda dan tidak seharusnya dibanding-bandingkan
Konselor	Iya ibu paham, tapi apa salahnya jika mbak berusaha mencoba hal baru. Karena kita hidup tidak akan berhenti dari yang namanya belajar. Kita akan terus belajar, belajar dan belajar. Dari kita mencoba untuk belajar hal baru, melakukan hal baru, nantinya kita akan mendapatkan banyak pengalaman bukan?
Konseli	Hmm iya juga sih bu
Konselor	Paham sampai sini?
Konseli	Paham bu
Konselor	Baik, kalau paham coba lakukan kembali yang awalnya mbak susah untuk merubah pikiran negatif. Sekarang coba ubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif

Konseli	Hmm, iya bu benar yang disampaikan bu ayu. Tidak ada orang tua yang tidak menghargai anaknya, setiap orang tua pasti menghargai keberadaan anaknya. Jika saja ibu saya tidak menganggap saya, saya tidak akan diajak bicara dan tidak akan diingatkan jika saya melakukan kesalahan. Dan maksud ibu saya membandingkan saya dengan kakak perempuan saya mungkin karena saya melakukan kesalahan dan tujuan ibu saya seperti itu agar saya terarahkan menjadi pribadi yang lebih baik. Utamanya, ibu melakukan seperti itu karena ibu sayang pada saya. Dan tidak ingin anaknya salah langkah.
Konselor	Good job mbak, bisa kan?
Konseli	Hehe iya bisa bu
Konselor	Nah, jangan dibiasakan ucap tidak bisa. Semua hal baru jika dirasa ingin mencoba, cobalah selagi hal itu baik.
Konseli	Baik bu, saya juga akan meluangkan waktu saya agar bisa berkomunikasi dengan ibu saya
Konselor	Perlu ibu ingatkan bahwasannya renungi perasaan mbak terhadap tindakan ibu dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi hubungan mbak dan ibu.
Konseli	Baik bu, saya akan mencoba untuk memperbaiki hubungan saya dengan ibu saya dan berusaha akan lebih dekat dengan teman-teman yang memberikan dukungan positif.

Konselor	Baik mbak. Nah, teknik ini bisa dilakukan kapanpun dan dimana saja. Teknik ini dilakukan untuk mencegah pikiran-pikiran negatif yang nantinya datang secara tiba-tiba.
Konseli	Baik bu
Konselor	Baiklah, mengingat waktu kita yang terbatas kita lanjutkan dipertemuan selanjutnya ya?
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan selanjutnya, kita bisa lanjutkan hari apa?
Konseli	Hari kamis saja bu
Konselor	Baik, berarti kita jumpa lagi hari kamis ya? Tanggal 11 Januari 2024
Konseli	Iya bu ..
Konselor	Untuk waktunya mbak bisa jam berapa?
Konseli	Sore aja bu, jam 15.30
Konselor	Baiklah, untuk lokasinya?
Konseli	Hmm, di simogirang saja bu
Konselor	Baiklah, kita jumpa lagi hari kamis tanggal 11 Januari 2024 pukul 15.30 di simogirang ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Baiklah kalau begitu. Bagaimana perasaan mbak sekarang?
Konseli	Lebih baik bu, karena saya mampu merubah pikiran negatif saya menjadi pikiran yang lebih positif
Konselor	Baiklah, sebelum kita akhiri pertemuan kali ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu.

	Berdoa mulai.. Aamiin, berdoa selesai..
Konseli	Aamiin
Konselor	Baik, terima kasih ya mbak karena sudah mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir ..
Konseli	Baik bu ayu, saya juga terima kasih dan sekalian saya pamit bu. Assalamualaikum ..
Konselor	Walaikumsallam ..

Pertemuan Ke-5

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Waalaikumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kita awali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Bagaimana hari ini mbak, aman?
Konseli	Alhamdulillah aman bu
Konselor	Bagaimana kegiatan hari ini?
Konseli	Alhamdulillah sangat aman sekali bu
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu untuk pertemuan kelima ini kita akan melakukan penguatan positif
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan kali ini kita batasi berapa lama? 30 menit?
Konseli	Iya bu 30 menit saja
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ini kita mempunyai waktu 30 menit ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Seperti pada pertemuan sebelumnya, disini ibu mohon kerja samanya kepada mbak

	tanpa ada paksaan agar proses konseling berjalan dengan baik. Dan perlu diingat juga bahwasannya informasi tentang mbak akan terjaga aman dan dijamin tidak akan tersebar
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baiklah, pada pertemuan keempat kemarin mbak sudah mampu melakukan latihan <i>coping thought</i> atau melakukan perpindahan fokus dari pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif. Benar begitu mbak?
Konseli	Iya bu
Konselor	Nah, untuk pertemuan kelima ini kita akan melakukan penguatan positif yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperkuat perilaku positif yang sudah mbak terapkan pada pertemuan keempat kemarin. Paham?
Konseli	Paham bu
Konselor	Baik, ibu beri contoh ya? “Saya hebat!” “Saya berani” Seperti itu, bisa?
Konseli	Bisa bu
Konselor	Baik, silahkan mbak untuk mencobanya
Konseli	Saya percaya dengan diri saya Begitu bu?
Konselor	Ya benar mbak, bisa dilanjut
Konseli	Saya percaya dengan diri saya Saya bangga dengan apa yang saya punya Saya tidak sendirian, saya punya banyak teman, saya punya keluarga
Konselor	Bagus, lanjut

Konseli	Saya mampu meluangkan waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman Saya berharga, dan saya mampu menghadapi apapun masalah yang ada dan saya yakin saya mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi
Konselor	Sudah?
Konseli	Saya kuat, saya mampu
Konselor	Sudah?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Good job. Coba lihat, mbak bisa kan memberikan penguatan yang positif terhadap diri mbak?
Konseli	Hehe iya bu
Konselor	Nah, hal itu bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Utamanya saat pikiran-pikiran negatif mbak datang secara tiba-tiba. Dan hal demikian perlu dilatih terus menerus, agar mbak juga tidak terbiasa mempunyai pikiran yang merusak diri.
Konseli	Baik bu
Konselor	Mbak sadar kan, bahwa pikiran yang merusak diri itu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari?
Konseli	Iya bu, sangat mengganggu sekali. Saya jadi tidak semangat
Konselor	Lalu sekarang?
Konseli	Jadi semangat lagi bu, karena ya selama ini saya hanya melihat sisi buruknya saja tanpa pernah melihat sisi baiknya untuk kedepannya

Konselor	Baiklah, mengingat waktu kita yang terbatas kita akhiri pertemuan hari ini ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Kita lanjutkan di pertemuan selanjutnya. Untuk pertemuan selanjutnya, kita bisa lanjutkan hari apa?
Konseli	Hari sabtu saja bu
Konselor	Baik, berarti kita jumpa lagi hari sabtu minggu depan ya? Tanggal 13 Januari 2024
Konseli	Iya bu ..
Konselor	Untuk waktunya mbak bisa jam berapa?
Konseli	Malam saja bu, jam 19.00
Konselor	Baiklah, untuk lokasinya?
Konseli	Di krian saja bu
Konselor	Baiklah, kita jumpa lagi hari kamis tanggal 11 Januari 2024 pukul 15.30 di simogirang ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Baiklah kalau begitu. Bagaimana perasaan mbak sekarang?
Konseli	Lebih baik bu, karena saya jadi lebih semangat lagi. Saya jadi lebih yakin dengan diri saya dan lebih yakin dengan kemampuan yang saya punya. Dan akan terapkan teknik yang sudah ibu berikan untuk mengurangi pikiran yang merusak diri saya. Agar saya bisa menjalani keseharian saya seperti biasa.
Konselor	Baiklah, sebelum kita akhiri pertemuan kali ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai.. Aamiin, berdoa selesai..

Konseli	Aamiin
Konselor	Baik, terima kasih ya mbak karena sudah mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir ..
Konseli	Baik bu ayu, saya juga terima kasih dan sekalian saya pamit bu. Assalamualaikum ..
Konselor	Waalikumsallam ..

Pertemuan Ke-6

Konselor/Konseli	Dialog
Konseli	Assalamualaikum, permisi bu
Konselor	Walaikumsallam, silahkan duduk mbak
Konseli	Baik bu, terima kasih
Konselor	Sama-sama, apakah posisi duduknya sudah nyaman mbak?
Konseli	Sudah bu
Konselor	Baiklah, kita awali dengan baca doa bersama ya
Konseli	Baik bu
Konselor	Berdoa mulai .. Aamiin Berdoa selesai
Konseli	Aamiin
Konselor	Bagaimana hari ini mbak, aman?
Konseli	Alhamdulillah aman bu
Konselor	Bagaimana hari ini?
Konseli	Alhamdulillah baik bu
Konselor	Alhamdulillah, baiklah kalau begitu untuk pertemuan keenam ini ialah pertemuan terakhir kita
Konseli	Baik bu
Konselor	Untuk pertemuan kali ini kita batasi berapa lama? 30 menit?
Konseli	Iya bu 30 menit saja
Konselor	Baiklah, pada pertemuan ini kita mempunyai waktu 30 menit ya?
Konseli	Iya bu
Konselor	Baiklah, pada pertemuan hari ini kita akan mengevaluasi kegiatan kita mulai dari awal

	pertemuan pertama sampai pertemuan keenam
Konseli	Baik bu ..
Konselor	Baik, sejauh ini ibu lihat mbak semakin banyak perubahan setelah ibu berikan teknik untuk diterapkan jika hal-hal atau pikiran buruk datang. Bagaimana mbak, apakah ada kesulitan saat menerapkan teknik yang ibu berikan
Konseli	Tidak bu, saya merasa jauh lebih baik menjalani hari-hari saya. Dan benar yang pernah diucap bu ayu bahwa tidak semua hal buruk itu buruk buat saya. Dan berpikir dua kali pun juga sangat penting, dan hal itu sangat berpengaruh sekali di kehidupan saya
Konselor	Wahh, senang sekali mendengarnya. Bagaimana dengan ibu mbak?
Konseli	Saya sudah mulai memberanikan diri untuk mengajak ibu saya berkomunikasi, memulai untuk mendiskusikan apa yang perlu didiskusikan, berusaha mengerti keadaan rumah dan mengontrol emosi diri sendiri. Dan teman saya juga sudah lebih percaya diri bu, teman saya banyak dan saya tidak merasa sendiri
Konselor	Baik, lalu?
Konseli	Hubungan saya dan ibu saya jauh lebih baik dari sebelumnya bu, dan saya sangat senang sekali. Saya juga sempat menanyakan ke ibu saya mengapa ibu saya seperti itu kepada saya, dan jawaban ibu saya ya karena ibu

	<p>saya ingin saya menjadi perempuan yang kuat dan jauh lebih baik kedepannya.</p> <p>Dan sekarang juga saya sudah mulai membiasakan untuk memberi apresiasi kecil kepada diri saya, dan saya sadar bahwa diri saya sangat berharga bu</p>
Konselor	<p>Syukurnya, ikut senang mendengarnya. Perlu mbak ingat bahwasannya diri sendiri itu sangat berharga sekali, dan mengontrol emosi dalam diri pun juga tidak semudah yang dikira. Benar tidak?</p>
Konseli	<p>Benar bu</p>
Konselor	<p>Nah maka dari itu, lakukan yang terbaik untuk diri sendiri. Dan jangan pernah berhenti untuk terus belajar. Dan semoga hubungan mbak dengan ibu mbak baik selalu yaa</p>
Konseli	<p>Baik bu</p>
Konselor	<p>Dan ibu ingatkan, teknik yang ibu berikan bisa mbak terapkan kapanpun dan dimana saja. Terutama jika hal-hal atau pikiran buruk itu datang secara tiba-tiba dan mengganggu aktivitas mbak</p>
Konseli	<p>Baik bu, saya usahakan</p>
Konselor	<p>Baiklah, mengingat waktu kita yang terbatas kita akhiri pertemuan hari ini ya?</p>
Konseli	<p>Iya bu</p>
Konselor	<p>Ibu harap mbak bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya ya</p>
Konseli	<p>Baik bu</p>
Konselor	<p>Baik, sebelumnya apa mbak ingin menyampaikan sesuatu?</p>

Konseli	Iya bu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada ibu karena telah membantu saya dan berkat ibu juga saya sadar bahwa saya tidak sendirian. Dengan adanya ibu juga saya tidak merasa sendirian, dan saya merasa jauh lebih baik dari sebelum-sebelumnya. Saya lebih percaya diri terutama dengan apa yang saya punya dan hal lainnya. Sekali lagi terima kasih saya ucapkan bu.
Konselor	Baik sama-sama mbak, tetap bertahan ya. Sebelum kita akhiri pertemuan kali ini alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Berdoa mulai.. Aamiin, berdoa selesai..
Konseli	Aamiin
Konselor	Baik, terima kasih juga ya mbak atas kerja samanya karena sudah mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir dengan baik
Konseli	Baik bu ayu, saya juga terima kasih dan sekalian saya pamit bu. Assalamualaikum ..
Konselor	Walaikumsallam ..

Lampiran 44 Dokumentasi

INTERVENSI PERTEMUAN KE-1



INTERVENSI PERTEMUAN KE-2



INTERVENSI PERTEMUAN KE-3



INTERVENSI PERTEMUAN KE-4



INTERVENSI PERTEMUAN KE-5



INTERVENSI PERTEMUAN KE-6

