

LAMPIRAN

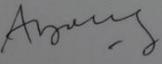
Lampiran 1. Berita Acara Ujian Skripsi

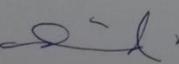

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://www.upgrisab.ac.id>

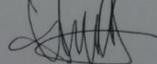
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini ... Jumat ... tanggal 01 . bulan ... Maret ... tahun 2019 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Maria Min
NIM : 205000040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya

Penguji I 
(Bambang Liana Nugroho, S.Pd., M.Pd)

Penguji II 
(Dr. Mudhar, M.Si)

Penguji III 
(Elia Prada Masidulu, M.Pd)

Lampiran 2. Format revisi skripsi



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
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.
<http://ip.pgrisby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

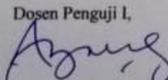
Nama Mahasiswa : Maria Min
 NIM : 20500040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 01 Maret 2024
 Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Self-Management Dalam
 Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan
 Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMA Hang
 Tuah 1 Surabaya

Penguji I : Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Hasil reliabilitas			
2	Proses kategorisasi			
3	Daftar pustaka			

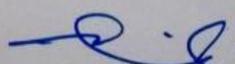
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I,



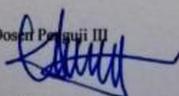
Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0707019003

Dosen Penguji II,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
 NIDN. 0728126701

Dosen Penguji III



Elia Firda Mufidah, M.Pd
 NIDN. 0728029302.

Lampiran 3: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
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.
<http://ip.pgrisby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maria Min
 NIM : 20500040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 01 Maret 2024
 Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Self-Management Dalam
 Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan
 Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMA Hang
 Tuah 1 Surabaya
 Penguji I : Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Hasil reliabilitas			
2	Proses kategorisasi			
3	Daftar pustaka			

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

Dosen Penguji I,

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0707019003

Dosen Penguji II,

Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
 NIDN. 0728126701

Dosen Penguji III

Elia Firda Mufidah, M.Pd

NIDN. 0728029302.

Lampiran 4: Surat Izin Penelitian Dari Unipa Surabaya



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus 1: Jl. Ngali, Duka, D.I. 60137, Telp. (031) 8624 8610-8624 8611, 8624 8612, 8624 8613, 8624 8614, 8624 8615, 8624 8616, 8624 8617, 8624 8618, 8624 8619, 8624 8620
 Kampus II: Jl. Pahlawan, Madya, D.I. 60137, Telp. (031) 8624 8611, 8624 8612, 8624 8613, 8624 8614, 8624 8615, 8624 8616, 8624 8617, 8624 8618, 8624 8619, 8624 8620

No/Urut 120/Ak.2/PPW/2023
 Lampiran -
 Perihal Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
 SMA HIANG TUAH 1 SURABAYA
 Jl. Ikan hamba-lumba no 27 perak barat kec. Krembangan Surabaya
 di Surabaya

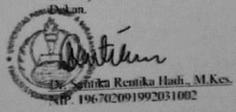
Dengan hormat,
 Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya a. untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan itu, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMA HIANG TUAH 1 SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	MARIA MIN
NIM	201500040
Program Studi	Bimbingan dan Konseling
Fakultas	Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian	Efektivitas Strategi Self-management dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa SMA HIANG TUAH 1 SURABAYA

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

Surabaya, 30 Oktober 2023





Dr. Sofien Restu Hadi, M.Kes.
 (P. 196702091992031002)

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari SMA Hang Tuah 1 Surabaya



YAYASAN HANG TUAH CABANG SURABAYA
SMA HANG TUAH - 1
 (TERAKREDITASI A)
 Jl. IKAN LUMBA-LUMBA No. 27 SURABAYA - 60177, Telp. (031) 3537810
 Email : sma_hangtuah1_surabaya@yahoo.co.id
 Website : <http://smahangtuah1sby.sch.id>

Nomor : B / 419 / XI / 2023 / SMA HT-1
 Klasifikasi : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Surabaya, 15 Nopember 2023

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya

Dengan hormat,
 Menindaklanjuti Surat dari Bapak/Ibu Dekan dengan nomor : 120/Ak.2/FPP/X/2023, tertanggal 30 Oktober 2023 tentang Permohonan Ijin Penelitian, maka kami memberikan Ijin kepada :

NO.	NAMA	NIM	FAKULTAS	PROG. STUDI
1.	MARIA MIN	20000040	PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI	S1 BIMBINGAN KONSELING

Untuk melakukan Penelitian di SMA Hang Tuah 1 Surabaya, mulai tanggal 24 Oktober 2023 s.d. 01 Desember 2023 dengan judul Efektivitas Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya.
 pDemikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 6. Hasil Pengisian *Pre-Test*

1. BDKP

ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA

➤ Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.

➤ Identitas Responden
Nama : BDKP
Kelas/Fase : E-1

➤ Petunjuk Pengisian
Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.			✓	
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas			✓	
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu			✓	
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat				✓
5.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri		✓	✓	
6.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian			✓	
7.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian	✓			
8.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain			✓	
9.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah			✓	
10.	Saya senang mencoba hal-hal baru				✓
11.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.				✓
12.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri				✓
13.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi			✓	

	presentasi kelas			
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman		✓	
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat		✓	
16.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri	✓		
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya		✓	
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal			✓
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan	✓		
20.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas			✓
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham			✓
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya			✓
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas			✓
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan			✓
25.	Saya yakin pada diri sendiri			✓
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek			✓
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan			✓
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan			✓
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu			✓
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas			✓
31.	Saya tersinggung saat mendengar kritikan dari teman		✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.		✓	

2. NSA

**ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

- Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.
- Identitas Responden
Nama : NSA
Kelas/Fase : C 3
- Petunjuk Pengisian
Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.			✓	
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas			✓	
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu			✓	
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat				✓
5.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri		✓		
6.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian			✓	
7.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian	✓			
8.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain			✓	
9.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah			✓	
10.	Saya senang mencoba hal-hal baru			✓	
11.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.			✓	
12.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri			✓	
13.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi			✓	✓

	presentasi kelas				
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman	✓			
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat				✓
16.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri	✓			
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya	✓			
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal				✓
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan	✓			
20.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas				✓
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham				✓
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya			✓	
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas	✓			
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan	✓			
25.	Saya yakin pada diri sendiri				✓
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek			✓	
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan	✓			
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan				✓
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu				✓
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas			✓	
31.	Saya tesinggung saat mendengar kritikan dari teman			✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.			✓	

3. YRS

ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA

➤ Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.

➤ Identitas Responden

Nama : Y.P.S.

Kelas/Fase : E

➤ Petunjuk Pengisian

Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.				✓
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas	✓			
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu				✓
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat				✓
5.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri	✓			
6.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian				✓
7.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian		✓		
8.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain				✓
9.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah				✓
10.	Saya senang mencoba hal-hal baru				✓
11.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.			✓	
12.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri				✓
13.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi			✓	

	presentasi kelas				
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman				✓
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat				✓
16.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri	✓			
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya				✓
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal				✓
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan	✓			
20.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas			✓	
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham				✓
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya				✓
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas			✓	
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan				✓
25.	Saya yakin pada diri sendiri	✓			
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek	✓			
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan				✓
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan				✓
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu			✓	
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas				✓
31.	Saya tesinggung saat mendengar kritikan dari teman			✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.			✓	

4. SGDY

**ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

➤ Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.

➤ Identitas Responden
Nama : Sgdy
Kelas/Fase : E 1

➤ Petunjuk Pengisian
Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari:

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.			✓	
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas			✓	
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu			✓	
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat			✓	
5.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri	✓			
6.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian			✓	
7.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian		✓		
8.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain				✓
9.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah				✓
10.	Saya senang mencoba hal-hal baru				✓
11.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.			✓	
12.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri			✓	
13.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi			✓	

	presentasi kelas				
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman	✓			
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat				✓
16.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri	✓			
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya		✓		
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal				✓
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan	✓			
20.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas				✓
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham		✓		
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya			✓	
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas			✓	
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan			✓	
25.	Saya yakin pada diri sendiri			✓	
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek	✓			
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan		✓		
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan		✓		
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu			✓	
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas	✓			
31.	Saya tesinggung saat mendengar kritikan dari teman			✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.	✓			

5. AMC

**ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

➤ Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.

➤ Identitas Responden
Nama : PKG
Kelas/Fase : C.1

➤ Petunjuk Pengisian
Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.				✓
2	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas	✓			
3	Saya yakin dalam melakukan sesuatu				✓
4	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat			✓	
5	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri	✓			
6	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian			✓	
7	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian	✓			
8	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain				✓
9	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah				✓
10	Saya senang mencoba hal-hal baru				✓
11	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.	✓			✓
12	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri				✓
13	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi				✓

presentasi kelas					
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman	✓			
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat				
16.	Kepagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri			✓	
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya				
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal	✓			
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan		✓		✓
20.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas				
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham			✓	
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya			✓	
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas			✓	
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan		✓		
25.	Saya yakin pada diri sendiri			✓	
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek			✓	
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan		✓		
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan		✓		
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu			✓	
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas				✓
31.	Saya teresngung saat mendengar kritikan dari teman			✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.	✓	✓		

6. ARAI

**ANGKET PERCAYA DIRI SISWA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

➤ Tujuan
Untuk mengetahui rendahnya percaya diri siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya Fase E.

➤ Identitas Responden
Nama : Biq. c. d
Kelas/Fase: c. d

➤ Petunjuk Pengisian
Isilah pernyataan-pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya. Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju S = Setuju STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk : Berilah tanda check list (✓) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.				✓
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas	✓			
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu				✓
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat			✓	
5.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri	✓			
6.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian			✓	
7.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian	✓			
8.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain				✓
9.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah				✓
10.	Saya senang mencoba hal-hal baru				✓
11.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.	✓			✓
12.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri			✓	✓
13.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi			✓	✓

presentasi kelas				
14.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman	✓		
15.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat			✓
16.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri		✓	
17.	Orang lain lebih mampu dari pada saya			✓
18.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal	✓		
19.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan		✓	
20.	Saya tidak malu saat berbicara di depan kelas			✓
21.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham		✓	
22.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya		✓	
23.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas		✓	
24.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan	✓		
25.	Saya yakin pada diri sendiri		✓	
26.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek		✓	
27.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan	✓		
28.	Saya berbicara sesuai kenyataan	✓		
29.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu		✓	
30.	Saya bisa menyampaikan materi tugas di depan kelas			✓
31.	Saya terganggu saat mendengar kritikan dari teman		✓	
32.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara di depan kelas	✓		

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian







Lampiran 4. Pedoman Intervensi

EFEKTIVITAS STRATEGI SELF-MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERCEAYA DIRI PADA SISWA SMA HANG TUAH 1 SURABAYA



PEDOMAN INTERVENSI

MARIA MIN/205000040



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

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial yang hidup secara berkelompok dan tidak bisa hidup sendiri. Manusia membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup dan berkembang. Percaya diri membuat manusia nyaman dengan lingkungannya. Percaya diri sangat penting untuk kehidupan seseorang kedepannya. Percaya diri adalah sikap penyesuaian diri dengan lingkungan akan kemampuan yang dimiliki. Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting dalam diri individu agar dapat mengembangkan segala potensi dan bakat yang dimiliki oleh individu.

Romadhoni (2018) mengungkapkan bahwa percaya diri merupakan sikap yang dikembangkan dari kemampuan sanggup berdiri sendiri, menguasai diri sendiri, dan tidak dikendalikan oleh orang lain, serta bagaimana individu menilai diri sendiri, sehingga individu tersebut mampu menghadapi berbagai situasi. Menurut (Yanti & Has, 2020). Rasa percaya diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realistis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain.

Kenyataan yang terjadi saat ini masih banyak peserta didik yang memiliki kurang percaya diri seperti berdasarkan observasi yang diamati oleh peneliti yaitu banyak siswa yang memiliki kurang percaya diri. Permasalahan percaya diri yang terjadi pada siswa di SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang ditandai dengan sikap malu dan takut untuk bertanya kepada guru, sulit untuk berbicara saat presentasi didepan teman-teman kelas, siswa mengerjakan PR bersama teman kelasnya dikarenakan individu tidak percaya dengan hasil kerjanya sendiri dan lebih percaya kerja bersama, siswa lebih cenderung sendiri dan tidak mudah bergaul, jika guru tidak bertanya kepada siswa, maka sebaliknya siswa juga tidak bertanya, sehingga dapat menyebabkan kurangnya perkembangan diri pada siswa. Banyaknya permasalahan rendahnya percaya diri siswa hal ini juga di dukung oleh penemuan peneliti terlebih dahulu yang juga terjadi di kelas VIII-B SMP N 1 Semen, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Setiyan (2016) memperoleh hasil bahwa percaya diri siswa yang diberikan bimbingan kelompok 53% masuk pada kategori sedang, sedangkan 47% lainnya masuk pada kategori tinggi.

Menurut Hambly dalam Ameliah & Munawaroh (2016) kepercayaan diri bermakna bahwa keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang. Ketidakpercayaan diri siswa jika dibiarkan akan menghambat keberhasilan dalam belajar, dan menimbulkan permasalahan yang lain yang terjadi dalam dirinya, sehingga pada akhirnya mengganggu konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran yang berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

Siswa yang memiliki percaya diri rendah, cenderung memasrahkan dirinya pada orang lain baik dalam tindakan maupun dalam berpendapat. Siswa yang memiliki percaya diri rendah akan memiliki sikap tidak memiliki percaya diri dalam bertindak, cenderung pasrah, tidak memiliki percaya diri dalam berpendapat, cenderung diam. Iswidharmanjaya dan Sarastika (2014) ada beberapa ciri-ciri yang mempengaruhi percaya diri yaitu percaya pada kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain, bersikap tenang, tidak mudah cemas dan optimis dalam mengerjakan sesuatu, berani mengungkapkan pendapat, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Sebagai upaya untuk meningkatkan percaya diri siswa tentunya dibutuhkan peran konselor, peran konselor sangat diperlukan dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dan mengarah pada tingkah laku yang lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai solusi untuk menurunkan kecemasan pemilihan karier siswa. Dalam konseling kelompok ini peneliti menggunakan dengan teknik *self-management* yang dikembangkan oleh Bf. Skinner dimana prosesnya didasari dengan membantu konseli memperoleh perilaku baru, dan pengambilan keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri untuk mempelajari tingkah laku baru yang sesuai. Dimana dengan penggunaan teknik *Self-Management* disamping dapat mencapai perubahan perilaku siswa yang diinginkan juga dapat

mengembangkan kemampuan pengelolaan diri siswa. Menurut Skinner (dalam Rahmawati, 2019) *Self-Management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali.

B. Tujuan Intervensi

Tujuan intervensi konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan percaya diri siswa, agar siswa dapat berperilaku sesuai dengan keinginannya, dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, berani dalam mengungkapkan pendapat, tidak merasa takut dan malu, dapat bertanggung jawab terhadap keputusan.

C. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi konseling kelompok dengan teknik self-management siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya kelas X yang memiliki rendah percaya diri, berdasarkan aspek percaya diri yaitu yakin dengan kemampuan diri, memiliki rasa positif dalam diri, berani mengungkapkan pendapat, berani bertanggung jawab. Pemilihan siswa yang memiliki rendah percaya diri dilakukan berdasarkan tujuan dari penelitian yaitu menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan percaya diri siswa.

D. Asumsi-asumsi Intervensi

Berikut ini adalah asumsi-asumsi Intervensi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management*.

1. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
2. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
3. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
4. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positif pada diri sendiri konseli

karena konselilah yang paling tahu, bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.

5. Pada dasarnya konseli mengubah atau mengembangkan diri atas dasar penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.
6. Perubahan tingkah laku didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri akan lebih tahan lama. Karena individu menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

E. Prosedur pelaksanaan intervensi

Intervensi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan percaya diri karier siswa dilakukan dalam tujuh kali pertemuan. Masing-masing intervensi dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih 45 menit dalam satu kali pertemuan, dengan satu kali pertemuan dalam seminggu. Berikut ini adalah tahap utama dan sub tahap pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan percaya diri siswa.

a. Tahap Awal Kelompok

Pada proses awal ini disebut sebagai orientasi dan eksplorasi. Langkah-langkah pada tahap awal ini adalah : menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, dilanjutkan berdoa, lalu menjelaskan pengertian atau definisi konseling kelompok, lalu menjelaskan tujuan konseling kelompok, menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan perkenalan dilanjutkan dengan rangkaian nama

b. Tahap Peralihan

Di tahap ini membangun kemistri, membangun rasa saling percaya yang mendorong para anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Lalu langkah-langkah pada tahap peralihan adalah : menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap

berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan atau yang akan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Lalu di tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah : mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah terpilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Di tahap ini pelaksanaan konseling kelompok ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Lalu langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah : menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terima kasih, berdoa, perpisahan.

F. Kompetensi Konselor

Kompetensi konselor sangat berperan dalam usaha mencapai tujuan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan percaya diri siswa secara optimal. Berikut ini adalah kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki konselor untuk mengaplikasikan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*.

1. Konselor bertindak sebagai mentor
2. Konselor mengajarkan aspek-aspek konseling dengan mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik
3. Konselor berperan sebagai fasilitator, pembimbing dan pendamping konseli.

G. Teknik Konseling

Urgensi setiap pertemuan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* berjalan dengan efektif maka diperlukan

adanya pedoman pelaksanaan pada setiap pertemuan. Pedoman pelaksanaan pada setiap pertemuan dibuat atas dasar pertimbangan waktu agar setiap sesi dapat bermanfaat secara optimal. Pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management* adalah sebagai berikut.

- a) Konselor mampu membangun hubungan dengan konseli
- b) Konselor mampu merencanakan apa saja yang menjadi tujuan akhir yang harus dicapai setelah proses konseling
- c) Konselor mampu mengaplikasikan teknik *self-management* secara aktif
- d) Konselor menjelaskan kepada konseli tentang Pemantauan Diri (*Self Monitoring*) yang dimana konseli ditugaskan mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan
- e) Konselor mampu memberikan *Reinforcement* yang positif (*Self Reward*) yang dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri
- f) Konseli mampu melakukan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Kontraktng*) yang bertujuan untuk mengubah perilakunya dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

Selain pedoman pelaksanaan, berikut adalah teknik yang digunakan tiap pertemuan dan langkah-langkah yang dijadikan acuan dalam tiap pertemuan.

1. Pada pertemuan 1, tahap awal
 - a) Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka
 - b) Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa dan melakukan perkenalan diri
 - c) Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas, aturan dalam konseling kelompok
 - d) Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok
 - e) Membentuk komitmen konseli dengan membuat kontrak

- f) Menciptakan suasana yang nyaman dan bekerja sama dalam membuat rencana konseling dan menanyakan kesiapan konseli.
2. Pada pertemuan 2, tahap peralihan
 - a) Melakukan Ice Breaking (Permainan jika, maka)
 - b) Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan sebelumnya
 - c) Menjelaskan tentang (Percaya diri)
 - d) Mengidentifikasi masalah.
 3. Pada pertemuan 3, pelaksanaan strategi
 - a) Konseli mulai menceritakan permasalahannya secara bebas dan terbuka
 - b) Konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan secara mendalam
 - c) Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis *Self Monitoring* (pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.
 - d) Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan untuk percaya diri.
 4. Pada pertemuan 4, pelaksanaan strategi
 - a) Konselor dan konseli secara bersama-sama membahas permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri.
 - b) Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan *self reward* (*Reinforcement* yang positif) dimana dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.
 - c) Konselor menentukan *self reward* yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli.
 5. Pada pertemuan 5, pelaksanaan strategi
 - a) Konselor menggunakan *self contracting* (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah

- perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan
- b) Konselor memberikan perlakuan teknik *self-management* yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri
 - c) Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseling
 - d) Tahap akhir
6. Pada Pertemuan 6, evaluasi kelompok
- a) Konselor menanyakan masalah terkait kurang percaya diri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya
 - b) Konselor menekankan kepada konseli bahwa jika konseli tidak dapat meningkatkan percaya diri maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri, tetapi jika konseli dapat meningkatkan percaya diri maka konseli tersebut dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya dan lain sebagainya.
 - c) Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab.
 - d) Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat meningkatkan percaya diri.
7. Pada pertemuan 7, evaluasi kelompok
- a) Menutup kegiatan layanan serta ucapan terima kasih konselor kepada konseli
 - b) Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir
 - c) Menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling
 - d) Melakukan doa penutup secara bersama-sama
 - e) Evaluasi akhir, pengisian *posttest*

Lampiran 5. Skala Pengukuran Format A**FORMAT A****Skala pengukuran**

1. Identitas

Nama :
 Kelas :
 Tanggal Pengisian :

2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (v) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Alternatif jawaban

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani ketika ditunjuk untuk maju ke depan kelas.				
2.	Saya takut ketika ditunjuk untuk maju kedepan kelas				
3.	Saya yakin dalam melakukan sesuatu				
4.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sesuai dengan bakat				
5.	Saya ingin mengembangkan kemampuan diri secara optimal				
6.	Saya tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri				

7.	Saya dengan terpaksa mengikuti ekstrakurikuler disekolah				
8.	Saya bisa menyelesaikan soal-soal dengan baik ketika ujian				
9.	Saya mencontek jawaban dari teman ketika ujian				
10.	Saya salah satu siswa yang mandiri dan tidak bergantung pada orang lain				
11.	Saya berpikir positif dalam menghadapi masalah				
12.	Saya senang mencoba hal-hal baru				
13.	Saya mampu menyelesaikan masalah pribadi				
14.	Saya butuh teman untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.				
15.	Saya berusaha mengerjakan tugas sendiri				
16.	Saya berani tampil pertama dalam melakukan diskusi presentasi kelas				
17.	Saya tidak lebih pandai dari teman-teman				
18.	Saya mampu belajar dengan giat agar prestasi dapat meningkat				
19.	Kegagalan yang saya alami menimbulkan kekecewaan dalam diri				
20.	Orang lain lebih mampu dari pada saya				
21.	Saya tidak mudah menyerah ketika gagal				
22.	Saya bisa menerima pendapat dari orang lain				
23.	Saya mampu menerima kritikan dari teman				
24.	Saya tidak berpikir terlebih dahulu ketika mengambil keputusan				
25.	Saya tidak malu saat berbicara didepan kelas				

26.	Saya berani bertanya pada guru tentang materi yang belum paham				
27.	Saya senang ketika berbicara didepan kelas				
28.	Saya setuju jika teman menyampaikan pendapatnya				
29.	Saya ragu saat menyampaikan pendapat ketika dikelas				
30.	Saya membantu teman ketika saat menjawab pertanyaan				
31.	Saya dapat bertanggung jawab saat mengambil suatu keputusan				
32.	Saya mendengarkan ketika teman berbicara				
33.	Saya yakin pada diri sendiri				
34.	Saya menerima ketika mendapat nilai jelek				
35.	Saya memilih diam saat memiliki jawaban yang kurang meyakinkan				
36.	Saya berbicara sesuai kenyataan				
37.	Saya bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu				
38.	Saya bisa menyampaikan materi tugas didepan kelas				
39.	Saya tersinggung saat mendengar kritikan dari teman				
40.	Saya tersinggung saat mendengar kritikan dari teman				
41.	Saya takut ditertawakan teman saat berbicara didepan kelas.				

Surabaya, 18 oktober 2023
Peneliti

Maria Min

Lampiran 6. Lembar Observasi Format B

**FORMAT B
LEMBAR OBSERVASI
PERTEMUAN 1**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Tercapainya hubungan yang hangat antarkonselor dan konseli	Hubungan konselor dengan konseli akrab, konselor bisa berbaur dengan konseli dan sebaliknya.
Konseli mampu bekerja sama dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok	Konseli saling bekerja samapada saat pelaksanaan konseling kelompok
Konseli mampu menaati aturan dan asas-asas dalam konseling	Setiap aturan yang ada dalam asas-asas dalam konseling ditaati setiap siswa
Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap pertemuan	Konseli selalu berkomitmen untuk mengikuti pertemuan

Surabaya, 24 Oktober 2023

Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI PERTEMUAN 2

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konselor dan konseli mampu melakukan <i>ice breaking</i> secara bersama-sama	Konselor memberikan ice-breking sebelum memulai kegiatan secara bersama-sama
Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya	Setiap masalah yang terjadi pada diri konseli mampu untuk mengidentifikasi.
Konseli siap untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya	Konseli mampu menceritakan permasalahan yang dialaminya

Surabaya, 31 Oktober 2023
Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI

PERTEMUAN 3

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konseli mampu mengungkapkan permasalahan dengan baik dan secara terbuka	Konseli mampu menceritakan masalahnya dan bisa terbuka dengan konselor
Konselor mampu mengumpulkan data dan informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli	Konselor menulis data yang diinformasikan mengenai permasalahan konseli
Konseli mampu memahami strategi <i>Self monitoring</i> (Pemantauan diri)	Konseli dapat mengamati tingkah lakunya sendiriserta mencatat segala sesuatu tentang dirinya.

Surabaya, 08 November 2023
Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI PERTEMUAN 4

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konselor dan konseli mampu menetapkan masalah perilaku target	Konselor dan konseli menetapkan masalah perilaku target untuk diatasi.
Konseli mampu memahami strategi <i>Self reward (Reinforcement)</i> yang positif)	Konseli mampu memahaminya yang mana dapat membantu konseli untuk mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan
Konseli mampu mengarahkan perubahan tingkah lakunya	Konseli mampu mengarahkan dirinya pada perubahan tingkah lakunya.

Surabaya, 14 November 2023

Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI PERTEMUAN 5

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konseli mampu memahami strategi mengenai <i>self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri)	Konseli mampu melakukan perjanjian pada diri sendiri untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya
Konseli mampu bertanggung jawab terhadap keputusan yang dibuat	Konseli mampu bertanggung jawab terhadap keputusannya untuk meningkatkan percaya diri
Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya	Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya untuk meningkatkan percaya diri.

Surabaya, 22 November 2023

Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI PERTEMUAN 6

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konseli mampu meningkatkan percaya dirinya	Konseli mampu meningkatkan percaya dirinya, sehingga mampu untuk melakukan hal yang diinginkan konseli
Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik	Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik untuk meningkatkan percaya diri.
Konseli mampu memahami dampak positif dan negatif dalam meningkatkan percaya diri.	Konseli mampu memahami dampak positif memiliki percaya diri dapat mengarahkan dirinya ke hal yang baik. dan dampak negatif rendahnya percaya diri dapat menghambat pengetahuan bagi diri konseli

Surabaya, 28 November 2023

Peneliti

Maria Min

LEMBAR OBSERVASI PERTEMUAN 7

Nama :

Kelas :

Sekolah:

Indikator	Penjelasan
Konseli mampu mengungkapkan kesan selama mengikuti kegiatan	Konseli mengungkapkan kesan selama mengikuti kegiatan layanan konseling serta pelaksanaan tahapan sehingga dapat meningkatkan percaya diri.
Konseli mampu meningkatkan percaya diri.	Konseli mampu meningkatkan percaya diri.
Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik	Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik

Surabaya, 01 Desember 2023

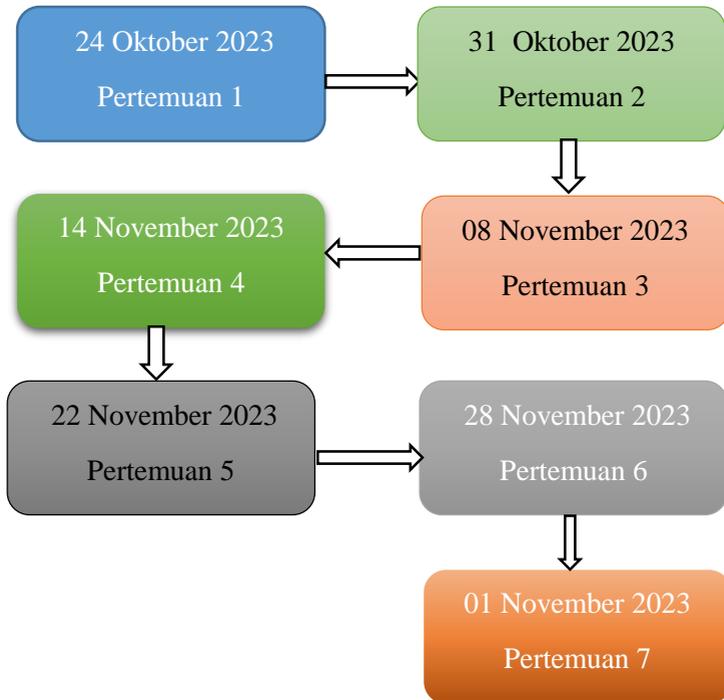
Peneliti

Maria Min

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK

- I. Identitas
 - a. Satuan Pendidikan : SMA Hang Tuah 1 Surabaya
 - b. Kelas/Tahun Ajaran : X/2023-2024
 - c. Sasaran : 6 Peserta didik
 - d. Pelaksana : Maria Min
- II. Waktu dan Tempat
 - a. Tanggal : 24 Oktober 2023 - 01 Desember 2023
 - b. Waktu : 7 x 40 menit
 - c. Tempat : SMA Hang Tuah 1 Surabaya
- III. Materi/Tujuan
 - a. Tema : Meningkatkan percaya diri siswa
 - b. Subtema : Mengarahkan dan mengembangkan diri konseli untuk berani dan bertanggung jawab atas keputusan dalam hidupnya
 - c. Tujuan umum : Peserta didik dapat meningkatkan percaya diri
 - d. Tujuan khusus : Peserta didik mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan pikirkan
- IV. Bidang Bimbingan dan strategi
 - a) Bidang : Sosial
 - b) Jenis Kelompok : Tertutup
 - c) Fungsi Layanan : Pencegahan dan pengentasan
 - d) Metode/teknik : Teknik *Self-management*
 - e) Media : PPT
 - f) Langkah Kegiatan
Langkah-langkah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan melalui beberapa tahap yang tergambar di bawah ini.



Dari gambar di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan melalui 7 tahapan. Secara lebih spesifik aktivitas pada setiap tahapannya akan diuraikan dalam tabel berikut ini.

Tahap	Keterangan	Pertemuan ke-Tanggal
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka 2. Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa dan melakukan perkenalan diri 	Pertemuan 1 24 Oktober 2023

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas dalam konseling kelompok 4. Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok 5. Membentuk komitmen konseli dengan membuat kontrak 6. Menciptakan suasana yang nyaman dan bekerja sama dalam membuat rencana konseling 	
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>Ice Breaking</i> 2. Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya 3. Mengidentifikasi masalah 4. Konselor menanyakan kesiapan konseli 	Pertemuan 2 31 Oktober 2023
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mulai menceritakan permasalahannya secara bebas dan terbuka 2. Konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan secara mendalam 	Pertemuan 3 08 November 2023

	<p>3. Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti</p> <p>4. Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan ketika merasa kurang percaya diri</p>	
Pelaksanaan Strategi	<p>1. Konselor dan konseli secara bersama-sama membahas permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa. Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan <i>self reward (Reinforcement)</i> yang positif) dimana dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui</p>	Pertemuan 4 14 November 2023

	<p>konsekuensi yang dihasilkan sendiri</p> <p>2. Konselor menentukan <i>self reward</i> yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli.</p>	
Pelaksanaan Strategi	<p>1. Konselor menggunakan <i>self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan konseli dapat mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.</p> <p>2. Konselor memberikan perlakuan strategi <i>self contracting</i> yang bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa</p> <p>3. Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseli</p>	Pertemuan 5 22 November 2023
Evaluasi Kelompok	<p>1. Konselor menanyakan masalah terkait kepercayaan diri konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya</p>	Pertemuan 6 28 November 2023

	<p>2. Konselor menekankan kepada konseli bahwa jika konseli tidak dapat meningkatkan percaya diri maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri, tetapi jika konseli dapat meningkatkan percaya diri maka konseli tersebut dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya dan lain sebagainya.</p> <p>3. Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga dapat lebih mandiri dan bertanggung atas keputusannya.</p> <p>4. Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat meningkatkan percaya diri</p>	
Evaluasi Kelompok	1. Menutup kegiatan layanan serta ucapan	Pertemuan 7 01 Desember 2023

	<p>terima kasih konselor kepada konseli</p> <ol style="list-style-type: none">2. Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir3. Menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling4. Melakukan doa penutup secara bersama-sama5. Evaluasi akhir, pengisian <i>posttest</i> untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> b. Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas dalam konseling kelompok c. Membina hubungan yang baik dengan konseli <p>3) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Merencanakan pertemuan selanjutnya b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a Tercapainya hubungan yang hangat antara konselor dan konseli b Konseli mampu bekerja sama dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok c Konseli mampu menaati aturan dan asas-asas dalam konseling d Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap pertemuan 	Setelah pelaksanaan layanan

Surabaya, 24 Oktober 2023

Peneliti

Maria Min

FORMAT C**KONTRAK KONSELING KELOMPOK**

Yang bertanda tangan di bawah ini Saya:

Nama :
 Kelas :
 No. HP :
 Jenis Kelamin :
 Asal Sekolah :

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

Dengan kesepakatan ini saya buat dengan sungguh-sungguh

Surabaya, 24 Oktober 2023

Konselor

Yang membuat pernyataan

(Mariaa Min)

(.....)

	<ul style="list-style-type: none"> b Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya c Konselor menjelaskan tentang percaya diri d Konselor menjelaskan tentang teknik <i>self-management</i> e Konselor menanyakan kesiapan konseli <p>3) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a Merencanakan pertemuan selanjutnya b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	<p>15 menit</p> <p>5 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a Konselor dan konseli mampu melakukan <i>ice breaking</i> secara bersama-sama b Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya 	<p>Setelah pelaksanaan layanan</p>

Surabaya, 31 Oktober 2023

Peneliti

Maria Min



Percaya diri

PENGERTIAN

Percaya diri adalah seseorang yang mampu berpikir positif dan percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya mempunyai kualitas dan bisa bermanfaat bagi bisa diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Seseorang yang percaya diri tidak akan beranggapan bahwa dirinya merupakan sebuah penghalang atau hambatan untuk melakukan sesuatu hal.



Manfaat Percaya Diri

1. Percaya diri bisa mengendalikan berbagai hal.
2. Menjadi diri lebih yakin
3. Meningkatkan kemampuan belajar
4. Memiliki mental yang kuat

Cara Meningkatkan Percaya Diri

- ❖ Bergaul dengan orang-orang yang percaya diri
- ❖ Membuang rasa takut
- ❖ Objektif menilai diri sendiri
- ❖ Membiarkan berfikir positif

Faktor-faktor Mempengaruhi Percaya Diri

- ❖ faktor internal
 1. konsep diri
 2. harga diri
 3. kondisi fisik
- ❖ faktor eksternal
 1. pendidikan
 2. pekerjaan
 3. lingkungan

TERIMAKASIH

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

PERTEMUAN 3

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial

Kelas : siswa kelas X

Topik : percaya diri

Durasi Waktu : 30 menit

Jenis Kelompok : Tertutup

Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan umum: Siswa dapat meningkatkan percaya diri 2. Tujuan khusus: Siswa dapat memahami proses konseling kelompok 	
2.	Metode, alat dan media <ol style="list-style-type: none"> 1) Metode : Curah pendapat 2) Alat dan media : - 	
3.	Langkah-langkah: <ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap awal <ol style="list-style-type: none"> a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa c Konselor menanyakan kesiapan konseli 2) Tahap inti 	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor mempersilahkan Konseli untuk menceritakan permasalahannya b. Konselor dan konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan mendalam c. Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti oleh konseli itu sendiri <p>3) Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan untuk percaya diri</p> <p>4) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Merencanakan pertemuan selanjutnya b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka b. Konselor mampu mengumpulkan data dan 	Setelah pelaksanaan layanan

	informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli c Konseli mampu menetapkan perubahan tingkah lakunya	
--	--	--

Surabaya, 08 November 2023

Peneliti

Maria Min

	<p>permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk meningkatkan percaya diri</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan strategi <i>Self reward</i> (<i>Reinforcement</i> yang positif) dimana dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri c. Konselor menentukan <i>Self reward</i> yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli <p>3. Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Merencanakan pertemuan selanjutnya b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konselor dan konseli mampu menetapkan masalah perilaku target b. Konseli mampu memahami strateg <i>Self reward</i> c. Konseli mampu mengarahkan perubahan tingkah lakunya 	Setelah pelaksanaan layanan

--	--	--

Surabaya, 14 November 2023

Peneliti

Maria Min

	<p>mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Konselor memberikan perlakuan strategi <i>Self contracting</i> yang bertujuan untuk meningkatkan percaya diri. c. Konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseli <p>3) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Merencanakan pertemuan selanjutnya b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Konseli mampu memahami mengenai <i>Self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan b. Konseli mampu memahami strategi <i>Self contracting</i> sehingga dapat meningkatkan percaya diri c. Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya 	Setelah pelaksanaan layanan

Surabaya, 22 November 2023

Peneliti

Maria Min

Materi teknik Self-management

Menurut Suswanto (2016) *self management* ialah upaya melatih kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku diri sendiri, bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan, serta berkomitmen untuk menyelesaikan suatu kegiatan yang telah dimulai hingga tuntas. *self management* merupakan suatu teknik untuk membentuk perilaku bertanggung jawab pada konseli guna mencapai kemajuan dan kemandirian pada diri, mampu memimpin diri sendiri menuju perilaku positif, mampu menyelesaikan pekerjaannya sesuai waktu yang telah ditentukan dan mampu mencapai aktifitas yang telah direncanakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Tahapan *Self-management* meliputi: (a) Pemantauan diri (*Self monitoring*), Tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi. (b) Reinforcement yang positif (*self reward*), Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran. (c)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. (d) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) Menurut Komalasari, dkk (2016) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

	<p>konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya</p> <p>b. Konselor menekankan kepada konseli jika konseli tidak dapat meningkatkan percaya diri maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri</p> <p>c. Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga lebih mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan dalam dirinya</p> <p>d. Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat meningkatkan percaya diri</p> <p>4. Tahap penutup</p> <p>a. Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu meningkatkan percaya diri</p>	Setelah pelaksanaan layanan

	<ul style="list-style-type: none">b. Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baikc. Konseli mampu memahami dampak positif dan negatif dalam meningkatkan percaya dirinya	
--	---	--

Surabaya, 28 November 2023

Peneliti

Maria Min

	<ol style="list-style-type: none"> a. Konselor menutup kegiatan layanan serta mengucapkan terima kasih kepada konseli b. Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti layanan konseling kelompok dari awal sampai akhir c. Konseli menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling d. Konselor dan konseli melakukan doa penutup secara bersama-sama <p>3. Tahap penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih b. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam 	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli mampu mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan b. Konseli mampu meningkatkan percaya diri c. Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik 	

Surabaya, 01 Desember 2023
Peneliti

Maria Min