

SKRIPSI



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION
UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA SISWA

PUTRI KUMALA SARI BW

A50121015

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO
2025

SKRIPSI



**THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING
WITH SELF-INSTRUCTION TECHNIQUES IN
IMPROVING SELF-ESTEEM AMONG
SMP MADANI PALU STUDENTS**

**PUTRI KUMALA SARI BW
A 501 21 015**



**GUIDANCE AND COUNSELLING STUDY PROGRAM
EDUCATION SCIENCE DEPARTMENT
TEACHER TRAINING AND EDUCATION FACULTY
TADULAKO UNIVERSITY
2025**

HALAMAN PERSEMPAHAS

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur karya ini
kupersembahkan kepada kedua orang tua tercinta mama
dan papa

Kepada papa terimakasih atas segala kerja keras, doa, dan
teladan yang selalu menjadi inspirasi dalam setiap
langkahku

Kepada mama terimakasih atas cinta, kasih
sayang, dukungan tanpa batas yang tak pernah berhenti
mengalir

Semoga karya ini menjadi bukti bakti dan rasa
terimakasih yang tak terhingga kepada kalian

MOTTO

Kedua orangtua menanti kepulanganmu dengan hasil yang
membanggakan, jangan kecewakan mereka, simpan
keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan
mereka dalam menemani dan menghidupimu

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa: skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Tadulako maupun diperguruan tinggi lain. Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapatan yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palu, 25 November 2025

Yang membuat pernyataan



Putri Kumala Sari BW

PENGESAHAN**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF INSTRUCTION*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA****Oleh :****Putri Kumala Ssri BW****A501 21 015****Telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing****Pembimbing 1**

Munifah, S.Psi., M.Psi. Psikolog
19860509 201504 2 002

Pembimbing 2

Hasan, S.Pd., M.Pd
19920903 202421 1 001

Mengetahui**Koordinator Program Studi****Bimbingan dan Konseling**

Dr. Ikhlas Rasido, S.Psi., M.Psi

NIP. 19761009 200501 1 001

Disusun Oleh:

Putri Kumala Sari bw

A50121015

Telah dipertahankan di depan sidang penguji sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Studi Bimbingan
dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu

Palu, 25 November 2025

Ketua

Munifah, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
NIP 198605092015042002

Sekretaris

Dian Fitriani, S.Pd.,M.Pd
NIP 199104012022032009

Anggota

Hasan, S.Pd.,M.Pd
NIP 199209032024211001

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Didik Purwanto, M.Pd
NIP. 19831220 200812 1 001

Koordinator Program Studi
Bimbingan Dan Konseling

Dr. Ikhlas Rasido, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761009 200501 1 001



Dr. Jamaluddin, M.Si
NIP. 19661213 199103 1 004

ABSTRA

Putri Kumala Sari BW, 2025. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self esteem pada Siswa SMP Madani Palu.* SKRIPSI, Program Studi Bimbingan dan Konseling, jurusan Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Pembimbing Munifa Dan Hasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self Esteem* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* serta menguji efektivitas layanan tersebut dalam meningkatkan *Self Esteem* siswa kelas IX SMP Madani Palu. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih berdasarkan hasil dari anket yang telah diberikan. Proses pemilihan sampel yaitu dengan teknik purposive sampling, kemudian dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan skala *Self Esteem* yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

Hasil penelitian dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan uji t dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan setelah diberikan layanan. Sebelum diberikan layanan mayoritas peserta didik mengalami *Self Esteem* dalam kategori rendah (100%). Dan setelah diberikan perlakuan *Self Esteem* peserta didik meningkat ke kategori sedang terdapat (60%) dan rendah terdapat (40%), dan hasil uji t tes menunjukkan nilai p-value < 0.05 yaitu 0,000 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu $9,287 > 1,729$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*.

Adapun hasil pada kelompok kontrol sebelum diberikan layanan adalah kategori sedang (50%), dan rendah (50%) dan setelah diberikan layanan konseling kelompok didapatkan kategori sedang (90%), rendah (10%) dan hasil uji t tes menunjukkan nilai p-value < 0.05 yaitu 0,002 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu $4,362 > 1,729$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan / non spesifik.

Kata kunci : konseling kelompok, *Teknik Self Instruction*, *Self esteem*

ABSTRACT

Putri Kumala Sari BW. 2025. The Effectiveness of Group Counseling with Self-Instruction Techniques in Improving Self-Esteem among SMP Madani Palu Students. Skripsi. Guidance and Counselling Study Program. Education Science Department. Teacher Training and Education Faculty. Tadulako University. Under the supervision of Munifa and Hasan

This research aims to determine self-esteem levels before and after group counseling with self-instruction techniques and to test the effectiveness of this intervention in improving self-esteem among ninth-grade students at SMP Madani Palu. The research employed a quantitative approach using a pretest-posttest control group experimental design. Twenty students were selected through purposive sampling based on questionnaire results and randomly assigned to experimental and control groups. A validated and reliable self-esteem scale served as the research instrument. Data were analyzed descriptively and inferentially using t-tests via SPSS version 26. Findings revealed significant improvements following the intervention. In the experimental group, all students initially exhibited low self-esteem (100%). Post-intervention, 60% demonstrated moderate self-esteem, and 40% remained in the low category. The t-test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a t-statistic of 9.287, exceeding the t-table value of 1.729. These results led to rejection of the null hypothesis (H_0), confirming a statistically significant difference between pre- and post-intervention scores in the experimental group. The control group showed baseline self-esteem distributions of 50% moderate and 50% low. Following non-specific group counseling (without self-instruction techniques), results shifted to 90% moderate and 10% low. The t-test produced a p-value of 0.002 ($p < 0.05$) and a t-statistic of 4.362, also exceeding the t-table value of 1.729, leading to rejection of the null hypothesis. However, the magnitude of change was considerably smaller than in the experimental group.

Keywords: group counseling, self-instruction techniques, self-esteem



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrhim, Alhamdulillahirabbil'alamin, Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, tesis ini, sebagai puncak karya tulis dalam menyelesaikan studi S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP, Universitas Tadulako, dapat dirampungkan. Tesis ini mengangkat judul "Efektivitas Konseilng Kelompok Teknik *Self Inrtuction* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada siswa

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan menyelesaikan tesis ini adalah berkat bantuan, bimbingan, motivasi, doa, dan dukungan tanpa henti dari berbagai pihak, baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, dengan hati yang tulus dan penuh penghargaan, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Pintu surgaku, ibunda wirdawati. Terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang di berikan selama ini. Terimakasih kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis hingga S1 dan juga Cinta pertama dan panutanku, ayahanda. Beliau yang selalu mampu mengusahakan segala apapun untuk anak satu-satunya. Keduaorang tua mampu mendidik penulis, memotivasi memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

Penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga dan tulus kepada Ibu Munifah, S.Psi., M.Psi. Piskolog selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Hasan, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing II serta selaku dosen wali saya yang telah banyak membantu, meluangkan waktu dan sabar dalam membimbing serta mengarahkan penulis sejak penulisan proposal sampai pada penyusunan skripsi ini hingga layak diujikan. Mulai dari kesalahan format tulisan sampai dengan kurangnya pemahaman mengenai penelitian. Tetapi beliau dengan sangat sabar memberikan arahan dan masukan kepada penulis, terima kasih yang sebesarbesarnya semoga segala kebaikan ibu dibalas oleh Allah Swt. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dian Fitiran, S.Pd.,M.Pd sebagai pembahas I yang telah banyak memberikan saran dan masukkan yang bermanfaat bagi penulis juga telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis dari proposal hingga penyelesaian skripsi ini.

Melalui kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih juga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Amar, ST, MT, IPU., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Tadulako.
2. Bapak Dr. Jamaludin., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
3. Bapak Dr. Sahrul Saehana, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
4. Bapak Dr. Darsikin, M.Si. selaku Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.

5. Bapak Dr. Humaedi, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
6. Bapak Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd dan Dr. Yusdin Bin Mahmudin Gagaramusu, Lc, M.Ed. selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.
7. Bapak Dr. Ikhlas Rasido, S.Psi., M.Psi selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
8. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako terkhusus pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama proses perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu staf tata usaha di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako yang membantu keperluan administrasi.
10. Kak Anna Rufaida, S.Si. selaku Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam keperluan administrasi terkait penyelesaian studi.
11. Terimakasih kepada Supriady M Djafar, S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah SMA Model Terpadu Madani yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut
12. Terimakasih kepada Cindy Olnita Tambeo, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling yang telah mendampingi penulis selama proses penelitian.
13. Terima kasih kepada siswa SMP Negeri Model Terpadu yang telah ikut berpartisipasi dalam membantu peneliti selama penelitian.

14. Terima kasih kepada Himpunan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling yang memberikan banyak pengalaman baru, mengajarkan banyak hal diluar dari Pelajaran kampus, penulis mengucapkan terimakasih banyak pada seluruh pengurus Himpunan
15. Kepada Sakina Rasido sebagai sahabat sekaligus saudara Secara khusus, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah memberikan waktu, tenaga, dan kesabaran yang tak pernah henti untuk saling mengingatkan, mendukung, dan menemani, serta memberikan saran kritik sehingga penulis bisa terus memperbaiki diri.
16. Kepada Mildani sahabat saya sekaligus saudara saya yang selalu menemani dari awal semester satu hingga saat ini. Penulis mengucapkan Terima kasih sebesar – besarnya senantiasa memberikan saran, kritik, saling bertukar pikiran, membantu segala hal serta senantiasa selalu memnginatkan saya dalam hal baik.
17. Terima kasih kepada tim kampus mengajar yang menjadi pusat pengalaman baru bagi penulis, penulis dapat mengasah dan mengembangkan ilmu yang penulis punya kepada sekolah tempat penulis mengabdi.
18. Terimakasih kepada tim magang mandiri yang mengajarkan banyak hal di bidang teknologi yang Dimana diluar dari jurusan penulis.
19. Terimakasih kepada Teman-teman kelas A dan B angkatan 2021 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu, yang telah banyak membantu serta memberikan semangat kepada penulis dalam hal apapun. Semoga mendapat balasan dan limpahan rahmat dari Allah SWT.

20. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Putri Kumala Sari BW, terimakasih telah bertahan hingga sejauh ini. Terimakasih tidak menyerah ketika jalan kamu sendiri yang paling terlambat, ketika keraguan dengan silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terimakasih tetap memilih melanjutkan dan menyelesaikan studi hingga selesai, walau sering kali tidak tahu pasti kemana arah ini akan membawa. Terimakasih sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. dan paling penting terimakasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

Palu, 25 November 2025

Penulis

Putri Kumala Sari BW

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSEMPAHAS	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRA.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Batasan Istilah.....	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	10
2.1 Kajian Teori	10
2.2 Penelitian yang relevan	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Rancangan Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	30

3.4	Jenis dan Sumber Data.....	31
3.5	Definisi Operasional	32
3.6	Prosedur Penelitian	33
3. 7	Prosedur Pelaksanaan Layanan Konseling <i>Teknik Self Instruction</i>	34
3.8	Teknik Pengumpulan Data	37
3.9	Instrumen Penelitian	39
3.10	Teknik Pengolahan Data	42
3.11	Teknik Analisis Data.....	43
	BAB IV	46
	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Hasil.....	46
4.2	Pembahasan	77
	BAB V	81
	KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1	Kesimpulan.....	81
5.2	Saran	81
	DAFTAR RUJUKAN	83
	LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	29
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	31
Tabel 3.3 Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok	34
Tabel 3.4 Uji Validitas.....	40
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 3.6 Teknik Pengelolaan Data	41
Tabel 3.7 Analisis Inferensial.....	43
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	46
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	48
tabel 4.7 Hasil Uji Paired T Tes kKelompok Eksperimen	50
tabel 4.8 Hasil Uji Paired T Tes Kelompok Kontrol	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.3 Diagram hasil pre-test dan post-test kelas eksperimen	48
Gambar 4.6 Diagram hasil pre-test dan post-test kelas kontrol	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi Kisi.....	99
Lampiran 2 Angket <i>Self esteem</i>	101
Lampiran 3 RPL Kelompok Eksperimen	104
Lampiran 4 RPL Kelompok Kontrol	127
Lampiran 5 Lembar Kepuasan Konseling	135
Lampiran 6 Lembar Evaluasi Proses Konsleing.....	137
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen	139
Lampiran 8 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	140
Lampirna 9 Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol.....	141
Lampiran 10 Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	142
Lembar 11 Hasil Uji Data Hasil SPSS Kelompok Eksperimen	143
Lampirna 12 Hasil Uji Data Hasil SPSS Kelompok Kontrol	144
Lampiran 13 Dokumentasi	145
Lampiran 14 SK Pembimbing.....	150
Lampirna 15 Surat Izin Penelitian	152
Lampiran 16 Surat Selesai Penelitian	153

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merujuk dalam konteks Pendidikan *Self esteem* yang rendah sering kali menjadi penghambat bagi siswa untuk mencapai potensi optimal mereka baik dalam aspek akademik maupun non akademik (Refnadi 2018). Perkembangan remaja, khususnya siswa SMP, merupakan fase kritis dalam pembentukan identitas dan konsep diri. Pada tahap ini, banyak remaja menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan *Self esteem* yang sehat (Oktaviana & Aprilliana, 2024). namun fakta sosial menunjukkan bahwa pada zaman sekarang lingkungan sekolah menjadi tempat dimana siswa menghadapi berbagai banyak hal seperti tekanan sosial, beban akademik, dan transformasi fisik yang cepat yang menyebabkan banyak siswa megalami penurunan *Self esteem*. (Khairat & Adiyanti, 2015)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Nurhidayatullah & Alam, 2025) di temukan bahwa 49% siswa SMP Negeri 33 Makassar menghadapi kesulitan menerima kegagalan akademik", yang merupakan salah satu indikator rendahnya *Self esteem*. survei juga menemukan secara emosional, remaja dengan *Self Esteem* rendah sering mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan perasaan tidak mampu membahagiakan orang lain. Mereka juga lebih rentan terhadap kritik dan memiliki pandangan pesimis tentang diri mereka sendiri. (Febrina et al., 2018)

Selain itu, Menurut laporan lain dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), menyebutkan bahwa rendahnya *Self esteem* sering kali menjadi penyebab utama penurunan motivasi belajar. Fenomena ini terutama terjadi pada siswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan, kurangnya dukungan dari keluarga. Serta pengalaman *bullying* di sekolah. Dalam situasi seperti ini, siswa sering kali merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan yang pada akhirnya mempengaruhi hasil akademik dan hubungan interpersonal mereka (Kolawole & Olubunmi, 2023)

Individu pada umumnya sebenarnya mempunyai kepercayaan bahwa *Self esteem* yang kuat sangat penting untuk sukses di bidang tertentu. Karena *Self esteem* sendiri memang secara luas sudah di anggap sebagai tujuan sosial yang penting namun tidak menutup kemungkinan bahwa banyak siswa yang mengalami *Self esteem* yang rendah dikarenakan oleh beberapa faktor tertentu diantaranya adalah jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga. Dan lingkungan sosial (Salsabila et al., 2022).

Di Lingkungan sekolah, sendiri ditemukan bahwa *Self esteem* yang rendah dapat menghambat prestasi akademik siswa dan mempengaruhi hubungan mereka dengan teman sebaya dan guru. Penelitian menunjukkan bahwa sebagai penyebab rendahnya *Self esteem* siswa, yaitu merasa tidak berharga, merasa menjadi orang yang gagal, merasa tidak memiliki hal yang bisa di banggakan, serta tidak merasa puas dengan diri sendiri selain itu ada juga beberapa siswa yang mengalami kesulitan berbicara di depan umum, cenderung menghindari tanggung jawab dalam

kelompok, serta merasa ragu dengan kemampuan mereka sendiri (Yudiono & Sulistyo, 2020)

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah SMP Madani Palu tersebut mengungkapkan bahwa rendahnya *Self esteem* sekolah disebabkan oleh adanya tekanan dari teman sebaya yang dimana mereka merasa tidak sesui dengan standar teman- temannya seperti gaya hidup, penampilan, prestasi yang membuat sering kali merasa minder dan menjadi menutup diri dari lingkungannya. Selain itu faktor keluarga, seperti anak yang *broken home* yang dimana dikondisi awal mereka memiliki *Self esteem* yang cukup tinggi namun di karenakan adanya tekanan atau sesuatu yang terjadi dalam lingkungan keluarga mereka dan adanya sesuatu yang di harapkan dari orang tuanya yang menjadi penyebab perubahan perilaku pada anak. Fenomena ini menegaskan pentingnya intervensi yang terstruktur untuk membantu siswa meningkatkan *Self esteem* mereka.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan sebuah *treatment* yang dirancang khusus untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa. Salah satu teknik yang efektif adalah konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* (Alifta et al., 2024). Teknik ini melibatkan siswa dalam proses pengubahan cara berpikir dan berbicara kepada diri sendiri melalui latihan afirmasi positif dan pengembangan pola pikir konstruktif (Situmorang, n.d.).

Konseling kelompok merupakan salah satu sistem karyanan bantuan yang efektif dalam menagani sikap maupun perilaku anak. Layanan ini berperan dalam

membantu mengidentifikasi penyebab dan perasaan seseorang yang mengalami permasalahan motivasi belajar, mencegah timbulnya berbagai kesulitan pada siswa serta penanganan konflik terfasilitasi baik secara interpersonal maupun keterampilan pada pemecahan masalah (Lestari et al., 2023).

Konseling kelompok juga memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari satu sama lain dalam suasana yang aman. Dengan metode ini, siswa dapat secara bertahap meningkatkan kepercayaan diri mereka, mengatasi rasa rendah diri, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Siswadi & Ulumudin, 2018).

Bahwa, berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK di sekolah, bahwa sekolah sendiri belum memiliki program intervensi yang spesifik untuk menangani isu *Self esteem*. Intervensi yang ada lebih bersifat umum, seperti konseling individual untuk menangani masalah perilaku atau akademik. Meskipun program konseling ini membantu, namun tidak ada fokus khusus pada upaya peningkatan *Self esteem* secara terstruktur dan kolektif. Hal ini menjadi peluang untuk mengembangkan pendekatan baru yang lebih terarah dan relevan dengan kebutuhan siswa.

Peneliti terdahulu menunjukkan bahwa teknik *Self Instruction* dapat meningkatkan *Self esteem*, terutama dalam konseling individu. Namun, karena keterbatasan waktu dan sumber daya konselor sekolah, pendekatan individu sering kali tidak efektif untuk diterapkan di sekolah. Dalam lingkungan sekolah, konseling kelompok menjadi pilihan yang lebih sesuai, terutama dengan teknik *Self*

Instruction yang masih kurang dipelajari. Selain itu, ada banyak intervensi yang masih umum tetapi tidak berkonsentrasi pada menumbuhkan pola pikir positif seperti teknik *Self Instruction* (Pranajaya, n.d 2023).

Melalui penerapan teknik *Self Inrtuction* siswa diajarkan untuk dapat mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, metode ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah kondisi dirinya agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungan. Individu tidak hanya diajak untuk mengubah pandangannya, tetapi juga diarahkan untuk mengubah perilaku yang lebih efektif (Lestari, 2014). Dengan menggunakan format kelompok, intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat individu tetapi juga membangun dukungan sosial antar anggota kelompok, yang penting dalam mengatasi isolasi sosial yang sering menyertai rendahnya *Self esteem* (Melisa & Pohan, 2018). Dengan landasan teori CBT, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi penerapan teknik *Self Instruction* dalam konteks konseling kelompok untuk menjawab kebutuhan layanan BK di sekolah secara lebih efektif dan aplikatif. (Cahyadi, 2018)

Dalam dua aspek utama, penelitian ini menawarkan kebaruan. Pertama, penelitian ini memasukkan teknik *Self Instruction* ke dalam bentuk konseling kelompok berbasis CBT yang belum banyak dipelajari dalam bidang pendidikan. Teknik ini sebelumnya lebih banyak digunakan dalam konseling individu, sehingga penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang penerapannya dalam konseling kelompok. Kedua, penelitian ini berfokus pada cara BK diberikan di sekolah, yang berbeda dari yang diberikan dalam konseling individu. Penelitian ini memberikan

solusi yang lebih efektif dan praktis untuk diterapkan di sekolah, terutama ketika konselor harus menangani banyak siswa dengan sumber daya yang terbatas.

Penelitian ini sangat penting untuk pengembangan layanan BK karena dapat memberi konselor panduan praktis untuk membuat intervensi yang lebih terstruktur dan berbasis bukti untuk meningkatkan *Self esteem* siswa. Selain itu, penelitian ini memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang teknik BK yang lebih canggih, yang dapat meningkatkan literatur dan praktik profesional di bidang ini. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya berdampak pada siswa yang menjadi subjek penelitian, tetapi juga akan memberikan manfaat dalam jangka panjang untuk membangun layanan konseling yang lebih relevan dan efisien di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan pentingnya *Self Esteem* dalam perkembangan remaja dan dampak negatif dari rendahnya *Self Esteem* pada siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Efektivitas konseling Kelompok Teknik *Self Instruction (SI)* dalam meningkatkan *Self esteem* siswa

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat *Self esteem* peserta didik kelas IX SMP Madani sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok dengan Teknik *Sef Instruction* ?
2. Bagaimana efektifitas konseling kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Self esteem* pada peserta didik kelas IX SMP Madani ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas , bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu

1. Mengetahui Tingkat *Self esteem* sebelum dan sesudah interverensi konseling kelompok dengan Teknik *Self Instruction*
2. Menganalisis efektifitas konseling kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Self esteem* siswa kelas IX SMP Madani

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap masalah mengenai *Self esteem* yang rendah pada peserta didik yang berada di SMP Madani
2. Praktis
 - a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, sebagai masukan dalam rangka untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling
 - b. Bagi Siswa, memotivasi siswa untuk meningkatkan *Self esteem* pada dirinya agar prestasi belajar siswa juga ikut meningkat serta memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya untuk meningkatkan *Self esteem*

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Self esteem* siswa kelas IX di

SMP Madani Palu. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada beberapa aspek berikut:

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IX SMP Madani Palu dan focus penelitian terdapat pada dua kelas yang teridentifikasi memiliki tingkat *Self esteem* yang rendah berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling.

2. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu :

1. Konseling kelompok *teknik Self Instruction* (X). Variabel bebas
2. *Self esteem* siswa (Y). Variabel terikat

3. Aspek Geografis

Lokasi penelitian ini yaitu SMP MADANI PALU yang bertempat di jalan soekarno hatta, No2A. talise, kecamatan mantikulore, kota palu, sulawesi tengah.

4. Aspek Waktu

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025

1.6 Batasan Istilah

Adapun Batasan istilah pada penelitian ini yaitu

1. *Self esteem* merupakan sebuah penilaian yang dilakukan terhadap diri individu

2. Konseling Kelompok teknik *Self Instruction* adalah jenis konseling yang dilakukan dalam kelompok di mana orang dilatih untuk menginternalisasi instruksi positif untuk mengubah cara mereka berpikir dan berperilaku.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Teori

A. *Self esteem*

1. Pengertian *Self – Esteem*

Menurut Abraham Maslow, *Self esteem* berada di tingkat keempat dalam hierarki kebutuhan, setelah kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan cinta, atau rasa memiliki. *Self Esteem* terdiri dari dua komponen: penghargaan diri sendiri dan penghargaan orang lain. Penghargaan diri sendiri mencakup rasa percaya diri, kemampuan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup. Penghargaan orang lain mencakup status, pengakuan, dan penghormatan dari masyarakat di mana mereka hidup. Ketika seseorang memenuhi kebutuhan *Self esteemnya*, mereka merasa percaya diri, yakin, dan memiliki nilai diri yang tinggi. Sebaliknya, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, seseorang dapat mengalami rasa rendah diri, tidak percaya diri, dan keraguan akan kemampuan dirinya. *Self esteem* yang tinggi membantu seseorang mengejar tujuan hidupnya dan mengambil risiko. (Ikbal & Nurjannah, 2017)

Rusli Lutan mengemukakan *Self esteem* bagi seseorang ibarat Pondasi sebuah bangunan rumah. *Self esteem* merupakan sebuah struktur penting bagi perkembangan kemampuan yang lainnya. Di atas *Self esteem* lah akan terbangun prestasi. Bila *Self esteem* dan penilaian diri rendah maka apapun yang kita bangun di atasnya niscaya akan mudah retak. Itulah sebabnya *Self esteem* harus dibangun agar kita dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik. (Hidayah et al., 2018)

Santrock juga mengungkapkan bahwa evaluasi yang terjadi dalam diri individu ialah penilaian positif maupun negatif individu mengenai dirinya secara menyeluruh, meliputi sikap dan pandangan individu akan dirinya. (Aditia, 2019)

Self esteem mengacu pada suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga. *self esteem* terdiri dari perasaan berharga dan penerimaan yang dikembangkan individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri Coopersmith. Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Self esteem* merupakan penilaian atau evaluasi yang dilakukan seseorang baik secara positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri. (Khairat & Adiyanti, 2015)

2. Aspek – Aspek *Self esteem*

Aspek harga diri menurut Heatherton & Polivy antara lain sebagai berikut :

- a. *Performance*: Penilaian individu tentang kemampuannya. Mencakup juga bagaimana seseorang meyakini kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu. Serta perasaan atas kemampuan yang ia miliki.
- b. *Social*: Penilaian dan kesadaran individu atas dirinya sebagai suatu objek sosial. Terkait pembandingan diri dengan orang lain dan ketakutan atas penilaian yang didapat dari lingkungan.
- c. *Appearance*: Penilaian dan keasadaran individu atas tampilan yang ia miliki. Termasuk juga keasadaran individu lain dalam menilai penampilan yang ia miliki. (Shawli, 2019)

Sedangkan aspek *Self esteem* menurut Copersmith aspek *Self esteem* terdapat empat aspek yaitu Kekuatan (Power), Keberartian (Significance), Kebajikan (Virtue), dan Kemampuan (Competence).

a. Kekuatan

Adanya pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang dari orang lain serta kualitas pendapat yang disampaikan oleh seseorang yang diakui oleh orang lain menunjukkan kekuatan.

b. Keberartian

Keberartian atau signifikansi menunjukkan kedulian, perhatian, perasaan, dan cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain, yang menunjukkan penerimaan dan popularitas dari lingkungan sosialnya. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan kehangatan, respons yang baik, dan ketertarikan dari lingkungan terhadap individu, dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan dirinya yang sebenarnya.

c. Kebajikan

Kebajikan atau virtue menunjukkan ketaatan seseorang untuk mengikuti peraturan moral, etika, dan agama sehingga mereka melakukan hal-hal yang dibenarkan oleh moral, etika, dan agama. Seseorang dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap dirinya sendiri, yang menunjukkan bahwa seseorang telah membangun self-esteem yang positif.

d. Kemampuan

Kemampuan atau competence menunjukkan suatu formasi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (kebutuhan pencapaian), dengan tingkat dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. Para peneliti menemukan bahwa keyakinan diri remaja dapat meningkat ketika mereka menghadapi masalah dan mampu mengatasi mereka (Nabilla et al., n.d.)

3. Karakteristik *Self esteem*

Menurut Coopersmith (Susanto, 2018: 265), karakteristik *Self Esteem* dibagi menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun karakteristik dari ketiga kelompok tersebut yaitu :

- a. *Self Esteem* tinggi, Seseorang yang memiliki *Self Esteem* tinggi cenderung mampu menghormati diri sendiri, menganggap dirinya berharga, tidak menganggap dirinya sempurna atau lebih baik dari orang lain, namun juga tidak buruk.
- b. *Self Esteem* sedang, Dalam hal penenrimaan diri, individu dengan *Self Esteem* sedang mirip dengan individu yang memiliki harga diri tinggi, seperti bagaimana mereka relatif diterima dengan baik dan dibesarkan dalam lingkungan yang cukup hormat. Namun, dalam lingkungan sosialnya, individu ini cenderung bergantung pada orang lain, yang menyebabkan rasa tidak aman. Akibatnya, individu yang memiliki *Self Esteem* sedang lebih cenderung mencari pengalaman sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

- c. *Self Esteem* rendah, Seseorang yang memiliki *Self Esteem* rendah cenderung menolak diri secara verbal dan aktif, tidak puas akan dirinya, tidak menyukai gambaran dirinya dalam bentuk hubungan dengan orang lain, serta tidak menyukai gambaran dirinya dan ingin mengubahnya namun tidak mampu merubah. (Aditia, 2019)
4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi *Self Esteem*
- Self Esteem* yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuh kembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Rusli Lutan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan selfesteem yaitu sebagai berikut :
- a. Orang tua merupakan sumber utama pembentuk *Self Esteem*, khususnya di kalangan anak-anak. Pemberian yang paling berharga dari orang tua adalah meletakkan landasan *Self Esteem* yang kokoh, mengembangkan kepercayaan diri dari hormat diri.
 - b. Para sejawat dan Teman Orang-orang terdekat dalam kehidupan keseharian akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan *Self Esteem*. Ketika anak berada di lingkungan sekolah dengan teman yang sering memperoloknya, maka lingkungan tersebut kurang baik bagi pertumbuhan *Self Esteem* yang sehat. Sebaliknya, teman sejawat dan kawan-kawan dekat dapat pula menumbuh kembangkan *Self Esteem* yang sehat. Ini dikarenakan suasana pergaulan yang saling mendukung, saling menghargai terhadap usaha dan hasil yang dicapai seseorang.
 - c. Pencapaian Prestasi Hasil yang dicapai dan memadai merupakan salah satu faktor bagi pengembangan *Self Esteem*. Penciptaan perasaan tenang, yakin,

dan mampu melaksanakan suatu tugas merupakan bibit bagi pengembangan *Self Esteem*. Sebaliknya, apabila kegagalan beruntun yang diperoleh akan memberikan kesan mendalam bahwa kita tidak mampu mencapai sukses.

- d. Diri Anda Sendiri Sumber utama bagi pengembangan *Self Esteem* adalah diri anda sendiri. Kita dapat mempertinggi atau memperendah *Self Esteem* sesuai dengan perasaan kita sendiri. Seseorang yang sehat *Self esteem*-nya ditandai oleh beberapa ciri diantaranya adalah: Selalu memberi dorongan, motivasi kepada diri sendiri. Selalu memandang pada apa yang dikerjakan dan pada apa yang telah dilakukan.
- e. Guru sangat berpotensi membangun atau bahkan menghancurkan *Self Esteem* siswa atau atlet binaanya. Guru atau pelatih olahraga dapat mengembangkan *Self Esteem* dengan cara menempatkan siswa atau atlet dalam kedudukan merasa berharga, merasa diakui dan mampu melakukan sesuatu menurut ukuran masing-masing. Jika guru lebih suka mengkritik dengan pedas atas setiap penampilan siswa atau atletnya, maka hal ini merupakan biang bagi terciptanya *Self Esteem* yang negatif. (Santi, 2016)

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. (Siregar, 2018)

Konseling kelompok adalah jenis bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah dengan menggunakan dinamika

kelompok. Konseling kelompok memungkinkan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berkumpul bersama dan membahas masalah mereka. Konseling kelompok adalah salah satu jenis konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu dan memberikan umpan balik (Yandri et al., 2022).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat diketahui bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan tenaga ahli dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik dapat menghadapi dan mengentaskan masalah hidup yang dihadapinya (Magrur, 2020).

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan interaksi individu, terutama kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain untuk mengungkapkan masalah mereka. Berdasarkan Prayitno (2012), Seringkali menjadi kenyataan bahwa kemampuan seseorang untuk bersosialisasi dan berkomunikasi terganggu oleh pikiran, perasaan, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, terkungkung, dan tidak efektif. (Menurut Folastri & Rangka, tahun 2021).

Adapun tujuan yang ingin di capai dalam pelaksanaan Konesling Kelompok adalah

- a. Meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain
- b. Menemukan berbagai cara untuk menangani persoalan perkembangan dan upaya mengentaskan konflik
- c. Meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain

- d. Membuat rencana khusus untuk mengubah tingkah laku tertentu dan Belajar keterampilan sosial yang efektif.
- e. Belajar menghadapi orang lain dengan cara yang berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali, serta berkelembutan, perhatian, keramahan, dan terkendali.
- f. Berubah dari hidup semata-mata untuk menjadi seperti yang diharapkan atau dimaui orang lain menjadi hidup seperti yang diharapkan atau dimaui diri sendiri yang penuh dengan berkah.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki dua fungsi: kuratif dan preventif. Fungsi kuratif membantu orang menangani masalah, dan fungsi preventif membantu orang menghindari masalah. Juntika Nurihsan menjelaskan bahwa fungsi pencegahan bertujuan untuk memberikan individu atau konseli bekal untuk berkomunikasi dan berjalan secara normal di lingkungan masyarakat. Sementara konseling kelompok bersifat menangani, tujuannya adalah membantu individu untuk menemukan solusi atas masalah mereka. Dalam proses menemukan solusi, orang diberi kesempatan, dukungan, dan arahan untuk memperbaiki sikap dan perilaku mereka sesuai dengan lingkungan (Habsy et al., 2024).

4. Manfaat Konseling Kelompok

- Ellida P (dalam Folastri & Rangka, 2021) menjelaskan beberapa manfaat yang dapat diperoleh anggota kelompok dari konseling kelompok, antara lain:
- a. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan identitasnya yang unik

- b. Meningkatkan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan penghargaan diri sendiri untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar
- c. Menjadi sangat sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- d. Memahami kebutuhan dan kesulitan yang dirasakan secara kolektif oleh anggota kelompok

C. Teknik *Self Instruction*

1. pengertian *Self Instruction*

Self Instruction merupakan teknik konseling dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. (Setiawan et al., 2019). Menurut Meichenbaum, teknik *Self Instruction* adalah suatu bentuk terapi di mana klien diberi kemampuan untuk mengevaluasi atau mengoreksi dirinya sendiri serta diberi arahan untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang bermasalah dalam kehidupan mereka. *Cognitive Behavior*, sebuah pendekatan konseling yang berakar pada teori behavioral, adalah dasar dari terapi *Self Instruction* (Susanti, 2020).

Teknik *Self Instruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* menggunakan kontrol verbal yang dapat memengaruhi perilaku motorik. Perilaku disiplin diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, mengarahkan, dan mengontrol perilaku (Nawantara et al., 2019) Sehingga teknik *Self Instruction* dipandang mampu membantu siswa dalam meningkatkan disiplin dirinya.

Teknik *Self Instruction* merupakan suatu teknik yang tidak hanya dilaksanakan sebagai suatu deskripsi saja tetapi juga bertujuan mengajarkan suatu keterampilan pada diri individu Misalnya, mengajarkan konseli untuk mengubah ucapan dalam yang merugikan menjadi ucapan yang efektif adalah contoh bagaimana memperbaiki struktur kognitif. (Bryant, 2019)

2. Kegunaan Teknik *Self Instruction*

Menurut Friedenberg dan Gilis, tujuan dari metode *Self Instruction* adalah untuk mengubah keyakinan negatif menjadi keyakinan positif, yang didasarkan pada keyakinan bahwa pandangan seseorang terhadap diri sendiri dapat dikendalikan oleh diri sendiri. Kegunaan metode *Self Instruction* didasarkan pada keyakinan bahwa memberikan bimbingan atau arahan adalah bagian terpenting dari pertumbuhan seseorang dalam konseling perilaku. Orang menggunakan arahan untuk mengatur perilaku mereka sejak kecil. Sejak usia dini, anak-anak dibimbing oleh instruksi orang tua mereka untuk mengatur perilaku mereka, dan kemudian anak-anak mulai mengembangkan instruksi verbal yang terbuka untuk mengatur perilaku mereka. Seiring bertambahnya usia, anak-anak mulai belajar menggunakan ucapan tertutup untuk mengatur perilaku mereka. (Hidayah, 2019)

Pelatihan *Self Instruction* , menurut Meichenbaum, lebih berfokus pada membantu konseli menjadi lebih sadar diri dan mampu berinteraksi dengan diri sendiri. Dalam proses terapi ini, klien diajarkan untuk bersikap afirmatif terhadap diri sendiri dan dilatih untuk merevisi instruksi yang mereka berikan kepada diri sendiri agar mereka dapat menangani masalah dengan lebih efektif. Konseli dan

konselor bekerja sama untuk mengajarkan pikiran yang diharapkan dalam situasi bermasalah yang dihadapi setiap hari (Fatimah, n.d.)

3. Metode Teknik *Self Instruction*

kegunaan metode *Self Instruction* untuk mengganti pemikiran negatif menjadi positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan ada tiga cara dalam menerapkan teknik self instruction, yaitu :

- a. Metode non-direktif melibatkan memberikan instruksi kepada konseli dan kemudian meminta mereka untuk mencobanya melalui aktivitas dan percakapan.
- b. Teknik interaktif yang dikombinasikan dengan pendekatan kontrol diri, seperti pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri.
- c. Teknik penerapan modeling, imitasi, dan eksekusi: terapis mencontohkan sesuatu, kemudian konseli menirunya bersama terapis. Setelah konseli dapat melakukannya, terapis mengajarkan mereka untuk melakukannya sendiri (Azizah et al., 2023).

Penerapan instruksi diri ini, dilakukan dengan tidak membohongi diri sendiri, tetapi secara jujur mengatakan apa yang sebenarnya dirasakan. Teknik ini membantu individu untuk lebih bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman. Meichenbaum dan Goodman menjelaskan bahwa ada tiga tahap dalam metode yang dapat digunakan dalam terapi yaitu:

- a. Tahap pertama adalah mendapatkan informasi tentang konseptualisasi masalah. Saat ini, diharapkan konseli menjadi lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan,

tindakan, reaksi fisiologis, dan pola reaksi terhadap lingkungan belajar dan orang lain.

- b. Tahap kedua adalah mengembangkan konsep masalah. Pada tahap ini, konselor merencanakan intervensi berdasarkan observasi yang terkait dengan masalah. Konseling menemukan pikiran dan perasaan yang tidak rasional yang menyebabkan masalah.
- c. Tahap ketiga, implementasi perubahan langsung. Ini adalah fase perubahan perilaku melalui ekspresi diri.

Tahapan ketiga merupakan tahapan penting dalam teknik *Self Instruction*. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk merestrukturisasi sistem berpikir (core belief) melalui perubahan pola verbalisasi diri yang positif. sehingga lebih fleksibel. Oleh karena itu, menurut Cornier & Nurius dalam (Khaira, 2018) ada prosedur yang harus diikuti untuk menerapkan teknik *Self Instruction* pada tahap perubahan langsung, yaitu:

- a. Model kognitif. Dengan suara keras, konselor melakukan demonstrasi instruksi diri. Hal yang penting adalah ungkapan diri yang sesuai untuk anak-anak.
- b. Petunjuk yang luas dari luar. Konseli melakukan verbalisasi sesuai dengan arahan konselor. Pada tahap ini, istilah yang diajarkan harus sama dengan yang dicontohkan oleh konselor. Selama konselor menerapkan perilaku yang diinstruksikan, mereka secara langsung melakukan, mengarahkan, dan memperbaiki kesalahan mereka.

- c. Keyakinan diri yang kuat Saat melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras, konseli melakukan perbuatan (*performance*) yang tepat. Pada tahap ini, konseli melakukan pengulangan verbalisasi diri seperti yang ditunjukkan oleh konselor sampai melibatkan perilaku yang tepat.
- d. Pengarahan diri yang kuat dari Fadela. Saat memberikan instruksi diri, Konseli menunjukkan perbuatan dan perilaku yang tepat. Konseli melakukan tugas seperti yang diinstruksikan dan memuji diri sendiri lebih banyak. banyak secara halus.
- e. Instruksi Diri Tertutup: Pada tahap akhir, konseli akan belajar melakukan instruksi tersembunyi dan berperilaku dengan benar.

3. Teknik *Self Instruction* dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menyadari pola-pola pemikiran negatif, mengubah persepsi terhadap diri sendiri, dan meningkatkan rasa kontrol terhadap pikiran dan emosi. Dalam konteks meningkatkan *Self Esteem*, teknik *Self Instruction* dalam CBT sangat efektif karena membantu individu mengembangkan pandangan yang lebih positif dan realistik tentang diri mereka. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai teknik *Self Instruction* dalam CBT:

1. Identifikasi Pikiran Negatif

Teknik Self Instruction dimulai dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif atau distorsi kognitif yang dialami individu. Dalam CBT, pikiran negatif ini sering kali tidak disadari, tetapi berperan besar dalam menurunkan *Self Esteem*. Terapis membantu individu mengenali pikiran-pikiran seperti

"saya tidak berharga" atau "saya selalu gagal". *Teknik Self Monitoring* dapat digunakan di sini, di mana klien diminta mencatat pikiran negatif mereka sepanjang hari.

2. Evaluasi Pikiran

Setelah pikiran negatif teridentifikasi, klien diajak untuk mengevaluasi validitas pikiran tersebut. Apakah pikiran tersebut benar atau hanya persepsi yang salah, Dalam hal ini, klien diajak untuk berdialog dengan dirinya sendiri, mempertanyakan bukti-bukti yang mendukung atau menentang pikiran negatif tersebut. Ini bertujuan agar klien dapat mengambil jarak dari pikiran negatif dan melihat situasi dengan lebih objektif.

3. *Restrukturisasi Kognitif*

Teknik inti dari *Self Instruction* adalah *restrukturisasi kognitif*, di mana individu diajak untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistik dan positif. Misalnya, jika seorang siswa berpikir "saya selalu gagal dalam ujian", maka dengan restrukturisasi kognitif, siswa tersebut dapat mulai berpikir "saya tidak selalu gagal, ada ujian yang sudah saya lewati dengan baik". Proses ini mendorong individu untuk berinteraksi dengan diri sendiri secara positif dan tidak terjebak dalam pola pikir negatif.

4. *Self-Compassion*

Teknik Self Instruction juga melibatkan *Self-Compassion*, yaitu kemampuan untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri. Klien diajak untuk berbicara kepada dirinya sendiri seperti berbicara kepada sahabat yang sedang menghadapi masalah, dengan penuh empati dan pengertian. Hal ini

dapat mengurangi kritikan diri yang berlebihan dan meningkatkan *Self Esteem*.

5. *Imagery-Based Techniques.*

Dalam beberapa kasus, teknik imajinasi (imager) digunakan dalam *Self Instruction*. Klien diajak untuk membayangkan skenario di mana mereka berhasil menghadapi tantangan atau memiliki *Self Esteem* yang lebih tinggi. Teknik ini dapat membantu individu membangun citra diri yang lebih positif dan memberi mereka motivasi untuk bertindak sesuai dengan gambaran tersebut.

6. *Behavioral Activation*

Setelah *Restrukturisasi Kognitif*, teknik *Self Instruction* diikuti dengan aktivasi perilaku. Klien diajak untuk berinteraksi dengan diri sendiri melalui tindakan yang meningkatkan *Self Esteem*, seperti melakukan kegiatan yang bermakna, mencoba hobi baru, atau mengembangkan keterampilan. Aktivasi perilaku ini bertujuan untuk membuktikan kepada diri sendiri bahwa mereka mampu, yang pada akhirnya meningkatkan *Self Esteem*.

7. *Assertiveness Training*

Latihan asertif juga merupakan bagian dari *Self Instruction*. Klien diajari cara untuk berkomunikasi secara efektif, mengekspresikan kebutuhan dan keinginan mereka tanpa merasa bersalah atau inferior. Teknik ini membantu individu dalam berinteraksi dengan diri sendiri secara lebih positif, dengan memahami bahwa kebutuhan dan pendapat mereka berharga. (Gusman Lesmana, S.Pd., 2022)

2.2 Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan membahas penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Self Esteem* dan konseling kelompok Teknik *Self Instruction*. Penelitian terdahulu dapat membantu peneliti sebagai acuan dalam melakukan penelitian terkait dengan variabel yang digunakan, beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Refnadi (2018) melakukan penelitian mengenai *konsep Self Esteem* yang dimana menunjukkan bahwa *Self Esteem* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap masing-masing diri siswa yang berimplikasi terhadap proses pembelajaran di sekolah. Dengan memiliki *Self Esteem* yang tinggi, dapat mencegah siswa untuk melakukan hal – hal negatif dalam meraih prestasi belajar. (Refnadi, 2018)

Risma Kumara Rani, dkk (2022) membahas mengenai Konseling Kelompok, (CBT) dengan *Teknik Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa yang dimana menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa SMA IT Bina Umat Yogyakarta. Dengan menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *Cognitive Restructuring* membantu mengubah keyakinan diri, pikiran, dan emosi subjek yang cenderung negatif melalui teknik-teknik restrukturisasi kognitif yang diajarkan. (Rani et al., 2022)

Cahyadi (2018), yang dimana membahas mengenai keefektivan bimbingan kelompok *Cognitiv Behavior Therapy* dalam mereduksi pola pikir negatif yang diaman menjadi salah satu akar penyebab rendahnya *Self Esteem* siswa, dikarenakan Pola pikiran negatif berdampak pada kognitif, afektif, tindakan, motivasi, dan somatis. Namun dari hasil penelitian menujukan bahwa dengan diadakaanya Bimbingan kelompok *Cognitiv Behavior Therapy* ini terbukti efektif untuk dapat mengubah pola pikir negatif siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat kesamaan salah satu variabel dari masing-masing peneliti dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun perbedaannya dapat di lihat dari segi populasi dan sampel, pengumpulan data, layanan yang digunakan, serta Teknik yang akan di terapkan. Oleh karena itu peniliti mengangkat judul terkait "*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa SMP Madani*". Dapat dilakukan karena masalah yang akan diteliti bukan duplikasi dari penelitian penelitian sebelumnya.

2.3 Kerangka Konseptual

Self Esteem yang rendah pada siswa SMP menjadi salah satu faktor yang menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka. Pada tahap remaja, individu mulai membentuk identitas diri, namun berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan ekspektasi keluarga dapat menyebabkan munculnya pikiran negatif yang mengarah pada rendahnya *Self Esteem*. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak pada kurangnya motivasi belajar,

ketidakmampuan mengambil keputusan, serta keterbatasan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Di lingkungan sekolah, rendahnya *Self Esteem* berpengaruh pada prestasi akademik, hubungan sosial, serta motivasi belajar siswa. Sayangnya, hingga saat ini, program intervensi di sekolah masih bersifat umum dan tidak secara khusus menargetkan peningkatan *Self Esteem*. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang lebih efektif dan terstruktur, seperti konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction*. Teknik ini membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui afirmasi dan penguatan kognitif.

Dalam konteks lingkungan sekolah, pendekatan konseling individu sering kali tidak cukup efektif karena keterbatasan waktu dan sumber daya konselor. Oleh karena itu, konseling kelompok menjadi alternatif yang lebih sesuai karena memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar dari satu sama lain dalam lingkungan yang aman. Dengan menerapkan teknik *Self Instruction* dalam konseling kelompok berbasis CBT, siswa diharapkan dapat meningkatkan *Self Esteem* mereka secara bertahap, mengembangkan pola pikir yang lebih positif, serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, intervensi berbasis CBT dengan teknik *Self Instruction* dalam bentuk konseling kelompok berpotensi menjadi solusi yang lebih efektif dibandingkan metode konseling konvensional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi ini dalam

meningkatkan *Self Esteem* siswa, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang lebih terstruktur dan berbasis bukti di sekolah.

2.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0): Konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan *Self Esteem* siswa SMP.
2. Hipotesis Alternatif (H_a): Konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* efektif dalam meningkatkan *Self Esteem* siswa SMP.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.

Desain penelitian eksperimen dimana melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan Kontrol. Kelompok eksperimen dan kontrol akan diberikan pretest - posttest dimana kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan untuk dibandingkan hasilnya. (Saputra, 2017)

3.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian di maksudkan untuk memberikan gambaran atau diagram yang memperlihatkan ketekaitan antara konseling kelompok teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan *Self Esteem* pada siswa. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i> (perilaku)	<i>Post-test</i>
A	O _{A1}	X	O _{A2}

B	O _{B1}	N	O _{B2}
---	-----------------	---	-----------------

Keterangan :

A = kelompok eksperimen

B = kelompok kontrol

O_{A1} = *Pre-test* kelompok eksperimen

O_{B1} = *Pre-test* kelompok kontrol

X = Perlakuan kelas eksperimen (pemberian layanan konseling kelompok)

N = Tanpa perlakuan

O_{A2} = *Post-test* kelompok eksperimen

O_{B2} = *Post-test* kelompok kontrol

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2020) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, yang berarti bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang menjunjung tinggi masalah penelitian. populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMP Madani kelas IX Penelitian di peroleh dari hasil penyebaran angket awal kepada siswa kelas IX Madani.

Adapun rincian populasi dapat di lihat pada table 3.2

NO	Kelas	Jumlah Siswa		Total
		P	L	
1	IX Leonardo Da Vinci	15	17	32
2	IX Alber Einstein	17	15	32

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan untuk penelitian.

Menurut Sugiyono (2020) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah unit dalam sampel dilambangkan dengan notasi. Dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk konseling kelompok sehingga penarikan sampel mempertimbangkan jumlah ideal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan.

Pada penelitian ini Teknik pengambilan sampel yang di gunakan ialah *Purposive sampling* yang dimana metode pengambilan sampel mempertimbangkan subjek tidak didasarkan pada strata, kebetulan, atau daerah, tetapi didasarkan pada adanya tujuan khusus. Dengan kata lain, kuesioner diberikan kepada responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian, dan yang bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi kuesionernya.

3.4 Jenis dan Sumber Data

Jenis data dalam penilitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. melalui pengisian angket, data sekunder merupakan sumber yang tidak

langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya dari dokumen, website, seperti buku, jurnal, skripsi, dan situs web.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep-konsep utama yang digunakan, sehingga dapat diukur dan dianalisis secara jelas.

1. *Self Esteem*

Self Esteem dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai tingkat keyakinan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri yang dimiliki siswa SMP, yang diukur melalui indikator seperti kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, penerimaan terhadap kegagalan akademik, perasaan berharga, serta keterlibatan dalam interaksi sosial.

2. Teknik *Self Instruction*

Self Instruction dalam penelitian ini merupakan teknik yang digunakan dalam konseling kelompok berbasis CBT, di mana siswa diajarkan untuk memberikan instruksi atau afirmasi positif kepada diri sendiri guna menggantikan pikiran negatif yang dapat menurunkan *Self Esteem*.

3. Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Self Instruction*

Efektivitas intervensi dalam penelitian ini diukur dengan membandingkan tingkat *Self Esteem* siswa sebelum dan sesudah mengikuti sesi konseling kelompok. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala psikologis yang relevan serta observasi terhadap perubahan perilaku siswa dalam lingkungan sekolah. Efektivitas juga dapat dilihat dari partisipasi siswa dalam sesi

konseling, perubahan pola pikir, serta testimoni atau refleksi siswa setelah intervensi.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu

1. Tahap Persiapan

- 1) Menentukan lokasi dan subjek penelitian
- 2) Mencari literatur
- 3) Menyusun proposal
- 4) Menyusun instrumen penelitian
- 5) Melaksanakan seminar proposal
- 6) Perbaikan proposal setelah seminar
- 7) Mengurus dan meminta izin surat pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

- 1) Pemberian angket tahap pertama sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok
- 2) Pelaksanaan layanan konseling kelompok
- 3) Pemberian angket tahap kedua, setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok

3. Tahap Akhir

- 1) Membuat laporan penelitian dalam bentuk skripsi
- 2) Melaksanakan seminar hasil
- 3) Ujian tugas akhir (skripsi)

3. 7 Prosedur Pelaksanaan Layanan Konseling *Teknik Self Instruction*

Adapun prosedur penelitian mengenai tahapan konseling kelompok teknik *Self Instruction* menurut Meichenbaum, dengan landasan teori perkembangan kognitif dari Vygotsk yaitu :

Tabel 3.3 tahap pelaksanaan konseling kelompok

Tahap	Sesi	Aktiitas
Pembentukan	Sesi satu	<ul style="list-style-type: none"> a) Pemimpin kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya untuk hadir dalam kegiatan konseling kelompok b) Pemimpin kelompok membuka dengan salam, lalu berdoa dipimpin oleh salah satu anggota kelompok c) Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok seperti menanyakan kabar d) Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan diikuti oleh semua anggota kelompok e) Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>Self Instruction</i> f) Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa pada proses pelaksanaan konseling kelompok,

		<p>konselor adalah pemimpin kelompok dan konseli adalah anggota kelompok</p> <p>g) Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyepakati waktu yang akan digunakan</p> <p>h) Pemimpin kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</p>
Peralihan	Sesi dua	<p>Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok</p>
Inti	<p>Sesi tiga</p> <p>Pemodelan</p> <p>dan</p> <p>Pengenalan</p> <p>Teknik <i>Self Instruction</i></p>	<p>a. Konselor memberikan contoh verbal tentang cara berbicara kepada diri sendiri secara positif.</p> <p>b. Konseli mencoba teknik ini dalam situasi sederhana, seperti menyelesaikan tugas kecil.</p> <p>c. Konselor memberikan umpan balik langsung untuk memperkuat pemahaman konseli.</p> <p>d. Konselor memastikan bahwa konseli memahami langkah-langkah teknik ini melalui simulasi bersama</p>
	<p>Sesi empat</p> <p>Mentoring</p>	<p>a) Konselor memberikan instruksi verbal saat konseli menghadapi situasi tertentu.</p>

	Terbuka oleh Konselor	<p>b) Konselor membantu konseli mengatasi hambatan dalam menerapkan <i>Self Instruction</i>.</p> <p>c) Konselor memberikan contoh nyata dan bimbingan langsung agar konseli lebih percaya diri.</p> <p>d) Konseli mulai memahami bagaimana teknik ini membantu dalam kehidupan sehari-hari.</p>
	Sesi 5 Mentoring Terbuka oleh Konseli Sendiri	<p>a. Konseli menerapkan <i>Self Instruction</i> secara mandiri dalam berbagai situasi.</p> <p>b. Konseli mengucapkan afirmasi positif dengan lantang sebelum menghadapi tantangan.</p> <p>c. Konselor memberikan umpan balik dan mendorong konseli untuk lebih percaya diri</p>
	Sesi enam Mentoring Suara Rendah dan Bimbingan Diri Secara Tertutup	<p>a) Konseli menggunakan <i>Self Instruction</i> dengan suara pelan atau di dalam hati.</p> <p>b) Konseli menerapkan teknik ini dalam pikiran mereka tanpa harus mengucapkannya secara lisan.</p> <p>c) Konselor mengajarkan teknik refleksi diri untuk mengevaluasi kemajuan konseli.</p>

		d) Konseli mulai membentuk kebiasaan dalam berpikir positif dan percaya diri.
Penutup	Tugas dan Follow-up	<p>a) Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan teknik dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>b) Konseli mencatat pengalaman mereka dalam jurnal latihan untuk evaluasi.</p> <p>c) Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi atas kemajuan konseli. Konselor memberikan saran agar konseli terus menerapkan teknik ini dalam kehidupan mereka.</p>

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini, di antaranya adalah:

1. Angket

Angket merupakan instrumen penelitian yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan untuk menjaring data atau informasi yang harus dijawab oleh responden secara bebas sesuai dengan pendapatnya. Adapun angket dalam penelitian ini digunakan untuk *pre-test* dan *post-tes* sebagai berikut (Pujiono & Hikmah, 2019)

a. *Pre-test*

Pre tes dilakukan pada awal pertemuan untuk mengukur *self esteem* siswa. Siswa akan diberikan pretes sebelum diberikan perlakuan untuk memperoleh data yang akan dibandingkan dengan posttes.

b. Perlakuan konseling kelompok

- Kelompok eksperimen menerima konseling kelompok yang berfokus pada penerapan *teknik Self-Instruction* sebagai strategi utama untuk meningkatkan self-esteem
- Kelompok kontrol Meskipun kelompok kontrol tidak menerima perlakuan teknik *Self Instruction*, mereka tetap mendapatkan layanan konseling kelompok untuk menjaga keseimbangan kondisi psikologis mereka. Dalam kelompok kontrol, pendekatan yang digunakan lebih bersifat non-direktif dan berbasis dukungan sosial

c. *Post-tes*

Post tes akan dilakukan setelah siswa diberikan perlakuan peneliti akan memberikan post tes kepada siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol yang bertujuan untuk mengukur apakah konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *self Esteem* siswa

2. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah lalu berupa gambar, tulisan maupun karya seseorang. Hasil penelitian observasi dan wawancara akan lebih kredibel atau dapat dipercaya jika didukung oleh dokumentasi saat pengumpulan data. Tetapi tidak semua dokumen memiliki kredibilitas yang tinggi

misalnya banyak foto yang tidak mencerminkan keadaan aslinya melainkan untuk keperluan tertentu. Sugiyono (2017:240)

3.9 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini Adapun instrument yang di gunakan ialah angket dan dokumentasi :

1. Angket

Dalam penelitian ini instumen yang digunakan adalah angket Rosenberg *Self Esteem* skala . Metode ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mencakup berbagai aspek *self Esteem*, baik positif maupun negatif, dengan Pemilihan jawaban peneliti menggunakan *skala likert* yang dimana setiap pernyataan memiliki 5 opsi jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Namun Sebelum digunakan, instrumen ini menjalani proses uji validasi dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan yang disusun dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat diandalkan. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS

A. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keabsahan suatu instrument. Dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2002: 144). Keshahihan butir tiap-tiap angket *Pola Attachment* dan *self Esteem* menggunakan taraf signifikansi $p < 0,05$.

Perhitungan validitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer seri program SPSS (*Statistical Product and*

Service Solution) 16.0 for Windows. Apabila hasil dari korelasi item dengan total item dalam suatu faktor didapatkan probabilitas (p) $> 0,295$ maka dikatakan signifikan, sehingga butir-butir tersebut shohih. Sebaliknya, jika hasil yang didapatkan probabilitas (p) $< 0,295$ maka dikatakan tidak signifikan, sehingga butir-butir tersebut gugur.

Adapun Keterangan Kualifikasi Keputusan dapat dilihat pada tabel 3.4

R _{xy}	Rtabel (0,295)	Kualifikasi keputusan
r _{xy} > r _{tabel} (0.295)	Di terima	Valid
r _{xy} < r _{tabel} (0.295)	Gugur	Tidak valid

B. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat ukur dengan menggunakan teknik pengukuran Cronbach's Alpha, karena skor yang didapat dari skala psikologi berupa skor interval, bukan berupa 1 dan 0 (Arikunto, 2006). Dalam menghitung reliabilitas kedua skala peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS (*statistical product and service solution*) 16.0 for windows.

Reliabilitas instrumen diukur menggunakan nilai Cronbach's Alpha, yang menghasilkan angka 0.946 menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur *self-esteem* siswa SMP.

Adapun ringkasan hasil uji reliabilitas instrument penelitian dapat dilihat pada tabel 3.5

Cronbach's Alpha,	N of Item
0.946	29

C. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk menguji normal atau tidaknya sebuah data disetiap variabel penelitian. Untuk mengolah data yang berdistribusi normal yaitu dengan melihat nilai 2-tailed significance yaitu jika masing-masing variabel memiliki nilai yang lebih besar dari 0,05 maka bisa disimpulkan bahwa variabel penelitian tersebut berdistribusi normal. Uji normalitas ini peneliti menggunakan *Statistical Program For Social Science (SPSS) versi 26.0* Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai sig > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tests of Normality

	kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	pri test kelas a (eksperimen)	,228	10	,151	,912	10	,293
	post test kelas a (eksperimen)	,181	10	,200*	,907	10	,262
	pri test kelas b (kontrol)	,123	10	,200*	,971	10	,900
	post test kelas b (kontrol)	,141	10	,200*	,974	10	,922

Berdasarkan tabel "Tests of Normality" dan aturan yang tertera pada dokumen, data dapat dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig.) dari semua data pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk lebih besar dari 0,05.

2. Dokumentasi

Agar dapat mempermudah peneliti untuk mengetahui tingkat *Self esteem* peserta didik peneliti memungkinkan akan dibutuhkan dokumentasi berupa data nilai siswa baik dalam bentuk catatan nilai, Raport, laporan kegiatan ataupun foto yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat *Self esteem* siswa.

3.10 Teknik Pengolahan Data

Pada tahap ini peneliti akan mengolah hasil setia jawaban siswa ke dalam data numerik dan diberikan bobot atau skor sesuai dengan skala *self esteem* yang tertera pada instrumen penelitian.

Adapun Skala penilaian *self esteem* dapat dilihat pada tabel 3.6

Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Berdasarkan alternatif jawaban diatas dapat disimpulkan skor maksimal dari pernyataan diatas yaitu 5 dengan jumlah pernyataan 29 item, maka skor yaitu $5 \times 29 = 145$ dan skor minimum yaitu $1 \times 29 = 29$

3.11 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Statistik yang disebut statistik deskriptif dapat digunakan untuk menganalisis data dengan menggambarkan atau menjelaskan data yang dikumpulkan. Menurut Sutisna (2020), data sampel tidak digunakan untuk menggambarkan populasi. Tujuan dari analisis deskriptif penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat *self esteem* di kelas IX SMP MADANI sebelum dan sesudah bimbingan kelompok kognitif perilaku terapi teknik self instruction.

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung persentase dari pencapaian skor siswa yaitu:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100 \quad (\text{Purwanto,M.N. 2004})$$

Keterangan :

NP = Nilai Presentasi

R = Skor yang diperoleh siswa

SM = Nilai maksimal

Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok teknik *self instruction*, dengan menggunakan klasifikasi

Range : skor maksimal – skor minimal = 145-29 = 116

Kelas interval : $i = \frac{range}{jumlah kelas} = \frac{116}{3} = 38,67$ di bulatkan jadi 39 (Herbet A. Stugers)

yaitu:

107% - 145% : Tinggi

68% - 106% : Sedang

29% - 67% : Rendah

2. Analisis Inferensial

Setelah siswa kelas IX SMP Madani Palu menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction*, peneliti akan melakukan pengujian hipotesis nol (H_0). Hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest *self-esteem* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan intervensi. Untuk menganalisis data pretest dan posttest dalam kelompok yang sama (kelompok eksperimen), digunakan Paired Sample T-Test. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Adapun Dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample T-Test dapat di lihat pada table 3.7

Kriteria	Keputusan	Kesimpulan
p-value < 0.05	H_0 ditolak	Terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga teknik <i>Self</i>

		<i>Instruction</i> efektif meningkatkan self-esteem siswa.
p-value ≥ 0.05	H_0 diterima	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga teknik <i>Self Instruction</i> tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap self-esteem siswa.
t-hitung > t-tabel	H_0 ditolak	Terdapat perbedaan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa teknik <i>Self Instruction</i> efektif.
t-hitung \leq t-tabel	H_0 diterima	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa teknik <i>Self Instruction</i> tidak memiliki pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis, apabila p-value < 0.05 dan t-hitung $>$ t-tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti bahwa teknik Self-Instruction terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa. Sebaliknya, jika p-value ≥ 0.05 dan t-hitung \leq t-tabel, maka hipotesis nol diterima, sehingga teknik Self-Instruction dianggap tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap self-esteem siswa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif

a) Kelompok Eksperimen

1. Deskripsi hasil *Pre-Test Self Esteem* pada siswa SMP Model Terpadu Madani

Dalam hasil *Pre-Test Self Esteem* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok Teknik self instruction, akan disajikan dalam table 4.1 berikut:

Tabel 4.1 data skor *Pre-Test Self Esteem* sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *Self Instruction*

NO	Kelas Interval	Klasifikasi	F	%
1	107 – 145	Tinggi	0	0
2	68 – 106	Sedang	0	0
3	29 – 67	Rendah	10	100
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi *Self Esteem* peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dari 10 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, yaitu terdapat 10 atau 100% peserta didik memiliki pemahaman yang rendah terhadap *Self Esteem*.

2. Deskripsi hasil post-tes *self Esteem* pada siswa SMP Model Terpadu madani

Deskripsi hasil *Post-Test Self Esteem* sesudah di berikan perlakuan konseling kelompok Teknik *Self Instruction*, akan disajikan dalam table 4.2 berikut:

Tabel 4.2 data skor *Post-Tes Self Esteem* sesudah diberikan perlakuan konseling

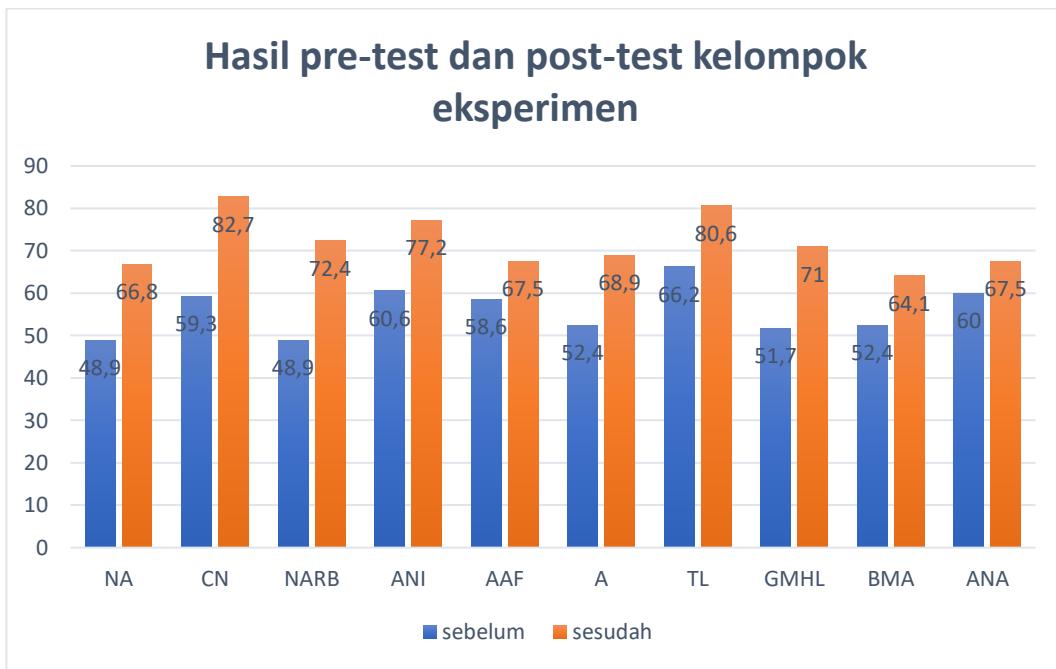
kelompok teknik *Self Instruction*

NO	Kelas Interval	Klasifikasi	F	%
1	107 – 145	tinggi	0	100
2	68 – 106	Sedang	6	60
3	29 – 67	Rendah	4	40
Jumlah			10	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi *Self Esteem* peserta didik sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dari 10 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, yaitu terdapat 60 atau 60% peserta didik memiliki pemahaman yang sedang terhadap *Self Esteem*, dan 40 atau 40% memiliki pemahaman rendah terhadap *Self Esteem*

3. Deskripsi tingkat *Self Esteem* peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok

Tingkat *Self Esteem* peserta didik SMP Model Terpadu Madani sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* pada gambar 4.3 berikut:



Berdasarkan gambar 4.3 diatas dapat diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik mengalami peningkatan *Self Esteem* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Self Esteem* peserta didik

- b) kelompok kontrol
 1. Deskripsi Hasil *Pre-Test Self Esteem* pada siswa SMP Model Terpadu Madani

Deskripsi hasil *Pre-Test Self Esteem* sebelum diberikan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik. Akan disajikan dalam tabel 4.4

Tabel 4.4 data skor *Pre-Test Self Esteem* sebelum diberikan konseling kelompok

NO	Kelas Interval	Klasifikasi	F	%
1	107 - 145	tinggi	0	0
2	68 – 106	Sedang	5	5
3	29 – 67	Rendah	5	5

Jumlah	10	100
--------	----	-----

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi *Self Esteem* peserta didik sebelum diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik dari 10 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, yaitu yaitu terdapat 5 atau 50% peserta didik memiliki pemahaman yang sedang terhadap *Self Esteem* dan terdapat 5 atau 50% memiliki pemahaman yang rendah terhadap *Self Esteem*

terdapat 1 atau 10% peserta didik memiliki pemahaman yang sedang terhadap *Self Esteem*, dan 9 atau 90% peserta didik memiliki pemahaman yang cukup tinggi terhadap *Self Esteem*.

2. Deskripsi hasil *Post-Tes Self Esteem* pada siswa SMP Model Terpadu

Madani

Deskripsi hasil *Post-Test Self Esteem* sesudah diberikan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik. Akan disajikan dalam tabel 4.5

Tabel 4.5 data skor *Post-Test Self Esteem* sesudah diberikan konseling kelompok

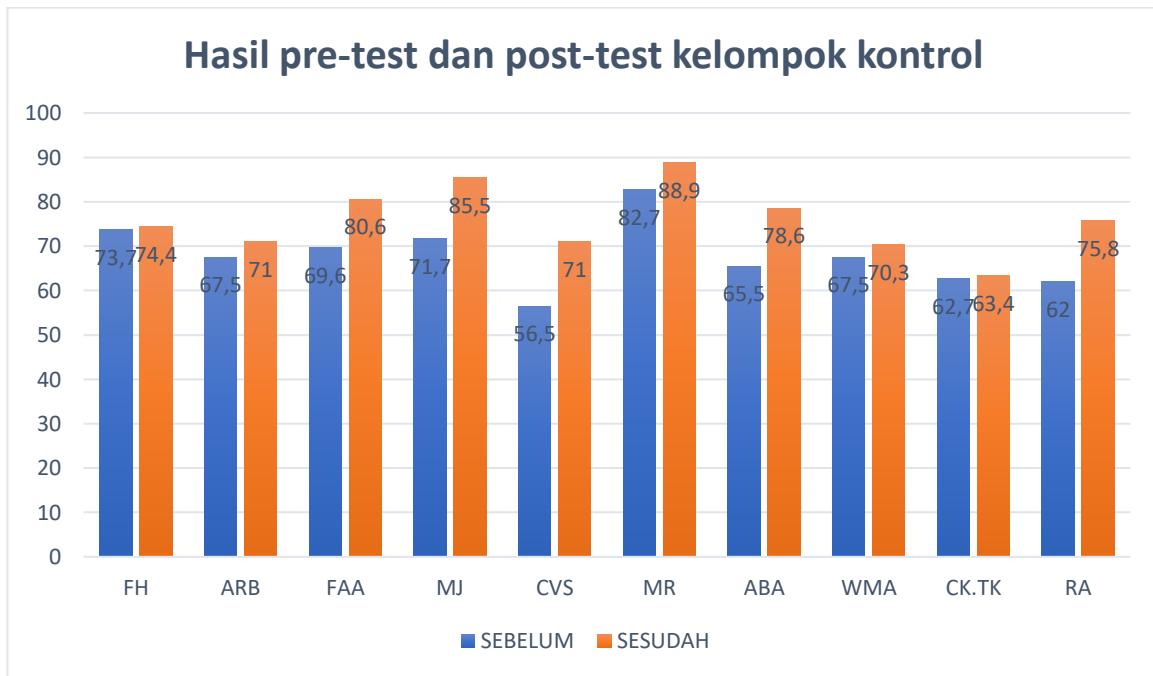
NO	Kelas interval	Klasifikasi	f	%
1	61 – 100	Tinggi	0	100
2	41 – 60	Sedang	9	0
3	0 – 40	Rendah	1	0
jumlah			10	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa klasifikasi *Self Esteem* peserta didik sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik dari 10 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, yaitu terdapat 9 atau 90% peserta didik memiliki pemahaman yang sedang

terhadap *Self Esteem*, dan 1 atau 10% peserta didik memiliki pemahaman yang rendah terhadap *Self Esteem*.

3. Deskripsi tingkat *Self Esteem* sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok

Tingkat *Self Esteem* peserta didik SMP Model Terpadu Madani sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik pada gambar 4.6 berikut:



Berdasarkan gambar 4.6 diatas dapat diketahui bahwa terdapat 10 peserta didik mengalami peningkatan *Self Esteem* setelah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian layanan konseling kelompok walaupun tanpa adanya teknik khusus dalam meningkatkan *Self Esteem* peserta didik.

4.1.2 Hasil analisis inferensial

1. Kelompok Eksperimen

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan bantuan IMB SPSS versi 26.0 yang menggunakan uji t sebagai berikut:

Tabel 4.7 hasil uji t

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 1 pre tes teknik <i>Self Instruction</i> - post tes teknik self instruction	-23,200	7,899	2,498		-28,851	-17,549	-9,287	79	,000			

Berdasarkan tabel paired Sampel Test, diketahui bahwa perbedaan rata-rata skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* -23,200 dengan standar deviasi sebesar 7,899 dan standart error mean sebesar 2,498. Nilai rata-rata negatif ini menunjukkan bahwa skor setelah diberikan layanan konseling kelompok lebih tinggi dibanding skor sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai p-value < 0.05 yaitu 0,000 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu 9,287 > 1,729 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*.

Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan rata-rata berkisar antara – 28,851 sampai 17,549 berarti seluruh tentang interval berbeda dibawah nol yang menguatkan bahwa layanan konseling yang diberikan memiliki pengaruh nyata dalam meningkatkan skor *Self Esteem* peserta didik. Hasil analisis ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konseling yang diberikan berdampak positif dan signifikan terhadap peningkatan *Self Esteem* peserta didik. Layanan konseling tersebut terbukti efektif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan *Self Esteem*.

2. Kelompok Kontrol

Tabel 4.8 hasil uji t

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
Pair	Pre test kelompok kontrol - post tes kelompok kontrol	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
2	-11,600	8,409	2,659		-17,615	-5,585	-4,362	9	,002			

Berdasarkan tabel paired Sampel Test, diketahui bahwa perbedaan rata-rata skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan/non spesifik -11,600 dengan standar deviasi sebesar 8,409 dan standart error mean sebesar 2,659. Nilai rata-rata negatif ini menunjukkan bahwa skor setelah diberikan layanan konseling kelompok lebih tinggi dibanding skor sebelum

diberikan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai p-value < 0,05 yaitu 0,002 dan nilai t-hitung > t-tabel, yaitu $4,362 > 1,729$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok tanpa perlakuan / non spesifik.

Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan rata-rata berkisar antara $-17,615$ sampai $5,585$ berarti seluruh tentang interval berbeda dibawah nol yang menguatkan bahwa layanan konseling yang diberikan memiliki pengaruh nyata dalam meningkatkan skor *Self Esteem* peserta didik. hasil analisis ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konseling yang diberikan berdampak positif dan signifikan terhadap peningkatan *Self Esteem* peserta didik. Layanan konseling tersebut terbukti efektif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan *Self Esteem*.

4.1.3 Pelaksanaan layanan konseling kelompok

Dalam pelaksanaan penelitian ini, pelaksanaannya berjalan dengan lancar, sekolah sangat mendukung terkait adanya penelitian ini dan para konseli antusias dalam proses konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction*, saat peneliti menjelaskan dan mempraktikan semuanya berjalan dengan baik, dan guru pembimbing yang selalu memberikan pengarahan bagi peneliti.

Konseling kelompok dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 4 tahap dengan 6 sesi, di mana setiap sesi berdurasi 1×45 menit. Sebelum intervensi diberikan kepada peserta, terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal (*pre-test*), dilanjutkan dengan pelaksanaan konseling kelompok, dan diakhiri dengan

pengukuran akhir (*post-test*). Instrumen yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* berupa anget *Self Esteem* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *Self Instruction*.

Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan teknik *Self Instruction* dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu: (a) Pemodelan dan Pengenalan Teknik *Self Instruction*, Dimana peneliti memberikan pemodelan mengenai cara menggunakan *Self Instruction* dalam kehidupan sehari-hari. (b) tahap *Self Monitoring* Terbuka oleh peneliti, di mana membimbing konseli dalam menggunakan *Self Instruction* dalam situasi nyata. (c) Mentoring Terbuka oleh Konseli Sendiri, di mana Konseli mulai menerapkan *Self Instruction* secara mandiri dengan tetap mendapatkan umpan balik dari konselor. (d) Mentoring Suara Rendah dan Bimbingan Diri Secara Tertutup, Dimana Menginternalisasi *Self Instruction* dalam pola pikir secara lebih alami.

Pelaksanaan layanan dalam penelitian ini merupakan tahap intervensi yang mengacu pada Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah disusun sebelumnya.

1) Pertemuan Ke- 1 (Tahap Pembentukan)

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 21 Juli 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani.Pada pertemuan ke dua pemimpin kelompok (peneliti) memulai konseling kelompok dengan sesi awal yaitu pembentukan. Pada pertemuan pertama ini dibuka dengan mengucapkan salam

serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok (konseli) karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar.

Pemimpin kelompok (peneliti) memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, alamat, dan dilanjukan kepada anggota kelompok untuk memperkenalkan diri. Serta menanyakan kabar kepada setiap anggota kelompok. Selain itu juga menanyakan pemahaman anggota kelompok terkait konseling kelompok itu sendiri. Pemimpin kelompok (Peneliti) menjelaskan kembali kegiatan layanan yang akan dilakukan dari mengidentifikasi kondisi awal anggota kelompok sebelum menerima perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Self Instruction* dengan meningkatkan *Self Esteem* setelah itu di lanjut lagi dengan menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas dalam konseling kelompok dan tata cara mengikuti layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*. Dalam langkah ini pemimpin kelompok (peneliti) mulai membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok agar pelaksanaan konseling kelompok tercipta suasana yang transparan dan jujur.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin di tanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah paham dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konseling kelompok. Ini bertujuan untuk

melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum di pahami. Setelah masing masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata kata yang menyenggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing- masing.

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut maka pada pertemuan selanjutnya akan membahas kembali Teknik sebelumnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

2) Pertemuan Ke- 2 (Sesi 2 Tahap Peralihan)

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 23 juli 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani.Pada pertemuan ke tiga pemimpin kelompok (peneliti) memulai konseling kelompok dengan sesi kedua yaitu peralihan. pertemuan kedua ini dibuka dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama

untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan

Pemimpin kelompok (peneliti) menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap berikut yaitu tahap inti dalam layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction*. Setelah dipastikan bahwa anggota kelompok siap untuk melangkah menuju tahap kedua. Pada pertemuan kedua pemimpin kelompok (peneliti) memperjelas kembali terkait *Self Esteem* sendiri umumnya seperti apa, dikarenakan ada beberapa anggota kelompok yang hanya mengisi angket berdasarkan apa yang mereka alami tanpa mengetahui sebenarnya apa yang terjadi pada diri mereka tersebut. Pertemuan kedua selain menanyakan kesiapan anggota kelompok, juga menjelaskan beberapa unsur terkait *Self Esteem* sendiri berdasarkan apa yang di alami oleh anggota kelompok tersebut, mulai dari pengertian *Self Esteem*, ciri – ciri *Self Esteem*, faktor *Self Esteem*, dampak *Self Esteem*, serta cara peningkatan *Self Esteem* melalui konseling kelompok tersebut. Dengan adanya pemaparan terkait *Self Esteem* ini, anggota kelompok jadi lebih paham terkait tujuan dari di adakannya konseling kelompok tersebut.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin di tanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah paham dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konseling kelompok. Ini bertujuan untuk

melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum di pahami. Setelah masing masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata kata yang menyenggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing- masing

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut pemimpin kelompok (peneliti) akan membahas kembali Teknik sebelumnya pada pertemuan berikutnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

3) Pertemuan ke- 3 (Tahap Inti)

Kegiatan dilaksanakan pada hari jum'at 25 july 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Ruang terbuka SMP Terpadu Madani. (peneliti) membuka pertemuan ke empat ini dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan

dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan.

Pada sesi ke 3 pemimpin kelompok (peneliti) memfokuskan kegiatan pada pemodelan dan pengenalan teknik *Self Instruction*. Hal ini dilakukan sebagai dasar pemahaman bagi anggota kelompok agar mampu mengenali pikiran-pikiran negatif yang sering muncul, serta belajar mengubahnya menjadi kalimat-kalimat positif melalui bimbingan secara bertahap.

Peneliti memulai sesi dengan membahas satu-satu permasalahan yang di alami oleh anggota kelompok mengenai cara menggunakan *Self Instruction* dalam situasi sehari-hari yang relevan dengan masalah *Self Esteem* rendah, seperti yang di alami oleh beberapa konseli antara lain

- A : menyatakan bahwa “*Teman-teman jarang tersenyum saat berpapasan dengan saya*. Pemimpin kelompok (Peneliti) memberikan contoh pemodelan kalimat instruksi diri seperti: kita coba ambil poin positifnya mungkin mereka sedang sibuk dan sedang terburu buru *namun terlepas dari situasi apapun kamu tetap layak dihargai meskipun tidak semua orang menunjukkannya*.
- TL dan A : *menunjukkan perasaan tidak didengarkan oleh orang tua*. Pemimpin kelompo (Peneliti) membimbing dengan *Self Instruction* seperti: melihat kondisi dan situasi yang dimana orang tua kamu sibuk dalam pekerjaannya tapi *kamu tetap anak yang berharga* meskipun mereka sedang sibuk. Karna pada dasarnya kesibukan mereka adalah hasil untuk kalian

- GMH : *merasa bahwa keberadaannya tidak diterima siapa pun.* Dalam pemodelan, sebelum pemimpin kelompok (peneliti) memberikan afirmasi pemimpin kelompok sempat memberikan pertanyaan (a) Apakah kamu merasa ditolak di semua lingkungan? (b) Apakah ada satu orang saja yang pernah membuatmu nyaman? Dan dari jawaban yang G berikan pemimpin kelompok (peneliti) dapat memberikan aformasi seperti *Saya tetap berarti meski belum semua orang bisa melihatnya.* Kemudian GMH diajak mengulangi dan meresapi kalimat tersebut secara bersama-sama.
- ANA : menyampaikan *rasa minder saat berhadapan dengan teman yang lebih pintar, dan merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya.* Pemimpin kelompok (Peneliti) mencontohkan kalimat penguatan: bahwa *Saya punya kemampuan unik yang bisa saya kembangkan.* Kalimat afirmasi ini berdasarkan dari apa yang teman teman AF katakana bahwa ANA merupakan siswa yang berprestasi.
- NAR dan NA *mengungkapkan bahwa pendapat mereka sering tidak dianggap penting.* Peneliti memodelkan kalimat: “*Pendapatku penting. Aku akan tetap berani mengungkapkannya.*” dengan menegaskan apapun pendapatmu kamu akan tetap berhak untuk mengutarakannya

Modeling dilakukan secara terbuka dengan nada suara yang tenang dan jelas agar peserta dapat meniru cara penyampaian dan meresapi makna instruksi yang diberikan kepada diri sendiri. Selain itu, anggota kelompok juga diajak untuk

mempraktikkan *Self Instruction* secara langsung dengan menyusun kalimat positif versi mereka sendiri berdasarkan situasi yang pernah mereka alami. Peneliti memberikan umpan balik dan memperkuat setiap upaya positif yang ditunjukkan anggota kelompok sebagai bentuk validasi dan dukungan emosional.

Melalui pendekatan ini, anggota kelompok tidak hanya memahami konsep *Self Instruction* secara teoritis, tetapi juga mulai membangun keterampilan internal dalam mengelola pikiran negatif, memperkuat harga diri, dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara mandiri.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin di tanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah pamah dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konnseling kelompok. Ini bertujuan untuk melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum di pahami. Setelah masing masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata kata yang menyinggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing- masing

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut pemimpin kelompok (peneliti) akan membahas kembali Teknik sebelumnya pada pertemuan berikutnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

4) Pertemuan Ke- 4 (Tahap Inti)

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Juli 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani. Pemimpin kelompok (peneliti) membuka pertemuan ke lima ini dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan

Sebelum kita lanjut ke tahap berikutnya pemimpin kelompok (peneliti) Kembali membahas pertemuan sebelumnya. Apakah Teknik yang telah di berikan sudah di terapkan ataupun belum. Dan selama penerapan apakah ada kendala ataupun tidak. Setelah semuanya berjalan dengan lancar barulah melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada sesi ke 4 ini, kegiatan konseling kelompok difokuskan pada mentoring terbuka oleh pemimpin klompok (peneliti), di mana anggota kelompok diberikan

bimbingan langsung dalam menggunakan *Self Instruction* untuk menghadapi situasi nyata yang mereka alami. pemimpin kelompok (peneliti) berperan aktif dalam menggali pengalaman pribadi peserta, membimbing refleksi, serta melatih mereka menyusun dan mengucapkan kalimat instruksi diri secara positif dan adaptif.

Beberapa permasalahan anggota kelompok yang teridentifikasi melalui angket *Self Esteem* menjadi dasar dalam pelaksanaan bimbingan ini. Berikut beberapa permasalahan beserta bentuk intervensi melalui teknik *Self Instruction*:

- TL, ANI, AAF, dan GMH merasa bahwa *teman hanya mendekati mereka saat memiliki kepentingan*. Dalam sesi, pemimpin kelompok (peneliti) membuka diskusi dengan pertanyaan reflektif dan membimbing penyusunan kalimat *Self Instruction* seperti: *Saya tetap berharga meskipun ada yang hanya hadir saat butuh saja*. Dapat disimpulkan bahwa kamu tetap bergarga karna pada dasarnya mereka membutuhkanmu.
- TL, NAR, AAF, NA, dan GMH menyampaikan bahwa *mereka sering diabaikan saat menyampaikan pendapat*. Pemimpin kelompok (peneliti) membimbing peserta menyuarakan instruksi diri yang menegaskan nilai diri, seperti: *Pendapat saya penting. Saya akan tetap menyampaiannya dengan percaya diri meskipun tidak semua orang setuju*.
- AMA dan BMA menunjukkan *ketidakpercayaan terhadap kelebihan yang mereka miliki*. Dalam mentoring terbuka, pemimpin kelompok (peneliti) membimbing mereka menyusun kalimat positif seperti: *Saya memiliki potensi yang sedang saya bangun, meskipun belum semua orang melihatnya*.

- ANA ,AAF BMA, CN, ANI, dan GMH mengungkapkan dalam bahwa tidak seorang pun memahami perasaan mereka. Pemimpin kelompok (peneliti) memfasilitasi diskusi kelompok dan mengarahkan siswa menyatakan: "*Perasaanku valid. Aku bisa mulai memahami diriku sendiri terlebih dahulu.*"
- ANA, CN, NA, dan NAR yang menyatakan bahwa *tugas yang mereka kerjakan jarang mendapat nilai bagus*, dibimbing pemimpin kelompok (peneliti) untuk menyusun kalimat: *Saya mampu belajar dari pengalaman dan memperbaiki diri*
- AAF, ANA, BMA NZ, CN, ANI, NAR, dan GMH menyatakan bahwa *mereka sering menghadapi masalah sendiri karena tidak ada yang membantu*. Pemimpin kelompok (peneliti) membimbing mereka menyusun kalimat afirmatif seperti: *Saya kuat dan bisa melewati kesulitan meski sendiri.*

Selama pelaksanaan mentoring terbuka, pemimpin kelompok (peneliti) secara aktif mendampingi siswa untuk merefleksikan pikiran dan perasaan mereka, serta melatih pengucapan kalimat *Self Instruction* dalam konteks yang mereka alami. Proses ini dilakukan secara terbuka agar anggota kelompok dapat saling mendukung, belajar dari pengalaman temannya, dan membangun rasa empati serta penerimaan dalam kelompok. Kegiatan ini efektif dalam membantu peserta menginternalisasi pesan-pesan positif yang dibutuhkan untuk membangun kembali harga diri mereka, serta membentuk pola pikir yang lebih sehat dalam menyikapi penolakan, ketidakpercayaan diri, dan tekanan sosial.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin di tanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah paham dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konseling kelompok. Ini bertujuan untuk melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum di pahami. Setelah masing masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata kata yang menyenggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing- masing

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut pemimpin kelompok (peneliti) akan membahas kembali Teknik sebelumnya pada pertemuan berikutnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

5) Pertemuan Ke- 5 (Tahap Inti)

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 31 Juli 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani. Pemimpin kelompok (peneliti) membuka pertemuan ke lima ini dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan

Sebelum kita lanjut ke tahap berikutnya pemimpin kelompok (peneliti) Kembali membahas pertemuan sebelumnya. Apakah Teknik yang telah di berikan sudah di terapkan ataupun belum. Dan selama penerapan apakah ada kendala ataupun tidak. Setelah semuanya berjalan dengan lancar barulah melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada sesi ke 5 ini, kegiatan konseling kelompok difokuskan pada Mentoring Terbuka oleh Konseli Sendiri. Yang Dimana anggota kelompok mulai menerapkan *Self Instruction* secara mandiri dengan tetap mendapatkan umpan balik dari pemimpin kelompok (peneliti). Teknik ini mengajak anggota kelompok untuk merefleksikan pengalaman pribadi dan menyusun pemahaman positif atas dirinya sendiri. Anggota kelompok diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dari situasi tertentu, lalu menggantinya dengan pernyataan yang lebih membangun berdasarkan kesadaran dan penilaian dirinya sendiri.

pendekatan ini menempatkan anggota kelompok sebagai pihak yang aktif dalam mengevaluasi perasaan, sikap, dan kepercayaannya terhadap diri sendiri. Pemimpin kelompok (peneliti) berperan sebagai pendamping yang membantu mengarahkan proses berpikir konseli agar menghasilkan narasi positif yang bersumber dari pengalaman mereka sendiri.

Beberapa permasalahan anggota kelompok yang teridentifikasi melalui angket *Self Esteem* menjadi dasar dalam pelaksanaan ini. Berikut beberapa permasalahan beserta bentuk intervensi melalui teknik *Self Instruction*:

- ANA, BMA : *Saya tidak percaya dengan kelebihan yang saya miliki.*
Dengan ini pemimpin kelompok akan mengajukan pertanyaan reflektif untuk menggali potensi atau pengalaman positif yang mungkin pernah dialami. Dari proses itu, anggota kelompok dapat menyusun kalimat afirmasi seperti: *Aku sadar bahwa selama ini aku sering mengabaikan kekuatanku sendiri. Sekarang aku mulai melihat bahwa aku punya potensi.*
- TL, NAR, CN, A, NA, GMH : *Pendapat yang saya kemukakan sering dianggap angin lalu.* Kemudian pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan seperti (a) Siapa yang biasanya mengabaikan pendapatmu? (b) Apakah kamu pernah merasa didengarkan? (c) Apa yang bisa kamu lakukan agar lebih didengar? dari hasil diskusi yang juga di berikan oleh pendapat dari anggota kelompok lainnya. (Inisial Namanya) dapat menyusun kalimat *Walau aku sering tidak didengar, tapi aku tahu pikiranku tetap penting.*

Melalui teknik ini, anggota kelompok tidak hanya terbantu untuk membangun harga diri yang lebih sehat, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dan mandiri dalam menghadapi tekanan sosial atau emosional.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin ditanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah paham dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konseling kelompok. Ini bertujuan untuk melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum dipahami. Setelah masing-masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata-kata yang menyenggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing-masing

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut pemimpin kelompok (peneliti) akan membahas kembali Teknik sebelumnya pada pertemuan berikutnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi

konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

6) Pertemuan Ke- 6 (Tahap Inti)

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 6 agustus 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani Pemimpin kelompok (peneliti) membuka pertemuan ke lima ini dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan

Sebelum kita lanjut ke tahap berikutnya pemimpin kelompok (peneliti) Kembali membahas pertemuan sebelumnya. Apakah Teknik yang telah di berikan sudah di terapkan ataupun belum. Dan selama penerapan apakah ada kendala ataupun tidak. Setelah semuanya berjalan dengan lancar barulah melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada sesi ke 6 konseling kelompok. Pemimpin kelompok (peneliti) berfokus pada Mentoring Suara Rendah dan Bimbingan Diri Secara Tertutup. Dalam intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Self Instruction*, digunakan berbagai teknik yang bertujuan untuk membentuk pola pikir dan dialog batin yang lebih positif. Dua di antaranya adalah *mentoring suara rendah dan bimbingan tertutup*. Kedua teknik ini memiliki kesamaan dalam pendekatannya yang bersifat

introspektif dan personal, namun masing-masing memiliki fokus dan strategi pelaksanaan yang berbeda.

1. Mentoring Suara Rendah (*Low-Voice Mentoring*)

Teknik ini dilakukan dengan memberikan bimbingan atau afirmasi dalam nada suara yang tenang dan pelan. Suara rendah digunakan sebagai strategi untuk menciptakan suasana nyaman, aman, dan menenangkan bagi anggota kelompok. Melalui suara yang lembut, konseli diajak masuk dalam dialog batin yang lebih reflektif dan tidak mengancam. Efek suara yang menenangkan membantu konseli menerima pesan atau pernyataan positif secara lebih terbuka dan mendalam. Misalnya :

- A: *Teman-teman jarang tersenyum saat berpapasan dengan saya.* dengan ini pemimpin kelompok (peneliti) memberikan Kalimat afirmasi seperti *Saya tetap layak dihargai meski tidak semua orang menunjukkannya* dengan Pemodelan terbuka, mentoring suara rendah Di sini pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk tidak langsung menyimpulkan penolakan dari sikap orang lain, dengan cara menyampaikan kalimat afirmasi secara lembut dan menenangkan.
- A, AAF, BMA, NAR, NA, GMH: *Saya sering dijadikan bahan lelucon ketika di kelas.* dengan ini pemimpin kelompok (peneliti) memberikan Kalimat afirmasi seperti *Saya tidak layak dipermalukan. Saya berhak dihormati.* Mentoring suara rendah, latihan asertif Suara rendah digunakan

untuk menumbuhkan keberanian secara perlahan, sekaligus menghindari reaksi emosional berlebihan.

- GMH: *Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan baik di sekolah ataupun di rumah* yang Dimana G menjawab sangat tidak setuju yang artinya G tidak dapat menyelesaikan permasalahan baik di sekolah maupun di rumah. Dengan pernyataan ini pemimpin kelompok (peneliti) menanyakan apa penyebab dari permasalahan yang di alami oleh G tersebut. Setelah G menjawabnya pemimpin kelopok (peneliti) dapat memberikan afirmasi seperti *Saya mampu mencari solusi dengan tenang dan sabar*. Dengan adanya Mentoring pribadi dan suara rendah G dilatih berbicara pada dirinya dengan kalimat yang menenangkan dan membangun keberanian menghadapi masalah.
- GMH, dan BMA : *Keberadaan saya diterima oleh siapapun* dengan jawaban sangat tidak setuju yang artinya mereka merasa bahwa keberadaan mereka tidak di terima oleh siapapun. dengan pernyataan ini pemimpin kelompok (peneliti) menanyakan pendapata dari anggota kelompok lainnya terkait perasaan temannya. Setelah anggota kelompok semuanya menyampaikan pendapat mereka pemimpin kelompok (peneliti) dapat memberikan afirmasi seperti *Saya tetap berarti meski belum semua orang bisa melihatnya*. Dengan adanya afirmasi ini dan di bantu oleh pendapat dari anggota kelompok lainnya dapat memberikan arahan bahwa mereka akan tetap di terima.

2. Bimbingan Tertutup (*Private or Closed Mentoring*)

Berbeda dengan mentoring terbuka, bimbingan tertutup dilakukan dalam suasana yang lebih privat dan intim. Tujuan dari teknik ini adalah menciptakan ruang aman di mana anggota kelompok merasa nyaman untuk mengeksplorasi perasaan-perasaan mendalam yang sensitif, seperti penolakan, kesepian, atau rasa tidak berharga. Teknik ini sangat cocok digunakan pada konseling dengan *Self Esteem* yang sangat rendah dan kecenderungan untuk menarik diri. Ada beberapa permasalahan dari anggota kelompok yang dapat kita diskusikan

- BMA : *Orang lain selalu membantu saya saat saya membutuhkan bantuan mereka* dengan jawaban sangat tidak setuju yang artinya BMA merasa bahwa orang lain tidak pernah membantu saat dia membutuhkan bantuan. Dengan pernyataan ini pemimpin kelompok (peneliti) memberikan pertanyaan kepada BMA terkait perasan yang dialaminya ketika tidak ada seorang pun yang dapat membantu dirinya, lalu BMA menjawab bahwa ia juga kadang kala sangat butuh pertolongan namun dikarenakan situasinya yang menyebabkan dia untuk melakukannya sendiri. Dengan jawaban yang diberikan oleh BMA maka pemimpin kelompok (peneliti) dapat memberikan afirmasi seperti *Saya tidak harus selalu ditolong untuk menjadi kuat.* Bimbingan tertutup BMA dipandu untuk menyadari bahwa ketergantungan bukan satu-satunya sumber kekuatan dan ia tetap bisa mandiri.

- GMH: *Keberadaan saya diterima oleh siapapun* dengan pernyataan ini Sama seperti teknik suara rendah, bimbingan tertutup di sini membantu G menata rasa penolakan sosial.
- AAF, BMA, SN, ANA, GMH *Tidak seorang pun yang bisa memahami perasaan saya.* dari pernyataan ini pemimpin kelompok (peneliti) memberikan pertanyaan terkait apakah mereka pernah untuk mencoba menceritakan apa yang mereka rasakan ke orang lain, lalu hamper semua dari mereka mengatakan bahwa ada beberapa yang sudah pernah tapia pa yang mereka sampaikan bocor ke orang lain dengan adanya kejadian tersebut mereka jadi hilang kepercayaan pada orang, orang dan juga ada yg menjawab mereka sendiri kadang bingung denga napa yang mereka rasakan sehingga tidak tahu bagaimana cara pengungkapannya. Dengan adanya jawaban tersebut pemimpin kelompok (peneliti) dapat memberikan afirmasi seperti *Mungkin aku bisa menulis perasaan ini di jurnal dengan meluapkan segala perasaan ku dalam bentuk tulisan, atau mencoba menyampaikan secara perlahan kepada orang yang kupercaya. Dan perasaanku valid. Aku bisa memahami diriku sendiri lebih dahulu.* Bimbingan tertutup dalam teknik ini, anggota kelompok diajak untuk memvalidasi emosinya sendiri sebagai langkah awal untuk

Baik mentoring suara rendah maupun bimbingan tertutup memiliki peran strategis dalam membantu konseli mengembangkan harga diri yang lebih sehat. Melalui suasana yang tenang dan penuh penerimaan, konseli lebih mudah

menerima pernyataan-pernyataan positif yang bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi afirmatif.

Setelah proses konseling kelompok berakhir pemimpin kelompok (peneliti) memastikan apakah masih ada pertanyaan yang ingin di tanyakan oleh anggota kelompok atau sudah terjawab semuanya. Setelah dipastikan bahwa semua anggota kelompok telah paham dan tidak ada pertanyaan lain lalu kemudian pemimpin kelompok Kembali menanyakan kepada anggota kelompok terkait pemahaman mereka satu per satu setelah melakukan konseling kelompok. Ini bertujuan untuk melihat apakah anggota kelompok telah memahami betul apa yang telah kita bahas atau masih ada yang belum di pahami. Setelah masing masing anggota kelompok menyampaikan terkait pemahaman mereka lalu di lanjut oleh pemimpin kelompok yang memberikan apresiasi kepada anggota kelompok atas lancarnya pelaksanaan konseling kelompok dan juga atas pemahaman yang mereka miliki. Lalu di lanjut dengan penutup dan tidak lupa pula pemimpin kelompok (peneliti) mengucapkan permohonan maaf apabila ada kata kata yang menyenggung perasaan anggota kelompok, setelah itu ditutup dengan doa lalu membubarkan anggota kelompok untuk Kembali ke kelas masing- masing

Kendala dalam melakukan konseling kelompok adalah ada anggota kelompok yang tidak hadir dikarenakan sakit. Untuk mengatasi ketertinggalan tersebut pemimpin kelompok (peneliti) akan membahas kembali Teknik sebelumnya pada pertemuan berikutnya. Agar anggota kelompok yang tidak dapat mengikuti sesi konseling kelompok sebelumnya tidak tertinggal dan dapat menyesuaikan dengan anggota kelompok lainnya.

7) Pertemuan Ke- 7 (Tahap penutup)

Kegiatan dilaksanakan pada hari jum'at, 08 agustus 2025, berdurasi 45 menit, bertempat di Mushollah SMP Terpadu Madani. Pemimpin kelompok (peneliti) membuka pertemuan ke delapan ini dengan mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah menyempatkan waktunya untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Dilanjutkan doa bersama untuk memulai kegiatan agar pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* dapat berjalan dengan lancar. Setelah berdoa pemimpin kelompok (peneliti) menegaskan Kembali terkait asas-asas dan juga waktu selama pertemuan

Sebelum kita lanjut ke tahap berikutnya pemimpin kelompok (peneliti) Kembali membahas pertemuan sebelumnya. Apakah Teknik yang telah di berikan sudah di terapkan ataupun belum. Dan selama penerapan apakah ada kendala ataupun tidak. Setelah semuanya berjalan dengan lancar barulah melanjutkan pada tahap selanjutnya.

Pada sesi ketujuh merupakan tahap akhir dari konseling kelompok, kegiatan ini difokuskan pada evaluasi serta perencanaan tindak lanjut agar anggota kelompok terbiasa berpikir positif dan konsisten menerapkan teknik *Self Instruction* dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok (peneliti) memberikan tugas praktis kepada anggota kelompok untuk menerapkan teknik ini dalam berbagai situasi nyata, seperti ketika merasa kurang percaya diri pada kemampuan sendiri. Merasa gugup Ketika melakukan presentasi atau saat menghadapi konflik dengan

teman maupun anggota keluarga. Untuk memantau perkembangan, anggota kelompok diminta mengisi lembar evaluasi yang berisi tentang kepuasan konseli selama pelaksanaan layangan bimbingan dan konseling serta evaluasi proses layanan bimbingan dan konseling yang dimana pada lembar evaluasi tersebut berisi tentang sejauh mana pemahaman mereka selama melakukan konseling kelompok dan juga sebagai bahan evaluasi untuk penulis sendiri Selama proses ini, pemimpin kelompok (peneliti) memberikan apresiasi terhadap kemajuan yang telah dicapai oleh anggota kelompok seperti menyampaikan penghargaan dengan kalimat motivatif, misalnya *Saya sangat bangga dengan kemajuan kamu atau kamu terlihat lebih percaya diri dan mampu mengendalikan emosi.*" Selain itu, juga memberikan arahan agar anggota kelompok terus melatih penggunaan *Self Instruction* dalam menghadapi tantangan sehari-hari, menjaga konsistensi melalui jurnal reflektif, serta tidak ragu untuk mencari dukungan ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, konseli diharapkan mampu mempertahankan perubahan positif secara mandiri dan berkelanjutan.

setelah siswa mengisi lembaran evaluasi siswa kembali diminta untuk melakukan *Post-tes* setelah dilakukannya konseling kelompok maka anggota kelompok (siswa) diberikan Kembali angket yang sama untuk melihat apakah ada berubahan setelah dilakukannya konseling kelompok dengan Teknik *Self Instruction* tersebut.

Adapun kendala pada sesi ini sama seperti sebelumnya yaitu ada siswa yang tidak hadir. Dengan begitu pemimpin kelompok (peneliti) tetap akan memberikan evaluasi dan juga angket pada saat siswa tersebut setelah hadir.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian *Pre-Tes* menujukan bahwa pada kelas eksperimen dari 10 peserta didik sebagian besar yaitu sebanyak 10 peserta mendapatkan nilai rendah (29-67). Sedangkan pada hasil penelitian post tes didapatkan dari 10 peserta didik yaitu sebanyak 6 peserta didik mendapatkan nilai sedang (68-107), dan 4 peserta didik tetap mendapatkan nilai rendah (29-67)

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai peserta didik pada kelas eksperimen setelah pelaksanaan konseling kelompok menggunakan RPL dalam proses pembelajaran. Hal ini terbukti dari salah satu nilai *Pre-Tes* peserta didik yang mendapatkan nilai 59,3% kemudian meningkat setelah dilaksanakan konseling kelompok teknik *Self Instruction* mendapatkan nilai 82,7%.

Perdasarkan hasil penelitian *Pre-Test* menujukan bahwa pada kelas kontrol dari 10 peserta didik sebagian besar yaitu sebanyak 5 peserta didik mendapatkan nilai sedang (68-107), kemudia 5 peserta didik yang mendapatkan nilai rendah (29-67). Sedangkan pada hasil penelitian *Post-Test* didapatkan dari 10 peserta didik terssapat sebanyak 9 peserta didik mendapatkan nilai sedang (68-107), dan i peserta didik mendapatkan nilai rendah (29-67).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai peserta didik pada kelas kontrol setelah menggunakan RPL dalam proses pembelajaran. Hal ini terbukti dari salah satu nilai *Pre-Tes* peserta didik yang mendapatkan nilai 56,5% kemudian meningkat setelah dilaksanakan konseling kelompok teknik mendapatkan nilai 71,0%.

Perlakuan dalam penelitian ini dilakukan dalam konseling kelompok sebanyak 8 kali pertemuan dengan tujuan untuk membantu meningkatkan *Self Esteem* siswa yang meliputi physical *Self Esteem*, social *self esteem* dan performance *Self Esteem*. Konseling kelompok adalah upaya dari seorang konselor (guru BK) yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan (Rohim et al., 2023). dalam rangka untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa supaya mengarah kepada kehidupan yang lebih baik tujuan diberikannya konseling ini untuk membantu siswa mengubah perilaku yang salah agar siswa dapat mengoptimalkan kemampuannya. (Rachman, 2018)

Berdasarkan hasil uji Paired t Test didapatkan nilai p -veliu $< 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata rata nilai sebelum perlakuan *Pre-Test* dengan rata rata nilai setelah perlakuan *Post-Test* baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol. berarti dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling kelompok dengan Teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *Self Esteem* mempunyai efektivitas yang cukup baik daripada pada perlakuan konseling kelompok non spesifik.

Hal ini di buktikan dengan salah satu kasus peserta didik dimana peserta menyampaikan rasa minder saat berhadapan dengan teman yang lebih pintar, dan merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya.kemudian setelah dilakukannya konseling peserta diberikan kalimat penguatan: “*Saya punya kemampuan unik yang bisa saya kembangkan.*”

Sejalan dengan pendapat Coopersmith (1967), *Self Esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu terhadap dirinya yang di ekspresikan dalam sikap menerima atau menolak diri. Meichenbaum (dalam Susanti, 2020) menyatakan bahwa *Self Instruction* dapat melatih siswa untuk mengubah dialog internal negatif menjadi pernyataan positif yang lebih adaptif, sehingga membantu meningkatkan kepercayaan diri dan rasa berharga.

Teori konseling kelompok juga mendukung hal ini (Corey 2016) menegaskan bahwa konseling kelompok menciptakan dinamika interpersonal yang memungkinkan anggota saling mendukung, memodelkan perilaku positif, dan memperoleh umpan balik yang konstruktif hal ini di pertegas oleh penelitian penelitian (Durrotunnisa et al., 2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok berbasis teknik kognitif efektif membantu siswa merekonstruksasi pikiran irasional melalui interaksi kelompok yang suportif.

Penelitian (Durrotunnisa et al., 2023) menegaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik memberi ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri mendapatkan dukungan sebaya, dan mengembangkan motivasi belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indrawati et al., 2025) juga menegaskan bahwa psikoedukasi berbasis kognitif efektif meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa BK, dengan hasil uji signifikan ($p < 0,05$). Dari penelitian ini menekankan pentingnya restrukturisasi pola pikir

sebagai dasar perubahan perilaku. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini , karna *Self Instruction* juga berfokus pada pengubahan pola pikir internal.

Sementara itu (Syahran et al., 2025) melalui penelitian tentang teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecanduan game online menemukan bahwa layanan kelompok berbasis kognitif mengubah perilaku maladaptif siswa mereka menulis bahwa “*intervensi kelompok dengan teknik kognitif dapat membantu siswa melawan pikiran negatif yang mendorong perilaku tidak sehat*”. Prinsip ini relevan dengan efektifitas teknik *Self Instruction* dalam meningkatkan *self esteem*, sebab keduanya sama-sama bekerja pada pengendalian dialog internal siswa

Selain itu (Fitriani et.al.,2024) dalam penelitiannya mengenai dukungan sosial teman sebagai terhadap penyesuaian diri siswa SMP menyimpulkan bahwa interaksi positif dalam kelompok berkontribusi besar pada penyesuaian diri dan kepercayaan diri siswa. Penemuan ini mendukung hasil penelitian ini, bahwa dinamika kelompok dalam konseling kelompok berperan penting memperkuat keyakinan diri dan *Self Esteem* siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai efektifitas konseling kelompok teknik *Self Instruction* untuk meningkatkan *self Esteem* siswa pada siswa Model Terpadu Madani kelas IX maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self Esteem* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *Self Instruction* maupun kelompok kontrol berada pada kategori rendah dan sedang
2. Tingkat *self esteem* Setelah diberikan layanan, *Self Esteem* siswa pada kelompok eksperimen maupun kontrol mengalami peningkatan yang signifikan, mayoritas berpindah ke kategori sedang.
3. Konseling kelompok teknik *Self Instruction* terbukti efektif untuk meningkatkan *Self Esteem* siswa kelas IX SMP Model Terpadu Madani Palu dibandingkan dengan kelompok kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan teknik *Self Instruction* sebagai salah satu alternatif layanan konseling kelompok dalam membantu siswa yang memiliki *Self Esteem* rendah. Selain itu guru BK juga dapat melakukan konseling individu dikarenakan ada beberapa siswa yang masih berada pada kategori rendah dan butuh *treatment* lebih mendalam.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan instruksi diri positif yang diperoleh selama konseling ke dalam kehidupan sehari-hari agar lebih percaya diri dan mampu mengembangkan potensi diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan cakupan subjek yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor eksternal lain yang memengaruhi *Self Esteem*, seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis, maupun lingkungan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditia, A. (2019). Pengaruh *Self esteem* Dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2016 Dan Angkatan 2017 Universitas Siliwangi (Survei Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi). *Jurusan Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya*, 7–31.
- Alifta, I., Jali, R., Anggraika, I., & Suryania, W. (2024). Efektivitas Child Parent Relationship Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 126–138. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Azizah, N., Thalib, S. B., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan *Self esteem* Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PINISI Journal of Education*, 3(5), 284–296.
- Bryant, T. (2019). Penggunaan Panduan Teknik *Self Instruction* Sebagai Media untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 88–94. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13609>
- Cahyadi, R. (2018). Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 143–152. <https://doi.org/10.21009/pip.322.7>
- Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Durrotunnisa, D., Lestari, M., & Ridwan, S. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 351–362. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4277>
- Fatimah, F. N. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X di SMK Negeri 12 Surabaya. *Jurnal BK UNESA: Universitas Negeri Surabaya*, 04(01), 259–265.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>
- Folastri, S., Rangka, I. B., & Rahmaniah, A. (2021). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Vol. 4, Issue 2).
- Gusman Lesmana, S.Pd., M. P. (2022). https://www.google.co.id/books/edition/Teori_dan_Pendekatan_Konseling/N

- 7dTEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teknik+cbt&pg=PT86&printsec=front cover. In *Jurnal Literasi Pendidikan* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/indexDOI:https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Hidayah, M. (2019). *Penerapan Teknik Self Instruction dalam Mengurangi tingkat Stress akademik siswa di SMA Negeri 8 MODEL BULUKUMBA*. 32–37.
- Hidayah, N., Wahyudin, W., Turmudi, T., & Mulyana, D. (2018). *Building Sport Student Self-Esteem in Learning Statistics through SRLE - Statistical Reasoning Learning Environment*. 1(Icsshpe 2017), 470–475. <https://doi.org/10.5220/0007063404700475>
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2017). Meningkatkan *Self esteem* dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan teknik *Self Instruction* untuk mengurangi kejemuhan belajar siswa kelas ii pada mas darul ulum banda aceh. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 9–16.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor pubjective well-being remaja awal. *Journal of Psychology*, 1(3), 180–191.
- Kolawole, A., & Olubunmi, G. (2023). Secondary School Student's Academic Performance *Self esteem* and School Environment: an Empirical Assessment from Nigeria. *Journal of Education Method and Learning Strategy*, 1(03), 126–135. <https://doi.org/10.59653/jemls.v1i03.170>
- Lestari, L. P. S. (2014). Pelatihan Metode *Self Instruction* untuk Meningkatkan *Self esteem* Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(47), 49–57. <http://dx.doi.org/10.23887/jppundiksha.v47i1.4626>
- Lestari, M., Hasan, H., Silalahi, M. F., Thalib, M. M., Ampulembang, J. A. C., & Kushendar, K. (2023). Group Counseling on Increasing the Learning Motivation of Broken Home Students. *Grief and Trauma*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.59388/gt.v1i1.226>
- Magrur, R. Y. (2020). Layanan Pengaruh Kelompok Konseling Terhadap Kejemuhan Belajar Siswa. *Jurnal BENING Volume 4 Nomor 1 Januari 2020*, 4, 117–124.

- Melisa, M., & Pohan, L. D. (2018). Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Mahasiswa dengan Test Anxiety. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 22–40. <https://doi.org/10.24912/provitae.v11i1.1864>
- Mulyani Indrawati, Ikhlas Rasido, Dhevy Puswiartika, H. H. (2025). *MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MELALUI PSIKOEDUKASI PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING*. 5(2), 535–541. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Nabilla, S., Fitri, N. H., Psikologi, P. S., & Batam, U. (2024). TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA SMA / SMK. *JURNAL ILMIAH ZONA PSIKOLOGI UNIVERSITAS BATAM*, 124–132. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi> TINGKAT
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). *Penggunaan panduan teknik Self Instruction sebagai media untuk meningkatkan disiplin diri siswa sma*. 88–94.
- Nurhidayatullah, D., & Alam, A. A. F. (2025). Hubungan Perfeksionisme dan Fear of Failure untuk Menurunkan Kecemasan Akademik di SMP Negeri 33 Makassar. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 4, 845–855.
- Oktaviana, W., & Aprilliana, A. (2024). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: a Systematic Review. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 89–96.
- Pranajaya, R. S. B. R. J. U. D. M. A. R. V. T. V. S. A. (2023). MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA MELALUI PENDEKATAN COGNITIF BEHAVIOT THERAPY DENGAN TEKNIK SELF INSTRUCTION. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6, 2748–2753. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Pujiono, P., & Hikmah, A. N. (2019). Analisis Karakteristik Siswa Melalui KuesionerAngket Cinta Damai di kelas VII SMP 02 Muaro Jambi. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i2.9002>
- Rachman, T. (2018). Penerapan Teknik *Self Instruction* Untuk Meningkatkan *Self esteem* Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Ketapang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–956., 6(11), 207.
- Rahmani Humairoh, Z., & Prajarini, D. (2020). Pengukuran Efektivitas Infografis Pada Portal Berita Online Kompas.com. *Aksa: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 3(1), 379–388. <https://doi.org/10.37505/aksa.v3i1.30>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48.

- <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Rohim, N. M., Wicaksono, H., & Wulandari, R. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok CBT dengan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Perasaan Insecure Siswa kelas VIII A di MTsN Nurul Iman Sukojati Banyuwangi*. 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.36526/.Research>
- Salsabila, D. F., Saffanah Qalbi, A. F., Aziz, A. M., Etniko, A., & Tahir Rauf, K. N. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Santi, N. N. (2016). Hubungan *Self esteem* dan Kecenderungan Narsisme terhadap Pengguna Facebook pada Mahasiswa PGSD UN PGRI KEDIRI. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 1(2), 88–96. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pgsd/article/view/212>
- Saputra, W. H. A. (2017). *Pengaruh Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Di Smp Negeri 1 Cilimus*. 44. <http://repository.upi.edu/id/eprint/28519>
- Setiawan, B., Solehuddin, M., & Hafina, A. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>
- Shawli, I. F. (2019). Pengaruh Self-Esteem, Social Comparison, Thin Ideal Internalization, Dan Rasa Syukur Terhadap Body Dissatisfaction Ibu Pasca Melahirkan. *Skripsi*.
- Siregar, S. W. (2018). *KONSEP DASAR KONSELING KELOMPOK*. 12, 78–97.
- Siswadi, A. A., & Ulumudin, F. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i2.4167>
- Situmorang, V. R. (n.d.). *Pengaruh Teknik Self-Instruction Terhadap Perilaku Off-Task Siswa Kelas III Di SD Negeri 030 Tarakan*.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Susanti, R. H. (2020). Self-Instrusion Sebagai Teknik Alternatif Meningkatkan Kepercayaan Diri (Overt-Covert) Siswa SMP. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i1.14029>
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif.

- Universitas Negeri Gorontalo, 1(1), 1–15.*
<https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/4610/Teknik-Analisis-Data-Penelitian-Kuantitatif.pdf>
- Syahran, R., Munifah, M., Silalahi, M. F., Hasan, H., & Usman, N. K. (2025). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia) Teknik Dispute Kognitif Terhadap Kecanduan Game Online Siswa JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 10(2), 79–85.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69.
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yudiono, U., & Sulistyo, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya Self-esteem: The influence factors. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105.
<http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/wdhttp://dx.doi.org/10.30738/wd.v8i2.8736>

LAMPIRAN

*Lampiran 01**Kisi – kisi self esteem*

Aspek	Indikator	Item	
		+	-
<i>Power</i> (kekuatan)	Mampu mengatur tingkah laku	-	29
	Dihormati orang lain	14, 16	18, 19
	Memiliki pendapat yang diterima oleh orang lain	20	22, 24
<i>Significance</i> (keberartian)	Menerima kepedulian orang lain	7, 8	10, 12, 27
	Menerima perhatian, afeksi dan ekspresi cinta dari orang lain	25	26, 28
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	-	-
	Mendapat penerimaan dari lingkungan dengan napa adanya	2,7	4,6
<i>Virtue</i> (kebijakan)	Taat untuk mengikuti etika,norma atau standar moral yang harus dihindari dan harus dilakukan	8	21,23
<i>Competence</i> (kompetensi)	Mampu untuk sukses	9	11, 13
	Memiliki tuntutan prestasi yang di tandai dengan keberhasilan	15	17

	Dapat mengerjakan tugas dengan baik dan benar	1, 3	5
--	-----------------------------------------------	------	---

*Lampiran 02***INSTRUMEN ANGKET**

NAMA :

NIM :

JENIS KELAMIN :

Berikut ini terdapat 29 pertanyaan silahkan baca dan pahami baik- baik setiap pertanyaan. Lalu anda di minta untuk memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan diri anda berdasarkan pernyataan tersebut. Berikan tanda ceklis pada kolom.

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	S	SS
1	Saya bisa menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik					
2.	Saya mudah beradaptasi jika berada di lingkungan baru					
3.	Bagi saya, selalu ada solusi dalam menyelesaikan permasalahan sesulit apapun					
4.	Teman-teman jarang sekali tersenyum jika berpapasan dengan saya					
5.	Tugas-tugas yang saya kerjakan jarang mendapatkan nilai yang maksimal					
6.	Saya merasa jika teman-teman mendekati saya hanya saat mereka ada perlu. Ketika saya sudah tidak dibutuhkan maka mereka akan meninggalkan saya.					
7.	Orang lain selalu membantu saya saat saya membutuhkan bantuan mereka					
8.	Selalu ada yang menegur saya saat saya melakukan					

	kesalahan				
9.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan, baik di Kampus ataupun di rumah				
10.	Saya sering menghadapi permasalahan sendiri karena orang lain jarang yang mau untuk membantu saya				
11.	Saya minder jika berhadapan dengan teman-teman yang lebih pintar dari saya				
12.	Teman-teman tidak ada yang membela saya ketika saya tiba-tiba mendapatkan hukuman dari Dosen				
13.	Saya tidak percaya dengan kelebihan yang saya miliki				
14.	Keberadaan saya diterima oleh siapapun				
15.	Saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas				
16.	Saya tidak pernah dihina oleh orang lain				
17.	Saya akan berhenti mengerjakan sesuatu jika saya menemukan kesulitan				
18.	Saya sering mendapatkan caci maki				
19.	Saya sering dijadikan bahan lelucon ketika dikelas				
20.	Orang lain selalu menerima ide-ide yang saya kemukakan.				
21.	Saya sering bolos kuliah				
22.	Orang lain sering tidak mendengarkan saran dari saya				
23.	Saya sering melanggar peraturan di Kampus				
24..	Pendapat yang saya kemukakan selalu dianggap angin lalu				
25.	Teman-teman saya selalu mendukung saya dalam mengembangkan potensi saya				

26.	Saya selalu berusaha untuk sopan dengan siapapun				
27.	Tidak seorangpun yang bisa memahami perasaan saya				
28.	Orang tua saya jarang ada waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya				
29.	Saya sering bertengkar dengan teman saya				

Lampiran 03

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Tahap 1 Sesi 1

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Senin, 21 July 2025
K	Pertemuan	Pertama

L	Tempat	Mushollah
M	Theknik	Diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan afirmasi positif (self-instruction)
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	<p>Gejala masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya 2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri 3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain 4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri 5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab 6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial <p>Latar belakang</p> <p>Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.</p> <p>Identifikasi masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social

		<p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p> <p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Pembentukan (sesi 1)	<p>1) Pemimpin kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya untuk hadir dalam kegiatan konseling kelompok</p> <p>2) Pemimpin kelompok membuka dengan salam, lalu berdoa dipimpin oleh salah satu anggota kelompok</p> <p>3) Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok seperti menanyakan kabar</p> <p>4) Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan diikuti oleh semua anggota kelompok</p> <p>5) Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>Self Instruction</i></p>

		<ul style="list-style-type: none">6) Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa pada proses pelaksanaan konseling kelompok, konselor adalah pemimpin kelompok dan konseli adalah anggota kelompok7) Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyepakati waktu yang akan digunakan8) Pemimpin kelompok menyepakati beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Tahap 2 Sesi 2

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan <i>self-esteem</i> tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya <i>self-esteem</i> 4) Dampak rendahnya <i>self-esteem</i> 5) Strategi meningkatkan <i>self-esteem</i> (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Rabu , 23 Juli 2025
K	Pertemuan	Ke dua
L	Tempat	mushollah

M	Theknik	Diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan afirmasi positif (self-instruction)
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p>

		<p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p> <p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Peralihan	<p>1) Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>2) Kembali menjelaskan terkait materi <i>self esteem</i></p> <p>3) Membangun suasana aman dan mendukung</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK

Tahap 3 Sesi 3

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Jum'at, 25 Juli 2025
K	Pertemuan	Ke tiga
L	Tempat	Ruang terbuka

M	Theknik	Pemodelan dan Pengenalan
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p>

		<p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Inti	
	Pemodelan dan Pengenalan Teknik <i>Self Instruction</i>	<p>1) Pemimpin kelompok memberikan contoh verbal tentang cara berbicara kepada diri sendiri secara positif.</p> <p>2) Pemimpin kelompok mencoba teknik ini dalam situasi sederhana, seperti menyelesaikan tugas kecil.</p> <p>3) Pemimpin kelompok memberikan umpan balik langsung untuk memperkuat pemahaman konseli.</p> <p>4) Pemimpin kelompok memastikan bahwa konseli memahami langkah-langkah teknik ini melalui simulasi bersama</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Tahap 3 Sesi 4

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Selasa, 29 Juli 2025
K	Pertemuan	Ke Empat
L	Tempat	Mushollah

M	Theknik	Mentoring Terbuka oleh Konselor
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p>

		<p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Inti	
	Mentoring Terbuka oleh Konselor	<p>1) Pemimpin kelompok memberikan instruksi verbal saat konseli menghadapi situasi tertentu.</p> <p>2) Pemimpin kelompok membantu konseli mengatasi hambatan dalam menerapkan Self Instruction.</p> <p>3) Pemimpin kelompok memberikan contoh nyata dan bimbingan langsung agar konseli lebih percaya diri.</p> <p>4) Pemimpin kelompok mulai memahami bagaimana teknik ini membantu dalam kehidupan sehari-hari.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK

Tahap 3 Sesi 5

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Kamis, 31 Juli 2025
K	Pertemuan	Ke Lima
L	Tempat	Mushollah

M	Theknik	Mentoring terbuka
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	<p>Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.</p>
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p>

		<p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Inti	
	Mentoring Terbuka oleh Konseli Sendiri	<p>1) Pemimpin kelompok menerapkan <i>Self Instruction</i> secara mandiri dalam berbagai situasi.</p> <p>2) Pemimpin kelompok mengucapkan afirmasi positif dengan lantang sebelum menghadapi tantangan.</p> <p>3) Pemimpin kelompok memberikan umpan balik dan mendorong konseli untuk lebih percaya diri</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Tahap 3 Sesi 6

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Rabu, 06 Agustus 2025
K	Pertemuan	Ke Enam
L	Tempat	Mushollah

M	Theknik	Mentoring suara rendah dan bimbingan secara tertutup
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p>

		<p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Inti	<p>Mentoring Suara Rendah dan Bimbingan Diri Secara Tertutup</p> <p>1) Pemimpin kelompok menggunakan <i>Self Instruction</i> dengan suara pelan atau di dalam hati.</p> <p>2) Pemimpin kelompok menerapkan teknik ini dalam pikiran mereka tanpa harus mengucapkannya secara lisan.</p> <p>3) Pemimpin kelompok mengajarkan teknik refleksi diri untuk mengevaluasi kemajuan konseli.</p> <p>4) Pemimpin kelompok mulai membentuk kebiasaan dalam berpikir positif dan percaya diri.</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK

Tahap 4 Sesi 7

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	2 x 40 menit
J	Tanggal pelaksanaan	Jum'at, 08 Agustus 2025
K	Pertemuan	Ke tiga
L	Tempat	Ruang terbuka

M	Theknik	Pemodelan dan Pengenalan
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.
	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p>

		<p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Penutup	
	Tugas dan Follow-up	<p>1) Pemimpin kelompok memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan teknik dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>2) Pemimpin kelompok mencatat pengalaman mereka dalam jurnal latihan untuk evaluasi.</p> <p>3) Pemimpin kelompok memberikan umpan balik dan apresiasi atas kemajuan konseli.</p> <p>4) Pemimpin kelompok memberikan saran agar konseli terus menerapkan teknik ini dalam kehidupan mereka.</p>
R	Evaluasi	
	Evaluasi proses	<p>Evaluasi yang dilakukan oleh Guru bimbingan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok berupa lembar observasi, meliputi:</p> <p>1) Mengamati sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan</p>

		<p>2) Mengamati cara anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</p> <p>3) Mengamati cara anggota kelompok dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan yang di berikan pemimpin kelompok</p> <p>4) Mengisi instrument evaluasi proses</p>
	Evaluasi hasil	<p>Evaluasi yang dilakukan setelah melakukan kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <p>1) Kemampuan konseli dalam memahami <i>self esteem</i></p> <p>2) Kemampuan konseli dalam menelaah ciri – ciri dari <i>self esteem</i></p> <p>3) Kemampuan konseli dalam menganalisis faktor – faktor penyebab dari <i>self esteem</i></p> <p>4) Kemampuan konseli dalam mengaitkan dampak <i>self esteem</i> dengan kehidupan sehari – hari</p>
S	Tindak Lanjut	Jika konseling kelompok masih belum berdampak pada pengentasan masalah anggota kelompok , maka proses konseling kelompok akan dilaksanakan konseling individual

*Lampiran 04***RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)****KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN NON-SPESIFIK / UMUM**

Tahap 1 dan 2

A	Komponen layanan	LAYANAN responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit
J	Tanggal pelaksanaan	

K	Pertemuan	Pertama
L	Tempat	
M	Theknik	Diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan afirmasi positif (self-instruction)
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	<p>Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.</p>

	Identifikasi masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social 2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya 3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru 4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah 5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru 6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri 7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan 8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri 9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat
Q	Pelaksanaan	
	Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> a) Pemimpin kelompok menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya untuk hadir dalam kegiatan konseling kelompok b) Pemimpin kelompok membuka dengan salam, lalu berdoa dipimpin oleh salah satu anggota kelompok c) Pemimpin kelompok membina hubungan baik dengan anggota kelompok seperti menanyakan kabar d) Pemimpin kelompok memperkenalkan diri dan diikuti oleh semua anggota kelompok

		<p>e) Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok teknik <i>Self Instruction</i></p> <p>f) Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa pada proses pelaksanaan konseling kelompok, konselor adalah pemimpin kelompok dan konseli adalah anggota kelompok</p> <p>g) Pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyetujui waktu yang akan digunakan</p> <p>h) Pemimpin kelompok menyetujui beberapa hal terkait aturan atau etika selama proses pelaksanaan konseling kelompok</p>
	Peralihan	<p>a) Pada tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>b) Diskusi ringan tentang pengalaman tidak percaya diri</p> <p>c) Membangun suasana aman dan mendukung</p>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN NON-SPESIFIK / UMUM

Tahap 3 dan 4

A	Komponen layanan	Layanan responsive
B	Bidang layanan	Pribadi
C	Topic layanan	<i>self esteem</i>
D	Fungsi layanan	Pengentasan dan pengembangan
E	Tujuan umum	Peserta didik mampu meningkatkan <i>self esteem</i> dan mampu mengenali potensi pada dirinya
F	Tujuan khusus	<ul style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mampu memahami konsep self-esteem (C2) 2) Peserta didik mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi self-esteem (C4) 3) Peserta didik dapat menganalisis dampak rendahnya self-esteem terhadap kehidupan sehari-hari (C4) 4) Peserta didik dapat menerapkan strategi peningkatan self-esteem melalui teknik self-instruction (P4)
G	Sasaran layanan	Siswa kelas VIII SMP TERPADU MADANI PALU
H	Materi layanan	<ul style="list-style-type: none"> 1) Pengertian self-esteem 2) Ciri-ciri individu dengan self-esteem tinggi dan rendah 3) Faktor penyebab rendahnya self-esteem 4) Dampak rendahnya self-esteem 5) Strategi meningkatkan self-esteem (termasuk self-instruction)
I	Waktu	1 x 45 menit

J	Tanggal pelaksanaan	
K	Pertemuan	Pertama
L	Tempat	
M	Theknik	Diskusi kelompok, refleksi diri, dan latihan afirmasi positif (self-instruction)
N	Alat	Buku, polpen,leptop,hp
O	Sumber	Terlampir
P	Deskripsi masalah	
	Gejala masalah	<p>1) Merasa tidak dihargai atau tidak diperhatikan oleh lingkungan sosialnya</p> <p>2) Kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri</p> <p>3) Sering menerima perlakuan negatif seperti ejekan atau caci maki dari orang lain</p> <p>4) Kurangnya penerimaan terhadap pendapat atau ide-ide sendiri</p> <p>5) Sering melanggar aturan atau menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab</p> <p>6) Mengalami kesulitan dalam membentuk relasi yang sehat dan dukungan sosial</p>
	Latar belakang	Berdasarkan hasil angket dan observasi terhadap perilaku peserta didik, ditemukan adanya kecenderungan rendahnya self-esteem (harga diri) yang ditunjukkan melalui perasaan tidak berharga, minder, kurang percaya diri, serta sulit menerima dan menghargai diri sendiri. Peserta didik juga tampak sulit menerima perhatian dan afeksi dari lingkungan sosialnya. Gejala-gejala tersebut mengganggu perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik siswa dan dapat memicu masalah psikologis lainnya jika tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok yang bertujuan untuk membantu meningkatkan self-esteem siswa melalui pendekatan yang mendukung, positif, dan reflektif.

	Identifikasi masalah	<p>1) Peserta didik merasa tidak dihargai atau tidak dianggap penting dalam lingkungan social</p> <p>2) Peserta didik mengalami kesulitan dalam mengungkapkan dan mempertahankan pendapatnya</p> <p>3) Peserta didik kurang percaya diri menghadapi tantangan atau situasi baru</p> <p>4) Peserta didik merasa tidak memiliki dukungan emosional yang memadai dari orang tua, teman, atau lingkungan sekolah</p> <p>5) Peserta didik merasa takut gagal sehingga enggan mencoba hal baru</p> <p>6) Peserta didik tidak mampu mengenali dan menerima kelebihan diri sendiri</p> <p>7) Peserta didik kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi kritik atau tekanan</p> <p>8) Peserta didik menunjukkan sikap pesimis terhadap keberhasilan diri sendiri</p> <p>9) Peserta didik cenderung menarik diri dan menghindari interaksi sosial yang sehat</p>
Q	Pelaksanaan	
	Inti	<p>a) Pemimpin kelompok memberikan Aktivitas seperti Peta Diri dengan siswa menulis hal positif dalam dirinya</p> <p>b) Pemimpin kelompok melakukan Diskusi kelompok kecil: dengan menanyakan hal seperti “Kapan kamu terakhir merasa bangga akan dirimu?”</p> <p>c) Pemimpin kelompok memberikan Latihan memberi pujiannya satu sama lain</p> <p>d) Pemimpin kelompok memberikan Kegiatan untuk menulis Surat untuk Diri Sendiri (menulis hal yang disukai dari diri sendiri)</p>

	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a) Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk Refleksi bersama tentang proses konseling b) Pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok Menuliskan satu komitmen positif yang akan dilakukan c) pemimpin kelompok memberikan umpan balik dan apresiasi d) Doa dan penutupan sesi
R	Evaluasi	
	Evaluasi proses	<p>Evaluasi yang dilakukan oleh Guru bimbingan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok berupa lembar observasi, meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Mengamati sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan 2) Mengamati cara anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3) Mengamati cara anggota kelompok dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan yang di berikan pemimpin kelompok 4) Mengisi instrument evaluasi proses
	Evaluasi hasil	<p>Evaluasi yang dilakukan setelah melakukan kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Kemampuan konseli dalam memahami <i>self esteem</i> 2) Kemampuan konseli dalam menelaah ciri – ciri dari <i>self esteem</i> 3) Kemampuan konseli dalam menganalisis faktor – faktor penyebab dari <i>self esteem</i> 4) Kemampuan konseli dalam mengaitkan dampak <i>self esteem</i> dengan kehidupan sehari – hari
S	Tindak Lanjut	Jika konseling kelompok masih belum berdampak pada pengentasan masalah anggota kelompok , maka proses konseling kelompok akan dilaksanakan konseling individual

LAMPIRAN 05

**KEPUASAN KONSELI TERHADAP
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Nama peserta didik : _____

Hari / tanggal : _____

Topik masalah : _____

Petunjuk :

Konselor membereikan tanda centang () terhadap penilaian aspek yang di perhatikan pada masing- masing konseli sesua dengan kolom yang telah di sediakan

Penilaain :

- a. Skor 1 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat baik
- b. Skor 2 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan baik
- c. Skor 3 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan cukup baik
- d. Skor 4 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan kurang baik
- e. Skor 5 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat kurang baik

NO	PERNYATAAN	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Bagaimana guru bimbingan dan konseling terhadap kehadiran anda					
2	Apakah waktu yang disediakan kepada anda untuk melakukan konseling kelompok cukup					
3	Apakah kalian mendapatkan Kesempatan dari konselor untuk menyampaikan pendapat/ide					
4	Seberapa percayaan anda terhadap guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok					
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok					

6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok					
	Total skor					

Keterangan :

- Skor minimal diperoleh $1 \times 6 = 6$
- Skor maksimal diperoleh $5 \times 6 = 30$

Kategori

- Sangat baik : 26-30
- Baik : 21-25
- Cukup baik : 16-20
- Kurang baik : 11-15
- Sangat kurang baik : 6-10

LAMPIRAN 06

**LEMBAR EVALUASI
LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

Nama peserta didik : _____

Hari / tanggal : _____

Topik masalah : _____

Petunjuk :

Konselor membereikan tanda centang () terhadap penilaain aspek yang di perhatikan pada masing- masing konseli sesua dengan kolom yang telah di sediakan

Penilaain :

- a. Skor 1 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat baik
- b. Skor 2 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan baik
- c. Skor 3 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan cukup baik
- d. Skor 4 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan kurang baik
- e. Skor 5 : jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat kurang baik

NO	PERNYATAAN	Skor				
		1	2	3	4	5
Peahaman baru						
1	Saya mendapat pemahaman baru setelah mengikuti konseling kelompok					
2	Saya dapat memahami cara mengatasi <i>self esteem</i>					
Perasaan positif						
3	Saya merasa senang dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok					
4	Saya merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok					

5	Saya merasa bahwa mengikuti konseling kelompok adalah solusi yang baik dalam menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
Rencana kegiatan yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok						
6	Saya dapat memahami pengertian dari <i>self esteem</i>					
7	Saya dapat menelaah ciri – ciri dari <i>self esteem</i>					
8	Saya mampu menganalisis faktor-faktor dari <i>self esteem</i>					
9	Saya mampu mengaitkan dampak yang terjadi dari <i>self esteem</i> dalam kehidupan sehari-hari					
	Total skor					

Keterangan :

- Skor minimal diperoleh $1 \times 9 = 9$
- Skor maksimal diperoleh $5 \times 9 = 45$

Kategori

- Sangat baik : 37-45
- Baik : 28-36
- Cukup baik : 19-27
- Kurang baik : 10-18
- Sangat kurang baik : < 9

Lampiran 07

Hasil skor *pre-test self esteem* kelompok eksperimen siswa kelas 8 SMP Model Terpadu Madani

NAMA	PERNYATAAN																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	total
NA	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	1	2	4	3	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	3	71
CN	4	3	5	3	2	3	5	4	5	1	3	2	3	3	4	1	3	1	3	3	5	3	3	2	4	5	1	1	1	86
NAR	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	1	2	4	3	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	3	3	3	1	3	71
ANI	5	4	4	3	4	2	3	4	3	1	1	3	3	3	4	2	1	4	4	2	5	3	5	2	3	3	1	1	5	88
AAF	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	5	3	2	5	1	1	5	85
A	3	3	3	2	1	1	3	5	3	1	3	1	5	3	4	1	3	3	3	2	5	1	3	1	2	3	1	4	3	76
TL	5	5	5	3	3	1	5	5	4	3	3	3	4	3	5	2	3	2	3	3	5	3	4	2	4	5	1	1	1	96
GMH	4	5	3	2	3	2	3	5	1	1	3	1	5	1	2	1	5	1	1	1	5	1	4	1	5	5	1	1	2	75
BMA	4	3	3	2	5	3	1	5	3	2	1	3	2	1	3	1	4	2	1	3	4	3	4	4	2	3	1	2	1	76
ANA	4	3	4	4	3	3	3	5	3	2	1	3	1	3	4	1	3	1	3	3	5	3	3	3	3	4	3	2	4	87

Lampiran 08

Hasil skor *post-test self esteem* kelompok eksperimen siswa kelas 8 SMP Model Terpadu Madani

NAMA	PERNYATAAN																												total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
NA	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	97
CN	4	3	5	3	3	4	5	5	4	3	4	5	5	3	5	5	4	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5	3	3	120
NAR	4	3	4	4	4	3	5	4	4	2	3	4	3	3	5	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	5	3	3	4	105
ANI	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	3	1	4	5	3	5	3	4	4	3	5	4	4	5	112
AAF	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	3	5	2	3	3	4	5	3	3	4	98
A	5	5	5	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	4	3	2	3	3	100
TL	5	5	5	3	3	4	5	5	4	3	3	3	2	3	5	2	3	5	5	3	5	3	4	5	4	5	5	5	5	117
GMH	5	5	3	3	3	3	5	5	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	5	3	3	5	2	4	3	103
BMA	5	3	3	3	5	2	3	2	3	3	3	2	4	3	4	1	3	4	2	3	5	3	4	4	3	5	2	3	3	93
ANA	4	3	4	3	4	3	3	5	3	4	3	3	4	3	3	2	4	1	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	3	98

Lampiran 9

Hasil skor *pre-test self esteem* kelompok kontrol siswa kelas 8 SMP Model Terpadu Madani

NAMA	PERNYATAAN																												total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
FH	4	1	5	4	2	2	5	4	5	5	5	1	3	4	5	1	5	3	3	3	5	5	5	5	4	2	2	5	4	107
ARB	4	5	4	3	3	4	3	2	3	3	1	5	3	3	5	1	5	3	3	3	5	3	5	3	2	5	2	2	5	98
FAA	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	2	4	4	5	3	5	4	5	4	3	1	2	2	5	101
MJ	5	4	5	5	3	3	3	4	5	3	1	3	1	5	5	3	3	3	5	4	5	5	5	4	5	1	1	1	4	104
CVS	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	5	1	3	4	1	3	4	3	1	5	1	4	1	2	5	3	3	3	82
MR	4	4	5	4	5	3	3	5	4	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	1	3	5	3	120
ABA	3	4	5	5	3	5	5	5	5	1	3	1	5	3	3	1	4	3	2	2	5	1	3	3	4	3	2	5	1	95
WMA	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	5	3	5	3	5	1	3	2	3	98
CKTJK	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	1	4	4	4	1	5	3	3	2	3	4	3	3	3	91
RA	4	3	5	4	2	2	3	4	4	1	1	3	2	3	5	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	1	3	1	3	90

Lampiran 10

Hasil skor *post-test self esteem* kelompok kontrol siswa kelas 8 SMP Model Terpadu Madani

NAMA	PERNYATAAN																												total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
FH	3	1	4	3	1	5	4	4	4	3	5	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	1	5	2	5	5	108
ARB	4	4	4	3	4	4	4	5	4	2	1	4	4	3	4	2	4	4	5	3	5	4	5	4	3	1	2	2	5	103
FAA	4	4	3	4	3	4	3	5	4	2	2	5	4	4	5	2	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	5	117
MJ	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	5	3	5	4	5	5	5	4	5	124
CVS	3	3	4	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	4	1	3	4	4	2	5	3	4	3	3	5	3	3	5	103
MR	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	1	4	1	129
ABA	3	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	3	3	3	3	5	5	2	3	5	3	4	3	5	1	3	5	4	114
WMA	4	4	3	3	3	3	5	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	5	3	3	1	102
CKTJK	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	5	2	5	3	3	3	5	3	3	4	3	1	3	2	3	92
RA	5	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	5	3	3	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	110

lampiran 11

Data uji hasil paired t tes spss kelompok eksperimen

		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
					Lower	Upper							
Pair 1	pre tes teknik <i>Self Instruction</i> - post tes teknik self instruction	-23,200	7,899	2,498	-28,851	-17,549	-9,287	9		,000			

Lampiran 12

Data uji hasil paired t tes spss kelompok kontrol

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
Pair	2	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
					Lower	Upper						
Pair 2	pre tes kelompok kontrol - post tes kelompok kontrol	-11,600	8,409	2,659	-17,615	-5,585	-4,362	9	,002			

Lampiran 13

Dokumentasi



Pertemian 1 Pembagian angket



Pertemuan 2 tahap 1 pembentukan



Pertemuan 3 tahap 2 peralihan



Pertemuan 4 tahap inti sesi 3 pemodelan dan pengenalan teknik *Self Instruction*



Pertemuan 5 tahap inti sesi 4 mentoring terbuka oleh peneliti



Pertemuan 6 Tahap inti sesi 5 mentoring terbuka oleh konseli sendiri



Pertemuan 7 Tahap inti sesi 6 .Mentoring Suara Rendah dan Bimbingan Diri Secara Tertutup. Dalam



Pertemuan 8 tahap penutup pembagian lembar evaluasi dan *post test*



Pertemuan 1 tahap pembentukan dan peralihan kelompok eksperimen



Pertemuan 2 tahap inti



Pertemuan 3 tahap penutup pembagian *post-test* dan lembar evaluasi



Foto bersama guru bimbingan dan konseling sekolah

*Lampiran 14***SK Pembimbing**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TADULAKO
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Soekarno Hatta Kilometer.9 Tondo, Mantikulore, Palu
Surat E-mail : fkip@untad.ac, Laman : fkip.untad.ac

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TADULAKO
Nomor : 2600/UN28.1/KM/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENETAPAN
JUDUL SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH MAHASISWA

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

- Menimbang : a. bahwa berdasarkan surat Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling No. 163/UN28.1.2/PSBK/2025 tanggal 26 Februari 2025 tentang Usul Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, maka usul tersebut disetujui;
 b. bahwa untuk kelancaran serta terarahnnya penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa, dipandang perlu mengangkat dosen pembimbing dan menetapkan judul skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa;
 c. bahwa sdr/i **Munifah., S.Psi., M.Psi., Psikolog**, dipandang memenuhi syarat untuk diangkat sebagai **pembimbing I** dan **Hasan., S.Pd.,M.Pd Sebagai Pembimbing II** Dalam penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa;
 d. bahwa untuk penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa, perlu menetapkan judul skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa;
 e. bahwa berdasarkan pertimbangan huruf a, b, c dan huruf d di atas, perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako sebagai pelaksanaannya.
- Mengingat : 1. Undang-undang RI, Nomor 17 Tahun 2003, Tentang Keuangan Negara;
 2. Undang-undang RI, Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 3. Undang-undang RI, Nomor 12 Tahun 2012, Pendidikan Tinggi;
 4. Undang-undang RI Nomor 5 Tahun 2014, Tentang Aparatur Sipil Negara;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 , Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, Nomor 8 Tahun 2015 Tentang Statuta Universitas Tadulako;
 7. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Nomor 41 Tahun 2023, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Tadulako;
 8. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Nomor 53 Tahun 2023, Tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi;
 9. Keputusan Presiden RI, Nomor 36 Tahun 1981, Tentang Pendirian Universitas Tadulako;
 10. Keputusan Menteri Keuangan RI, Nomor 97/KMK.05/2012, Tentang Penetapan Universitas Tadulako pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 11. Keputusan Menteri Keuangan Nomor: 193/PMK.05/2016, tentang penetapan Remunerasi bagi Pejabat Pengelola, Dewan Pengawas dan Pegawai Badan Layanan Umum Universitas Tadulako pada Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi;
 12. Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi 14377/M/06/2023, tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Rektor Universitas Tadulako Periode 2023-2027;



023/FR-LA/FKIP/VIII/2021

13. Keputusan Rektor Universitas Tadulako Nomor 2686/UN28/KP/2024 tanggal 27 Mei 2024 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dosen yang mendapat Tugas Tambahan Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako masa jabatan tahun 2024-2027.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS TADULAKO TENTANG PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENETAPAN JUDUL SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH MAHASISWA
- KESATU : Mengangkat sdr/i. **Munifah, S.Psi., M.Psi., Psikolog** sebagai dosen pembimbing 1 dan **Hasan, S.Pd., M.Pd** sebagai Pembimbing II skripsi/karya tulis ilmiah mahasiswa.
- KEDUA : Menetapkan judul skripsi/karya tulis ilmiah dengan judul : **Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa**
- KETIGA : Yang namanya tersebut pada dikum KESATU pada keputusan ini untuk segera melaksanakan pembimbingan penulisan/penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah kepada mahasiswa atas nama :
- | | | |
|-------|---|-------------------------|
| Nama | : | Putri Kumala Sari bw |
| NIM | : | A50121015 |
| Prodi | : | Bimbingan dan Konseling |
- KEEMPAT : Jika mahasiswa belum dapat menyelesaikan skripsi/karya tulis ilmiah sampai berakhirnya Surat Keputusan tersebut, maka segera memperpanjang SK FKIP pengangkatan dosen pembimbing dan penetapan judul skripsi/karya tulis ilmiah.
- KELIMA : Konsekuensi biaya yang diperlukan atas diterbitkannya keputusan ini dibebankan pada Dana DIPA Universitas Tadulako yang dialokasikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universita Tadulako melalui sistem perhitungan pembayaran remunerasi.
- KEENAM : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berlaku selama 6 (enam) bulan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.



Tembusan:

1. Rektor Universitas Tadulako (sebagai laporan);
2. Kepala BAKP Universitas Tadulako;
3. Ketua Jurusan dalam Lingkungan FKIP Universitas Tadulako;
4. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling;
5. Masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan.

Lampiran 15

surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TADULAKO

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Soekarno – Hatta Km.9, Palu, Sulawesi Tengah, Kode Pos 94119 Telp (0451) 429743

E-mail: fkip@untad.ac.id, Laman: fkip.untad.ac.id

Nomor : 10308/UN28.1/KM/2025
Hal : Izin Penelitian/Observasi

Palu, 19 Juni 2025

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri Model Terpadu Palu

Di

Tempat

Dengan hormat kami mohon kesediaan Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Putri kumala sari BW

No. Stambuk : A50121015

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Melaksanakan Observasi dan Penelitian untuk memperoleh data dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan Judul : **Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa**

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih

W. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Tembusan :
Dekan FKIP Universitas Tadulako (Sebagai Laporan)

Lampiran 16

Surat pernyataan telah melakukan penelitian



PEMERINTAH KOTA PALU
SMP NEGERI MODEL TERPADU MADANI
PELAKSANA PROGRAM SEKOLAI PENGGERAK
"AKREDITASI A"
NSS:201180003039 NPSN:40203914
Web:www.smpmadani.sch.id e-Mail:smpmadani07@gmail.com
Alamat : Rn. Sockarno Hatta Bumi Rovicga-Kel. Talise Palu Tlp/Fax.0451-



SURAT KETERANGAN
Nomor:KP.7/134 /421.3/DIKBUD/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri Model Terpadu Madani Palu, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama :Putri Kumala Sari Bw

Nomor Stambuk :A50121015

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

UNIVERSITAS TADULAKO (UNTAD)

Telah melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Esteem pada siswa", Pelaksanaan penelitian pada tanggal, 14 Juli s/d 20 Agustus 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palu,21 Agustus 2025
 Kepala Sekolah,

upriady M Djafar,S.Pd.,MM
 NIP.19700130 199412 1 001