



BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK

**"Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive
Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan
Kepercayaan Diri"**

Disusun oleh :

Amelia Miranda, Emmaia, Eveline Naomi, Jesslyn Cleodora,
Novi Riani, Wina Putri, Ronny Gunawan M.Pd., M.Th.



**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia
Jakarta
2025**

BUKU PANDUAN

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
CBT UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI**



Disusun Oleh:

Jesslyn Cleodora S (2211150001)

Novi Riani Ndraha (2211150001)

Wina Putri Natasya Nainggolan (2211150009)

Amelia Miranda (2211150010)

Emmaia (2211150012)

Eveline Naomi Intan Angelina S (2211150014)

Ronny Gunawan, M.Pd., M.Th

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya sehingga buku panduan yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku panduan ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas akademik pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Buku panduan ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan teoritis bagi para guru Bimbingan dan Konseling maupun konselor dalam mengaplikasikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT, khususnya untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan memadukan landasan teori yang kuat dan langkah-langkah praktis pelaksanaan konseling, modul ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan layanan BK yang lebih efektif dan aplikatif di lapangan.

Penyusunan panduan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pengampu, Bapak Ronny Gunawan, MA., M.Pd., atas bimbingan, masukan, dan arahnya selama proses penyusunan. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Kami menyadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku panduan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkecimpung dalam dunia pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling.

Jakarta, 2025

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	III
RASIONAL.....	1
PENGERTIAN MODEL KONSELING	8
A. Konseling Kelompok.....	8
B. Cognitive Behavioral Therapy	15
C. CBT Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	17
VISI DAN MISI KONSELING	23
Visi:	23
Misi:	24
TUJUAN KONSELING	24
1. Tujuan Umum.....	25
2. Tujuan Khusus	25
PRINSIP DASAR.....	26
ISI MODEL KONSELING	27
1. Kelebihan CBT.....	31
2. Kelemahan CBT.....	33

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING	
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN CBT	35
PERTEMUAN I.....	35
PERTEMUAN II	38
PERTEMUAN III.....	41
PERTEMUAN IV	43
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)	45
RPL PERTEMUAN I.....	45
RPL PERTEMUAN II	48
RPL PERTEMUAN III.....	52
RPL PERTEMUAN IV	54
DAFTAR PUSTAKA	56
Lampiran 1. Materi Pengertian Kepercayaan Diri	63
Lampiran 2. Materi Aspek Membentuk Kepercayaan Diri	64
Lampiran 3. Materi Dampak Kurang Percaya Diri	65
Lampiran 4. Materi Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri	66
Lampiran 5. Media Konseling Kelompok.....	68

5.1. Media Kertas Broken Heart.....	68
5.2. Media Surat Harapan	69
Lampiran 7. Lembar Kesepakatan Konseling	70
Lampiran 8. Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling Kelompok CBT.....	72
Lampiran 9. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Percaya Diri.....	74
Lampiran 10. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok.....	78
Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Pertemuan I.....	78
Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Pertemuan II.....	82
Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Pertemuan III	87
Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Pertemuan IV	90

RASIONAL

Menurut Siswanto et al (Muthmainna, 2024) kepercayaan diri adalah faktor psikologis yang memainkan peran sangat penting dalam keberhasilan akademik. Oleh karena itu, seseorang yang percaya diri melakukan sebuah tindakan yang pasti tanpa rasa cemas pada apapun yang dilakukan dan berani serta bertanggung jawab untuk melakukan hal-hal yang mereka sukai untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka. Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan Martins, Monsalve, & Martinez (Chandra et al., 2020) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan positif yang ada dalam diri atas kemampuan yang dimiliki. Menurut Sigmund Freud, seorang tokoh psikologi, kepercayaan diri merupakan tingkat keyakinan atau sugesti dalam diri seseorang yang membuatnya merasa mampu dan yakin untuk melakukan suatu tindakan (Mamlu'ah, 2019) dalam (Widyana & Sarwono, 2023). Sementara itu, menurut Fatimah (dalam Dani dkk., 2017), kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan seseorang terhadap berbagai aspek dalam dirinya sendiri, yang kemudian mendorongnya untuk merasa mampu meraih tujuan hidupnya.

Kepercayaan diri yang sehat adalah bekal penting bagi seseorang untuk menghadapi tantangan hidup. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu

menghadapi konflik, lebih menikmati hidup, dan biasanya bersikap optimis. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung enggan mencoba hal baru, mudah menyerah, dan lebih bergantung pada orang lain untuk mengambil tindakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Eggen & Kauchak (Chandra et al., 2020) yang menjelaskan bahwa seseorang yang kepercayaan dirinya rendah akan kehilangan motivasi pada hidupnya, apalagi ketika seseorang tersebut seorang pelajar yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat pencapaian akademiknya.

Berbagai faktor yang mampu memunculkan rasa kepercayaan diri pada individu seperti pola pikir dan keyakinan yang terbentuk seiring waktu dari berbagai pengalaman hidup yang dialami individu baik dalam lingkungan keluarganya maupun lingkungan sosialnya. Namun sering kali, individu yang tidak memiliki kepercayaan diri menurut Yunitasari & Christiana (Chandra et al., 2020) individu yang tidak memiliki kepercayaan diri mampu menyebabkan individu tersebut merasa tidak berharga dan menyebutkan dirinya sendiri sebagai individu yang tidak memiliki kemampuan apapun. Jika tidak ditangani dengan baik, pola pikir negatif ini dapat berkembang menjadi

kecemasan sosial, depresi, dan hambatan dalam pengembangan diri.

Menurut Molero Zafra dkk, Kepercayaan diri yang tinggi pada remaja dapat membantu mereka memiliki kesehatan mental yang baik, lebih tahan menghadapi masalah, dan akan menggunakan cara-cara positif dalam mengatasi kesulitan. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah bisa membuat remaja cenderung pasif, ragu-ragu, dan enggan mencoba hal-hal baru (Takdir et al., 2025). Dan Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih besar (Aprilia Ningsih et al., 2023). Oleh karena itu, Cognitive Behaviour Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui restrukturisasi kognitif. Karena pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) diterapkan dalam konseling untuk membantu mengarahkan perilaku dan kognitif ke arah yang lebih positif (Modelagem & Autoconfiança, n.d.).

Dalam hubungan konseling, Westbrook, Kennerly, dan Kirk (Sari et al., 2022) menjelaskan bahwa CBT melibatkan kerja sama antara konselor dan konseli. Konselor membantu dengan menggunakan keahlian mereka untuk menemukan cara yang tepat dalam mengatasi masalah, sementara konseli yang

lebih menjelaskan masalahnya berdasarkan pengalaman pribadi. Selain itu, Cormier dkk, menjelaskan bahwa dalam proses mengidentifikasi masalah diri, fokusnya adalah pada mengenali keyakinan yang salah atau tidak membantu yang dimiliki oleh individu, lalu berusaha untuk mengubahnya menjadi pandangan yang lebih realistis dan positif (Sari et al., 2022). Proses ini tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir, tetapi juga pada perubahan perilaku. Dengan mengubah cara berpikir yang lebih realistis dan positif, individu dapat lebih mudah merespons situasi stres dengan cara yang lebih adaptif. Selain itu, individu akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik untuk mengatasi masalah-masalah di masa depan.

Berdasarkan Clark, teori awal dari Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah keyakinan bahwa pikiran manusia bukanlah sekadar penerima pasif dari pengaruh faktor lingkungan dan biologis, tetapi individu secara aktif terlibat dalam membentuk realitas mereka melalui pikiran dan keyakinan yang dimilikinya (Neenan & Dryden, 2004). Contohnya, individu yang memiliki pikiran bahwa "Saya tidak akan berhasil" pasti akan merasa takut dan kesulitan untuk melakukan sesuatu. Pemikiran ini memengaruhi caranya

berinteraksi dan membuatnya menghindari tantangan yang sebenarnya bisa membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka. Melalui CBT pikiran atau keyakinan tersebut akan ditantang, dan akan diganti dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Berdasarkan Nevid dkk, Ellis mengatakan bahwa individu sering kali mengembangkan keyakinan irasional atau pola pikir negatif, sehingga menjadi dasar bagi perilaku maladaptif dan tekanan emosional. Keyakinan irasional ini biasanya kaku, mutlak, dan tidak realistis, sehingga membuat individu melihat diri mereka dan situasi mereka secara negatif (Takdir et al., 2025). Dalam pendekatan CBT, Maclaren dkk mengemukakan Model ABC Ellis (*Antecedent, Belief, Consequence*) ini berguna untuk menganalisis bagaimana keyakinan irasional berkembang dan memengaruhi perilaku. Model ini mengidentifikasi tiga komponen: peristiwa awal (*Antecedent Event*) (A), yang merupakan situasi yang memicu; keyakinan (*Belief*) (B), yaitu pikiran irasional yang diyakini; dan konsekuensi (*Consequence*) (C), yang merupakan dampak emosional dan perilaku yang muncul dari keyakinan tersebut (Takdir et al., 2025). Jika individu mengubah keyakinan mereka dan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar,

dampak emosional dan perilaku mereka akan lebih adaptif dalam membangun kepercayaan diri.

CBT memiliki teknik restrukturisasi kognitif yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif dan irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan realistis menurut Clark dan Beck (Takdir et al., 2025). Melalui teknik ini, individu diajarkan untuk menilai apakah pikiran mereka benar atau tidak, lalu mengganti keyakinan yang tidak sesuai dengan yang lebih positif dan membangun. Hal ini membantu individu untuk menghadapi situasi hidup dengan cara yang lebih baik dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mengatasi tantangan (Takdir et al., 2025). Proses ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga memperkuat ketahanan mental, serta membantu individu untuk tetap tenang dan positif dalam menghadapi masalah. Dengan berfokus pada perubahan pola pikir.

Selain itu CBT memiliki teknik *Self-instruction* yang bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai stimulasi dan penguatan selama proses perawatan. Dalam teknik ini, ekspresi verbal positif digunakan untuk mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kontrol diri melalui pikiran individu (Chandra et

al., 2020). menurut Corey, langkah utama dalam teknik ini adalah saat individu mulai perlahan-lahan berbicara dengan lembut pada dirinya sendiri. Latihan ini bertujuan agar individu menjadi lebih sadar diri dan dapat berbicara dengan dirinya sendiri secara lebih positif (Chandra et al., 2020). Melalui teknik instruksi diri, pandangan negatif seseorang tentang dirinya dapat diubah menjadi lebih positif, menurut Martin dan Pear (Chandra et al., 2020).

Teknik *Self-instruction* memungkinkan individu untuk mengatasi situasi yang menantang dengan lebih tenang dan rasional, karena mereka belajar untuk mengontrol pikiran mereka sendiri daripada membiarkan pikiran negatif menguasai. Secara keseluruhan, terapi perilaku kognitif (CBT) berfungsi sebagai pendekatan yang sangat efektif untuk membantu individu meningkatkan kepercayaan diri. Dengan membantu individu merubah pandangan negatif mereka, restrukturisasi kognitif mendukung pengelolaan emosi, memperkuat efikasi diri, dan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang lebih positif menurut Molero-Zafra (Takdir et al., 2025). Dengan pendekatan yang berbasis pada pengidentifikasian, pengujian, dan perbaikan pola pikir negatif, CBT memberdayakan individu untuk lebih percaya pada kemampuan diri mereka, mengurangi

kecemasan, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif dan konstruktif.

PENGERTIAN MODEL KONSELING

A. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam komponen responsif bimbingan dan konseling. Kegiatan ini dipimpin oleh guru BK atau konselor dan melibatkan sejumlah siswa. Model ini memberikan manfaat baik bagi guru BK atau konselor maupun bagi siswa itu sendiri. Bagi guru BK, manfaat yang diperoleh adalah kemampuan untuk menangani beberapa konseli dengan berbagai permasalahan mereka secara bersamaan. Sementara itu, bagi siswa, Manfaat yang dirasakan adalah kebutuhan permasalahan yang mereka hadapi dapat segera ditangani (Barida & Widyastuti, 2023). Menurut Yandri dkk. (2022), konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada beberapa individu yang memiliki permasalahan serupa. Mereka tergabung dalam sebuah kelompok kecil dengan tujuan untuk saling mendukung dan mendapatkan solusi atas masalah yang sedang mereka hadapi (Singgah et al., 2024).

Menurut Fauziah Mohd Sa'ad, dkk (2014), konseling kelompok terbukti efektif dalam menangani berbagai aspek seperti pencegahan, pengembangan, adaptasi, penyembuhan, perawatan, dan pemulihan, khususnya bagi kalangan remaja. Metode ini dianggap sangat tepat untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi oleh remaja. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mereka dalam mengatasi tantangan emosional dan mental yang sering muncul selama masa perkembangan mereka (Yusop et al., 2020).

Corey (2005) mengemukakan bahwa untuk memahami konseling kelompok, sebaiknya diterapkan pendekatan yang bersifat integratif dan eklektik. Pendekatan integratif dalam konseling berusaha untuk menggabungkan berbagai perspektif teoritis guna memperkaya pemahaman, sehingga perkembangan konseling tidak berlangsung secara terpisah, melainkan terintegrasi dengan prinsip-prinsip ilmiah yang lebih luas. Dalam konteks yang multikultural, konseling kelompok sering kali berkaitan dengan isu-isu nilai, keyakinan, dan perilaku yang khas pada komunitas tertentu.

Kesadaran akan faktor-faktor budaya seperti usia, jenis kelamin, orientasi seksual, agama, dan status sosial-ekonomi menjadi sangat penting dalam proses ini (Adolph, 2016). Dalam konseling kelompok, memerlukan kerjasama antara konselor dan anggota kelompok dalam pengambilan keputusan serta penyelesaian masalah. Dalam konteks konseling kelompok, proses ini melibatkan dua individu atau lebih yang berkomunikasi, berinteraksi, dan mengeksplorasi kekhawatiran atau isu yang sama dalam sebuah percakapan psikoterapi. Sesi konseling kelompok yang efektif dapat memberikan ruang bagi anggota untuk saling memberikan dan menerima umpan balik, memperoleh wawasan tentang aspek interpersonal, serta mengatasi berbagai masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan. Metode ini merupakan pilihan yang sangat baik untuk menangani berbagai isu intrapersonal dan interpersonal, serta telah dirancang untuk diterapkan dalam berbagai setting saat ini untuk berbagai jenis kelompok (Corey, Corey, & Corey, 2014) (Mohamad Yusop et al., 2020).

Menurut Corey, terdapat empat tahapan dalam melakukan konseling kelompok diantaranya:

1. Tahap awal (*Initial stage*)

- Anggota kelompok membangun suasana baik dengan perkenalan.
 - Diskusi topik ringan untuk mencairkan suasana dan membuat anggota merasa nyaman.
2. Tahap transisi (*Transition stage*)
- Anggota belajar dan menguji apakah lingkungan mendukung mereka untuk mengekspresikan diri.
 - Observasi terhadap penerimaan dan perhatian dari anggota lain.
3. Tahap kegiatan (*Working stage*)
- Anggota mulai memaparkan poin yang ingin disampaikan.
 - Tidak ada pembatasan antara tahap ini dengan tahap lainnya; partisipasi anggota dapat bervariasi.
4. Tahap pengakhiran (*Terminating stage*)
- Anggota diajak merasakan perasaan terkait perpisahan.
 - Diskusi tentang masalah yang belum terpecahkan, serta memberikan umpan balik dan kesan selama dinamika kelompok.

Konseling kelompok dirancang dengan tujuan untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan. Ketika diterapkan di lingkungan sekolah, layanan konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa menghindari konsekuensi dari berbagai masalah serta mendukung mereka dalam menyelesaikan berbagai permasalahan atau kebutuhan perkembangan yang mereka hadapi. Salah satu alasan dibentuknya konseling kelompok adalah untuk memberikan respons yang cepat terhadap kebutuhan beberapa siswa secara bersamaan (Barida & Widyastuti, 2023). Berikut adalah tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok menurut (Barida & Widyastuti, 2023):

1. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, serta mengembangkan karakteristik dan keunikan masing-masing anggota kelompok.
2. Membantu anggota untuk saling mengenali persamaan kebutuhan dan masalah yang mereka hadapi, serta membangun hubungan saling mendukung dan terapeutik di antara mereka.
3. Mendorong anggota untuk membangun hubungan yang bermakna dan intim satu sama lain.
4. Membantu anggota dalam menemukan kekuatan yang ada dalam diri mereka dan di lingkungan sekitar sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

5. Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri anggota, serta memberikan pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain.
6. Membantu anggota untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat.
7. Mendorong anggota untuk mengembangkan rasa perhatian dan kasih sayang terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain.
8. Membantu anggota menemukan berbagai alternatif solusi untuk masalah yang mereka hadapi atau yang mungkin akan muncul di masa depan.
9. Mendukung anggota kelompok agar memiliki arah yang baik dalam hidup dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri serta orang lain.
10. Meningkatkan kesadaran anggota kelompok mengenai keputusan yang mereka buat.
11. Membantu anggota kelompok merencanakan perubahan perilaku yang diinginkan.
12. Mengembangkan keterampilan sosial yang lebih efektif pada anggota kelompok.
13. Mendorong anggota kelompok untuk memiliki rasa kepedulian, perhatian, kejujuran, dan sikap yang tulus.

14. Membantu anggota kelompok dalam mengklarifikasi nilai-nilai yang mereka anut dan membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai tersebut.

Gladding (2012) mengatakan bahwa proses dari konseling kelompok adalah suatu upaya dalam mendukung individu untuk berdinamika dalam sebuah kelompok dan membantu individu tersebut untuk meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah yang terjadi pada hidupnya (dalam Milasari et al., 2023). Gladding memaparkan empat tahapan pada konseling kelompok dengan menjelaskannya, seperti berikut:

1. Tahap awal (*Beginning*)
 - Menerima peserta dengan sukarela dan terbuka.
 - Mengucapkan terima kasih dan berdoa.
 - Menjelaskan pengertian, tujuan, dan cara konseling kelompok serta prinsip- prinsipnya.
2. Tahap transisi (*Transition*)
 - Membangun keakraban di antara anggota kelompok.
 - Mengamati suasana dan kesiapan anggota.
 - Melakukan tanya jawab untuk memastikan kesiapan.
3. Tahap kegiatan (*Working*)
 - Memberi kesempatan kepada setiap anggota untuk mempresentasikan masalahnya secara bergantian.

- Melakukan kegiatan yang bertujuan mencapai tujuan konseling.
4. Tahap pengakhiran (*Termination*)
- Menyampaikan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri.
 - Anggota menyampaikan kesan dan pesan, merencanakan pertemuan selanjutnya, serta mengucapkan terima kasih dan berdoa.

Empat tahapan konseling kelompok yang dijelaskan Gladding, membuat penulis memutuskan untuk menggunakan keempat tahapan ini dalam melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri.

B. Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT didasarkan pada prinsip bahwa pola pikir seseorang sangat memengaruhi perasaannya, yang pada gilirannya akan memengaruhi perilakunya. Jika seseorang memiliki pola pikir negatif atau tidak rasional, maka mereka cenderung mengalami emosi negatif dan

menunjukkan perilaku yang menghambat perkembangan diri. Dalam konteks peningkatan kepercayaan diri, CBT membantu individu untuk:

1. Mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Peserta akan diajarkan untuk mengenali distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi ("Saya selalu gagal"), pemikiran dikotomis ("Saya harus sempurna atau saya gagal"), dan personalisasi ("Semua orang pasti menilai saya buruk")
2. Mengembangkan keyakinan diri yang lebih realistis dan positif. Peserta akan belajar bagaimana menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan mendukung pertumbuhan diri.
3. Melatih keterampilan sosial dan komunikasi yang efektif – CBT tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir, tetapi juga pada perubahan perilaku. Peserta akan belajar bagaimana berkomunikasi dengan lebih percaya diri, menghadapi kritik dengan bijak, serta menangani kecemasan dalam situasi sosial.
4. Meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan dan stres. Melalui teknik seperti latihan eksposur dan restrukturisasi kognitif, peserta akan diajarkan cara menghadapi situasi yang menantang dengan lebih

percaya diri dan tenang. Situmorang (dalam Abdillah & Fitriana, 2021) menjelaskan, dalam pendekatan

Situmorang (dalam Abdillah & Fitriana, 2021) menjelaskan, dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terdapat model ABC dengan penjelasan bahwa A adalah activating event yang merupakan sebuah kondisi atau situasi yang dapat menyebabkan hal-hal yang tidak menyenangkan dialami oleh individu tersebut, selanjutnya B merupakan belief dimana pikiran individu tersebut meyakini hal yang tidak menyenangkan tersebut berasal dari dalam dirinya. Sedangkan C merupakan consequence atau bisa dikatakan sebuah dampak yang dirasakan individu tersebut dari A (activating event) yang ia yakini melalui pikiran dan perasaannya.

C. CBT Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan dalam konseling yang fokusnya pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. Intinya, CBT percaya bahwa masalah seperti kurangnya rasa percaya diri bisa

muncul karena kita terbiasa mikir negatif tentang diri sendiri. Misalnya, kita sering mikir “aku nggak bisa”, “aku selalu gagal”, atau “orang lain pasti lebih hebat”. Nah, CBT bantu kita buat sadar dan ubah pola pikir yang kayak gitu jadi lebih sehat dan realistis (Wijaya & Soedjiran, 2021).

CBT juga sering dipakai dalam bentuk konseling kelompok. Di sini, peserta bisa ngobrol, berbagi pengalaman, dan saling kasih semangat. Karena dilakukan bareng- bareng, proses belajarnya jadi lebih cepat dan lebih asyik. Anggota kelompok bisa belajar dari cerita satu sama lain dan merasa nggak sendirian. Dalam sesi ini, setiap orang diajak buat ngenalin pikiran negatif yang sering muncul, terus diajak ngobrolin bareng-bareng, dan latihan mengganti pola pikir itu pakai cara berpikir yang lebih positif

Teknik dalam CBT juga cocok banget buat ningkatin rasa percaya diri. Misalnya, ada latihan buat nyatet pikiran-pikiran negatif yang sering muncul dan kenapa itu bisa muncul. Lalu, kita diajak buat mikir ulang dan ngubah pikiran itu jadi lebih rasional. Terus, kita juga diajak buat nyoba hal-hal baru biar kita bisa buktiin ke diri sendiri kalau kita sebenarnya mampu. Ada juga latihan ngomong ke diri sendiri dengan kalimat yang positif dan bikin semangat (Susanti, 2020; Wijaya & Soedjiran, 2021).

Penelitian beberapa tahun terakhir nunjukkan kalau CBT benar-benar bisa bantu meningkatkan rasa percaya diri, apalagi kalau dilakukan dalam kelompok. Misalnya, dari hasil penelitian Sari dan Lestari (2022), siswa yang ikut konseling CBT jadi lebih berani ngomong di depan umum dan lebih pede buat ambil keputusan. Begitu juga menurut Yulianti dan Ramadhan (2020), CBT bikin orang jadi lebih yakin sama diri sendiri dan nggak bergantung terus sama pengakuan dari orang lain (Dian Anggraini Masnur et al., 2022).

Konseling CBT ini biasanya dijalankan lewat beberapa tahap. Di awal, peserta diajak buat saling kenal dan bikin suasana nyaman. Terus masuk ke sesi inti, di mana peserta mulai nyoba ngenalin dan ubah pikiran negatif mereka. Di akhir sesi, peserta diajak buat evaluasi, dapet masukan, dan bikin rencana biar rasa percaya dirinya tetap terjaga (Susanti, 2020). Yang nggak kalah penting, keberhasilan konseling ini juga tergantung dari suasana kelompok dan peran si pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok atau fasilitator punya tugas buat bikin suasana nyaman, ngajak peserta aktif, dan bantu diskusi tetap fokus. Lewat dinamika kelompok yang baik, peserta bisa lebih semangat, merasa didukung, dan jadi makin yakin bahwa mereka punya potensi yang berharga (Sutrisno & Cahya, 2023).

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Neenan dan Dryden (2002) menyatakan bahwa "CBT menggabungkan prinsip-prinsip kognitif dan perilaku untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif." Metode ini telah diterapkan secara luas untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, dan gangguan stres pascatrauma. Beck (2022) menekankan bahwa "terapi ini berfokus pada bagaimana cara berpikir seseorang memengaruhi perasaan dan perilakunya," yang menunjukkan pentingnya pemahaman kognitif dalam proses penyembuhan.

CBT bersifat terstruktur dan biasanya berlangsung dalam jangka waktu tertentu, dengan penekanan pada pengembangan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Clark dan Beck (2022) menambahkan bahwa "CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis dan membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif." Dalam proses terapi, klien diajarkan untuk mengidentifikasi

pikiran otomatis negatif (NAT) yang muncul dalam situasi tertentu dan memahami bagaimana pikiran tersebut memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Hofmann et al. (2012) menjelaskan bahwa "proses terapi CBT melibatkan identifikasi dan pengujian pikiran negatif, serta pengembangan respons yang lebih seimbang dan realistis."

Selain itu, CBT juga melibatkan tugas pekerjaan rumah yang dirancang untuk membantu klien menerapkan keterampilan yang dipelajari selama sesi terapi ke dalam kehidupan nyata. Yusop et al. (2020) menegaskan bahwa "CBT tidak hanya berfokus pada penghilangan gejala, tetapi juga pada perubahan cara berpikir dan perilaku individu untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam jangka panjang." Kazantzis et al. (2017) menyatakan bahwa "CBT memberikan strategi yang dapat diukur dan dievaluasi untuk membantu klien mencapai tujuan mereka," menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya efektif tetapi juga berbasis bukti dalam praktik klinis.

Dalam konteks konseling kelompok, CBT terbukti berhasil. Yusop et al. (2020) mencatat bahwa "Tinjauan tersebut menemukan bahwa Terapi Perilaku Kognitif tampaknya efektif untuk sesi konseling kelompok." Metode ini dirancang sebagai pendekatan terstruktur, terbatas waktu,

dan terarah untuk mengatasi berbagai masalah interpersonal dan gangguan kesehatan mental. "Ini adalah pendekatan terstruktur, terbatas waktu, dan terarah yang digunakan untuk menangani berbagai masalah interpersonal dan gangguan kesehatan mental." (Yusop et al., 2020).

Peran konselor dalam konseling kelompok sangat penting, di mana mereka diharapkan untuk mendengarkan, mengajar, dan mendorong anggota kelompok agar dapat mengenali pemikiran atau perilaku yang tidak rasional. "Konselor dituntut untuk mendengarkan, mengajar, dan mendorong setiap anggota untuk mengidentifikasi pemikiran atau perilaku yang tidak rasional." (Yusop et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa CBT memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi masalah seperti kecemasan dan depresi. "Konseling kelompok juga mampu membantu orang yang menggunakan metode time-sharing dalam waktu yang singkat." (Yusop et al., 2020).

Secara keseluruhan, CBT merupakan intervensi yang populer untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif, serta membantu membangun pola pikir yang lebih sehat. "Terbukti bahwa pendekatan Terapi Perilaku Kognitif memberikan manfaat dan efektivitas untuk konseling kelompok." (Yusop et al., 2020). Dukungan dari

anggota kelompok juga berkontribusi pada efektivitas sesi konseling. Corey (2011) menekankan pentingnya teori dalam konseling untuk membantu konselor memahami masalah klien, "Konseling merupakan layanan profesional yang mengharuskan konselor menggunakan teori ilmiah untuk memberikan sesi konseling yang efektif dengan klien." (Corey, 2011). Selain itu, Berg et al. (2018) menunjukkan bahwa teori berfungsi sebagai panduan dalam sesi konseling, "Teori merupakan aspek penting dalam konseling yang membantu konselor mengonseptualisasikan masalah klien dan sebagai panduan untuk sesi konseling." (Berg et al., 2018).

VISI DAN MISI KONSELING

Visi:

Mewujudkan individu yang percaya diri dan mandiri melalui layanan konseling kelompok yang efektif, berbasis pada pendekatan CBT, sehingga peserta didik mampu mengatasi masalah pribadi dan sosial dengan lebih baik.

Misi:

1. Memberikan dukungan emosional: Menyediakan lingkungan yang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan mereka, sehingga dapat saling mendukung dalam proses peningkatan kepercayaan diri.
2. Mengembangkan keterampilan kognitif: Mengajarkan teknik-teknik CBT untuk membantu peserta mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial.
3. Meningkatkan interaksi sosial: Mendorong peserta untuk berlatih keterampilan komunikasi dalam kelompok, sehingga mereka merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

TUJUAN KONSELING

Tujuan konseling Cognitive Behavioral Therapy mengacu pada masalah ketidakpercayaan diri anggota kelompok yang dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum

Secara umum, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan untuk membantu anggota kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka melalui konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sehingga anggota kelompok mampu menghadapi tantangan hidup mereka dengan lebih percaya diri, berani dan mandiri.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ini bertujuan untuk anggota kelompok mampu:

- Membantu anggota kelompok untuk mengenali dan meningkatkan kesadaran diri bahwa di dalam diri mereka memiliki bakat serta keunikan yang Istimewa.
- Membantu anggota kelompok untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial sehingga anggota kelompok mampu lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.
- Membantu anggota kelompok untuk mengubah pola pikir negatif mereka menjadi lebih positif dan realistis.

- Membantu anggota kelompok untuk mengontrol pikiran dan emosi mereka menjadi lebih baik.
- Membantu anggota kelompok untuk mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat dan konstruktif.
- Membantu anggota kelompok untuk menemukan berbagai solusi untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.
- Membantu peserta didik untuk meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri serta orang lain.
- Mengajarkan anggota kelompok untuk melakukan evaluasi berkala terhadap kepercayaan diri mereka.

PRINSIP DASAR

Prinsip dasar dari pelaksanaan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah kemampuan konselor dalam memberikan layanan konseling berdasarkan pendekatan kognitif. Keberhasilan pelaksanaan konseling CBT bergantung pada kompetensi konselor dalam mengidentifikasi dan membantu konseli mengubah pola pikir negatif, serta mengembangkan perilaku yang mendukung peningkatan kepercayaan diri. Adapun kompetensi-kompetensi konselor atau

guru bimbingan dan konseling yang diperlukan dalam implementasi strategi konseling CBT untuk mengembangkan kepercayaan diri konseli adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pola pikir negatif yang dapat menghambat kepercayaan diri.
2. Memahami bahwa proses pembentukan kepercayaan diri berdasarkan pengalaman masa lalu dan pengaruh lingkungan.
3. Membantu konseli untuk mengevaluasi dan menantang pikiran negatif dengan pendekatan kognitif.
4. Mengembangkan perilaku adaptif yang dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri.
5. Mendorong penerimaan diri dan pengembangan kepercayaan diri.
6. Merancang strategi tugas sebagai sarana internalisasi konsep dan keterampilan.

ISI MODEL KONSELING

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang tergolong baru, mulai berkembang sekitar tahun 1950-an dan berdasar dari teori-teori yang

dikembangkan oleh Pavlov dan Skinner. Pendekatan ini banyak dikaitkan dengan tokoh- tokoh seperti Albert Ellis dan Aaron Beck, khususnya sejak awal 1970-an. Model CBT sendiri berasal dari terapi kognitif yang dikembangkan oleh Beck pada tahun 1960-an, di mana ia mengemukakan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir yang menyimpang serta pandangan negatif terhadap diri sendiri, lingkungan sekitar, dan orang lain. Pada dekade 1980-an, pendekatan kognitif mulai dipadukan dengan teknik terapi perilaku guna menantang keyakinan yang tidak rasional. Kolaborasi ini kemudian melahirkan pendekatan yang kini dikenal sebagai CBT (Seiler, 2015).

Model ABC dalam CBT menjelaskan bahwa perasaan atau emosi kita (C) bukan berasal langsung dari kejadian buruk atau negatif (A), tetapi dari cara kita berpikir atau keyakinan kita tentang kejadian itu (B) (Westbrook dkk., 2007). Jadi, pikiran kita bisa memicu munculnya perasaan atau bahkan perilaku tertentu (Tiba, 2024). Model ini didasarkan pada asumsi bahwa pikiran dan emosi adalah dua hal alami yang saling berkaitan secara langsung. Artinya, ketika seseorang memiliki pikiran tertentu, maka secara otomatis perasaan tertentu juga akan muncul. Hubungan ini digambarkan seperti hubungan sebab-

akibat langsung (Barrett, 2009), di mana satu hal memicu hal lainnya secara berurutan, seperti reaksi berantai (Tiba, 2024).

Contohnya, ketika seseorang berpikir, “aku gagal, berarti aku bodoh,” maka pikiran itu bisa menimbulkan perasaan sedih atau cemas. CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) menggunakan cara berpikir seperti ini, karena terapi ini didasarkan pada anggapan bahwa pikiran dan perasaan saling berkaitan dan bekerja dengan pola tertentu yang tetap. Oleh karena itu, pendekatan ini sering dianggap mengikuti cara pandang yang cukup kaku (Tiba, 2024).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam pendekatan CBT adalah Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*). Restrukturisasi kognitif, yang merupakan salah satu teknik utama dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), memberikan cara yang efektif untuk mengatasi keyakinan yang tidak rasional yang merusak rasa percaya diri. Teknik ini melibatkan proses untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir negatif, agar menghasilkan keyakinan yang lebih sehat dan produktif. Dengan membantu individu mengubah pandangan negatif mereka, restrukturisasi kognitif mendukung pengaturan emosi, meningkatkan rasa percaya diri,

dan mendorong perubahan perilaku agar lebih positif (Takdir et al., 2025).

Ada juga berbagai penelitian mendukung efektivitas restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan rasa percaya diri. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Riyanti & Darwis (2021) menunjukkan bahwa intervensi kognitif secara signifikan mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan harga diri di kalangan remaja. Selain itu, Molero-Zafra et al. (2022) menemukan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi pengaruh negatif dari keyakinan yang tidak rasional terhadap kepercayaan diri, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis. Hasil-hasil ini konsisten dengan temuan dalam literatur CBT yang lebih luas, yang menyatakan bahwa mengatasi ketidaksesuaian kognitif dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan pada kesehatan emosional dan perilaku (Takdir et al., 2025).

Menurut Oemarjoedi (dalam Sopiya et al., 2020), tujuan dari Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah membantu konseli dalam menghadapi pikiran dan perasaan yang keliru dengan cara menyajikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan negatif mereka. Konselor berperan dalam membimbing konseli agar bisa mengikuti pola pikir yang lebih

rasional dan membantu mengurangi emosi negatif yang mereka rasakan. Secara umum, CBT bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih positif dan sesuai harapan. Sementara itu, menurut Kendall (dalam Anggraeni, 2019), CBT pada anak yang mengalami kecemasan memadukan strategi perilaku seperti teknik relaksasi, paparan, dan role-playing dengan pendekatan kognitif yang fokus pada bagaimana anak memproses informasi yang berkaitan dengan rasa cemas tersebut (Wahyuningsih, 2023).

Dalam CBT, terdapat kelebihan serta kelemahan seperti yang dijelaskan oleh Manona (2017) dalam (Habsy et al., 2025):

1. Kelebihan CBT

- CBT berperan dalam membantu seseorang untuk mengevaluasi sejauh mana keterampilan sosial dan interpersonal yang dimilikinya, termasuk kemampuan berkomunikasi, memahami emosi orang lain, dan beradaptasi dalam berbagai situasi sosial.
- CBT juga berfungsi untuk mendukung pengembangan keterampilan sosial melalui berbagai strategi dan latihan. Terapi ini membantu individu dalam memahami isyarat nonverbal, merespons interaksi sosial secara tepat, serta

meningkatkan rasa percaya diri saat berkomunikasi dengan orang lain.

- CBT membantu individu untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang lebih efektif, baik melalui kata-kata maupun bahasa tubuh. Terapi ini mencakup latihan dalam menyampaikan pendapat dengan jelas, mendengarkan secara aktif, dan memahami perspektif orang lain dalam interaksi sosial.
- CBT juga melatih individu untuk bersikap lebih tegas melalui assertiveness training, yaitu proses pembelajaran untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan secara jujur dan percaya diri, tanpa rasa takut atau rasa bersalah, namun tetap menghargai hak dan perasaan orang lain.
- CBT memberikan pembekalan teknik untuk mengelola emosi-emosi negatif seperti marah dan frustrasi secara lebih sehat. Selain itu, terapi ini juga melatih individu dalam menghadapi konflik dengan pendekatan yang lebih rasional, tenang, dan solutif.
- CBT tidak hanya menyoroti aspek pikiran dan perilaku, tetapi juga mempertimbangkan berbagai faktor lain yang turut membentuk respons seseorang, seperti pengalaman di masa lalu, kondisi emosional, serta kebiasaan dalam merespons situasi tertentu.

2. Kelemahan CBT

- CBT lebih berfokus pada permasalahan dan kondisi yang sedang dialami saat ini, tanpa terlalu menekankan pada perubahan atau dampak dalam jangka panjang.
- CBT lebih menekankan pada masalah yang dihadapi individu saat ini dan cenderung kurang mengeksplorasi penyebab yang mungkin berasal dari pengalaman masa lalu.
- Walaupun terbukti efektif, terapi ini sering kali memerlukan waktu yang relatif lama untuk mencapai hasil yang optimal. Lamanya proses terapi bergantung pada sejauh mana masalah yang dihadapi dan bagaimana respons individu terhadap terapi tersebut. Beberapa orang mungkin membutuhkan lebih banyak sesi untuk melihat perubahan yang signifikan.

Prosedur Dan Pelaksanaan Model Konseling Kelompok Cbt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Prosedur konseling kelompok dengan pendekatan CBT diberikan sesuai kesepakatan antara konseli dan konselor, baik mengenai waktu, tempat atau hal lain yang diperlukan dalam proses layanan. Konseling kelompok CBT (Takdir et al., 2025) mengikuti langkah-langkah peristiwa awal (*Antecedent Event*) (A), yang merupakan situasi yang memicu; keyakinan (*Belief*) (B), yaitu pikiran irasional yang diyakini; dan konsekuensi (*Consequence*) (C), yang merupakan dampak emosional dan perilaku yang muncul dari keyakinan tersebut.

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN CBT

No.	PERTEMUAN	
PERTEMUAN I		
Sesi "Pengungkapan Awal" Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di Depan Umum		
Tujuan: Konseli memahami tujuan umum dari garis besar layanan, konseli memahami tujuan pre- test tentang kepercayaan diri siswa saat tampil di depan banyak orang, konseli mengungkap melalui instrumen meningkatkan kepercayaan diri Kegiatan: Mengembangkan hubungan antara pemimpin kelompok dengan konseli, melakukan orientasi layanan, menjelaskan tujuan meningkatkan kepercayaan diri dan tujuan pre-test		
1. Instrumen meningkatkan kepercayaan diri 2. Metode diskusi terbuka, tanya jawab, dan pengisian angket/kuisisioner (pre-test).		
1	Topik	Menjelaskan penyebab ketidakpercayaan diri siswa
2	Tujuan	1. Anggota kelompok memahami tujuan umum dan menjelaskan garis- garis layanan 2. Anggota kelompok memahami tujuan pre-test tentang meningkatkan kepercayaan diri 3. Anggota kelompok mengungkap melalu instrument meningkatkan kepercayaan diri
Tahapan Konseling Kelompok CBT		
3	Tahap Awal	1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan doa bersama 3. Pemimpin melakukan perkenalan dengan seluruh anggota kelompok dan memandu seluruh anggota kelompok untuk lebih mengenal sesama anggota kelompok 4. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok 5. Pemimpin kelompok mengarahkan semua anggota kelompok untuk lebih mengenal sesama anggota kelompok 6. Pemimpin kelompok memberi penjelasan tata cara pelaksanaan konseling kelompok 7. Membangun norma, kode etik, dan kesepakatan bersama dengan menetapkan aturan-aturan

		kelompok, membangun komitmen, serta merahasiakan semua yang terjadi dalam konseling kelompok 8. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menyampaikan ikrar atau janji kesepakatan konseling kelompok 9. Pemimpin kelompok membagikan lembar kesepakatan konseling sebagai ketersediaan mengikuti kegiatan konseling kelompok dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir. 10. Pemimpin kelompok membagikan instrumen “Meningkatkan Kepercayaan Diri” dan menjelaskan maksud dan tujuan pengisian instrumen tersebut
4	Tahap Peralihan	1. Menjelaskan kembali tujuan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok CBT 2. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok CBT 3. Memperhatikan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan
5	Tahap Inti	Penjelasan Masalah: 1. Pemimpin kelompok akan memimpin anggota kelompok untuk mulai mengutarakan masalah yang dihadapi dalam meningkatkan kepercayaan diri 2. Ketika salah satu anggota kelompok menyampaikan permasalahannya, pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok lainnya untuk aktif mendengarkan dan memperhatikan ungkapan permasalahan tersebut. 3. Anggota kelompok kemudian diminta memberikan tanggapan, komentar, atau saran sebagai bentuk menunjukan bahwa ungkapan tersebut telah disampaikan dengan tepat. 4. Pemimpin kelompok meringkas pembicaraan yang disampaikan dari masing-masing anggota kelompok. Penggalan Latar Belakang Masalah: 1. Anggota kelompok dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan berkaitan dengan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga masalah yang dialami masing-masing anggota kelompok menjadi lebih jelas

		2. Pemimpin kelompok membantu masing-masing anggota kelompok mengungkapkan latar belakang masalah, dengan menggunakan teknik Cognitive Restructuring Penyelesaian Masalah: 1. Masing-masing anggota kelompok dapat mengungkapkan karakteristik akan diri sendiri. 2. Masing-masing anggota kelompok diharapkan saling mengenal satu dengan anggota yang lain 3. Masing-masing anggota kelompok dapat mengenal dirinya sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri 4. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menuliskan penyebab ketidakpercayaan diri mereka di sebuah kertas bentuk hati 5. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk melipatkan kertas bentuk hati itu kemudian dilipat-lipat dan dibuang 6. Pemimpin kelompok mengajak semua anggota kelompok untuk bersama-sama menetapkan tujuan yang hendak dicapai 7. Pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok berdiskusi bersama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. 8. Pemimpin kelompok memberikan arahan kepada seluruh anggota kelompok untuk menyatakan kesiapannya untuk melanjutkan pelaksanaan langkah selanjutnya dalam kegiatan konseling kelompok CBT.
6	Tahap Penutup	1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok CBT akan segera diakhiri. 2. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan konseling. 3. Pemimpin kelompok merencanakan kegiatan selanjutnya. 4. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan mengucapkan terimakasih atas partisipasi seluruh anggota kelompok.
7	Teknik atau Metode	Penugasan

8	Aktivitas Pendukung	Membuat kertas bentuk hati dengan menuliskan penyebab dari ketidakpercayaan diri mereka, kemudian kertas tersebut di lipat-lipat dan dibuang ke dalam tempat sampah
---	---------------------	---

No.	PERTEMUAN	
PERTEMUAN II		
Mengidentifikasi Pikiran Negatif Yang Menyebabkan Ketidakpercayaan Diri Anggota Kelompok		
1	Topik	Mengeksplorasi, mengenali, dan mengatasi pikiran negatif yang menghambat percaya diri dalam anggota kelompok
2	Tujuan	1. Anggota kelompok dapat mengenali pikiran negatif yang menghambat rasa percaya diri. 2. Anggota kelompok memahami dampak pikiran negatif terhadap perilaku dan perasaan diri sendiri. 3. Anggota kelompok bisa menerapkan strategi sederhana untuk mengubah pikiran negative menjadi pikiran yang lebih positif.
Tahapan Konseling Kelompok CBT		
3	Tahap Awal	1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan doa bersama

		3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok pada hari ini. 4. Anggota diajak berbagi tentang perasaan atau harapannya sekarang sebelum kegiatan dimulai 5. Pemimpin membantu menciptakan suasana yang nyaman. 6. Pemimpin kelompok menegaskan kembali norma, kode etik, dan kesepakatan bersama dengan menetapkan aturan-aturan kelompok yang sudah disepakati diawal
4	Tahap Peralihan	1. Menjelaskan kembali tujuan kegiatan hari ini. 2. Pemimpin memberikan semangat kepada anggota kelompok agar merasa tenang dan siap mengikuti kegiatan hari ini. 3. Pemimpin mengingatkan kepada anggota untuk saling menghargai dan menjaga kerahasiaan atau sama lain selama kegiatan berlangsung. 4. Pemimpin mengajak anggota untuk mulai fokus dan jangan memikirkan hal-hal yang mengganggu agar tidak mengganggu kegiatan inti.
5	Tahap Inti	Penjelasan Masalah: 1. Pemimpin kelompok membuka dengan beberapa pertanyaan singkat, seperti : “pernah gak sih kalian merasa tidak pede atau mikir gak bisa ngelakuin sesuatu?” 2. Pemimpin akan menjelaskan bahwa perasaan tidak percaya diri itu biasanya datang dari pikiran-pikiran negatif dalam diri kita sendiri. 3. Pemimpin akan memberikan contoh pikiran negatif yang mungkin sering muncul dalam pikiran kita, seperti : “aku pasti gagal” “temanku lebih hebat dari aku” “aku gak pantas berteman dengan mereka”. 4. Pemimpin akan memberi tahu kalau pikiran seperti itu bisa membuat kita menjadi taku mencoba, merasa malu, minder bisa juga merasa diri kita tidak berguna apalagi pikiran tersebut belum tentu benar. Penggalan Latar Belakang Masalah: 1. Pemimpin kelompok akan meminta anggota kelompok untuk menulis 1 pikiran negative yang sering muncul dalam hidup mereka.

		- Setelah itu, anggota diberikan beberapa pertanyaan agar mengajak para anggota berfikir, seperti : “biasanya pikiran itu muncul saat sedang apa?” “apa yang membuat pikiran itu muncul”. - Pemimpin membagi anggota menjadi kelompok kecil untuk berbagi cerita soal pengalaman mereka masing-masing, agar tahu kalau mereka tidak sendirian. - Hasil diskusi bisa ditulis di buku agar bisa dilihat bersama. Penyelesaian Masalah: - Pemimpin memberitahu cara agar anggota melawan pikiran negatif mereka, misalnya : anggota harus merubah pikiran negatif jadi lebih baik , memberikan kata-kata positif untuk diri sendiri lalu coba untuk ingat hal-hal baik yang pernah dilakukan. - Pemimpin menyuruh para anggota untuk menulis di buku pikiran- pikiran negatifnya lalu mengubahnya menjadi pikiran positif. Contoh, “aku gak bisa” ubah menjadi “aku belum bisa sekarang, tapi aku bisa belajar”. - Sesama anggota kelompok bisa saling membantu memberi saran agar pikiran positif satu sama lain semakin kuat. - Pemimpin mengajak para anggota untuk membuat refleksi.
6	Tahap Penutup	- Pemimpin mengajak anggota untuk memikirkan tentang kegiatan hari ini. Misalnya pemimpin bertanya, “apa hal yang kalian dapatkan dari sesi ini?” - Pemimpin bisa menyimpulkan kegiatan hari ini, bahwa pikiran negative itu wajar muncul, tapi bisa kita lawan dengan cara berfikir yang lebih positif. Karena semua orang punya potensi tinggal bagaimana diri kita. - Pemimpin bisa memberikan motivasi kepada anggota kelompok, agar pikiran negatif mereka tidak membuat mereka berhenti untuk berkembang. - Pemimpin memberi info untuk pertemuan selanjutnya.

		5. Kegiatan ditutup dengan doa, pemimpin menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa penutup untuk mengakhiri sesi ini.
7	Teknik atau Metode	-
8	Aktivitas Pendukung	-

No.	PERTEMUAN	
PERTEMUAN III		
Dampak yang Dirasakan dari Ketidakpercayaan Diri		
1	Topik	Mengenali Pengaruh Ketidakpercayaan Diri Terhadap Kehidupan Sehari-hari
2	Tujuan	1. Anggota kelompok menyadari dampak dari kurangnya percaya diri terhadap kegiatan sehari-hari. 2. Anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. 3. Anggota kelompok mulai memahami pentingnya membangun kepercayaan diri.
Tahapan Konseling Kelompok CBT		
3	Tahap Awal	1. Pemimpin kelompok menyapa anggota dengan ramah dan membangun suasana nyaman. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama.

		3. Pemimpin kelompok mengulas kembali sesi sebelumnya secara singkat. 4. Pemimpin menyampaikan tujuan sesi ke-3 secara jelas. 5. Anggota diminta berbagi harapan dan perasaan sebelum kegiatan dimulai. 6. Penegasan ulang mengenai aturan kelompok seperti menghargai pendapat, menjaga rahasia, dan saling mendukung.
4	Tahap Peralihan	1. Pemimpin memperlihatkan video singkat tentang dampak ketidakpercayaan diri. 2. Pemimpin memancing refleksi dengan pertanyaan sederhana: “Bagaimana perasaan kalian setelah menonton video ini?” 3. Pemimpin mengajak anggota fokus dan meninggalkan pikiran lain untuk sementara waktu. 4. Pemimpin menyiapkan anggota untuk berbagi pengalaman pribadi secara aman dan terbuka.
5	Tahap Inti	Penjelasan Masalah: 1. Pemimpin menjelaskan bahwa kurang percaya diri bisa berdampak negatif pada prestasi, hubungan sosial, dan perasaan pribadi. 2. Pemimpin memberikan contoh konkret dari kehidupan sehari-hari. Penggalian Latar Belakang Masalah: 1. Anggota menuliskan pengalaman pribadi di mana ketidakpercayaan diri berdampak negatif. 2. Diskusi dalam kelompok kecil untuk saling berbagi cerita. 3. Pemimpin memfasilitasi dan menyoroti pola-pola umum dari cerita anggota. Penyelesaian Masalah: 1. Pemimpin membantu anggota mengenali satu hal positif yang bisa dilakukan sebagai solusi. 2. Setiap anggota menuliskan satu langkah kecil yang bisa mereka ambil untuk lebih percaya diri.
6	Tahap Penutup	1. Refleksi bersama mengenai kegiatan hari ini. 2. Pemimpin menyimpulkan dampak ketidakpercayaan diri dan pentingnya mengenalinya.

		3. Anggota saling memberi dukungan dan semangat. 4. Doa penutup dipimpin oleh salah satu anggota
7	Teknik atau Metode	CBT, diskusi, ceramah, dan tanya jawab
8	Aktivitas Pendukung	Menuliskan dalam 1 lembar kertas tentang pengalaman secara pribadi dimana ketidakpercayaan diri dapat berdampak negatif

No.	PERTEMUAN	
PERTEMUAN IV		
Evaluasi dan Perencanaan Tindak Lanjut		
1	Topik	Menilai perkembangan anggota kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri serta menyusun langkah konkret tindak lanjut
2	Tujuan	1. Anggota kelompok dapat mengevaluasi perubahan diri selama mengikuti konseling kelompok. 2. Anggota kelompok mampu menyadari pencapaian dan perkembangan pribadi dalam membangun kepercayaan diri.

		3. Anggota kelompok dapat menyusun rencana tindak lanjut untuk terus meningkatkan kepercayaan diri setelah konseling berakhir.
Tahapan Konseling Kelompok CBT		
3	Tahap Awal	1. Pemimpin kelompok menyapa anggota dengan ramah dan membangun suasana nyaman. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama. 3. Pemimpin mengajak anggota untuk membagikan perasaan menjelang akhir sesi konseling. 4. Pemimpin menjelaskan bahwa kegiatan hari ini adalah sesi penutup yang fokus pada evaluasi dan rencana ke depan. 5. Pemimpin mengulas secara singkat perjalanan konseling dari pertemuan pertama sampai keempat.
4	Tahap Peralihan	1. Pemimpin menjelaskan bahwa anggota akan melakukan refleksi dan evaluasi diri. 2. Pemimpin memberi motivasi bahwa proses peningkatan kepercayaan diri adalah perjalanan panjang dan kegiatan ini adalah awal yang baik. 3. Pemimpin membantu anggota bersiap untuk menyusun langkah konkret ke depannya.
5	Tahap Inti	Penjelasan Masalah: 1. Pemimpin menanyakan: “Menurut kalian, apa hal paling berkesan selama kegiatan konseling ini?” 2. Pemimpin menjelaskan pentingnya mengevaluasi proses dan hasil dari kegiatan untuk mengetahui perkembangan yang sudah dicapai. Penggalian Latar Belakang Masalah: 1. Pemimpin membagikan lembar evaluasi diri atau refleksi berisi pertanyaan seperti: - Apa yang telah kamu pelajari selama sesi konseling ini? - Apa perubahan yang kamu rasakan pada dirimu setelah mengikuti sesi konseling? - Apakah ada yang masih menjadi tantangan untukmu untuk percaya diri? 2. Anggota menuliskan jawaban secara jujur dan terbuka. 3. Anggota melakukan diskusi kelompok, untuk berbagi proses perubahan diri yang mereka rasakan.

		Penyelesaian Masalah: 1. Pemimpin meminta anggota membuat rencana tindak lanjut pribadi yang realistis, misalnya: 2. Anggota menuliskan rencana tindak lanjut tersebut di kertas yang akan mereka bawa pulang. 3. Pemimpin dan anggota membuat komitmen untuk terus berlatih dan berkembang walaupun kegiatan konseling telah selesai. 4. Pemimpin mengapresiasi usaha dan keberanian semua anggota selama mengikuti proses konseling.
6	Tahap Penutup	1. Pemimpin meminta anggota menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan konseling secara bergiliran. 2. Pemimpin menyampaikan ringkasan seluruh proses konseling kelompok dan menekankan bahwa setiap anggota telah membuat langkah awal yang penting dan hebat. 3. Pemimpin mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif seluruh anggota. 4. Anggota saling memberikan semangat dan dukungan. 5. Kegiatan ditutup dengan doa yang dipimpin oleh salah satu anggota kelompok.
7	Teknik atau Metode	Refleksi, evaluasi diri, perencanaan tindak lanjut, diskusi kelompok
8	Aktivitas Pendukung	1. Mengisi lembar evaluasi dan refleksi diri 2. Menulis rencana tindak lanjut dalam bentuk “Surat untuk Diri Sendiri” yang bisa dibaca ulang di masa depan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK CBT KEMAMPUAN
KEPECAYAAN DIRI

RPL PERTEMUAN I		
1.	Judul Sesi	Penyebab Ketidakpercayaan Diri dalam Hal Fisik, Sosial, dan Ekonomi
2.	Topik	Kepercayaan Diri

3.	Tujuan	1. Anggota kelompok memahami tujuan umum dan bisa menjelaskan isi kegiatan 2. Anggota kelompok memahami tujuan dari pre-test untuk mencari tahu penyebab rasa tidak percaya diri 3. Anggota kelompok menyampaikan penyebab rasa tidak percaya diri melalui instrumen yang diberikan
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	60 Menit
6.	Sasaran Layanan	Seluruh Siswa
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Alat tulis, Instrumen Pre-test “Pre-test untuk meningkatkan kepercayaan diri”, Lembar Kesepakatan Konseling, Hp dan Laptop, Recorder.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok CBT
10.	Metode/Teknik	Diskusi kelompok & Refleksi Kelompok
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Pemimpin menyapa anggota kelompok 2. Kegiatan dimulai dengan doa singkat, yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. 3. Pemimpin akan memperkenalkan dirinya dan setiap anggota memperkenalkan diri dengan singkat. 4. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan, yang bertujuan untuk mengenali hal-hal yang membuat peserta merasa tidak percaya diri dalam hal fisik, sosial, dan ekonomi. 5. Pemimpin dan anggota membuat peraturan bersama selama sesi berlangsung, seperti: tidak memotong pembicaraan, menjaga rahasia dan saling menghormati.
	Tahap Transisi	1. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dan kesepakatan yang telah dibuat.

		2. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan bahwa kegiatan akan mulai masuk ke bagian inti pembahasan. 3. Pemimpin kelompok memberikan motivasi agar anggota lebih percaya diri untuk berbagi. 4. Pemimpin kelompok membuat suasana yang nyaman sebelum memulai ke tahap berikutnya. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembuka untuk melanjutkan ke topik inti.
	Tahap Inti (Kegiatan)	Penjelasan Masalah 1. Pemimpin kelompok akan mengawali kegiatan dengan menjelaskan bahwa setiap orang pasti merasakan yang Namanya tidak percaya diri. 2. Pemimpin memberitahu tujuan dari sesi ini untuk mengenali lebih dalam apa yang membuat anggota merasa tidak yakin dengan dirinya. 3. Pemimpin mengajak anggota kelompok untuk mendengarkan dan tidak menghakimi. Penggalan Latar Belakang Masalah 1. Pemimpin mulai memberikan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman anggota 2. Anggota diberi waktu untuk berbagi cerita secara bergantian dengan anggota yang lain. 3. Pemimpin akan merespon dengan sebuah pertanyaan untuk memahami lebih dalam latar belakang masalahnya. 4. Pemimpin akan menuliskan poin penting yang muncul dari cerita setiap anggota untuk dijadikan bahan refleksi kelompok. Tahap Penyelesaian Masalah 1. Setelah semua anggota kelompok bercerita, pemimpin akan mengajak peserta untuk mulai mencari Solusi dari masalah yang mereka alami.

		2. Pemimpin akan memberikan beberapa pertanyaan yang relatif. 3. Pemimpin mendorong para anggota untuk menuliskan 1 cara yang akan mereka lakukan mulai dari sesi ini 4. berlangsung ntuk membangun rasa percaya diri
	Tahap Penutup	1. Kegiatan akan ditutup dengan melakukan sharing singkat tentang perasaan setelah mengikuti sesi ini. 2. Pemimpin kelompok memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok karna sudah berbagi cerita dan mendukung satu sama lain. 3. Pemimpin kelompok memberitahukan dan merencanakan kegiatan ini akan berlanjut pada pertemuan berikutnya. 4. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi seluruh anggota kelompok.

RPL PERTEMUAN II		
1.	Judul Sesi	Mengidentifikasi Pemikiran Negatif yang Menyebabkan Ketidakpercayaan Diri Anggota Kelompok
2.	Topik	Strategi Mengenali dan Mengatasi Pikiran Negatif yang Menghambat Percaya Diri dalam Kelompok.
3.	Tujuan	1. Anggota kelompok dapat mengenali pikiran negative yang menghambat rasa percaya diri.

		2. Anggota kelompok memahami dampak pikiran negatif terhadap perilaku dan perasaan diri sendiri. 3. Anggota kelompok bisa menerapkan strategi sederhana untuk mengubah pikiran negative menjadi pikiran yang lebih positif.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	60 Menit
6.	Sasaran Layanan	Seluruh Siswa
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Alat tulis, kertas atau buku catatan untuk menuliskan pikiran negatif dan ubah menjadi pikiran positif Hp/Laptop, dan speaker, recorder.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok CBT
10.	Metode/Teknik	Diskusi Kelompok dan Latihan Kognitif
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan doa Bersama 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok pada hari ini. 4. Anggota diajak berbagi tentang perasaan atau harapannya sekarang sebelum kegiatan dimulai 5. Pemimpin membantu menciptakan suasana yang nyaman. 6. Pemimpin kelompok menegaskan kembali norma, kode etik, dan kesepakatan bersama dengan menetapkan aturan-aturan kelompok yang sudah disepakati di awal
	Tahap Transisi	1. Menjelaskan kembali tujuan kegiatan hari ini. 2. Pemimpin memberikan semangat kepada anggota kelompok agar merasa tenang dan siap mengikuti kegiatan hari ini. 3. Pemimpin mengingatkan kepada anggota untuk saling menghargai dan menjaga kerahasiaan satu sama lain selama kegiatan berlangsung.

		4. Pemimpin mengajak anggota untuk mulai focus dan jangan memikirkan hal-hal yang mengganggu agar tidak mengganggu kegiatan inti.
	Tahap Inti (Kegiatan)	Penjelasan Masalah 1. Pemimpin kelompok membuka dengan beberapa pertanyaan singkat, seperti: “pernah gak sih kalian merasa tidak pede atau mikir gak bisa ngelakuin sesuatu?” 2. Pemimpin akan menjelaskan bahwa perasaan tidak percaya diri itu biasanya datang dari pikiran-pikiran negatif dalam diri kita sendiri. 3. Pemimpin akan memberikan contoh pikiran negative yang mungkin sering muncul dalam pikiran kita, seperti: “äku pasti gagal” “temanku lebih hebat dari aku” äku gak pantas berteman dengan mereka”. 4. Pemimpin akan memberi tahu kalau pikiran seperti itu bisa membuat kita menjadi taku mencoba, merasa malu, minder bisa juga merasa diri kita tidak berguna apalagi pikiran tersebut belum tentu benar. Penggalian Latar Belakang Masalah 1. Pemimpin kelompok akan meminta anggota kelompok untuk menulis 1 pikiran negative yang sering muncul dalam hidup mereka. 2. Setelah itu, anggota diberikan beberapa pertanyaan agar mengajak para anggota berfikir, seperti: “biasanya pikiran itu muncul saat sedang apa?” “apa yang membuat pikiran itu muncul”. 3. Pemimpin membagi anggota menjadi kelompok kecil untuk berbagi cerita soal pengalaman mereka masing-masing, agar tahu kalau mereka tidak sendirian. 4. Hasil diskusi bisa ditulis dibuku gar bisa dilihat bersama.
	Tahap Penutup	1. Penggalian Latar Belakang Masalah

		2. Pemimpin kelompok akan meminta anggota kelompok untuk menulis 1 pikiran negative yang sering muncul dalam hidup mereka. 3. Setelah itu, anggota diberikan beberapa pertanyaan agar mengajak para anggota berfikir, seperti: “biasanya pikiran itu muncul saat sedang apa?” “apa yang membuat pikiran itu muncul”. 4. Pemimpin membagi anggota menjadi kelompok kecil untuk berbagi cerita soal pengalaman mereka masing-masing, agar tahu kalau mereka tidak sendirian. 5. Hasil diskusi bisa ditulis dibuku agar bisa dilihat bersama. 6. Pemimpin bisa memberikan motivasi kepada anggota kelompok, agar pikiran negatif mereka tidak membuat mereka berhenti untuk berkembang. 7. Pemimpin memberi info untuk pertemuan selanjutnya. 8. Kegiatan ditutup dengan doa, pemimpin menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa penutup untuk mengakhiri sesi ini. Penyelesaian Masalah 1. Pemimpin memberitahu cara agar anggota melawan pikiran negatif mereka, misalnya: anggota harus merubah pikiran negatif jadi lebih baik, memberika kata-kata positif untuk diri sendiri lalu coba untuk ingat hal-hal baik yang pernah dilakukan. 2. Pemimpin menyuruh para anggota untuk menulis dibuku pikiran-pikiran negatifnya lalu mengubahnya menjadi pikiran positif. Contoh, “aku gak bisa” ubah menjadi “aku belum bisa sekarang, tapi aku bisa belajar”.
--	--	---

		3. Sesama anggota kelompok bisa saling membantu memberi saran agar pikiran positif satu sama lain semakin kuat. 4. Pemimpin mengajak para anggota untuk membuat refleksi.
--	--	---

RPL PERTEMUAN III		
1.	Judul Sesi	Dampak yang Dirasakan dari Ketidakpercayaan Diri
2.	Topik	Mengenali Pengaruh Ketidakpercayaan Diri Terhadap Kehidupan Sehari-hari

3.	Tujuan	1. Anggota kelompok menyadari dampak dari kurangnya percaya diri terhadap kegiatan sehari-hari. 2. Anggota kelompok dapat mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. 3. Anggota kelompok mulai memahami pentingnya membangun kepercayaan diri.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	60 Menit
6.	Sasaran Layanan	Seluruh Siswa
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Kertas, alat tulis, media visual, buku catatan, recorder.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok CBT
10.	Metode/Teknik	Diskusi, Refleksi, Evaluasi
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	Tahap Awal 1. Pemimpin kelompok menyapa anggota dengan ramah dan membangun suasana nyaman. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama. 3. Pemimpin kelompok mengulas Kembali sesi sebelumnya secara singkat. 4. Pemimpin menyampaikan tujuan sesi ke-3 secara jelas. 5. Anggota diminta berbagi harapan dan perasaan sebelum kegiatan dimulai. 6. Penegasan ulang mengenai aturan kelompok seperti menghargai pendapat, menjaga rahasia, dan saling mendukung.
	Tahap Transisi	1. Pemimpin memperlihatkan video singkat tentang dampak ketidakpercayaan diri. 2. Pemimpin memancing refleksi dengan pertanyaan sederhana: “Bagaimana perasaan kalian setelah menonton video ini?” 3. Pemimpin mengajak anggota fokus dan meninggalkan pikiran lain untuk sementara waktu. 4. Pemimpin menyiapkan anggota untuk berbagi pengalaman pribadi secara aman dan terbuka 5.

	Tahap Inti (Kegiatan)	Penjelasan Masalah: Pemimpin menjelaskan bahwa kurang percaya diri bisa berdampak negatif pada prestasi, hubungan sosial, dan perasaan pribadi. Pemimpin memberikan contoh konkret dari kehidupan sehari-hari. Penggalian Masalah: Anggota menuliskan pengalaman pribadi di mana ketidakpercayaan diri berdampak negatif. Diskusi dalam kelompok kecil untuk saling berbagi cerita. Pemimpin memfasilitasi dan menyoroti pola-pola umum dari cerita anggota. Penyelesaian Masalah: 1. Pemimpin membantu anggota mengenali satu hal positif yang bisa dilakukan sebagai solusi. 2. Setiap anggota menuliskan satu langkah kecil yang bisa mereka ambil untuk lebih percaya diri.
	Tahap Penutup	1. Refleksi bersama mengenai kegiatan hari ini. 2. Pemimpin menyimpulkan dampak ketidakpercayaan diri dan pentingnya mengenalinya. 3. Anggota saling memberi dukungan dan semangat. 4. Doa penutup dipimpin oleh salah satu anggota.

RPL PERTEMUAN IV		
1.	Judul Sesi	Evaluasi dan Tindak Lanjut Peningkatan Kepercayaan Diri
2.	Topik	Menyusun Rencana untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri di Kehidupan Sehari-hari

3.	Tujuan	1. Anggota kelompok melakukan refleksi terhadap seluruh sesi. 2. Anggota kelompok mengevaluasi perubahan yang telah dialami. 3. Anggota kelompok membuat rencana tindak lanjut untuk terus meningkatkan kepercayaan diri.
4.	Tempat	Ruang Kelas
5.	Waktu	60 Menit
6.	Sasaran Layanan	Seluruh Siswa
7.	Penyelenggara Layanan	Pemimpin Kelompok
8.	Alat dan Bahan	Kertas, alat tulis, media visual, buku catatan, recorder.
Strategi/Metode/Teknik/Uraian Kegiatan		
9.	Strategi	Konseling Kelompok CBT
10.	Metode/Teknik	Diskusi, Refleksi, Evaluasi
11.	Uraian Kegiatan	
	Tahap Awal	1. Pemimpin menyambut anggota dengan positif dan penuh semangat. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama. 3. Pemimpin menjelaskan bahwa ini adalah sesi evaluasi dan tindak lanjut. 4. Pemimpin mengajak anggota berbagi perasaan menjelang akhir sesi.
	Tahap Transisi	1. Pemimpin membagikan kuesioner evaluasi. 2. Anggota diminta mengingat kembali sesi-sesi sebelumnya. 3. Pemimpin mengajak anggota untuk berpikir jujur dan terbuka terhadap perubahannya sendiri.
	Tahap Inti (Kegiatan)	Evaluasi Diri: 1. Pengisian kuesioner secara individu mengenai perubahan sikap, pikiran, dan perilaku. 2. Pemimpin meminta anggota menuliskan pengalaman paling bermakna selama sesi konseling. Rencana Tindak Lanjut:

		1. Anggota menuliskan tiga langkah konkret yang akan dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri. 2. Diskusi kelompok untuk saling memberi masukan dan dukungan. 3. Pemimpin membantu menyusun strategi realistis dan bisa dilakukan sehari-hari.
	Tahap Penutup	1. Pemimpin memberikan motivasi dan ucapan terima kasih atas keterlibatan anggota. 2. Anggota menuliskan pesan untuk diri sendiri di masa depan. 3. Sesi ditutup dengan doa oleh salah satu anggota.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk

mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.

Adolph, R. (2016). *Evolusi Bimbingan dan Konseling Kelompok dari Teori ke Praktik Modern serta Integrasi Nilai-Nilai Islam*.

Agatha, Y., & Hazim, H. (2024). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar melalui Psikoedukasi Kecerdasan Interpersonal. *Publikasi Pendidikan*, 14(2), 205. <https://doi.org/10.26858/publikan.v14i2.63644>

Aprilia Ningsih, P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). The Effectiveness of Cognitive Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Students' Interest in Literacy. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 59–65. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58845>

Barida, & Widyastuti. (2023). Buju Ajar Konseling Kelompok. *Buku*, 1–23.

Billfadawi, A. H. (2023). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di Sdn X Batusangkar. *Jurnal Didika : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.29408/didika.v9i1.7797>

Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2020).

Cognitive behaviour group counseling with self instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self confidence. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.305>

Dian Anggraini Masnur, A., Eddy Wibowo, M., & Purwanto, E. (2022). The Effectiveness of CBT Group Counseling with Self-Instruction Technique to Improve Students' Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 23–75. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

Faizin, N. A. R., & Noorrizki, R. D. (2023). Pengaruh Evaluasi Diri Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Pergaulan di Masa Pembelajaran Daring. *Flourishing Journal*, 2(6), 429–434. <https://doi.org/10.17977/um070v2i62022p429-434>

Habsy, B. A., Rahmatullah, M. M., & Azzahra, N. N. (2025). *Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok. March*.

Hasanah, N., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa IAIN Samarinda Ketika Berbicara di Depan umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1–12.

Milasari, D., Asrori, M., & Wicaksono, L. (2023). Efektivitas

Konseling Kelompok Dengan Teknik Wdep (Want, Direction, Evaluation, Planning) Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 524. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.524-533>

Modelagem, T. D. E., & Autoconfiança, N. A. (n.d.). *T HE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORISTIC COUNSELING WITH MODELING TECHNIQUES ON STUDENTS ' SELF - CONFIDENCE AND LEARNING DISCIPLINE VIEWED FROM FAMILY SOCIO - ECONOMIC STATUS APRENDIZAGEM DOS ALUNOS VISTO A PARTIR DO ESTADO SÓCIO -*. 287–301.

Mohamad Yusop, Y., A. Rahman, N., Nor Zainudin, Z., Ismail, A., Wan Othman, W. N., & Sumari, M. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9), 359–379. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i9/7648>

Muthmainna, A. (2024). *The Role of Self-Confidence and Self-Awareness in Enhancing Academic Value : An SEM Analysis*. 5(December), 189–201.

- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). Cognitive therapy: 100 key points and techniques. In *Cognitive Therapy: 100 Key Points and Techniques*. <https://doi.org/10.4324/9780203647011>
- Sari, R. K., Abdillah, B., Hadi, A., & Faisal, F. (2022). The Effect of Mindfulness-based Cognitive Behavior Therapy in Improving Self-Confidence of Broken Home Students. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(2), 1231–1240. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i2.2042>
- Seiler, L. (2015). *Cool Connections with Cognitive Behavioural Therapy*.
- Singgah, R., Dinas, D., Kota, S., Abdi, S., Budiarsy, A., Akifah, S. H., Putri, A. U., Sahar, N., Kamila, N. N., Az, K., Ningrum, Y. S., Nurfadillah, F., Studi, P., & Keguruan, F. (2024). *SOSIALISASI DAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK PADA PENGHUNI RUMAH SINGGAH DILINGKUNGAN DINAS SOSIAL KOTA BEKASI. 1*, 63–69.
- Sriyarni, E., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Problematika Kepercayaan Diri Rendah Siswa Dan Penanganan (Studi Kasus pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep). *Pinisi*

- Takdir, A. M., Darusman, M. R., & Devi, D. F. (2025). *Transforming negative thoughts into self-confidence : The impact of cognitive restructuring on adolescents.* 7(February), 19–28.
<https://doi.org/10.47679/jopp.719982025>
- Tiba, A. I. (2024). Psychological construction as a theoretical principle for guiding cognitive-behavioral treatments. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1363819>
- Wahyuningsih, D. (2023). Analisis Pemanfaatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Matematis Siswa. *MEGA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 398–409.
<https://doi.org/10.59098/mega.v3i2.678>
- Widyana, A. I., & Sarwono, R. B. (2023). *Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa.* 5, 26–32.
- Yusop, Y. M., Zainudin, Z. N., Ahmad, N. A., Norhayati, W., Othman, W., Surat, S., & Fung, W. S. (2020). the Effectiveness of Group Counselling: a Systematic Review.

Journal of Critical Reviews, 7(13), 513–518.
<https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.94>

Lampiran 1. Materi Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Yudha dan Suwarjo (2014:45) dalam (Billfadawi, 2023), terdapat dua faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup gambaran mental seseorang tentang dirinya (konsep diri), keyakinan akan kemampuan diri (self- efficacy), yang merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain, kesadaran akan harga diri (self-esteem), serta pencapaian tujuan dan impian yang didorong oleh tekad yang kuat. Sementara itu, Santrock (2003:338) menyatakan bahwa dua sumber utama dukungan sosial yang memengaruhi rasa percaya diri individu adalah hubungan dengan orang tua dan dengan teman sebaya.

Menurut (Billfadawi, 2023) juga menyatakan Anak yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, seperti berani tampil di depan kelas untuk mengerjakan tugas atau menceritakan sesuatu. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanti dkk. (2014:50), yang menyatakan bahwa anak dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dan akrab dengan teman, disukai oleh teman-temannya, tampil menonjol dibandingkan yang lain, berani tampil di depan

umum, berbicara dengan jelas dan mudah dipahami, serta memiliki cita- cita. Kepercayaan diri sangat penting dalam membantu anak beradaptasi di lingkungan baru, terutama saat mereka mulai masuk sekolah dan menghadapi berbagai tantangan, baik di rumah maupun di sekolah. Anak akan dihadapkan pada situasi baru, seperti bertemu dengan teman dan guru baru. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahayu (2013) yang mengatakan bahwa proses pembelajaran yang tidak mampu mengembangkan potensi anak dapat menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri anak.

Lampiran 2. Materi Aspek Membentuk Kepercayaan Diri

Seseorang yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga beberapa aspek positif dari kepercayaan diri mulai menghilang (Srijayarni et al., 2023) pernyataan ini juga selaras dengan yang disampaikan oleh (Hasanah & Saugi, 2021), bahwa Seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung memandang dirinya secara negatif, meragukan kemampuannya sendiri, serta memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai potensi atau kapasitas yang dimilikinya. Menurut Lauster dalam Putri (2022), terdapat lima aspek utama yang membentuk kepercayaan diri, yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan diri: Sikap positif seseorang terhadap dirinya adalah keyakinan bahwa ia benar-benar memahami dengan sepenuh hati apa yang sedang dilakukannya.
2. Optimis: Sikap positif seseorang tercermin dari pandangannya yang selalu optimis dalam menghadapi segala hal terkait dirinya, harapan, dan kemampuannya.
3. Objektif: Sikap seseorang yang selalu merasa yakin dan percaya diri dalam menghadapi setiap permasalahan.
4. Bertanggung jawab: Kesiapan seseorang untuk menerima dan bertanggung jawab atas segala konsekuensi dari tindakannya.
5. Rasional: Menganalisis suatu masalah, situasi, atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang rasional dan sesuai dengan kenyataan.

Lampiran 3. Materi Dampak Kurang Percaya Diri

Menurut Alpian, Wulan Anggraeni, Priatin, dan Buana Perjuangan Karawang (2020) dalam (Agatha & Hazim, 2024), kurangnya kepercayaan diri pada siswa dapat berdampak negatif dalam beberapa hal, antara lain: Keterbatasan diri, di mana kurangnya rasa percaya diri menghambat kemampuan siswa

untuk mengembangkan potensi diri, yang membuat mereka kesulitan mencapai kesuksesan, Performa rendah, di mana kurangnya kepercayaan diri memengaruhi kinerja siswa di berbagai aspek kehidupan, seperti di sekolah, hubungan dengan teman, atau pencapaian tujuan pribadi, gangguan emosional, di mana siswa dengan rasa percaya diri rendah sering mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

Hubungan yang terpengaruh, di mana kurangnya kepercayaan diri dapat berdampak buruk pada hubungan sosial dan interpersonal siswa, Kesempatan yang terlewatkan, di mana siswa dengan kurangnya percaya diri berisiko melewatkan kesempatan-kesempatan berharga dalam hidup (Nailatul Faizah, 2021), dan Perasaan tidak bahagia, di mana kurangnya kepercayaan diri sering dihubungkan dengan perasaan tidak bahagia dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Antara et al., 2017).

Lampiran 4. Materi Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut (Faizin & Noorrizki, 2023) Model pemeliharaan evaluasi diri menggambarkan dua proses utama, yaitu proses refleksi dan perbandingan, yang berkaitan dengan dimensi kinerja, kedekatan, dan relevansi. Model ini

menjelaskan bahwa kondisi tertentu dapat mendorong seseorang untuk melakukan proses pencerminan atau perbandingan. Evaluasi diri seseorang dapat meningkat melalui kinerja orang lain yang lebih baik (proses refleksi) atau menurun jika dibandingkan dengan kinerja orang lain yang lebih baik (proses perbandingan). Semakin tidak relevannya dimensi- dimensi tersebut (kinerja, kedekatan, dan relevansi) dengan identitas diri seseorang, semakin besar kemungkinan individu akan terlibat dalam pencerminan dengan orang lain (Beach & Tesser, 2000).

Dalam beberapa situasi, untuk mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri, individu cenderung lebih mendekati orang yang kinerjanya lebih buruk dan menjauh dari mereka yang memiliki kinerja lebih baik agar harga diri tetap terjaga (Baron & Branscombe, 2012). Proses evaluasi diri melibatkan pengukuran dan penilaian (Hidayat & Asyafah, 2019), di mana individu dapat menilai kelebihan dan kekurangannya, sehingga bisa melihat dirinya sebagai pribadi yang positif atau negatif. Prinsip dari implementasi evaluasi diri adalah untuk mengukur dan menilai kemampuan atau kinerja individu, dengan kriteria keberhasilan yang mencakup kontribusi dari diri sendiri dan orang lain, asas manfaat yang memberikan masukan jelas untuk perbaikan ke depan, dan

objektivitas yang mengharuskan individu untuk menyadari kekuatan dan kelemahan dirinya (Nuchron dkk., 2013). Hasil dari evaluasi diri ini akan menjadi dasar perbaikan dan peningkatan bagi individu, yang perlu dilakukan secara kontinu untuk memantau perkembangan diri.

Lampiran 5. Media Konseling Kelompok



5.1. Media Kertas Broken Heart

Broken Heart adalah media yang dimana setiap anggota kelompok diberi instruksi untuk menuliskan hal-hal yang membuat mereka tidak percaya diri setelah mereka selesai menulis mereka dapat meremas atau merobek kertas Broken Heart tersebut dan membuangnya. Hal ini, mengisyaratkan bahwa segala hal yang membuat kita tidak percaya diri bisa kita buang dan lepas dalam diri kita, agar pemikiran negatif akan diri

kita sendiri bisa kita lepaskan dan gantikan ke pemikiran yang positif.



5.2. Media Surat Harapan

Surat Harapan adalah media yang dimana setiap anggota kelompok akan diberikan instruksi untuk menuliskan surat harapan yang ingin dicapai untuk diri mereka sendiri dan menyimpan surat tersebut dengan baik, hingga harapan-harapan yang ada di kertas tersebut perlahan-lahan dapat terwujud.

Lampiran 7. Lembar Kesepakatan Konseling

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING

Nama :

Kelas :

No. Absen :

No. Hp :

Jenis Kelamin :

Dengan ini Saya menyatakan bersedia mengikuti seluruh proses kegiatan konseling kelompok dari awal hingga akhir, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun, serta akan hadir sesuai jadwal dan kesepakatan bersama. Saya juga menyadari pentingnya menjaga kerahasiaan dan etika dalam konseling kelompok, serta berkomitmen untuk berpartisipasi aktif demi kebaikan dan perkembangan diri saya sendiri.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jakarta,

Konselor,

Yang membuat pernyataan,

(.....)

(.....)

Mengetahui

Wali Kelas/Guru BK

(.....)

Lampiran 8. Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling Kelompok CBT

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK CBT

Nama :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari evaluasi hasil dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri Anda yang sebenarnya
2. Isikan pada pernyataan dibawah ini sesuai dengan apa yang Anda peroleh dalam proses kegiatan layanan konseling kelompok CBT:

SS (Sangat Sesuai)

S (Sesuai)

TS (Tidak Sesuai)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS
1.	Penyampaian tujuan konseling kelompok kepada anggota kelompok			

2.	Penerimaan pemimpin kelompok terhadap anggota kelompok			
3.	Waktu yang disediakan dalam melakukan konseling kelompok			
4.	Mendorong partisipasi aktif kepada anggota kelompok			
5.	Kesempatan yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok untuk menyampaikan tanggapan/komentar/saran			
6.	Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bercerita			
7.	Cara pemimpin kelompok memberikan tanggapan kepada anggota kelompok			
8.	Cara pemimpin kelompok memberikan tes kepada Anda			
9.	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari kegiatan layanan konseling kelompok realitas			
10.	Saya merasa dihargai dalam kegiatan kelompok			
11.	Saya senang karena merasa materi tentang kepercayaan diri bermanfaat bagi saya dalam pengambilan keputusan karier di masa depan			

Lampiran 9. Instrumen Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Percaya Diri

INSTRUMEN PRE-TEST DAN POST-TEST UNTUK MENGETAHUI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

No Absen :

PENGANTAR

Salam sejahtera bagi kita semua,

Instrumen ini bukan merupakan sebuah tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Hasil dari pengisian instrumen ini tidak akan memengaruhi nilai akademik Anda. Data dari angket ini digunakan untuk keperluan pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, dan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, mohon isilah instrumen ini dengan jujur sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya dan usahakan menjawab semua pernyataan yang ada tanpa terlewat.

Atas kesediaan dan kerjasama Anda dalam mengisi angket ini, saya ucapkan terima kasih.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Instrumen dibawah merupakan pernyataan-pernyataan terkait dengan Kepercayaan Diri.
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari Instrumen serta berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
3. Berikan jawaban Anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda checklist (✓) pada lembar jawaban kolom :
SS (Sangat Sesuai)
S (Sesuai)
TS (Tidak Sesuai)
STS (Sangat Tidak Sesuai)
4. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam instrumen dan pastikan seluruh jawaban telah diisi.
5. Jangan cemas atau malu dengan jawaban Anda, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban bersifat rahasia, serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan kelas.				
2.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki.				
3.	Saya merasa panik ketika harus tampil di depan umum. (skor dibalik)				
4.	Saya mampu mengekspresikan pendapat saya dalam diskusi kelompok.				
5.	Saya sering meragukan keputusan yang saya buat. (skor dibalik)				
6.	Saya merasa nyaman menjadi pusat perhatian saat mempresentasikan tugas.				
7.	Saya tetap tenang saat menghadapi tugas atau ujian penting.				
8.	Saya berani mencoba hal baru meskipun belum pernah melakukannya.				
9.	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain. (skor dibalik)				
10.	Saya mampu menerima kritik sebagai masukan untuk menjadi lebih baik.				
11.	Saya merasa malu dengan kekurangan saya. (skor dibalik)				
12.	Saya merasa layak untuk dihargai dan dihormati oleh orang lain.				

13.	Saya merasa gugup saat berbicara dengan orang yang saya anggap penting. <i>(skor dibalik)</i>				
14.	Saya bangga dengan pencapaian yang sudah saya raih.				
15.	Saya mampu mengendalikan rasa takut dan ragu dalam situasi sulit.				

Lampiran 10. Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok

Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok Pertemuan I (PEDOMAN OBSERVASI)

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda ceklis pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok.

No.	Fase	Muncul		Hasil Pengamatan	Nilai
		Ya	Tidak		
1.	Tahap Awal 1. Pemimpin menyapa anggota kelompok 2. Kegiatan dimulai dengan doa singkat, yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. 3. Pemimpin akan memperkenalkan dirinya dan setiap anggota memperkenalkan diri dengan singkat. 4. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan, yang bertujuan untuk mengenali hal-hal yang membuat peserta merasa tidak percaya diri				

	dalam hal fisik, sosial, dan ekonomi. 5. Pemimpin dan anggota membuat peraturan bersama selama sesi berlangsung, seperti: tidak memotong pembicaraan, menjaga rahasia dan saling menghormati. Tahap Transisi 1. Pemimpin kelompok mengingatkan kembali aturan dan kesepakatan yang telah dibuat. 2. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan bahwa kegiatan akan mulai masuk ke bagian inti pembahasan. 3. Pemimpin kelompok memberikan motivasi agar anggota lebih percaya diri untuk berbagi. 2. 4. Pemimpin kelompok membuat suasana yang nyaman sebelum memulai ke tahap berikutnya. 5. Pemimpin kelompok memberikan pertanyaan pembuka untuk melanjutkan ke topik inti. Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah 1. Pemimpin kelompok akan mengawali kegiatan dengan menjelaskan bahwa setiap orang pasti merasakan yang				
--	--	--	--	--	--

3.	Namanya tidak percaya diri. 2. Pemimpin memberitahu tujuan dari sesi ini untuk mengenali lebih dalam apa yang membuat anggota merasa tidak yakin dengan dirinya. 3. Pemimpin mengajak anggota kelompok untuk mendengarkan dan tidak menghakimi. Penggalian Latar Belakang Masalah 1. Pemimpin mulai memberikan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman anggota 2. Anggota diberi waktu untuk berbagi cerita secara bergantian dengan anggota yang lain. 3. Pemimpin akan merespon dengan sebuah pertanyaan untuk memahami lebih dalam latar belakang masalahnya. 4. Pemimpin akan menuliskan poin penting yang muncul dari cerita setiap anggota untuk dijadikan bahan refleksi kelompok. Tahap Penyelesaian Masalah 1. Setelah semua anggota kelompok bercerita, pemimpin akan mengajak peserta untuk mulai mencari Solusi dari masalah yang mereka alami. 2. Pemimpin akan memberikan				
----	--	--	--	--	--

	beberapa pertanyaan yang relatif. 3. Pemimpin mendorong para anggota untuk menuliskan 1 cara yang akan mereka lakukan mulai dari sesi ini berlangsung untuk membangun rasa percaya diri. Tahap Penutup 1. Kegiatan akan ditutup dengan melakukan sharing singkat tentang perasaan setelah mengikuti sesi ini. 2. Pemimpin kelompok memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok karna sudah berbagi cerita dan mendukung satu sama lain. 3. Pemimpin kelompok memberitahukan dan merencanakan kegiatan ini akan berlanjut pada pertemuan berikutnya. 4. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi seluruh anggota kelompok.				
Jumlah Total Nilai:					

Jakarta, 9 Juni 2025
Pengamat

(nama terang)

**Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok
Pertemuan II
(PEDOMAN OBSERVASI)**

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda ceklis pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok.

No.	Fase	Muncul		Hasil Pengamatan	Nilai
		Ya	Tidak		
1.	Tahap Awal 1. Pemimpin kelompok menyambut seluruh anggota 2. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan doa bersama 3. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok pada hari ini. 4. Anggota diajak berbagi tentang perasaan atau harapannya sekarang sebelum kegiatan dimulai 5. Pemimpin membantu menciptakan suasana yang nyaman. 6. Pemimpin kelompok menegaskan kembali				

2.	norma, kode etik, dan kesepakatan bersama dengan menetapkan aturan-aturan kelompok yang sudah disepakati diawal. Tahap Transisi 1. Menjelaskan kembali tujuan kegiatan hari ini. 2. Pemimpin memberikan semangat kepada anggota kelompok agar merasa tenang dan siap mengikuti kegiatan hari ini. 3. Pemimpin mengingatkan kepada anggota untuk saling menghargai dan menjaga kerahasiaan satu sama lain selama kegiatan berlangsung. 4. Pemimpin mengajak anggota untuk mulai focus dan jangan memikirkan hal-hal yang mengganggu agar tidak mengganggu kegiatan inti. Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah 1. Pemimpin kelompok membuka dengan beberapa pertanyaan singkat, seperti : “pernah gak sih kalian merasa tidak pede atau mikir gak bisa ngelakuin sesuatu?” 2. Pemimpin akan menjelaskan bahwa				
----	--	--	--	--	--

3.	perasaan tidak percaya diri itu biasanya datang dari pikiran-pikiran negatif dalam diri kita sendiri. 3. Pemimpin akan memberikan contoh pikiran negatif yang mungkin sering muncul dalam pikiran kita, seperti : “aku pasti gagal” “temanku lebih hebat dari aku” “aku gak pantas berteman dengan mereka”. 4. Pemimpin akan memberi tahu kalau pikiran seperti itu bisa membuat kita menjadi takut mencoba, merasa malu, minder bisa juga merasa diri kita tidak berguna apalagi pikiran tersebut belum tentu benar. Penggalian Latar Belakang Masalah 1. Pemimpin kelompok akan meminta anggota kelompok untuk menulis 1 pikiran negative yang sering muncul dalam hidup mereka. 2. Setelah itu, anggota diberikan beberapa pertanyaan agar mengajak para anggota berfikir, seperti : “biasanya pikiran itu muncul saat sedang apa?” “apa yang membuat pikiran itu muncul”. 3. Pemimpin membagi anggota menjadi kelompok kecil untuk berbagi cerita				
----	---	--	--	--	--

	soal pengalaman mereka masing-masing, agar tahu kalau mereka tidak sendirian. Hasil diskusi bisa ditulis dibuku gar bisa dilihat bersama. Tahap Penyelesaian Masalah 1. Pemimpin memberitahu cara agar anggota melawan pikiran negatif mereka, misalnya: anggota harus merubah pikiran negatif jadi lebih baik , memberika kata-kata positif untuk diri sendiri lalu coba untuk ingat hal-hal baik yang pernah dilakukan. 2. Pemimpin menyuruh para anggota untuk menulis dibuku pikiran-pikiran negatifnya lalu mengubahnya menjadi pikiran positif. Contoh, “aku gak bisa” ubah menjadi “aku belum bisa sekarang, tapi aku bisa belajar”. 3. Sesama anggota kelompok bisa saling membantu memberi saran agar pikiran positif satu sama lain semakin kuat. Pemimpin mengajak para anggota untuk membuat refleksi. Tahap Penutup 1. Pemimpin mengajak anggota untuk memikirkan tentang kegiatan hari ini. Misalnya pemimpin bertanya, “apa hal yang kalian dapatkan dari sesi ini?”				
--	--	--	--	--	--

	2. Pemimpin bisa menyimpulkan kegiatan hari ini, bahwa pikiran negative itu wajar muncul, tapi bisa kita lawan dengan cara berfikir yang lebih positif. Karena semua orang punya potensi tinggal bagaimana diri kitanya. 3. Pemimpin bisa memberikan motivasi kepada anggota kelompok, agar pikiran negatif mereka tidak membuat mereka berhenti untuk berkembang. 4. Pemimpin memberi info untuk pertemuan selanjutnya. Kegiatan ditutup dengan doa, pemimpin menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa penutup untuk mengakhiri sesi ini.				
Jumlah Total Nilai:					

Jakarta, 14 Juni 2025
Pengamat

(nama terang)

Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok

Pertemuan III

(PEDOMAN OBSERVASI)

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda ceklis pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok.

No.	Fase	Muncul		Hasil Pengamatan	Nilai
		Ya	Tidak		
1.	Tahap Awal 1. Pemimpin kelompok menyapa anggota dengan ramah dan membangun suasana nyaman. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama. 3. Pemimpin kelompok mengulas kembali sesi sebelumnya secara singkat. 4. Pemimpin menyampaikan tujuan sesi ke-3 secara jelas. 5. Anggota diminta berbagi harapan dan perasaan sebelum kegiatan dimulai. 6. Penegasan ulang mengenai aturan kelompok seperti menghargai pendapat, menjaga rahasia, dan saling mendukung. Tahap Transisi				

	1. Pemimpin memperlihatkan video singkat tentang dampak ketidakpercayaan diri. 2. Pemimpin memancing refleksi dengan pertanyaan sederhana: “Bagaimana perasaan kalian setelah menonton video ini?” 3. Pemimpin mengajak anggota fokus dan meninggalkan pikiran lain untuk sementara waktu.				
2.	Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah 1. Pemimpin menjelaskan bahwa kurang percaya diri bisa berdampak negatif pada prestasi, hubungan sosial, dan perasaan pribadi. 2. Pemimpin memberikan contoh konkret dari kehidupan sehari-hari. Penggalian Latar Belakang Masalah 1. Anggota menuliskan pengalaman pribadi di mana ketidakpercayaan diri berdampak negatif. 2. Diskusi dalam kelompok kecil untuk saling berbagi cerita. 3. Pemimpin memfasilitasi dan menyoroti pola-pola umum dari cerita anggota. Tahap Penyelesaian Masalah 1. Pemimpin membantu anggota mengenali satu hal positif yang bisa dilakukan sebagai solusi. 2. Setiap anggota menuliskan satu langkah kecil yang bisa				

3.	mereka ambil untuk lebih percaya diri. Tahap Penutup 1. Pemimpin mengajak anggota untuk memikirkan tentang kegiatan hari ini. Misalnya pemimpin bertanya, “apa hal yang kalian dapatkan dari sesi ini?” 2. Pemimpin bisa menyimpulkan kegiatan hari ini, bahwa pikiran negative itu wajar muncul, tapi bis akita lawan dengan cara berfikir yang lebih positif. Karena semua orang punya potensi tinggal bagaimana diri kitanya. 3. Pemimpin bisa memberikan motivasi kepada anggota kelompok, agar pikiran negatif mereka tidak membuat mereka berhenti untuk berkembang. 4. Pemimpin memberi info untuk pertemuan selanjutnya. Kegiatan ditutup dengan doa, pemimpin menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa penutup untuk mengakhiri sesi ini.				
Jumlah Total Nilai:					

Jakarta, 19 Juni 2025

Pengamat

(nama terang)

Evaluasi Proses Layanan Konseling Kelompok
Pertemuan IV
(PEDOMAN OBSERVASI)

A. IDENTITAS

Nama Pengamat :

Nama Pemimpin Kelompok :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda ceklis pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok.

No.	Fase	Muncul		Hasil Pengamatan	Nilai
		Ya	Tidak		
1.	Tahap Awal 1. Pemimpin kelompok menyapa anggota dengan ramah dan membangun suasana nyaman. 2. Kegiatan dibuka dengan doa bersama. 3. Pemimpin mengajak anggota untuk membagikan perasaan menjelang akhir sesi konseling. 4. Pemimpin menjelaskan bahwa kegiatan hari ini adalah sesi penutup yang fokus pada evaluasi dan rencana ke depan. 5. Pemimpin mengulas secara singkat perjalanan konseling dari pertemuan pertama sampai keempat. Tahap Transisi 1. Pemimpin menjelaskan bahwa anggota akan melakukan refleksi dan				

2.	evaluasi diri. 2. Pemimpin memberi motivasi bahwa proses peningkatan kepercayaan diri adalah perjalanan panjang dan kegiatan ini adalah awal yang baik. 3. Pemimpin membantu anggota bersiap untuk menyusun langkah konkret ke depannya.				
	Tahap Inti (Kegiatan) Penjelasan Masalah 1. Pemimpin menanyakan: “Menurut kalian, apa hal paling berkesan selama kegiatan konseling ini?” 2. Pemimpin menjelaskan pentingnya mengevaluasi proses dan hasil dari kegiatan untuk mengetahui perkembangan yang sudah dicapai.				
3.	Penggalian Latar Belakang Masalah 1. Pemimpin membagikan lembar evaluasi diri atau refleksi berisi pertanyaan seperti: • Apa yang telah kamu pelajari selama sesi konseling ini? • Apa perubahan yang kamu rasakan pada dirimu setelah mengikuti sesi konseling? • Apakah ada yang masih menjadi tantangan				

	untukmu untuk percaya diri? 2. Anggota menuliskan jawaban secara jujur dan terbuka. • Anggota melakukan diskusi kelompok, untuk berbagi proses perubahan diri yang mereka rasakan. Tahap Penyelesaian Masalah 1. Pemimpin meminta anggota membuat rencana tindak lanjut pribadi yang realistis, misalnya: • “Aku akan mencoba selalu berbicara di depan kelas satu kali dalam seminggu.” • “Aku akan membuat daftar afirmasi dan membacanya setiap pagi.” 2. Anggota menuliskan rencana tindak lanjut tersebut di kertas yang akan mereka bawa pulang. 3. Pemimpin dan anggota membuat komitmen untuk terus berlatih dan berkembang walaupun kegiatan konseling telah selesai. 4. Pemimpin mengapresiasi usaha dan keberanian semua anggota selama mengikuti proses konseling. Tahap Penutup 1. Kegiatan akan ditutup dengan melakukan sharing singkat tentang perasaan setelah				
--	---	--	--	--	--

	mengikuti sesi ini. 2. Pemimpin kelompok memberikan semangat kepada setiap anggota kelompok karna sudah berbagi cerita dan mendukung satu sama lain. 3. Pemimpin kelompok memberitahukan dan merencanakan kegiatan ini akan berlanjut pada pertemuan berikutnya. 4. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa dan pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas partisipasi seluruh anggota kelompok.				
Jumlah Total Nilai:					

Jakarta, 23 Juni 2025
Pengamat

(nama terang)