

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* DALAM
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMK
PGRI 04 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh:

SELTIRYA DARA RAMADHAN

NPM: 1811080027



Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN

LAMPUNG

1444 H / 2022 M

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE DEFUSION* DALAM
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMK
PGRI 04 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Oleh:

SELTIRYA DARA RAMADHAN

NPM: 1811080027

Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag

Pembimbing II: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG**

1444 H / 2022 M

ABSTRAK

Peserta didik yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurangnya percaya diri membuat peserta didik sering menutup diri terhadap dunia luar yang lebih luas. Tanpa percaya diri seorang peserta didik memiliki resiko kegagalan atau kurang optimal dalam mengerjakan tugas, sedangkan peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri mempunyai rasa cenderung berani tampil bahkan tanpa persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya. Berdasarkan data awal yang diperoleh penulis peserta didik di SMK PGRI 04 Bandar Lampung diketahui ada peserta didik yang mengalami masalah percaya diri. Percaya diri dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan merupakan suatu hal yang berperan penting untuk menunjang tercapainya percaya diri dalam mengoptimalkan kemampuan serta kemampuan peserta didik. Salah satu teknik konseling yang dapat meningkatkan percaya diri adalah teknik *cognitive defusion*, teknik *cognitive defusion* merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi pikiran negative dengan cara merubah konteks masalah yang terjadi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic, desain penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* atau eksperimen dengan *one group pretest* dan *posttest*. Dimana peneliti memberikan *pretest* sebelum melakukan treatment kemudian setelah melakukan treatment dilakukan *posttest* dengan tujuan hasil perlakuan diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi *treatment*.

Adapun hasil yang dapat diketahui saat sebelum diberikan *treatment* yaitu skor dengan rata-rata 47 kemudian dilakukan *treatment* berupa konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* dan setelahnya dilakukan test kembali hasil dari test sesudah diberikan *treatment* yaitu skor nilai rata-rata 88. Hasil penelitian ini juga memnunjukkan bahwa rata-rata percaya diri meningkat dibandingkan dengan sebelum diberikan treatment. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu menggunakan teknik

cognitive defusion berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Seltirya Dara Ramadhan

Npm : 1811080027

Jurusan/prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMK PGRI 4 Bandar Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada peneliti.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 1 Oktober 2022

Penulis



Seltirya Dara Ramadhan
NPM. 1811080027



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: *Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 33531 Telp. (0721)783260*

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individu
Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam
Meningkatkan Percaya Diri Di SMK PGRI 04
Bandar Lampung**
Nama : Seltirya Dara Ramadhan
NPM : 1811080027
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang
Munaqsyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Alin's Ilyas, M.Ag
NIP. 19711151992031001

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 19880205018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: JL. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 33531 Telp. (0721)783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Pengaruh Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Di SMK PGRI 04 Bandar Lampung.** Disusun oleh **Seiturya Dara Ramadhan, NPM: 1811080027, Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.** Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Jumat, 09 Desember 2022.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.Si (.....)

Sekretaris : Tika Febriani, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Hardiansyah Masya, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag (.....)

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. H. Nirya Djiana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”. (Terjemahan Q.S Ali-Imran ayat 139)¹



¹ Q.S Ali-Imran [3] : 139

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan mengharapakan ridho Allah SWT, di bawah naungan rahmat dan hidayah-Nya serta dengan curahan cinta dan kasih sayang, ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Untuk kedua orangtua yaitu Ayah ku Selamat dan Ibu ku Emi Susanti yang senantiasa mendo'akan ku agar aku menjadi orang yang sukses dan selalu mengajarkan ku tentang kesabaran dan kesederhanaan dalam hidupku, yang selalu memanjatkan doa untukku dalam setiap sujudnya. Berkat ridho, dukunga, dan do'a ayah dan ibu aku dapat menyelesaikan skripsi ini, terimakasih tak terhingga ku ucapkan ayah, ibu.
2. Adikku Erysm Putra Ramadhan yang selalu menghiburku, dan mendo'akan ku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Seltirya Dara Ramadhan, dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 17 Desember 1999, anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan bapak Selamat dan ibu Emi Susanti, bertempat di kelurahan Bukit Kemuning, Lampung Utara. Saat ini penulis tinggal bersama orang tua beralamat di jalan Lintas Sumatra dusun 1 Sukamenanti Kecamatan Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara. Penulis mengawali pendidikannya di SDN 03 Bukit Kemuning lulus pada tahun 2012, setelah lulus penulis melanjutkan ke SMP N 01 Bukit Kemuning lulus pada tahun 2015, setelah lulus penulis melanjutkan ke SMA N 01 Bukit Kemuning dan lulus pada tahun 2018. Saat SMA penulis aktif dalam kegiatan organisasi PMR (palang merah remaja) yang memberikan banyak sekali pengalaman dan juga pelajaran yang sangat berharga.

Setelah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat SMA Pada tahun 2018, melalui berbagai pertimbangan yang matang penulis memilih untuk melanjutkan kuliah di perguruan tinggi islam negeri yang ada di Bandar Lampung yaitu UIN Raden Intan Lampung dengan melihat berbagai potensi yang ada maka penulis memilih jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2018. Pada tahun 2021 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ujan Mas Kecamatan Bukit Kemuning Kabupaten Lampung Utara selama 40 Hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK PGRI 04 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR


Puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, atas segala kenikmatan dan karunia-Nya yang selalu diberikan kepada hamba-hamba-Nya. Dengan petunjuk-Nyalah sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, Skripsi ini juga bertujuan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan dengan suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW dan keluarga, sahabat serta orang-orang terdahulu yang mengikuti Sunnah-sunnah-Nya.

Setelah bersyukur kepada Allah SWT dan Bershalawat kepada Rasulullah Muhammad SAW atas selesainya skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan dan Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag selaku pembimbing skripsi I yang telah banyak membantu penulis dalam menjalani kuliah dan menyelesaikan skripsi.
4. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis serta memberikan sarana dan prasarana untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar.
5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Teman-teman mahasiswa angkatan 2018 khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas G.

7. Sahabat tercinta selama aku kuliah yaitu, Irfan Kurniadi, S.H yang selalu membantu dalam menyelesaikan skripsi dan mendengarkan semua keluh kesah penulis.
8. Annisya Suryani, Apreza Saputri, dan Indah Anggraini (Robi) terimakasih sudah setia bebagi informasi dan mau direpotkan oleh penulis. Dan teman-temanku lainnya yaitu Azizah Ramdani, Eka Wahyuni, Selvi Amianti, Susi Susantri terimakasih kalian sudah menghiburku dan selalu mendengar keluh kesah serta mendo'akan ku selama ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis selama ini.

Semoga semua kebaikan dibalas oleh Allah Swt, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat Aamiin...



Bandar Lampung 01 Oktober 2022

Penulis

SELTIRYA DARA RAMADHAN

NPM : 1811080027

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------|--------------|
| HALAMAN JUDUL | ii |
| ABSTRAK | iii |
| PERNYATAAN | v |
| PERSETUJUAN | vii |
| PENGESAHAN | viii |
| MOTTO | ix |
| PERSEMBAHAN | x |
| RIWAYAT HIDUP | xi |
| KATA PENGANTAR | xii |
| DAFTAR ISI | xiv |
| DAFTAR TABEL | xvii |
| DAFTAR GAMBAR | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xix |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|--|----|
| A. Penegasan Judul..... | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah | 3 |
| C. Identifikasi dan Batasan Masalah | 9 |
| D. Rumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 10 |
| G. Kajian Peneliti Terdahulu Yang Relefan..... | 10 |
| H. Sistematika Penulisan | 14 |

BAB II KAJIAN TEORI

| | |
|--|----|
| A. Konseling Individu..... | 17 |
| 1. Pengertian Konseling Individu | 17 |

| | | |
|----|--|----|
| 2. | Tujuan Konseling Individu..... | 18 |
| 3. | Fungsi Konseling Individu..... | 19 |
| 4. | Prinsip-Prinsip Konseling Individu..... | 21 |
| 5. | Asas-Asas Konseling Individu..... | 21 |
| 6. | Tahapan-Tahapan Konseling Individu..... | 24 |
| B. | Teknik <i>Cognitive Defusion</i> | 30 |
| 1. | Pengertian <i>Cognitive Defusion</i> | 30 |
| 2. | Tahapan Teknik <i>Cognitive Defusion</i> | 32 |
| 3. | Teknik <i>Cognitive Defusion</i> Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta didik..... | 33 |
| C. | Percaya diri..... | 35 |
| 1. | Pengertian Percaya diri..... | 35 |
| 2. | Jenis-Jenis Percaya diri..... | 36 |
| 3. | Ciri-Ciri Percaya diri..... | 37 |
| 4. | Faktor-Faktor Percaya diri..... | 39 |
| 5. | Cara Meningkatkan Percaya diri..... | 40 |
| 6. | Aspek-Aspek Percaya diri..... | 40 |
| D. | Kerangka Berfikir..... | 41 |
| E. | Hipotesis..... | 43 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | | |
|----|---|----|
| A. | Jenis penelitian..... | 45 |
| B. | Desain Penelitian..... | 45 |
| C. | Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... | 47 |
| D. | Variabel Penelitian..... | 49 |
| E. | Metode Pengumpulan Data..... | 51 |
| F. | Pengembangan Instrumen Penelitian..... | 54 |
| G. | Instrumen Penelitian..... | 55 |
| H. | Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen..... | 56 |
| I. | Teknik Analisis Data..... | 58 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian..... | 61 |
| B. Pembahasan | 69 |
| C. Hasil Uji Wilcoxon..... | 70 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 73 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 75 |
| B. Saran | 75 |

DAFTAR PUSTAKA 95

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

| | Hal |
|---|-----|
| Tabel 1.1 Data Hasil Pra Riset | 4 |
| Tabel 3.1 Desain Penelitian..... | 45 |
| Tabel 3.2 RPL | 47 |
| Tabel 3.3 Jumlah Populasi Keseluruhan | 48 |
| Table 3.4 Populasi Penelitian | 48 |
| Table 3.5 Definisi Operasional..... | 50 |
| Table 3.6 Skor Alternatif Jawaban | 52 |
| Table 3.7 Kategori Tingkatan Percaya diri..... | 53 |
| Table 3.8 Kisi-kisi Skala Percaya diri | 55 |
| Table 3.9 Hasil Uji Reabilitas | 57 |
| Table 4.1 Hasil <i>Prettest</i> | 61 |
| Table 4.2 Hasil <i>Posttest</i> | 68 |
| Table 4.3 Uji Hasil <i>Pretest</i> | 68 |
| Table 4.4 <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> | 71 |
| Table 4.5 Test Statistics..... | 71 |
| Table 4.6 One-Stamp Kolmogorov-Smirnov Test | 72 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi

Lampiran 2 RPL

Lampiran 3 Evaluasi Proses Konseling Individu

Lampiran 4 Kisi-kisi Wawancara Guru Bk

Lampiran 5 Kisi-Kisi Wawancara Peserta Didik

Lampiran 6 Hasil Validasi Angket





BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan suatu bagian yang penting dan mutlak kegunaanya dalam suatu karya tulis atau karangan, karena judul adalah pemberi arah dan sekaligus dapat menggambarkan dari isi yang terkandung didalam sebuah tulisan. Demikian juga dengan penulisan skripsi ini, tentu tidak terlepas dari sebuah judul. Adapun judul yang penulis ambil dalam skripsi ini adalah **“Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Di SMK PGRI 04 Bandar Lampung”**

Demi menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam memahami judul diatas, penulis wajib menjelaskan beberapa istilah yang terkandung didalam judul di atas. Maksud dari penjelasan ini adalah demi mempermudah penulis dan pembaca dalam memahami serta mengarahkan pengertian yang jelas sesuai dengan kehendak dari penulis.

Gibson & Mitchell (dalam Lubis) menyatakan Konseling individu adalah hubungan satu-ke-satu yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus pada beberapa aspek penyesuaian klien, perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan. Proses ini menyediakan hubungan komunikasi dan basis dari mana klien dapat mengembangkan pemahaman, mengeksplorasi kemungkinan, dan memulai perubahan.² Menurut Prayitno dan Erman Amti Konseling individual adalah “proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada

² Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik* (Jakarta:Kencana Preneda Media Group, 2011), 21

individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien”.³

Percaya diri menurut ahli bernama Anthony (dalam Setyawan) yaitu sikap pada diri seseorang yang dapat/bisa menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang di inginkan.⁴ Sedangkan Hambly berpendapat bahwa percaya diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang, percaya diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang.⁵

Menurut Hayes dkk, teknik *Cognitive Defusion* berakar dari pendekatan acceptance and commitment therapy atau disingkat dengan ACT yang merupakan gelombang baru CBT, salah satu teknik ACT adalah *cognitive defusion* yang dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna dari kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka. Teknik *cognitive defusion* sering dipakai dalam konteks dimana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti fikiran yang negatif. Teknik ini didesain untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi daripada berupaya mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.⁶

³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Renika Cipta, 1999), 13

⁴ Pongky Setiawan, *Siapa Takut Tampil Percaya diri?* (Yogyakarta: Parasmu, 2014), 43

⁵ *Ibid*, 51.

⁶ Wahyu dan Hardi, “Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervasi Konseling Untuk Meningkatkanpercaya diri Peserta didik”, *Jurnal ilmiah counselia*, volume 7 Nomor 2 (November 2017) : 95.

B. Latar Belakang Masalah

Percaya diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan percaya diri, namun permasalahannya banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan percaya diri ini bukan sesuatu yang dapat tumbuh dan ada dalam diri seseorang dengan sendirinya. Karakter kepribadian yang penting dan harus dimiliki oleh setiap anak, sebagai salah satu bekal dalam mengatasi masalah dan untuk mencapai berbagai keinginan di masa depannya. Percaya diri ini akan dimiliki anak apabila ia memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri positif akan membentuk harga diri positif dan pada akhirnya anak akan memiliki kepercayaan pada diri sendiri dan kemampuannya. Selain konsep diri, percaya diri ini dipengaruhi juga oleh kecerdasan interpersonal anak.⁷

Menurut Lauster (dalam Gufron & Rini), ada beberapa indikator dari percaya diri yakni sebagai berikut:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, Keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis, Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- 3) Obyektifitas, Objektifitas yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab, Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta : Rajawali Pers 2008), 54

- 5) Rasional dan realitas, Rasional dan realitas yaitu analisis terhadap sesuatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁸

Berdasarkan hasil pra penelitian peneliti observasi di sekolah SMK PGRI 04 Bandar Lampung didapatkan data awal mengenai masalah percaya diri peserta didik. Masalah percaya diri pada peserta didik ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang dikembangkan oleh teori Lauster, masalah rendahnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh peserta didik ini dapat dilihat dari ciri-ciri yang ditemukan berdasarkan pernyataan guru BK di SMK PGRI 04 Bandar Lampung yang memaparkan bahwa peserta didik yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar yang rendah adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Hasil Pra Riset

| No | Nama (inisial) | Kategori |
|----|--|----------|
| 1 | 10 Orang (DF, MTR, PIS, AI, MW, FS, JA, SY, RT, AS) | Rendah |
| 2 | 37 orang (AN, AP, AM, AA, AMN, ASR, BHS, BF, DA, DR, DY, GY, IM, LU, MH, MHS, MM, MN, MTA, NN, NA, RR, RUS, SAS, SY, SH, SN, SNY, SHS, ZNS, ZH, RK, H, RR, GI, VL, EY) | Sedang |
| 3 | 13 Orang (RS, FRS, YM, MAK, MYF, J, RA, DN, DA, GU, IL, SR, HP) | Tinggi |

Sumber: Hasil Angket Pra Riset

⁸ Gufron & Rini. *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2012), 31

Berdasarkan sampel dan indikator yang ada maka penulis menjelaskan setiap indikator yang dialami oleh setiap sampel dengan penjelasan sebagai berikut:

Narasumber yang penulis temui berinisial DF, ia tidak mempunyai pandangan positif mengenai dirinya serta tidak yakin dengan apa yang sedang ia lakukan, ia merasa malu jika harus berjalan kedepan kelas ataupun sekedar mengutarakan pendapatnya. Ia juga merasa tidak akan bisa mengerjakan ujian walaupun sudah belajar, Lalu ketika mengalami masalah DF akan berfikir bahwa masalah tersebut sangatlah besar padahal masalah tersebut adalah masalah yang kecil. Saat ia tidak mendapatkan kelompok saat mendapatkan tugas ia hanya pasrah dan tidak ingin berusaha dengan alasan malu. DF tidak dapat memprioritaskan apa yang seharusnya diprioritaskan, seperti ia lebih memilih untuk membeli novel daripada membeli buku LKS. Berdasarkan penjelasan tersebut maka DF tidak memenuhi 4 indikator yaitu keyakinan akan diri sendiri, optimis, objektif, rasional dan realistis.

Kemudian penulis bertemu dengan narasumber kedua yaitu MTR, ia tidak yakin akan apa yang dilakukannya adalah hal yang baik atau buruk serta ia merasa tidak yakin dapat bersaing didunia kerja, serta ia tidak berani mengungkapkan pendapat dihadapan banyak orang. MTR tidak mempunyai harapan baik terhadap dirinya, ia berfikir bahwa sekeras apapun ia berusaha hasilnya akan sama saja. Dan juga ia tidak dapat menentukan skala prioritasnya, saat ia dihadapi oleh pilihan ia akan bingung serta sulit menentukan prioritas. Ia juga merasa bahwa teman-temannya tidak ingin berteman dengannya. Berdasarkan penjelasan diatas MTR tidak memenuhi 3 indikator yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, rasional dan realitas.

Ketiga PIS, PIS seringkali merasa takut gagal dalam tugas contohnya saat diberikan pertanyaan oleh gurunya ia akan terdiam meskipun tau jawabannya karna ia merasa takut salah dan ditertawakan teman-temannya. PIS selalu mengambil tindakan tidak objektif seperti saat ia sakit perut ia

akan keluar dari lingkungan sekolah untuk buang air besar dirumahnya, padahal sekolah sudah menyediakan wc bersih dengan air yang cukup, ia juga tidak ingin mempunyai tanggung jawab, ia merasa takut dengan konsekuensi yang ada. Ia bahkan tidak ingin meminjam buku karna tanggung jawabnya jika buku itu hilang ia harus mengganti. PIS seringkali berkata bahwa untuk apa guru memberikan peraturan rambut harus rapi sedangkan menurutnya rambut tidak berpengaruh pada kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan penjelasan ini PIS tidak memenuhi 4 indikator yaitu optimis, objektifitas, bertanggung jawab, rasional dan realitas.

Selanjutnya adalah AI, saat ini ia sedang menempuh pendidikan komputer tetapi ia merasa tidak yakin dirinya bisa mendapatkan pekerjaan dengan kemampuan komputerisasinya, Ia juga tidak pernah menjawab pertanyaan guru dengan lantang dikarenakan takut salah dengan jawabannya. AI bersikap tidak objektif, peraturan sekolah yang dibuat dan disetujui oleh teman-temannya ia anggap tidak terlalu penting. AI juga mengaku bahwa ia tidak dapat bertanggung jawab dengan apa yang telah ia lakukan, AI merasa dirinya lalai jadi ia tidak ingin mempunyai tanggung jawab atas apapun. Berdasarkan penjelasan tersebut AI tidak memenuhi 3 indikator percaya diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, objektifitas, dan bertanggung jawab.

MW, FS, JA, SY,RT, dan AS, memiliki permasalahan percaya diri yang sama, yaitu tidak optimis terhadap pencapaian mereka pada proses belajar mengajar, terutama saat menjalani ujian, serta tidak yakin dengan kemampuan diri mereka. Mereka seringkali merasa tidak mampu memahami penjelasan guru, dan merasa kesulitan dalam proses belajar mengajar, terutama untuk pelajaran matematika dan bahasa asing.

Peserta didik yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurangnya percaya diri membuat peserta didik sering menutup diri terhadap dunia luar yang lebih luas. Tanpa percaya diri seorang peserta didik memiliki resiko

kegagalan atau kurang optimal dalam mengerjakan tugas, sedangkan peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri mempunyai rasa cenderung berani tampil bahkan tanpa persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya. Peserta didik yang kurang memiliki percaya diri menganggap bahwa dirinya kurang memiliki kemampuan, penilaian negatif tentang dirinya juga menyebabkan peserta didik tersebut dapat tertinggal oleh teman-temannya. Peserta didik yang tidak memiliki rasa percaya diri mungkin sebenarnya memiliki kemampuan tersembunyi tetapi tidak dapat dilihat karena percaya diri yang kurang, perasaan minder, malu, sungkan selalu saja menjadi kendala dalam menjalani aktifitas akademis peserta didik.

Berdasarkan data awal yang diperoleh penulis peserta didik di SMK PGRI 04 Bandar Lampung diketahui ada peserta didik yang mengalami masalah percaya diri dan peserta didik tersebut adalah DF, MTR, PIS, AI, MW, FS, JA, SY, RT, AS. Penulis mengetahui peserta didik ini mengalami masalah percaya diri dari hasil angket yang disebar. Penulis juga melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK PGRI 04 Bandar Lampung, hasil dari wawancara dengan guru BK dapat disimpulkan bahwa sepuluh peserta didik ini memang terlihat kurang percaya diri.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori yang ada dalam bidang layanan bimbingan konseling yaitu konseling individu, menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individu merupakan upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan proses konseli agar mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri.⁹ Sesuai dengan paparan tersebut dapat dijelaskan bahwa dengan adanya konseling individu dapat menambahkan

⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling...*, 54

pemahaman peserta didik tentang percaya diri, bagaimana menumbuhkan percaya diri, sehingga dapat membantu peserta didik tentang percaya dirinya.

Menurut Haris¹⁰ strategi konseling untuk meningkatkan percaya diri adalah dengan konseling pendekatan ACT yang secara umum bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis. Alasan penggunaan ACT karena tingkat percaya diri yang rendah dilatarbelakangi oleh pikiran disfungsional yang berasal dari perasaan tidak mampu. Dengan menerapkan konseling dengan pendekatan ACT konselor dapat mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dengan mengubah bahasa lisan dalam pikirannya. Menurut Masuda Dkk. (dalam Wahyu dan Hardi) Teknik ACT yang dapat meningkatkan percaya diri adalah *cognitive defusion*. Teknik *cognitive defusion* dimaknai sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan prilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa merubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka. Tujuan teknik *cognitive defusion* adalah memodifikasi fungsi kognisi yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki tersebut. Teknik *cognitive defusion* melatih subjek penelitian agar mampu memahami bahwa pikiran negatif yang menyebabkan rendahnya percaya diri hanyalah sebuah suara dalam pikiran dan tidak perlu untuk didengarkan dan dilaksanakan.¹¹

Berdasarkan pemaparan dan teori yang ada peneliti tertarik untuk meneliti dan membantu secara langsung serta mencari solusi bagaimana mengatasi masalah percaya diri yang dialami peserta didik, peneliti juga akan melihat secara langsung bagaimana pemberian layanan konseling individu dan bagaimana penerapan teknik *Cognitive Defusion*. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan peneliti akan melakukan

¹⁰ R. Harris, "Embracing Your Demons: An Overview Of Acceptance And Commitment Therapy, Psychotherapy In Australia", Volume 12 Nomor 4 (2012) : 4

¹¹ Wahyu dan Hardi, "Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan percaya diri Peserta didik", *Jurnal ilmiah counselia*, volume 7 Nomor 2 (November 2017) : 97

penelitian berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Cognitive Defusion Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Di SMK PGRI 04 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat percaya diri peserta didik atas kemampuan dirinya masih belum cukup baik.
2. Adanya peserta didik yang tidak yakin akan diri sehingga peserta didik tersebut mengalami gangguan percaya diri.
3. Adanya peserta didik yang tidak ingin mengutarakan pendapatnya dikarenakan tidak percaya diri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ketidakpercayaan diri peserta didik dibidang akademik
2. Analisis meningkatnya percaya diri peserta didik melalui layanan konseling individu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah “ untuk mengetahui apakah layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri peserta didik”.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka manfaat penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan ilmiah bagi wahana perkembangan ilmu pendidikan kepribadian dan sosial terutama masalah percaya diri.

2. Manfaat praktis

- a. Peserta Didik, Memberikan inspirasi dan menambah motivasi peserta didik dalam mengembangkan konsep diri positif dan ketrampilan sosialnya sehingga lebih percaya diri.
- b. Guru, Menambah pengetahuan guru dalam menangani dan memotivasi peserta didik agar lebih percaya diri sehingga pembelajaran berlangsung lebih efektif.
- c. Guru Pembimbing, Sebagai tambahan pengetahuan dan acuan dalam pemberian layanan BK bagi peserta didik agar lebih percaya diri.
- d. Sekolah, Sebagai acuan bagi sekolah dalam menyusun program-program sekolah termasuk didalam peninjauan KTSP terkait masalah pengembangan diri peserta didik.
- e. Orang Tua, Dapat dijadikan pengetahuan dan acuan bagi orangtua dalam memantau pendidikan dan perilaku peserta didik, termasuk dalam memberikan perlakuan di rumah yang mendukung pembentukan percaya diri anak.

G. Kajian Peneliti Terdahulu Yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu yang Relevan merupakan ulasan penelitian terhadap bahan Pustaka dan hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan orang lain dan relevan dengan tema dan topik penelitian yang akan dilakukan. Kajian penelitian terdahulu yang relevan dilakukan dengan mencari, membaca, dan menelaah bahan pustaka dan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang memuat teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun kajian penelitian terdahulu yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. A. Rakhirwan, Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta didik (SMK Negeri 03 Lebong). Penelitian adalah ini jenis penelitian kualitatif yang tidak mengedepankan perhitungan angka dalam metode mengolah dan menginterprestasikan data tetapi penelitian kualitatif berupa kata-kata tertulis atau wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Sebagian besar peserta didik di SMK N 03 Lebong, kebanyakan peserta didik yang jujur saat ketika konseling individu didalam kondisi itu para guru bimbingan dan konseling meningkatkan percaya diri peserta didik, dan juga yang peserta didik di SMK N Lebong yang mengalami gangguan fisik (catat) ada yang percaya diri dan juga tidak percaya diri dalam sosial maupun belajar, dan juga meningkatkan percaya diri siswa yang mudah cemas, guru BK meningkatkan dengan cara melakukan konseling individual dan konseling bimbingan kelompok untuk mengatasi peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan, guru BK di SMK N 03 Lebong cara untuk meningkatkan percaya diri dalam bidang sosial disekolah guru BK memakai teknik konseling kelompok untuk memberikan peserta didik percaya diri dan berani untuk berbicara bersama teman-temannya sendiri dan juga guru BK memberikan layanan konseling kelompok untuk melatih peserta didik agar percayadiri dan berani untuk maju kedepan.”¹²
2. Annisa Ayusonia Rala, Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 2 Menggala. Metode dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif, yang

¹² A. Rakhirwan, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta didik (SMK Negeri 03 Lebong)”, (Skripsi, Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling, 2019)

berupaya menjawab rumusan masalah berdasarkan pada hasil wawancara, pengamatan dan dokumentasi yang diperoleh oleh peneliti selama penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Berdasarkan hasil penelitian terlihat perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik yang menunjukkan perbedaan yang lebih positif, ini terlihat dari hasil evaluasi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terhadap peserta dimana sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok peserta didik enggan untuk menyampaikan pendapat dan gagasannya, namun setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menjadi lebih berani terlihat dari setiap ada kegiatan diskusi selalu mengemukakan argumen dan pengajuan pertanyaan. Berdasarkan hal tersebut upaya guru BK dalam membantu meningkatkan percaya diri peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok berhasil meski belum maksimal karna banyaknya kendala yang dihadapi dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan konseling. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dapat meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VIII SMPN Menggala.”¹³

3. Theresia Ajeng Prisnawati, upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik sosiodrama kelas VII B SMP N 1 Sentolo. Metode penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan hasil penelitian sebagai berikut:

“Setelah dilaksanakan Proses Pemberian layanan nampak adanya peningkatan pemahaman tentang arti percaya diri dan pentingnya percaya diri itu bagi kehidupan. Peserta didik yang sebelumnya belum

¹³ Annisa Ayusonia Rala, “Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 2 Menggala” (Skripsi, Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling, 2019)

begitu mengetahui tentang arti percaya diri. Pemahaman dapat diperoleh peserta didik antara lain peserta didik dapat memahami apa itu percaya diri, apa sajakah ciri-ciri orang yang tidak percaya diri, apa penyebab orang tidak percaya diri, serta bagaimana memupuk percaya diri itu sendiri, bagaimana penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini amat bermanfaat bagi peserta didik VII B SMP N 01 Sentolo.¹⁴

4. Tesalonika Silvia Nora, Irawan Suntoro, Hermi Yanzi, Peranan Guru Dalam Menanamkan Rasa Percaya diri Peserta didik di SMP PGRI 2 Bekri. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dengan hasil penelitian sebagai berikut:
 “Guru belum maksimal dalam menanamkan rasa percaya diri. Secara khusus guru belum maksimal menjalankan peranannya sebagai pendidik dalam menanamkan rasa percaya diri, guru belum maksimal menjalankan peranannya sebagai pembimbing dalam menanamkan rasa percaya diri, guru belum maksimal menjalankan peranannya sebagai pelatih dalam menanamkan rasa percaya diri, dan guru belum maksimal menjalankan peranannya sebagai motivator dalam menanamkan rasa percaya diri.”¹⁵
5. Septri Rahayu Purwanti , Mengatasi Masalah Percaya diri Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta didik Kelas Viii F Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode

¹⁴ Theresia Ajeng Prsnawati, “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta didik Dengan Teknik Sosiodrama Kelas VII B SMP N 1 Sentol”, *Jurnal Universitas PGRI Yogyakarta*, Volume 1 Nomor 2 (2016)

¹⁵ Tesalonika Silvia Nora, Irawan Suntoro, Hermi Yanzi, “Peranan Guru Dalam Menanamkan Rasa Percaya diri Peserta didik Di SMP PGRI 2 Bekri”, *Jurnal Kultur Demokrasi*, Volume 5 Nomor 3 (2017)

penelitian *mix method*, yaitu menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk menentukan tingkat keefektifan menggunakan layanan konseling kelompok, dengan hasil penelitian sebagai berikut: “Percaya diri peserta didik selama pemberian tindakan berupa layanan konseling kelompok menunjukkan adanya peningkatan dalam setiap siklusnya. Pada siklus 1 rata-rata percaya diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 8,77% dari kondisi awal. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perkembangan kemampuan komunikasi, ketegasan, penampilan diri, pengendalian perasaan, cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan berpikir positif. Pada siklus 2 peneliti meminta bantuan kolaborator untuk menjadi pengamat perkembangan percaya diri peserta didik, hal ini bertujuan supaya peneliti lebih fokus menjadi pemimpin kelompok dalam memberikan layanan konseling kelompok. Pasca siklus 2 peningkatan percaya diri peserta didik sebesar 8,72% dari siklus 1, hal ini ditandai dengan mulai nampaknya keberanian peserta didik dalam berpendapat, menentukan tujuan yang tepat, kemampuan untuk berpikir positif, serta ketegasan dalam berkomunikasi.¹⁶

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam memahami isi penelitian ini, maka penulisannya terbagi dalam V (lima) bab secara berurutan dan saling berkaitan hubungannya ditambah dengan daftar pustaka serta beberapa lampiran, agar dapat memberikan gambaran secara utuh mengenai hasil penelitian secara rinci, yaitu sebagai berikut:

¹⁶ Septri Rahayu Purwanti, “Mengatasi Masalah Percaya diri Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta didik Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap” (Skripsi : Semarang, Universitas Negeri Semarang, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling, 2013)

1. BAB I. PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, serta sistematika penulisan.

2. BAB II. LANDASAN TEORI

Bab ini menjelaskan tentang teori-teori yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini, yaitu, Pengertian konseling individu, cognitive behaviour, dan kepercayaan diri.

3. BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam Bab ini Metode penelitian berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data, definisi operasional penelitian, instrumen penelitian, analisis deskriptif, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis.

4. BAB IV. ANALISIS PENELITIAN

Bab ini menjelaskan tentang penjelasan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengaruh layanan konseling individu menggunakan teknik cognitive defusion dalam meningkatkan percaya diri peserta didik di SMK PGRI 04 Bandar Lampung.

5. BAB V. PENUTUP

Bab ini menjelaskan tentang kesimpulan penulis mengenai hasil penelitian dalam menjawab rumusan masalah, serta saran atau rekomendasi yang penulis berikan terkait penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMK PGRI 4 Bandar Lampung yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Pada kelas eksperimen hasil konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* dapat dilihat dari *pretest* yaitu dengan skor rata-rata 47 setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan percaya diri yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar rata-rata 88. Hasil uji wilcoxon kelas eksperimen dengan menggunakan SPSS versi 21 didapat nilai *asympt sig 2-tailed* $< 0,05$. Sehingga layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri peserta didik kelas X di SMK PGRI 4 Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest*.

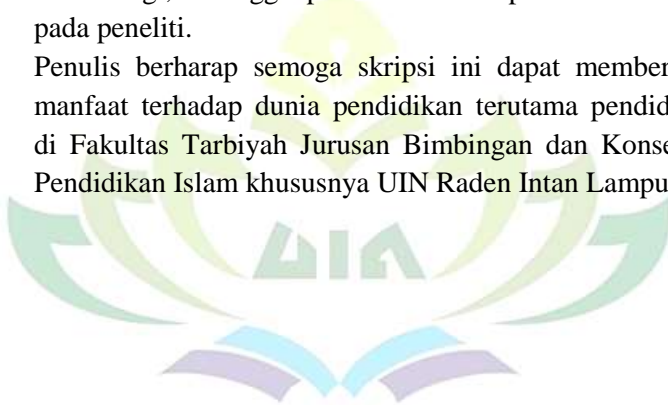
B. Saran

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian ini, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini maka saran yang dapat dikembangkan dari penelitian yang di lakukan di SMK PGRI 4 Bandar Lampung adalah:

1. Bagi peserta didik diharapkan dapat mengevaluasi/menilai diri sehingga mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan diri peserta didik.
2. Bagi guru hendaknya guru dapat melaksanakan proses belajar dapat memberikan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* sesuai dengan kebutuhan peserta didik, seperti penelitian yang penulis pernah lakukan untuk meningkatkan percaya diri peserta didik.

3. Bagi kepala sekolah diharapkan dapat membantu program sekolah dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik.
4. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program sekolah dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik dan diharapkan dapat di gunakan sebagai referensi bagi sekolah untuk memberikan sarana dan prasarana yang belum didapatkan oleh peserta didik.
5. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian mengenai percaya diri dengan menggunakan teknik *cognitive defusion* sebaiknya dilakukan layanan konseling individu agar dapat mengetahui masalah lebih dalam lagi, sehingga peserta didik dapat lebih terbuka pada peneliti.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya UIN Raden Intan Lampung.



DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2009.
- Fatimah, Enung. 2010. Psikologi Perkembangan *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Fatoni, Abdurrahman. (2011). "*Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*" Jakarta: Rineka Cipta.
- Gufron, dan Rini. (2012). "*Teori-teori Psikologi*" Yogyakarta: Arr-Ruzz media.
- Hakim, T, (2002). "*Mengatasi Rasa Tidak Percaya diri*" Jakarta: Puspa Swara.
- Harris, R. (2006). *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy*. *Psychotherapy in Australia*, 12 (4).
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubilee. (2014). "*Satu Hari Menjadi Lebih Percaya diri*". Jakarta: Gramedia.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya diri*. Diterjemahkan oleh Kamil. Jakarta: Arcan.
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). "*Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*". Jakarta:kencana premeda media group.
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., Sheehan, S. T. (2010). *Cognitive Defusion Versus Thought Distraction: A Clinical Rationale, Training, and Experiential Exercise in Altering Psychological Impacts of Negative Self-Referential Thoughts*. Psychology Faculty Publications, 84.

- Miles, dan Huberman. (1998). *“Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru”*. Jakarta: UI Press.
- Moeleong, Lexy J. (2017). *“Metode Penelitian Kualitatif”*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nora, Tesalonika Silvia. dan Irawan Suntoro dan Hermi Yanzi. (2017). *“Peranan Guru Dalam Menanamkan Rasa Percaya diri Peserta didik di SMP PGRI 2 Bekri”*. Lampung Tengah: SMP PGRI 2 Bekri.
- Prayitno, dan Erman Amti. (1999). *“Dasar-dasar bimbingan dan konseling”*. Jakarta: Renika Cipta.
- Prisnawati, Theresia Ajeng. (2016). *“upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dengan teknik sosiodrama kelas VII B SMP N 1 Sentol”* Yogyakarta, Universitas PGRI Yogyakarta.
- Putri Rindiasari, Wahyu Hidayat, Wiwin Yuliani. (2021) *“Uji Validitas dan Reabilitas Angket Percaya diri”*. Vol.4. No. 5
- Purwanti, Septri Rahayu. (2013) *“Mengatasi Masalah Percaya diri Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Peserta didik Kelas Viii F Smp Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap”* Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling.
- Rakhirwan, A. (2019). *“Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta didik (SMK Negeri 03 Lebong)”* Skripsi. Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling.
- Rala, Annisa Ayusonia. (2019) *“Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 2*

Mengala” Skripsi. Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Bimbingan dan Konseling.

- Setiawan, Pongky. (2014). “*Siapa Takut Tampil Percaya diri?*”. Yogyakarta: Parasmu.
- Singarimbun, Masri. dan Efendi Sofran. (1995). “*Metodologi Penelitian Survey*”. Jakarta: LP3ES
- Sugiyono. (2013). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*”. Bandung : ALFABETA CV
- Suhartono, Irawan. (2008). “*Metodologi Penelitian Sosial*”. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyu, dan Hardi. (2017). “*Jurnal ilmiah counselia, volume 7 No. 2, November 2017 : 93-98. Teknik cognitive defusion: penerapan intervasi konseling untuk meningkatkanpercaya diri peserta didik*” Yogyakarta.
- Wahyuningsih, Sri. (2013) “*Metode Penelitian studi Kasus*”. Madura: Universitas Trijuno Madura.

LAMPIRAN



Lampiran 1

DOKUMENTASI



Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
INDIVIDUAL SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN
2021/2022 SMK PGRI 04 BANDAR LAMPUNG**

| | | |
|----------|-------------------------------------|---|
| A | Komponen Layanan | Layanan Responsif |
| B | Bidang Layanan | Pribadi-Sosial |
| C | Fungsi Layanan | Pemahaman dan pengembangan |
| D | Sasaran Layanan | Seorang siswa |
| E | Waktu | 1x45 Menit |
| F | Masalah | Percaya diri sangatlah penting untuk peserta didik karna orang yang percaya diri akan lebih mudah bergaul dan beradaptasi, karena orang yang percaya diri dapat mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan berkerja keras untuk kemajuan serta penuh keyakinan terhadap apa yang sedang dijalankannya. |
| G | Tujuan Umum | Konseli mampu membangun rasa percaya diri |
| H | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mampu memecahkan masalah penyebab tidak percaya diri 2. Konseli mampu menunjukkan percaya diri 3. Konseli mampu membangun rasa percaya diri |
| I | Pendekatan Pemecahan Masalah | <i>Cognitive devusion</i> |
| J | Teknik Pemecahan Masalah | - Teknik Kognitif (mempertanyakan keyakinan irasional, mengubah gaya pikiran konseli) |

| | | |
|--|--|----------------------------------|
| | | - Teknik Emotif (proyeksi waktu) |
| H Tahap Kegiatan Konseling | | |
| 1. Pembinaan Hubungan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a 2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling 3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh 5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut | |
| 2. 2. Pengelolaan Pemikiran dan Cara Pandang | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional 2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah | |
| 3. | <p>yang dialami konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli <ul style="list-style-type: none"> - Penerapan teknik kognitif (mempertanyakan keyakinan irasional,serta mengubah gaya | |

| | |
|--------------------------------------|--|
| | bahasa konseli) |
| 4. 3. Tahap Pengelolaan Emosi | <p>1. Penerapan teknik emotif : Konselor meminta konseli membayangkan kejadian tidak menyenangkan ketika merasa tidak percaya diri. Kemudian konseli diminta membayangkan seminggu, sebulan atau setahun kemudian, bagaimana perasaan konseli jika hal yang tidak menyenangkan tersebut terus menerus terjadi.</p> |
| 5. 4. Tahap Pengelolaan Tingkah laku | <p>1. Konselor melakukan pengalihan terhadap pikiran negatif konseli, bahwa pikiran negatif hanya ada didalam pikiran konseli dan tidak benar-benar terjadi</p> <p>2. Konseli diminta melakukan kontrol pikiran negatif, serta latihan berfikir positif.</p> |
| 6. 5. Evaluasi dan Pengakhiran | <p>1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli</p> <p>2. Konselor memberikan umpan balik simpulan</p> <p>3. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> |

| | | |
|---|-------------|--|
| | | <p>4. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan</p> <p>5. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam</p> |
| I | 7. Evaluasi | <p>1. Evaluasi Proses Konselor memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan</p> <p>2. Evaluasi Hasil Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling</p> |

Bandar Lampung, 11 September 2022

Mengetahui

Guru BK/ Konselor SMK PGRI 4
Bandar Lampung

Siswa Peneliti

Sunidawati, S.Pd

Seltirya Dara Ramadhan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

TAHUN PELAJARAN 2022

| | | |
|---|----------------------|---|
| A | Komponen | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Belajar |
| C | Topik / Tema Layanan | Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Devusion</i> Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik di SMK PGRI 4 Bandar Lampung. |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman dan Pengembangan |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami dan mengetahui strategi belajar dan cara mengatur diri dalam belajarnya dengan teknik <i>cognitive Devusion</i> |
| F | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami tentang percaya diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami strategi dalam belajar untuk meningkatkan percaya diri 3. Peserta didik/konseli dapat memahami metode dalam belajarnya 4. Peserta didik dapat meningkatkan kepercayaan pada dirinya |
| G | Sasaran Layanan | Individual |
| H | Materi Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Percaya diri 2. Teknik <i>cognitive defusion</i> 3. Dilanjutkan dengan pretest |
| I | Waktu | 1 x 30 Menit |
| J | Sumber Materi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Endah Rahayuningdyah, 'Upaya Meningkatkan Percaya diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', 1.2 (2016), 1–14. 2. Umi Arismawati dkk, <i>Efektivitas Model</i> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <i>Pembelajaran Problem Based Learning Ditinjau Dari Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Percaya diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sanden, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, h.3</i> |
| K | Metode/Teknik | Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab |
| L | Media / Alat | Tatap muka, kertas |
| M | Pelaksanaan | |
| | 1. Tahap Awal /Pedahuluan | |
| | a. Pernyataan Tujuan | 1. Pembukaan dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai |
| | b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik. |
| | c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) | Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan |
| | d. Tahap peralihan (Transisi) | Menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti |
| | 2. Tahap Inti | |
| | a. Kegiatan peserta didik | Peneliti mengalokasikan waktu bimbingan belajar yaitu 1x30 menit yang mana 5 menit tahap awal/pembuka, 25 menit tahap inti, dan 5 menit penutup. Pada tahap ini. |

| | | |
|---|---|---|
| | b. Kegiatan guru wali kelas/ praktikan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikan memberikan arahan agar menyimak pematerian dengan baik. 2. Praktikan menyimpulkan beberapa pendapat dari peserta didik dalam kegiatan bimbingan. 3. Praktikan memberikan penjelasan topic yang dibahas |
| | 3. Tahap Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N | Evaluasi | |
| | 1. Evaluasi Proses | <p>Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap dengan melihat respon peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak |

| | | |
|--|--|---|
| | | penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti |
|--|--|---|

Bandar Lampung, 11 September 2022

Mengetahui

Guru BK/ Konselor SMK PGRI 4 Bandar Lampung

Siswa Peneliti

Sunidawati, S.Pd

Seltirya Dara Ramadhan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

TAHUN PELAJARAN 2022

| | | |
|---|---------------------------|---|
| A | Komponen | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Belajar |
| C | Topik / Tema Layanan | Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive defusion</i> Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung. |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman dan Pengembangan |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami dan mengetahui strategi belajar dan cara mengatur diri dalam belajarnya dengan <i>teknik cognitive defusion</i> |
| F | Tujuan Khusus | 1. Pentingnya pemahaman percaya diri 2. Peserta didik dapat menangkap materi yang di ajarkan serta dapat menjelaskan ulang dengan menggunakan teknik <i>cognitive defusion</i> . |
| G | Sasaran Layanan | Individual |
| H | Materi Layanan | 1. Ciri-ciri percaya diri dan tidak percaya diri |
| I | Waktu | 1 x 30 Menit |
| J | Sumber Materi | Jurnal dan buku panduan |
| K | Metode/Teknik | Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab |
| L | Media / Alat | Online, grup chat, daring pada peserta didik |
| M | Pelaksanaan | |
| | 1. Tahap Awal /Pedahuluan | |
| | a. Pernyataan Tujuan | 1. Membuka dengan salam dan berdoa |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</p> <p>3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai</p> |
| | b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | <p>1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik</p> <p>2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.</p> |
| | c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) | Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan |
| | d. Tahap peralihan (Transisi) | Menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti |
| | 2. Tahap Inti | |
| | a. Kegiatan peserta didik | Peneliti mengalokasikan waktu bimbingan belajar yaitu 1x30 menit yang mana 5 menit tahap awal/pembuka, 25 menit tahap inti, dan 5 menit penutup. |
| | b. Kegiatan guru wali kelas/ praktikan | <p>1. Praktikan memberikan arahan agar menyimak pamerian dengan baik.</p> <p>2. Praktikan menyimpulkan beberapa pendapat dari peserta didik dalam kegiatan bimbingan.</p> <p>3. Praktikan memberikan penjelasan topic yang dibahas</p> |

| | | |
|---|--------------------|--|
| | 3. Tahap Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru wali kelas memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N | Evaluasi | |
| | 1. Evaluasi Proses | <p>Peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru wali kelas |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ol style="list-style-type: none">3. Evaluasi terhadap peneliti dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti |
|--|--|--|

Bandar Lampung, 11 September 2022

Mengetahui

Guru BK/ Konselor SMK PGRI 4 Bandar Lampung

Siswa Peneliti

Sunidawati, S.Pd

Seltirya Dara Ramadhan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

TAHUN PELAJARAN 2022

| | | |
|---|----------------------|---|
| A | Komponen | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Belajar |
| C | Topik / Tema Layanan | Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive defusion</i> Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung. |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman dan Pengembangan |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami dan mengetahui strategi belajar dan cara mengatur diri dalam belajarnya dengan teknik <i>cognitive defusion</i> |
| F | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat memahami tentang materi mewaspadaai ancaman terhadap Negara kesatuan 2. Peserta diberikan kesempatan untuk Tanya jawab 3. Peserta didik/konseli dapat menangkap materi yang diajarkan dengan menggunakan teknik <i>cognitive defusion</i>. |
| G | Sasaran Layanan | Individual |
| H | Materi Layanan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Percaya diri 2. Teknik <i>cognitive defusion</i> 3. Dilanjutkan dengan pretest |
| I | Waktu | 1 x 30 Menit |
| J | Sumber Materi | Jurnal dan buku panduan |
| K | Metode/Teknik | Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab |
| L | Media / Alat | Online, grup chat, daring pada peserta didik |
| M | Pelaksanaan | |

| | |
|--|--|
| 1. Tahap Awal /Pedahuluan | |
| a. Pernyataan Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai |
| b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik. |
| c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) | Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan |
| d. Tahap peralihan (Transisi) | Menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti |
| 2. Tahap Inti | |
| c. Kegiatan peserta didik | Peneliti mengalokasikan waktu bimbingan belajar yaitu 1x30 menit yang mana 5 menit tahap awal/pembuka, 25 menit tahap inti, dan 5 menit penutup. Pada tahap ini. |
| d. Kegiatan guru wali kelas/ praktikan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Praktikan memberikan arahan agar menyimak pemaparan dengan baik. 2. Praktikan menyimpulkan beberapa pendapat dari peserta didik dalam kegiatan bimbingan. 3. Praktikan memberikan penjelasan topic yang dibahas |
| 3. Tahap Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| | | <p>dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N | Evaluasi | |
| | 1. Evaluasi Proses | <p>Melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap dengan melihat respon peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap cara Guru dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti |

Bandar Lampung, 11 September 2022

Mengetahui

Guru BK/ Konselor SMK PGRI 4 Bandar Lampung

Siswa Peneliti

Sunidawati, S.Pd

Seltirya Dara Ramadhan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

TAHUN PELAJARAN 2022

| | | |
|---|---------------------------|--|
| A | Komponen | Layanan Dasar |
| B | Bidang Layanan | Pribadi-Sosial |
| C | Topik / Tema Layanan | Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive defusion</i> Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung. |
| D | Fungsi Layanan | Pemahaman dan Pengembangan |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami dan mengetahui strategi belajar dan cara mengatur diri dalam belajarnya dengan teknik <i>cognitive defusion</i> |
| F | Tujuan Khusus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pemahaman percaya diri. 2. Peserta didik dapat menangkap materi yang telah diberikan dengan menggunakan teknik <i>cognitive defusion</i>. |
| G | Sasaran Layanan | Kelas X Kriya Tekstil 3 |
| H | Materi Layanan | 1. Mengatasi ketegangan |
| I | Waktu | 1 x 30 Menit |
| J | Sumber Materi | Jurnal dan buku panduan |
| K | Metode/Teknik | Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab |
| L | Media / Alat | Online, grup chat, daring pada peserta didik |
| M | Pelaksanaan | |
| | 1. Tahap Awal /Pedahuluan | |
| | a. Pernyataan Tujuan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai |
| | b. Penjelasan | 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, |

| | | |
|---|---|--|
| | tentang langkah-langkah kegiatan | tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik. |
| | c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) | Memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan |
| | d. Tahap peralihan (Transisi) | Menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti |
| | 2. Tahap Inti | |
| | e. Kegiatan peserta didik | Peneliti mengalokasikan waktu bimbingan belajar yaitu 1x30 menit yang mana 5 menit tahap awal/pembuka, 25 menit tahap inti, dan 5 menit penutup. |
| | f. Kegiatan guru wali kelas/ praktikan | 1. Praktikan memberikan arahan agar menyimak pematieran dengan baik. 2. Praktikan menyimpulkan beberapa pendapat dari peserta didik dalam kegiatan bimbingan. 3. Praktikan memberikan penjelasan topic yang dibahas |
| | 3. Tahap Penutup | 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam |
| N | Evaluasi | |

| | | |
|--|--------------------|---|
| | 1. Evaluasi Proses | <p>Peneliti melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru wali kelas |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Evaluasi terhadap peneliti dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti |

Bandar Lampung, 11 September 2022

Mengetahui

Guru BK/ Konselor SMK PGRI 4 Bandar Lampung

Siswa Peneliti

Sunidawati, S.Pd

Seltirya Dara Ramadhan

*Lampiran 3***EVALUASI PROSES KONSELING INDIVIDU**

| Nama Peserta Didik : | | | |
|---|---|-----------|--------------|
| Kelas : | | | |
| Tanggal Pengisian : | | | |
| Petunjuk: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tulislah nama, kelas dan tanggal pengisian 2. Bacalah seluruh pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda ceklis () pada jawaban yang sesuai dengan yang kamu alami | | | |
| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
| 1. | Saya merasa senang ketika konselor menyambut kedatangan Saya | | |
| 2. | Saya merasa nyaman ketika proses konseling | | |
| 3. | Saya merasa situasi dan kondisi selama konseling tercipta dengan santai dan tidak menakutkan | | |
| 4. | Saya bisa terbuka dan yakin untuk menceritakan permasalahan saya pada konselor | | |
| 5. | Saya dapat bekerjasama dengan konselor dalam mencari pemecahan masalah yang saya alami | | |
| 6. | Saya mencapai tujuan yang saya inginkan dengan kegiatan Konseling | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 7. | Saya merasa mengalami perubahan menjadi lebih baik setelah di Konseling | | |
|----|--|--|--|

Bandar Lampung, 11 September 2022

Peneliti

Konseli

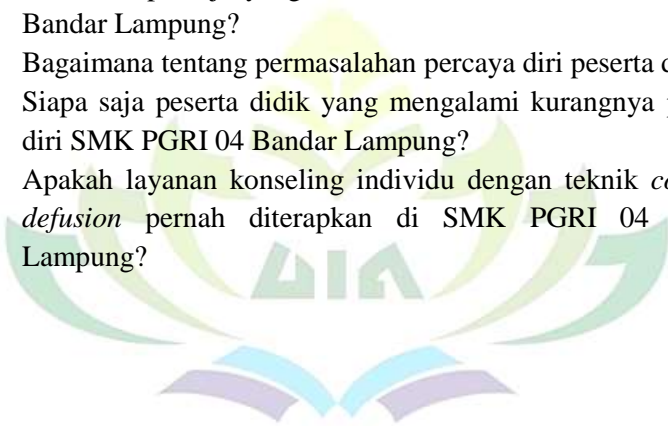
Seltirya Dara Ramadhan

.....



Lampiran 4**KISI-KISI WAWANCARA GURU BK****Narasumber :****Jabatan : Guru BK**

Pedoman wawancara ini guna mendapatkan informasi mengenai layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive defusion* serta percaya diri peserta didik di SMK PGRI 04 Bandar Lampung, kisi-kisi yang diuraikan sebagai berikut :

1. Sudah berapa lama ibu/bapak menjadi tenaga bimbingan dan konseling?
 2. Masalah apa saja yang biasa di temukan di SMK PGRI 04 Bandar Lampung?
 3. Bagaimana tentang permasalahan percaya diri peserta didik?
 4. Siapa saja peserta didik yang mengalami kurangnya percaya diri SMK PGRI 04 Bandar Lampung?
 5. Apakah layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* pernah diterapkan di SMK PGRI 04 Bandar Lampung?
- 

Lampiran 5**KISI-KISI WAWANCARA PESERTA DIDIK**

- a. Identitas subjek :
1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Tempat tinggal :
- b. Perilaku percaya diri subjek
Cirri-ciri gejala tidak percaya diri subjek berdasarkan indikator menurut Hakim sebagai berikut:
 1. **Mudah cemas dalam menghadapi persoalan,**
 - a. Apakah kamu selalu mudah cemas dalam menghadapi persoalan, misalnya persoalan mata pelajaran yang sulit?
 - b. Bagaimana kamu menghadapi persoalan itu?
 2. **Gugup dan terkadang bicara gagap**
 - a. Apakah kamu gugup dan terlihat takut ketika ditanyakan oleh guru mengenai mata pelajaran di kelas?
 - b. Apakah kamu bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan oleh guru di kelas?
 3. **Mudah putus asa**
 - a. Apakah kamu percaya bahwa diri mu mampu dalam segala hal?
 - b. Bagaimana caranya kamu melakukan sesuatu yang tidak kamu sukai?
 4. **Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.**
 - a. Apakah kamu percaya akan kemampuan dirimu sendiri?
 - b. Bagaimana cara meyakinkan kemampuanmu kepada teman-teman mu?
 5. **Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah,**
 - a. Apakah kamu suka meminta tolong kepada temanmu?
 - b. Bagaimana cara kamu menyelesaikan masalah atau tugas-tugas yang sulit bagimu?

*Lampiran 6***Hasil Validasi Uji Coba Angket**

| No. Item | r_{hitung} | r_{tabel} | Keterangan |
|-----------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1 | 0,283 | 0,2144 | Valid |
| 2 | 0,364 | 0,2144 | Valid |
| 3 | 0,304 | 0,2144 | Valid |
| 4 | 0,646 | 0,2144 | Valid |
| 5 | 0,408 | 0,2144 | Valid |
| 6 | 0,398 | 0,2144 | Valid |
| 7 | 0,530 | 0,2144 | Valid |
| 8 | 0,441 | 0,2144 | Valid |
| 9 | 0,316 | 0,2144 | Valid |
| 10 | 0,408 | 0,2144 | Valid |
| 11 | 0,646 | 0,2144 | Valid |
| 12 | 0,459 | 0,2144 | Valid |
| 13 | 0,342 | 0,2144 | Valid |
| 14 | 0,364 | 0,2144 | Valid |
| 15 | 0,577 | 0,2144 | Valid |
| 16 | 0,492 | 0,2144 | Valid |
| 17 | 0,288 | 0,2144 | Valid |
| 18 | 0,288 | 0,2144 | Valid |
| 19 | 0,459 | 0,2144 | Valid |
| 20 | 0,646 | 0,2144 | Valid |
| 21 | 0,530 | 0,2144 | Valid |
| 22 | 0,444 | 0,2144 | Valid |
| 23 | 0,543 | 0,2144 | Valid |
| 24 | 0,303 | 0,2144 | Valid |
| 25 | 0,577 | 0,2144 | Valid |

