

LAMPIRAN
VERBATIM PENELITIAN

Tabel Verbatim 1

S: Subjek (Peneliti)

AK : Informan

Wawancara pada 19 Desember 2024

No	Subjek	Percakapan
1	S	Bagaimana kamu menilai kemampuanmu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah?
	AK	Kadang saya merasa tidak mampu kak. Apalagi kalau tugasnya susah. Saya sering ragu bisa dapat nilai bagus atau tidak.
2	S	Ketika menghadapi soal atau tugas yang sulit, bagaimana cara kamu menghadapinya?
	AK	Kalau soalnya susah, biasanya saya cepat menyerah kak. Saya pikir saya tidak akan bisa, jadi saya berhenti mencoba. Lebih baik mengerjakan yang mudah-mudah saja.
3	S	Dalam memilih tingkat kesulitan tugas, apakah kamu cenderung memilih yang mudah, sedang, atau sulit? Mengapa?
	AK	Saya selalu pilih yang gampang kak. Yang sedang dan susah bikin saya pusing. Takut salah juga. Jadi saya ambil yang mudah supaya aman.
4	S	Seberapa kuat keyakinanmu bahwa kamu bisa berhasil dalam pembelajaran?
	AK	Tidak terlalu yakin kak. Saya sering merasa kemampuan saya kurang. Teman-teman lain kayaknya lebih pintar. Jadi saya gak pede.
5	S	Saat mengalami kegagalan atau nilai jelek, bagaimana cara kamu mempertahankan semangatmu?
	AK	Kalau dapat nilai jelek tu bikin down kak. Jadi males belajar lagi. Saya jadi berpikir mungkin memang saya gak bisa lebih baik lagi.
6	S	Apakah keyakinan akan kemampuanmu berlaku di semua mata pelajaran atau hanya pelajaran tertentu?
	AK	Hampir semua pelajaran saya merasa kurang bisa kak. Paling cuma 1-2 mata pelajaran yang saya agak PD. Sisanya saya gak yakin.
7	S	Bagaimana kamu menghadapi situasi belajar yang baru atau belum pernah kamu alami sebelumnya?
	AK	Saya takut kak kalau ada situasi belajar yang baru. Saya khawatir gak bisa mengikuti. Lebih baik yang biasa-biasa saja yang sudah terbukti saya bisa.

Tabel Verbatim 2

S: Subjek (Peneliti)

DB: Informan

Wawancara pada 19 Desember 2024

No	Subjek	Percakapan
1	S	Bagaimana kamu menilai kemampuanmu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah?
	DB	Wah, saya tu merasa bodoh kak kalau ada tugas. Kayak otaknya gak nyampe gitu. Pasti hasilnya jelek deh.
2	S	Ketika menghadapi soal atau tugas yang sulit, bagaimana cara kamu menghadapinya?
	DB	Langsung nyerah kak. Percuma ngerjain juga paling salah. Mending gak usah coba daripada buang-buang waktu.
3	S	Dalam memilih tingkat kesulitan tugas, apakah kamu cenderung memilih yang mudah, sedang, atau sulit? Mengapa?
	DB	Aku selalu pilih yang gampang-gampang aja kak. Soalnya kebanyakan teman ku juga gitu. Lagian aku takut dimarahi guru kalau salah ngerjain yang susah.
4	S	Seberapa kuat keyakinanmu bahwa kamu bisa berhasil dalam pembelajaran?
	DB	Gak yakin banget sih kak. Kayaknya aku ni emang ditakdirkan gak pinter deh. Udah berusaha tetap aja hasilnya mengecewakan.
5	S	Saat mengalami kegagalan atau nilai jelek, bagaimana cara kamu mempertahankan semangatmu?
	DB	Gimana ya kak, kalau aku dapat nilai jelek tu pasti aku sedih banget. Kadang sampai nangis dikamar. Rasanya pengen nyerah aja gak usah sekolah.
6	S	Apakah keyakinan akan kemampuanmu berlaku di semua mata pelajaran atau hanya pelajaran tertentu?
	DB	Kayaknya sih semua pelajaran deh kak aku gak yakin bisa. Aku tu ngerasa bodoh banget. Lihat teman-teman pada bisa, tapi kok aku susah ya memahaminya.
7	S	Bagaimana kamu menghadapi situasi belajar yang baru atau belum pernah kamu alami sebelumnya?
	DB	Waduh aku paling takut kak kalau ada yang baru-baru. Bingung mau ngapain. Tapi gak berani nanya guru juga. Akhirnya ya sudah diam saja pura-pura ngerti, padahal dalam hati su ketakutan setengah mati kak.

Tabel Verbatim Wawancara dengan Guru BK

S: Subjek (Peneliti)

G: Ibu Rosalia Pongkalua, S.Pd. (Guru BK)

Wawancara pada 23 November 2024

No	Subjek	Percakapan
1	S	Selamat pagi Bu Rosalia, bagaimana kabarnya?
2	RP	Alhamdulillah baik. Mari silakan duduk. Ada yang bisa saya bantu?
3	S	Bagaimana cara Ibu mengidentifikasi siswa yang memiliki <i>self-efficacy</i> rendah?
4	RP	Biasanya saya melakukan observasi di kelas dan berkomunikasi dengan guru mata pelajaran. Saya perhatikan siswa-siswa yang sering menghindari presentasi, jarang mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan, atau terlihat sangat cemas saat diminta tampil di depan kelas. Selain itu, saya juga melihat dari hasil belajar mereka dan laporan dari wali kelas.
5	S	Prestasi atau keberhasilan apa yang pernah dicapai oleh siswa-siswa tersebut?
6	RP	Sebenarnya beberapa dari mereka memiliki potensi yang baik. Seperti Kevin yang cukup bagus di matematika, atau Yolanda yang berbakat dalam kesenian. Mereka bisa mendapat nilai bagus dalam tugas tertulis, tapi saat harus presentasi atau berbicara di depan kelas, kepercayaan diri mereka sangat rendah.
7	S	Apakah siswa-siswa dengan <i>self-efficacy</i> rendah memiliki teman dekat atau role model di sekolah?
8	RP	Ya, mereka biasanya memiliki kelompok pertemanan kecil yang cukup solid. Ini positif karena teman-teman mereka sering memberikan dukungan. Tapi kadang ini juga bisa jadi pembatas, karena mereka jadi kurang berinteraksi dengan teman-teman di luar kelompok mereka.
9	S	Bagaimana cara Ibu mendorong siswa untuk belajar dari keberhasilan teman-teman mereka?

10	RP	Saya sering mengatur tempat duduk dan kelompok belajar supaya mereka bisa berinteraksi dengan teman-teman yang lebih percaya diri. Saya juga sering mengajak siswa yang berhasil mengatasi masalah kepercayaan diri untuk berbagi pengalaman di kelas BK.
11	S	Bagaimana cara Ibu memberikan dukungan kepada siswa yang kurang percaya diri?
12	RP	Saya menerapkan pendekatan bertahap. Pertama, saya ajak mereka bicara empat mata untuk memahami akar masalahnya. Kemudian saya berikan tugas-tugas kecil yang bisa mereka tangani, seperti memimpin doa di kelompok kecil atau presentasi singkat di depan 2-3 teman. Saya selalu memberi pujian atas setiap kemajuan, sekecil apapun.
13	S	Apakah orang tua siswa terlibat dalam memberikan dukungan?
14	RP	Ya, kami rutin mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk membahas perkembangan siswa. Beberapa orang tua sangat supportif dan aktif berkomunikasi dengan sekolah. Tapi ada juga yang karena kesibukan kerja, kurang bisa terlibat maksimal.
15	S	Bagaimana kondisi kesehatan umum siswa-siswa tersebut?
16	RP	Secara fisik mereka sehat dan aktif. Tapi beberapa menunjukkan gejala kecemasan seperti sakit perut atau pusing saat ada presentasi atau ujian lisan. Ini lebih ke manifestasi psikosomatis dari kecemasan mereka.
17	S	Bagaimana cara Ibu membantu siswa mengelola kecemasan mereka?
18	RP	Saya mengajarkan teknik relaksasi sederhana seperti deep breathing. Saya juga membantu mereka mempersiapkan diri dengan baik sebelum presentasi. Kadang kami latihan di ruang BK, supaya mereka lebih siap mental. Yang penting adalah menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

19	S	Apa tantangan terbesar dalam menangani siswa dengan <i>self-efficacy</i> rendah?
20	RP	Tantangan terbesarnya adalah mengubah mindset mereka yang sudah terlanjur menganggap diri tidak mampu. Butuh waktu dan kesabaran untuk membangun kepercayaan diri mereka. Dukungan dari semua pihak - guru, teman, dan keluarga - sangat penting dalam proses ini.
21	S	Bagaimana perkembangan siswa-siswa tersebut sejauh ini?
22	RP	Ada perkembangan positif walaupun bertahap. Beberapa sudah mulai berani berbicara di kelompok kecil. Yang penting kita terus memberi dukungan dan apresiasi atas setiap kemajuan mereka, sekecil apapun.

OBSERVASI

Lokasi: SMP Negeri Satap 2 Makale Selatan

Waktu Observasi: 21 November 2024

Subjek Observasi: 2 Siswa

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan Lapangan
A. Tingkat (Level)				
1	Mampu memilih tugas sesuai kemampuan	✓		Mampu mengidentifikasi tugas yang sesuai terutama di pelajaran kesenian
2	Berani menghadapi tugas sulit		✓	Cenderung menghindari tugas yang dianggap di luar kemampuan
3	Mengetahui batas kemampuan diri	✓		Menyadari area yang perlu ditingkatkan terutama di mata pelajaran tertentu
B. Kekuatan (Strength)				
4	Memiliki keyakinan kuat dalam belajar	✓		Memiliki semangat tinggi di bidang yang diminati
5	Bertahan menghadapi kesulitan		✓	Keyakinan mudah goyah saat mendapat hambatan
6	Konsisten dalam usaha belajar	✓		Rajin berlatih di bidang yang disukai
C. Generalitas (Generality)				
7	Mampu menerapkan kemampuan di berbagai situasi		✓	Kemampuan terbatas pada mata pelajaran tertentu
8	Dapat menggunakan pengalaman sebelumnya	✓		Mampu menggunakan strategi belajar yang berhasil
9	Percaya diri di berbagai konteks pembelajaran		✓	Hanya percaya diri pada situasi yang sudah familiar

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Komponen Layanan	Keterangan
Komponen Layanan	Individu
Topik Layanan	<i>Self-efficacy</i> Rendah
Fungsi Layanan	Membantu remaja yang memiliki <i>self-efficacy</i> rendah dalam memahami diri, kemampuan, dan potensi yang dimiliki, serta membantu membuat keputusan yang lebih sesuai dengan kemampuannya
Tujuan Umum	Mengidentifikasi alasan dan faktor yang membuat remaja memiliki <i>self-efficacy</i> rendah
Tujuan Khusus	Mengubah pikiran irasional remaja yang berkontribusi pada <i>self-efficacy</i> rendah dan emosionalnya
Sasaran Layanan	Remaja di SMP Negeri Satap 2 Makale Selatan
Materi Layanan	<i>Self-efficacy</i>
Waktu	30-40 menit/sesi (Frekuensi sesi dapat disesuaikan dengan kebutuhan remaja)
Sumber	1. Bandura, A. (1997). <i>Self-efficacy: The Exercise of Control</i>. New York: W.H Freeman and Company 2. Wiryasaputra, T.S. (2019). <i>Konseling Pastoral Di Era Milenial</i>. Yogyakarta: Seven Books
Metode/Teknik	1. Konseling individual face-to-face atau daring 2. Wawancara mendalam 3. Penerapan pendekatan <i>Client-Centered</i>
Media/Alat	Lembar kerja

Pelaksanaan	1. Tahap Membangun Kepercayaan 1) Menyiapkan ruangan kelas yang nyaman dan privat 2) Memperkenalkan diri dan menjelaskan peran konselor pastoral 3) Menunjukkan sikap terbuka, hangat dan penerimaan tanpa syarat 4) Menjelaskan asas kerahasiaan dalam konseling 5) Membangun rapport melalui percakapan ringan 6) Menunjukkan empati dan pemahaman terhadap kondisi remaja 2. Tahap Mengumpulkan Informasi 1) Mengajukan pertanyaan terbuka tentang <i>self-efficacy</i> remaja 2) Menggali latar belakang keluarga dan pendidikan 3) Mengidentifikasi situasi yang memicu <i>self-efficacy</i> rendah 4) Mendengarkan aktif pengalaman dan perasaan remaja 5) Mencatat pola pikir dan perilaku terkait <i>self-efficacy</i> rendah 6) Mengumpulkan informasi dari guru dan orangtua jika diperlukan 3. Tahap Menentukan Akar Masalah 1) Menganalisis data yang telah dikumpulkan 2) Mengidentifikasi penyebab utama <i>self-efficacy</i> rendah 3) Menentukan pola pikir negatif yang perlu diubah 4) Menganalisis faktor lingkungan yang berpengaruh 5) Menemukan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku 6) Mendiskusikan temuan dengan remaja untuk validasi 4. Tahap Merencanakan Tindakan 1) Mendiskusikan berbagai alternatif solusi dengan remaja
-------------	--

	2) Menyusun rencana peningkatan <i>self-efficacy</i> yang realistis 3) Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang 4) Merancang strategi mengatasi hambatan 5) Membuat jadwal pelaksanaan rencana 6) Menyepakati komitmen bersama untuk perubahan
	5. Tahap Melaksanakan Tindakan 1) Menerapkan strategi yang telah disepakati 2) Memberikan dukungan dan penguatan positif 3) Membantu remaja mengatasi kesulitan 4) Melatih keterampilan baru yang diperlukan 5) Mendorong praktik di situasi nyata 6) Memantau perkembangan secara berkelanjutan
	6. Tahap Meninjau dan Mengevaluasi 1) Mengukur perubahan <i>self-efficacy</i> secara berkala 2) Menilai efektivitas strategi yang digunakan 3) Mengidentifikasi area yang masih perlu perbaikan 4) Melakukan penyesuaian rencana jika diperlukan 5) Mendapatkan umpan balik dari remaja 6) Mengevaluasi pencapaian tujuan
	7. Tahap Mengakhiri Konseling 1) Memastikan kesiapan remaja untuk mandiri 2) Merangkum hasil dan kemajuan yang dicapai 3) Memberikan penguatan dan apresiasi 4) Menyusun rencana tindak lanjut 5) Menginformasikan ketersediaan bantuan di masa depan 6) Mengakhiri hubungan konseling secara positif

Evaluasi	1. Evaluasi Proses 7) Menilai kualitas hubungan konseling yang terbangun 8) Mengukur tingkat keterlibatan dan partisipasi remaja 9) Mengevaluasi efektivitas teknik yang digunakan 10) Mengidentifikasi hambatan dalam proses konseling 11) Menilai kesesuaian waktu dan tahapan konseling 12) Menganalisis dinamika selama proses konseling 2. Evaluasi Hasil 1) Mengukur peningkatan <i>self-efficacy</i> remaja 2) Menilai perubahan pola pikir dan perilaku 3) Mengevaluasi kemampuan mengatasi tantangan 4) Mengukur peningkatan performa akademik 5) Menilai perkembangan interaksi sosial 6) Mengevaluasi kepuasan remaja terhadap hasil konseling
----------	--