

Lampiran 01. Surat Izin Penelitian

| | | |
|---|---|-----------------------|
|  | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN | |
| | Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id | |
| Nomor : 3256/UN48.10.1/LT/2024 | | Singaraja, 6 mei 2024 |
| Lampiran : - | | |
| Hal : Ijin Penelitian | | |
| <p>Yth. SMP Negeri 1 Singaraja di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:</p> <p>Nama : Putu Lidya Pradnyani NIM : 2011011035 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p> <p style="text-align: right;"> a.n. Dekan Wakil Dekan I  Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP. 198208162008121002 </p> | | |
|  | | |
|  <p> http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905 </p> | | |

Lampiran 02. Surat Keterangan Sudah Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 1 SINGARAJA
 Jl. Gajah Mada No. 109 Telp. (0362) 22441 Fax. (0362) 25790
 Website: <http://www.smpn1singaraja.sch.id> E-mail: smpn1_singaraja@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
 Nomor : 423.4/189/SMPN1SGR/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Purnayasa, S.Pd, M.M.
 NIP : 19641024 198902 1 002
 Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Singaraja.

Menerangkan bahwa :

Nama : Putu Lidya Pradnyani
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 NIM : 2011011035
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

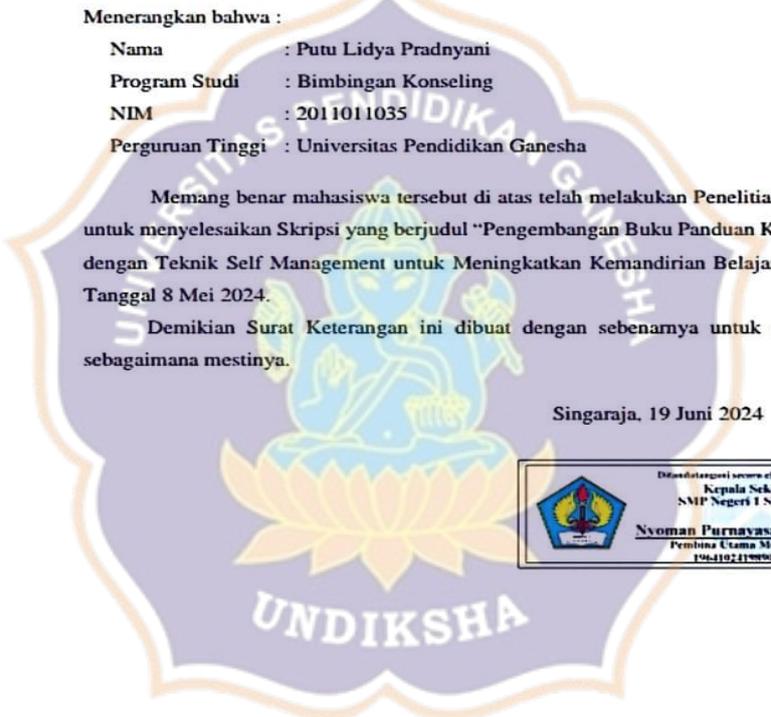
Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian/Pengambilan Data untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP" Pada Tanggal 8 Mei 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 19 Juni 2024



Ditandatangani secara elektronik oleh
 Kepala Sekolah
 SMP Negeri 1 Singaraja
Nyoman Purnayasa, S.Pd, M.M
 Pembina Utama Muda (IV/c)
 196.410241989021002







Balai Sertifikasi Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik, Badan Siber Sandi Negara

Lampiran 03. Hasil Uji Validasi Pakar Buku Panduan

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

INSTRUMEN VALIDASI BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR
SISWA SMP

PENGANTAR

Bapak/Ibu ahli yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrument ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**".

PETUNJUK

Lembar validitas pakar ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli dalam menilai buku panduan saya dengan judul "**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**" yang sedang dalam proses pengembangan.

1. Instrumen Uji Validitas keberterimaan ini meliputi Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan.
2. Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 mewakili keberterimaan sangat rendah, skor 2 keberterimaan rendah, skor 3 keberterimaan tinggi, dan skor 4 keberterimaan mewakili keberterimaan sangat tinggi.
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas panduan ini menurut item pertanyaan yang bersangkutan.
4. Pada kolom akhir penilaian terdapat catatan masukan judges, mohon diberikan saran dan juga perbaikan jika sekiranya buku panduan yang Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar uji keberterimaan ini, saya mengucapkan terima kasih.

| NO | PERNYATAAN | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | | | v | |
| 2 | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | | | v | |
| 3 | Kebermanfaatn buku apnduan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | v | |
| 4 | Kebermanfaatn buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behaviorial guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | v | |
| Kelayakan (<i>Fesibility</i>) | | | | | |
| 5 | Kepraktisan buku panduan. | | | V | |
| 6 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa | | | V | |
| 7 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | V | |
| 8 | Kepraktisan prosedur atau langkah – langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | V | |
| 9 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behaviorial dengan <i>teknik self management</i> . | | | V | |
| 10 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | | | V | |
| 11 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan. | | | V | |

| Ketepatan (<i>Accuracy</i>) | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|---|
| 12 | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | | | V |
| 13 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum di sekolah. | | | V |
| 14 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | V |
| 15 | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | | | V |
| 16 | Ketepatan pemilihan media/ alat bantu. | | | V |
| 17 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | | | V |
| 18 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | V |
| 19 | Kejelasan langkah – langkah pelaksanaan konseling. | | | V |
| 20 | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP. | | | V |

Saran Perbaikan : --

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. Nyoman Dantes

Bidang Keahlian : Penelitian dan Evaluasi

Instansi Tempat Bertugas : Undiksha

Tanda Tangan :

UNDIKSHA

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

INSTRUMEN VALIDASI BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR
SISWA SMP

PENGANTAR

Bapak/Ibu ahli yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrument ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul "**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**".

PETUNJUK

Lembar validitas pakar ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli dalam menilai buku panduan saya dengan judul "**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**" yang sedang dalam proses pengembangan.

1. Instrumen Uji Validitas keberterimaan ini meliputi Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan.
2. Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 mewakili keberterimaan sangat rendah, skor 2 keberterimaan rendah, skor 3 keberterimaan tinggi, dan skor 4 keberterimaan mewakili keberterimaan sangat tinggi.
3. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas panduan ini menurut item pertanyaan yang bersangkutan.
4. Pada kolom akhir penilaian terdapat catatan masukan judges, mohon diberikan saran dan juga perbaikan jika sekiranya buku panduan yang Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar uji keberterimaan ini, saya mengucapkan terima kasih.

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|---------------------------------------|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | | | | √ |
| 2 | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | | | | √ |
| 3 | Kebermanfaatan buku panduan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | √ |
| 4 | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behaviorial guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | √ |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 5 | Kepraktisan buku panduan | | | | √ |
| 6 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | √ |
| 7 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | √ |
| 8 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | √ |
| 9 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | | | | √ |
| 10 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | | | | √ |
| 11 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan | | | | √ |
| Ketepatan (<i>accuracy</i>) | | | | | |
| 12 | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | | | | √ |
| 13 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah. | | | | √ |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| 14 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | √ |
| 15 | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | | | | √ |
| 16 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu. | | | | √ |
| 17 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | | | | √ |
| 18 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | | √ |
| 19 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | √ |
| 20 | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP | | | | √ |

Saran Perbaikan : evaluasinya jangan dibuat seperti itu karena itu masih teoritik, apakah evaluasinya berupa pertanyaan lalu diisi rubrik, atau seperti apa

Identitas Pakar Penilai

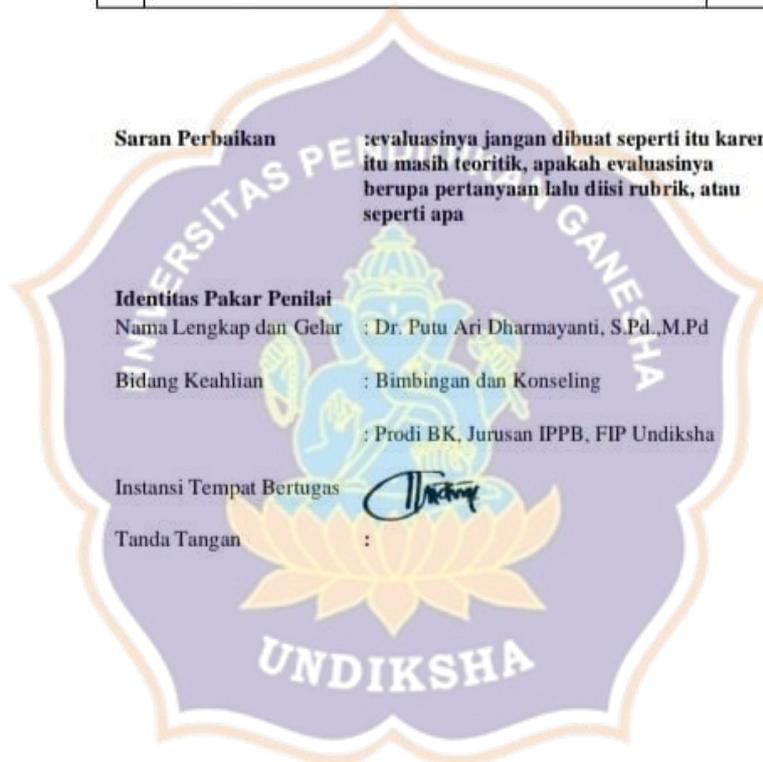
Nama Lengkap dan Gelar : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

: Prodi BK, Jurusan IPPB, FIP Undiksha

Instansi Tempat Bertugas

Tanda Tangan :

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

INSTRUMEN VALIDASI BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP

PENGANTAR

Bapak/Ibu ahli yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrument ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP”**.

PETUNJUK

Lembar validitas pakar ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli dalam menilai buku panduan saya dengan judul **“ Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP ”** yang sedang dalam proses pengembangan.

1. Instrumen Uji Validitas keberterimaan ini meliputi Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan.
2. Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 mewakili keberterimaan sangat rendah, skor 2 keberterimaan rendah, skor 3 keberterimaan tinggi, dan skor 4 keberterimaan mewakili keberterimaan sangat tinggi.
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas panduan ini menurut item pertanyaan yang bersangkutan.
4. Pada kolom akhir penilaian terdapat catatan masukan judges, mohon diberikan saran dan juga perbaikan jika sekiranya buku panduan yang Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar uji keberterimaan ini, saya mengucapkan terima kasih.

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|---------------------------------------|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | | | √ | |
| 2 | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | | | √ | |
| 3 | Kebermanfaatan buku panduan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | √ | |
| 4 | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behaviorial guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | √ | |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 5 | Kepraktisan buku panduan | | | √ | |
| 6 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | √ | |
| 7 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | √ | |
| 8 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | √ |
| 9 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | | | | √ |
| 10 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | | | √ | |
| 11 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan | | | | √ |
| Ketepatan (<i>accuracy</i>) | | | | | |
| 12 | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | | | √ | |
| 13 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behaviorial yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah. | | | √ | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|
| 14 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | √ |
| 15 | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | | | √ | |
| 16 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu. | | | √ | |
| 17 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | | | √ | |
| 18 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | √ | |
| 19 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | √ | |
| 20 | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP | | | | √ |

Saran Perbaikan

: Tulisan pada tiap tabel pecah/kurang jelas, belum nampak operasional yg jelas agar Guru BK nantinya bisa menerapkan Buku Panduan ini. Untuk itu bisa menggunakan verbatim atau disimulasikan dalam bentuk video/gambar dg mencantumkan linknya

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar :Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

Bidang Keahlian :Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas :Universitas Pendidikan Ganesha

:

Tanda Tangan




LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI PAKAR
INSTRUMEN VALIDASI BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR
SISWA SMP

PENGANTAR

Bapak/Ibu ahli yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrument ini. Kesiadaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP”.

PETUNJUK

Lembar validitas pakar ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli dalam menilai buku panduan saya dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP” yang sedang dalam proses pengembangan.

1. Instrumen Uji Validitas keberterimaan ini meliputi Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan.
2. Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 mewakili keberterimaan sangat rendah, skor 2 keberterimaan rendah, skor 3 keberterimaan tinggi, dan skor 4 keberterimaan mewakili keberterimaan sangat tinggi.
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas panduan ini menurut item pertanyaan yang bersangkutan.
4. Pada kolom akhir penilaian terdapat catatan masukan judges, mohon diberikan saran dan juga perbaikan jika sekiranya buku panduan yang Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar uji keberterimaan ini, saya mengucapkan terima kasih.

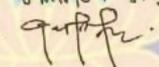
| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|-------------------------------|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>Kegunaan (Utility)</i> | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | | | | ✓ |
| 2 | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | | | | ✓ |
| 3 | Kebermanfaatan buku panduan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| 4 | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behavioral guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| <i>Kelayakan (fesibility)</i> | | | | | |
| 5 | Kepraktisan buku panduan | | | ✓ | |
| 6 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | ✓ | |
| 7 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | ✓ |
| 8 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| 9 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> . | | | ✓ | |
| 10 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> . | | | | ✓ |
| 11 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan | | | | |
| <i>Ketepatan (accuracy)</i> | | | | | |
| 12 | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | | | | ✓ |
| 13 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behavioral yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah. | | | | ✓ |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|
| 14 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | ✓ |
| 15 | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | | | | ✓ |
| 16 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu. | | | | ✓ |
| 17 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | | | ✓ | |
| 18 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | ✓ | |
| 19 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | ✓ |
| 20 | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP | | | | ✓ |

Saran Perbaikan

1. Waktu pelaksanaan konseling perlu di efisiensikan lagi terlalu boros anggaran waktu
2. Tata letak pengantikan perlu dioptimalkan
3. Beberapa isi kutipan dari ahli perlu ditambahkan tahun pada buku apa

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : Drs. I Wayan Gebloh
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : SMAN 1 Singaraja
 Tanda Tangan : 

UNDIKSHA

LEMBAR INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

INSTRUMEN VALIDASI BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP

PENGANTAR

Bapak/Ibu ahli yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai validitas Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrument ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**”.

PETUNJUK

Lembar validitas pakar ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu sebagai ahli dalam menilai buku panduan saya dengan judul “**Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP**” yang sedang dalam proses pengembangan.

1. Instrumen Uji Validitas keberterimaan ini meliputi Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan.
2. Tiap pernyataan disertai 4 alternatif jawaban yaitu skor 1 mewakili keberterimaan sangat rendah, skor 2 keberterimaan rendah, skor 3 keberterimaan tinggi, dan skor 4 keberterimaan mewakili keberterimaan sangat tinggi.
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat validitas panduan ini menurut item pertanyaan yang bersangkutan.
4. Pada kolom akhir penilaian terdapat catatan masukan judges, mohon diberikan saran dan juga perbaikan jika sekiranya buku panduan yang Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar uji keberterimaan ini, saya mengucapkan terima kasih.

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----------------------------------|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1 | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | | | | ✓ |
| 2 | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | | | | ✓ |
| 3 | Kebermanfaatannya buku panduan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| 4 | Kebermanfaatannya buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behavioral guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| Kelayakan (<i>feasibility</i>) | | | | | |
| 5 | Kepraktisan buku panduan | | | | ✓ |
| 6 | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| 7 | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | | | | ✓ |
| 8 | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | | | | ✓ |
| 9 | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> . | | | ✓ | |
| 10 | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i> . | | | | ✓ |
| 11 | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan | | | | ✓ |
| Ketepatan (<i>accuracy</i>) | | | | | |
| 12 | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | | | | ✓ |
| 13 | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behavioral yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah. | | | | ✓ |

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|
| 14 | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | | | | ✓ |
| 15 | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | | | | ✓ |
| 16 | Ketepatan pemilihan media/alat bantu. | | | | ✓ |
| 17 | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | | | | ✓ |
| 18 | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | | | ✓ | |
| 19 | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | | | | ✓ |
| 20 | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP | | | | ✓ |

Saran Perbaikan

: Mohon di cek penulisan dan jangka waktu konseling, untuk lainnya sudah bagus. *terkait materi.*

Identitas Pakar Penilai

Nama Lengkap dan Gelar : *Mr. Agus Santi Purnama, S.Pd.*
 Bidang Keahlian : *Guru Bimbingan dan Konseling.*
 Instansi Tempat Bertugas : *SMP Negeri 1 Singaraja.*
 Tanda Tangan : *[Signature]*

UNDIKSHA

Lampiran 04. Rekap Hasil Uji Validasi Pakar

| O | Pernyataan/Instrumen | Rel evan | Tid ak Rel evan |
|-----|---|-------------|--------------------------|
| 1. | Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar. | 5 | 0 |
| 2. | Kegunaan buku panduan dalam memotivasi guru BK menerapkan teknik <i>self management</i> untuk mengintervensi siswa di sekolah. | 5 | 0 |
| 3. | Kebermanfaatan buku panduan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> di sekolah untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | 5 | 0 |
| 4. | Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling behaviorial guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. | 5 | 0 |
| 5. | Kepraktisan buku panduan | 5 | 0 |
| 6. | Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan yaitu meningkatkan kemandirian belajar siswa. | 5 | 0 |
| 7. | Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis. | 5 | 0 |
| 8. | Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. | 5 | 0 |
| 9. | Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dalam konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | 5 | 0 |
| 10. | Kelayakan dukungan landasan teori terkait kemandirian belajar dan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i> . | 5 | 0 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 1. | Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan | 5 | 0 |
| 2. | Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator perilaku kemandirian belajar pada siswa. | 5 | 0 |
| 3. | Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik konseling behavioral yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah. | 5 | 0 |
| 4. | Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa. | 5 | 0 |
| 5. | Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan. | 5 | 0 |
| 6. | Ketepatan pemilihan media/alat bantu. | 5 | 0 |
| 7. | Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan pelaksanaan konseling. | 5 | 0 |
| 8. | Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling. | 5 | 0 |
| 9. | Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling. | 5 | 0 |
| 10. | Ketepatan teknik konseling yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMP. | 5 | 0 |

| Item | Ne | CVR | CVI | Status Soal |
|--------------|----|------|----------|-------------|
| 1 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 2 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 3 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 4 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 5 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 6 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 7 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 8 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 9 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 10 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 11 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 12 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 13 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 14 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 15 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 16 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 17 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 18 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 19 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| 20 | 5 | 1.00 | 0.05 | Valid |
| Total | | | 1 | |

CVR semua item = 1

CVI = 1

Lampiran 05. Kuesioner Kemandirian Belajar Siswa**ANGKET KUESIONER
KEMANDIRIAN BELAJAR**

Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Tanggal :

Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pertanyaan tentang kemandirian belajar siswa, Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Sesuai dengan Diri Saya

S = Sesuai dengan Diri Saya

KS = Kurang sesuai dengan Diri Saya

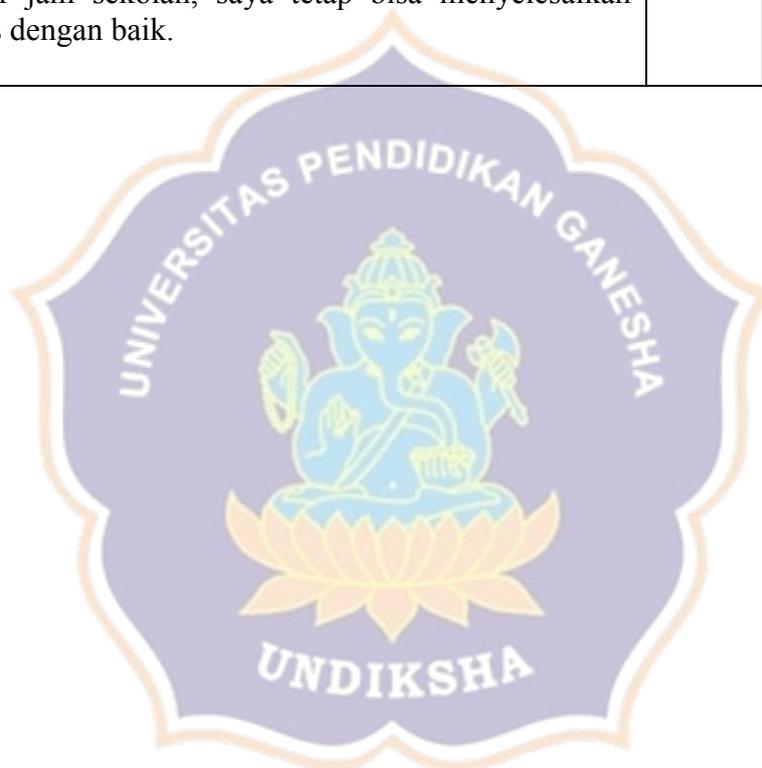
TS = Tidak Sesuai dengan Diri Saya

STS = Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Saya

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya lebih suka mengandalkan teman daripada harus belajar sendiri. | | | | |
| 2. | Saya tidak peduli dengan materi yang tidak saya pahami | | | | |
| 3. | Setiap ada PR atau tugas dari bapak/ibu guru langsung saya kerjakan | | | | |
| 4. | Ketika bapak/ibu guru memberikan kesempatan untuk bertanya, maka kesempatan itu saya biarkan saja, meskipun ada materi yang belum saya pahami. | | | | |
| 5. | Saya yakin penting untuk mempelajari setiap materi karena akan bermanfaat dikemudian hari | | | | |
| 6. | Saya berusaha belajar untuk menguasai materi yang sedang dipelajari | | | | |
| 7. | Saya belajar di bawah kendali orang lain. | | | | |
| 8. | Saya belajar dengan teratur, tidak hanya akan ujian saja | | | | |
| 9. | Saya suka membuat PR disekolah dan menyalin tugas teman saya. | | | | |
| 10. | Saat ulangan saya lebih percaya pada jawaban teman daripada jawaban sendiri | | | | |
| 11. | Saya berusaha memanfaatkan waktu belajar saya sebaik mungkin | | | | |
| 12. | Saya meminjam buku diperpustakaan untuk mencari materi yang saya butuhkan | | | | |
| 13. | Saya mengerjakan pekerjaan rumah (PR)/tugas dibantu oleh orang lain | | | | |
| 14. | Saya mengumpulkan pekerjaan rumah (PR)/tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru tepat waktu | | | | |
| 15. | Saya suka meminjam buku catatan milik teman untuk disalin di rumah | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 16. | Apabila ada tugas saya tidak pernah menyelesaikannya tepat waktu | | | | |
| 17. | Saya yakin bahwa setiap tugas yang saya kerjakan adalah benar | | | | |
| 18. | Saya berani menyampaikan pendapat yang berbeda dari pendapat orang lain. | | | | |
| 19. | Saya tidak peduli dengan materi yang dijelaskan oleh guru saat pembelajaran di kelas | | | | |
| 20. | Saya yakin pada diri sendiri bahwa harus belajar lebih giat | | | | |
| 21. | Ketika menghadapi mata pelajaran yang sulit, saya langsung menyerah | | | | |
| 22. | Saya sulit belajar sesuai jadwal yang sudah saya buat | | | | |
| 23. | Saya ingat dengan diri sendiri pentingnya mendapatkan nilai yang baik | | | | |
| 24. | Saya yakin penting untuk mempelajari setiap materi karena akan bermanfaat dikemudian hari | | | | |
| 25. | Saya mudah bosan ketika membaca ulang materi sekolah | | | | |
| 26. | Saya membaca kembali materi yang sudah diajarkan sebelum mengerjakan tugas sekolah | | | | |
| 27. | Ketika saya berniat mengerjakan tugas sekolah, saya merasa kesulitan untuk melaksanakannya. | | | | |
| 28. | Selama pelajaran berlangsung, saya kehilangan materi penting, karena saya memikirkan hal lain | | | | |
| 29. | Saya membuat catatan penting di setiap mata pelajaran dan mengingat catatan tersebut | | | | |
| 30. | Saya mengatur waktu dengan baik saat mengerjakan tugas sekolah dengan membuat jadwal | | | | |
| 31. | Saya tidak memiliki keyakinan bahwa saya mampu mengatasi masalah atau hambatan yang saya hadapi dalam kegiatan belajar saya | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 32. | Saya sering bertanya kepada guru/teman apabila tidak mengerti dengan tugasnya. | | | | |
| 33. | Saya tidak berusaha melaksanakan rencana kegiatan belajar saya sebaik mungkin | | | | |
| 34. | Saya menerima ajakan teman untuk keluar kelas saat diberikan tugas oleh guru. | | | | |
| 35. | Saya berusaha melaksanakan rencana kegiatan belajar saya sebaik mungkin | | | | |
| 36. | Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik. | | | | |



Lampiran 06. Hasil Tabulasi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa

Hasil *Pretest*

| SAMPLE | BUTIR SOAL PRE TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | JUMLAH | |
|--------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 145 |
| 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 154 |
| 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 150 |
| 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 146 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 150 |
| 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 147 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 120 | |
| 8 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 | 109 | |
| 9 | 1 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 145 | |
| 10 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 146 | |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 130 |
| 12 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 142 | |
| 13 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 105 | |
| 14 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 153 | |
| 15 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 140 | |
| 16 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 143 | |
| 17 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 157 | |
| 18 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 115 | |
| 19 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 139 | |
| 20 | 2 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 107 | |
| 21 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 132 | |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 138 | |
| 23 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 155 | |
| 24 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 112 | |
| 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 162 | |
| 26 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 152 | |
| 27 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 118 | |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 140 | |
| 29 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 146 | |
| 30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 2 | 122 | |
| 31 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 141 | | |
| 32 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 149 | |

Hasil Post-Test Siswa

| SAMPLE | BUTIR SOAL POST TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | JUMLAH | | |
| S7 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 151 | |
| S8 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 145 | |
| S13 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 140 | |
| S18 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 149 | |
| S20 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 142 |
| S24 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 147 | |
| S27 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 146 | |
| S30 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 158 | | |



Lampiran 07. Hasil Rekapitulasi Data *Pre-test* dan *Post-Test*

| NO | SAMPLE | SKOR PRETEST | SKOR POSTTEST |
|-----------|---------------|---------------------|----------------------|
| 1 | S 7 | 120 | 151 |
| 2 | S 8 | 109 | 145 |
| 3 | S 13 | 105 | 140 |
| 4 | S 18 | 115 | 149 |
| 5 | S 20 | 107 | 142 |
| 6 | S 24 | 112 | 147 |
| 7 | S 27 | 118 | 146 |
| 8 | S 30 | 122 | 158 |



Lampiran 08. Hasil Uji Efektivitas dengan Program SPSS

1. Normalitas Data

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | .139 | 8 | .200 [*] | .951 | 8 | .723 |
| Posttest | .143 | 8 | .200 [*] | .957 | 8 | .783 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Hipotesis (Uji t)

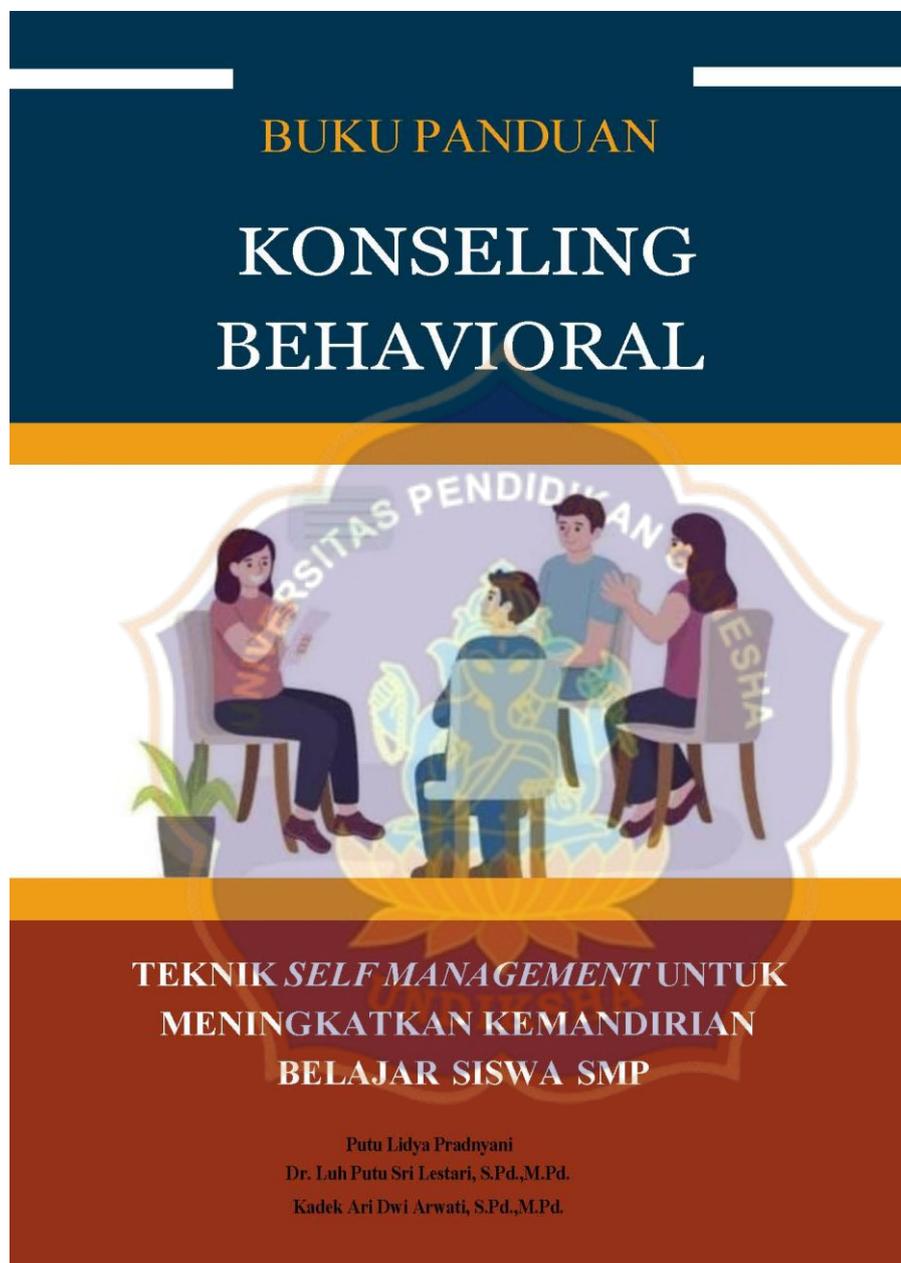
| | | Paired Differences | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|---------|----------------|--------------------|---|----------|--------|-----------------|------|
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | Lower | Upper | | | |
| 33.7500 | 2.81577 | 0,99553 | 31.39596 | 36.10404 | 33.902 | 7 | .000 |

Lampiran 09. Dokumentasi Kegiatan Penelitian





Lampiran 10. Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa.



BUKU PANDUAN

KONSELING

BEHAVIORAL



TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP

Putu Lidya Pradnyani
Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd.
Kadek Ari Dwi Arwati, S.Pd.,M.Pd.



Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya “Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP” dapat diselesaikan tepat waktu.

Dengan kerendahan hati, penyusun mengucapkan terima kasih kepada segala pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku panduan ini baik secara dukungan, motivasi, maupun materi yang tak akan penyusun lupakan jasa-jasanya.

Penyusun berharap buku panduan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya dan memberikan kemudahan bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling di sekolah, khususnya pada pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Penyusun menyadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari sempurna adanya, untuk itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga kedepannya penyusun dapat menghasilkan karya yang lebih baik. Akhir kata, penyusun mengucapkan terima kasih.

Singaraja, 23 Maret 2024

Penyusun





HALAMAN SAMPUL

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI iii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Rasional 1

BAB II TEORI TERKAIT..... 4

A. Konseling Behavioral 4

1. Definisi Konseling Behavioral 4

2. Tujuan Konseling Behavioral 5

3. Perilaku Bermasalah Menurut Konseling Behavioral 5

4. Tahap - Tahap Konseling Behavioral 6

B. Teknik *Self Management* 4

1. Definisi Teknik *Self Management* 8

2. Tujuan Teknik *Self Management* 8

3. Tahap - Tahap Teknik *Self Management* 10

4. Manfaat Teknik *Self Management* 11

5. Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* 11

C. Kemandirian Belajar 13

1. Definisi Kemandirian Belajar 13

2. Karakteristik Kemandirian Belajar 14

BAB III PETUNJUK UMUM..... 17

A. Penggunaan Buku Panduan 17

B. Tujuan Pelaksanaan Layanan 17

C. Pengguna dan Fasilitator 18

D. Tempat dan Waktu 18

E. Metode Pelaksanaan dan Teknik 18



BAB IV PETUNJUK KHUSUS..... 19
A. *Prosedur Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP..... 19
DAFTAR PUSTAKA 44





BAB I PENDAHULUAN

A. Rasional

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kemampuan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan.

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) merupakan siswa yang berusia 13 hingga 16 tahun sehingga bisa dikatakan sedang berada dalam masa remaja. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), remaja adalah anak yang berusia antara 10 - 18 tahun. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami masa transisi atau peralihan dalam mencari jati diri. Pada umumnya mereka akan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu tertarik mencoba hal baru.

Pada tahap perkembangan ini, seorang remaja akan mengalami banyak perubahan dalam diri mereka yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut menjadikan masa remaja menjadi masa yang unik dan penuh dinamika, sebagai seorang siswa, tugas utamanya ialah belajar. Sehingga hal tersebut tidak lepas dari permasalahan yang timbul dan dapat mempengaruhi hasil belajar.



Oleh karena itu saat proses belajar ,dibutuhkan kemandirian belajar yang baik, dimana siswa diharapkan memiliki kemandirian belajar yang tinggi, dapat bertanggung jawab, percaya diri, tidak bergantung dengan orang lain, dan dapat mengatur waktu belajar dengan efektif agar memperoleh prestasi yang baik. Kemandirian belajar sesuai dengan tujuan pendidikan, dimana telah disebutkan salah satu tujuannya yaitu agar menjadi mandiri. Karakter kemandirian khususnya dalam pembelajaran sangat penting dan dibutuhkan oleh siswa karena salah satu aspek penilaian kegiatan pendidikan dikatakan berhasil jika siswa mampu menyelesaikan soal atau tugas akademik dan tidak bergantung kepada orang lain.

Permasalahan kemandirian dalam belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru mata pelajaran tetapi juga menjadi tanggung jawab guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah karena salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa dalam mencapai tujuan belajarnya secara optimal. Adapun alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa disekolah yaitu dengan memberikan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*.

Penerapan konseling behavioral akan membantu siswa memecahkan masalah belajarnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan selain itu dengan teknik *self management* dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan buruk seperti tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, selalu bergantung pada orang lain, belum mampu bertanggung jawab kepada tugas yang diberikan, tidak mempunyai keinginan untuk memperoleh prestasi tinggi, dan belum mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi. Teknik *self management* ini merujuk pada suatu teknik dalam terapi behavioral yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif.



Oleh karena itu maka penting adanya buku panduan konseling khususnya yang membahas teknik *self management*. Buku panduan konseling behavioral dengan teknik *self management* ini adalah buku panduan yang dapat digunakan oleh guru BK dalam kegiatan konseling khususnya dengan menggunakan pendekatan yang berpusat pada permasalahan individu siswa itu sendiri. Dalam hal ini layanan BK konseling behavioral dengan teknik *self management* diharapkan dapat membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa disekolah.





BAB II TEORI TERKAIT

A. Konseling Behavioral

1. Definisi Konseling Behavioral

Menurut aliran behavior sesungguhnya tingkah laku yang sepenuhnya ditentukan oleh sebuah norma - norma, bisa diprediksi, dan juga bisa di kendalikan. Dalam memahami tingkah laku ini diperlukan adanya pendekatan yang obyektif, mekanistik, dan materialistik sehingga adanya sebuah perubahan tingkah laku dapat di kondisikan. Pendekatan behavioral ini digunakan untuk kegiatan psikoterapi yang bersumber pada aliran behaviorisme, yaitu suatu aliran yang menitikberatkan pada peranan yang dilingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting dimana seseorang dapat dipengaruhi, seseorang dalam belajar.

Konseling behavioral adalah konseling yang berdasarkan pada suatu upaya merubah perilaku seseorang berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitar. Natawidjaja berpendapat bahwa asumsi pokok dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku, kognisi perasaan bermasalah itu semua terbentuk karena dipelajari, dan oleh karena itu semua dapat diubah dengan proses belajar yang baru atau belajar kembali. Perilaku yang dikatakan bermasalah adalah masalah itu sendiri bukan semata mata gejala dari masalah itu sendiri. Menurut corey konseling behavior merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling ini beda dengan lainnya yang ditandai dengan pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, kecermatan dan penguraian tujuan *treatment*, perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah penaksiran objektivitas hasil konseling.



Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

2. Tujuan Konseling Behavioral

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk :

- Menciptakan kondisi baru dari hasil belajar
- Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon baru yang lebih sesuai (*adjustive*).
- Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

3. Perilaku Bermasalah Menurut Konseling Behavioral

Menurut Komalasari asumsi tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah :

- ✓ Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) tingkah laku yang berlebihan misalnya, merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- ✓ Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang kurang yaitu, terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah, tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.



4. Tahap - tahap konseling behavioral

Dalam melakukan konseling behavioral, ada beberapa tahap yang menjadi dasar pelaksanaan panduan konseling ini. Menurut Komalasari, tahapan dalam konseling behavioral adalah sebagai berikut :

a. Melakukan asesmen (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk memperkirakan apa yang diperbuat konseli waktu itu. Konselor membantu konseli untuk mengemukakan keadaannya yang benar-benar dialaminya waktu itu. Asesmen dilakukan dalam aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Terdapat enam informasi yang digali dalam asesmen yaitu :

1. Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
2. Analisis tingkah laku yang didalamnya terjadi masalah konseli. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
3. Analisis motivasional
4. Analisis *self-control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih atas dasar kejadian - kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
5. Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli.
6. Analisis lingkungan fisik sosial budaya. Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan lingkungan.



b. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu sebagai berikut : (1) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan. (2) memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur. (3) memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

c. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam hal ini teknik yang digunakan yaitu teknik *self management*.

d. Evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi : menguji apa yang konseli lakukan terakhir, eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli serta memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli. Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.



e. *Feedback* (umpan balik)

Feedback yaitu menganalisis kekurangan yang dialami dalam konseling dan memperbaiki dalam rangka mencapai hasil yang lebih maksimal.



B. Teknik *Self Management*

1. Definisi Teknik *Self Management*

Menurut Cormier dan Cormier (1985), *Self Management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif. Pada teknik *self-management* ini siswa dapat mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah.

Menurut Soekadji *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya siswa bisa memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan strategi untuk menata sikap individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih produktif.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Dalam proses konseling, guru BK dan siswa bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Guru BK mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya siswa juga harus aktif dalam proses konseling.



Menurut Munawir dan Edi 2007:132 tujuan modifikasi perilaku (*self management*) dapat mencakup empat perubahan perilaku antara lain :

1. Peningkatan perilaku yang dikehendaki : Pemeliharaan perilaku dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya perilaku.
2. Pemeliharaan perilaku yang dikehendaki : Pemeliharaan perilaku bertujuan agar perilaku yang sudah dibentuk tidak hilang atau berkurang frekuensi, intensitas dan lainnya.
3. Pengurangan atau penghilangan perilaku yang tidak kita kehendaki : Pengurangan atau penghilangan perilaku dimaksudkan agar perilaku yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan atau dikurangi. Bentuknya dapat berupa penghapusan hukuman, dan penguatan.
4. Perkembangan atau perluasan perilaku : Hal ini bertujuan untuk membentuk perilaku yang lebih spesifik, serta variasi perilaku yang berhasil dikukuhkan bertambah luas penggunaan dan macamnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *self management* yaitu agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, yaitu konseli dilatih untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang benar dan baik . Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.



3. Tahap - Tahap Teknik *Self Management*

Cormier & cormier (1985, dalam Nursalim, 2013 : 151) mengemukakan ada tiga strategi atau prosedur *self management* yaitu :

a) *Self Monitoring*

Monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang dimana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Pada tahap ini konseli diminta untuk mengamati perilaku sendiri dan membuat catatan. Monitor diri digunakan untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal tentang perilaku bermasalah. Selain itu konseli juga diminta untuk mengamati perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam melaksanakan konseling.

b) *Reinforcement positif (Self Reward)*

Perubahan perilaku positif yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu adanya penguatan positif untuk menetapkan perilaku tersebut . Walker, & Shea (1984) dalam (Muratama, 2018) menjelaskan bahwa penguatan positif adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan dan dapat ditampilkan untuk tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Konselor dapat memberikannya berupa reward atau hadiah kepada siswa yang berhasil dalam mencapai perilaku yang diinginkan, supaya perilaku tersebut tertanam pada diri siswa.

c) *Self-contracting*

Self-contracting adalah kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri. Langkah-langkah dalam *self-contracting* dimulai dari (1) Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya.



(2) Siswa meyakini semua yang ingin diubahnya (3) Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self-management* nya (4) Siswa akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya. 5) Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk siswa sendiri (6) Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

d) *Stimulus Control*

Stimulus Control adalah penyusunan atau perencanaan kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dalam hal ini siswa dapat mengontrol dan mengurus dirinya sendiri dengan menggunakan *stimulus control*, dan benar - benar mengatur lingkungannya yang cocok dengan perilaku yang diinginkan sehingga perilaku menyimpang yang dilakukan sebelumnya tidak terulang lagi.

4. Manfaat Teknik *Self Management*

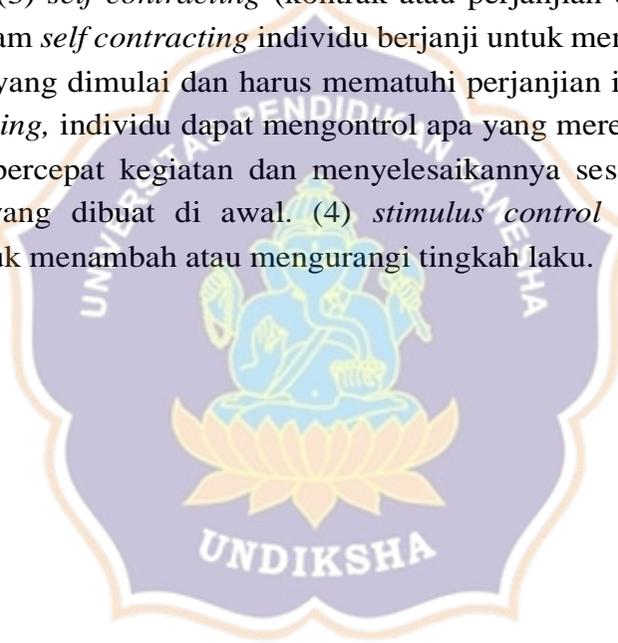
Dalam teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, dan fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Untuk itu berikut manfaat dari teknik *self-management* :

1. Membantu siswa untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan siswa secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada siswa maka siswa akan menganggap perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
4. Siswa semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri.



5. Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management*

Konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), dalam hal pemecahan masalah-masalah yang dihadapi serta dalam penentuan arah kehidupan yang ingin dicapai oleh diri konseli. *Self-management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi (1) *self-monitoring* merupakan upaya memantau diri, dengan mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, tingkah laku dan tindakan) tentang dirinya, (2) *self-reward* merupakan penghargaan diri baik materiil maupun non materiil, apabila berhasil mencapai tujuan yang diinginkan, (3) *self contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri), dalam *self contracting* individu berjanji untuk menyelesaikan sesuatu hal yang dimulai dan harus mematuhi perjanjian itu. Dengan *self contracting*, individu dapat mengontrol apa yang mereka lakukan untuk mempercepat kegiatan dan menyelesaikannya sesuai dengan perjanjian yang dibuat di awal. (4) *stimulus control* merupakan rencana untuk menambah atau mengurangi tingkah laku.





C. Kemandirian Belajar

1. Definisi Kemandirian Belajar

Menurut Song & Hill (2007), kemandirian belajar adalah mengendalikan proses pembelajaran yang di mana siswa membuat inisiatif sendiri dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pengalaman pembelajarannya yang diambil dari berbagai sumber belajar. Selain itu menurut Hidayat, dkk. (2020 : 149) juga mengemukakan bahwa kemandirian belajar adalah aktivitas belajar yang dilakukan seseorang tanpa bergantung pada bantuan orang lain sebagai suatu peningkatan dalam hal pengetahuan, keterampilan atau pengembangan prestasi, yang meliputi menentukan dan mengelola sendiri bahan ajar, waktu, tempat, serta memanfaatkan berbagai sumber belajar.

Dalam kemandirian belajar, siswa dituntut untuk mampu menggali informasi materi pelajaran tidak hanya bersumber dari guru, artinya dari sumber lain seperti internet, selain itu siswa mampu melakukan aktivitas belajar tanpa pengaruh dari orang lain atau teman. Siswa yang memiliki kemandirian belajar adalah siswa yang mampu menetapkan kompetensi-kompetensi belajarnya sendiri, mampu mencari input belajar sendiri, dan melakukan kegiatan evaluasi diri serta refleksi terhadap proses pembelajaran yang dijalani siswa. Dalam keseharian siswa sering dihadapkan pada permasalahan yang menuntut siswa untuk mandiri dan menghasilkan suatu keputusan yang baik. Agar siswa dapat mandiri dalam belajar maka siswa harus mampu berfikir kritis, bertanggung jawab atas tindakannya, tidak mudah terpengaruh pada orang lain, bekerja keras dan tidak tergantung pada orang lain. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar merupakan aktivitas/kegiatan yang dilakukan oleh siswa atas kemauannya sendiri dengan tidak bergantung pada orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas belajarnya.



Oleh karena itu kemandirian belajar penting untuk diterapkan disekolah agar siswa memiliki kemampuan dalam mengelola cara belajar, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dan terampil memanfaatkan sumber belajar.

2. Karakteristik Kemandirian Belajar

Johnson (2009 : 151) menjelaskan siswa yang memiliki kemandirian belajar adalah mampu menemukan kebebasan untuk menemukan bagaimana kehidupan akademik sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka. Selanjutnya, Johnson (2009: 154) menyebutkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian dalam belajar yaitu yang pertama, memiliki pengetahuan dan keahlian tertentu. Mereka harus tahu dan mampu melakukan hal-hal tertentu, mampu mengambil tindakan, memiliki kemampuan bertanya, membuat keputusan mandiri, berfikir kreatif dan kritis, memiliki kesadaran diri, dan mampu bekerja sama. Kemudian yang kedua, mampu menggunakan pengetahuan dan keahliannya.

Song and Hill (2007) menyebutkan bahwa kemandirian belajar terdiri dari beberapa aspek, yaitu : 1) *Personal Attributes*, 2) *Learning Context*, dan 3) *Processes*. Dengan penjelasan sebagai berikut :

a. *Personal Attributes*

Personal attributes merupakan aspek yang berkenaan dengan motivasi dari pembelajar, penggunaan sumber belajar, dan strategi belajar. Motivasi belajar merupakan keinginan yang terdapat pada diri seseorang yang merangsang pembelajar untuk melakukan kegiatan belajar. *Personal Attributes* mengacu pada pada motivasi siswa untuk dapat mengetahui kemampuan mengambil tanggung jawab untuk mereka belajar. Ciri-cirinya menurut Worrel dan Stillwell (dalam *Song & Hill* , 2007) antara lain : a. tanggung jawab (mereka yang memiliki motivasi belajar merasa bertanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya dan tidak meninggalkan tugasnya sebelum berhasil menyelesaikannya), b. tekun terhadap tugas (berkonsentrasi untuk menyelesaikan tugas dan tidak mudah menyerah).



c. waktu penyelesaian tugas (berusaha menyelesaikan setiap tugas dengan waktu secepat dan seefisien mungkin), d. menetapkan tujuan yang realitas (mampu menetapkan tujuan realistis sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, mampu berkonsentrasi terhadap setiap langkah untuk mencapai tujuan dan mengevaluasi setiap kemajuan yang telah dicapai. Dalam belajar, sumber belajar yang digunakan siswa tidak terbatas, asalkan sesuai dengan materi yang dipelajari dan dapat menambah pengetahuan siswa. Sedangkan yang dimaksud dengan strategi belajar di sini adalah segala usaha yang dilakukan siswa untuk menguasai materi yang sedang dipelajari, termasuk usaha yang dilakukan apabila siswa tersebut mengalami kesulitan.

b. Processes

Processes merupakan aspek yang berkenaan dengan proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa meliputi perencanaan, monitoring, serta evaluasi pembelajaran. Kegiatan perencanaan meliputi : a) mengelola waktu secara efektif (pembuatan jadwal belajar, menyusun kalender studi untuk menulis atau menandai tanggal-tanggal penting dalam studi, tanggal penyerahan tugas makalah, tugas PR, dan tanggal penting lainnya, mempersiapkan buku, alat tulis, dan peralatan belajar lain), b) menentukan prioritas dan menata diri (mencari tahu mana yang paling penting dilakukan terlebih dahulu dan kapan mesti dilakukan). Kegiatan monitoring dalam pembelajaran antara lain : a) aktif melakukan diskusi dalam kelompok b) berani mengemukakan pendapat pada saat diskusi berlangsung, c) aktif bertanya saat menemui kesulitan baik terhadap teman maupun guru, d) membuat catatan apabila diperlukan, e) tetap melaksanakan kegiatan pembelajaran meskipun guru tidak hadir. Sedangkan yang termasuk kegiatan evaluasi pembelajaran antara lain : 1) memperhatikan umpan balik dari tugas yang telah dilaksanakan sehingga dapat diketahui letak kesalahannya, 2) mengerjakan kembali soal/ tes di rumah, dan 3) berusaha memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.



c. *Learning Context*

Fokus dari *learning context* adalah faktor lingkungan dan bagaimana faktor tersebut mempengaruhi tingkat kemandirian belajar siswa. Ada beberapa faktor dalam konteks pembelajaran yang dapat mempengaruhi pengalaman kemandirian belajar siswa. Struktur dan tugas dalam konteks pembelajaran ini misalnya siswa mengerjakan tugas kelompok. Dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar siswa adalah suatu bentuk belajar kepada siswa untuk menentukan tujuan belajar, perencanaan belajar, sumber - sumber belajar, mengevaluasi belajar dan menentukan kegiatan belajar sesuai dengan kebutuhannya sendiri. Berdasarkan karakteristik kemandirian belajar yang telah dijelaskan dan didukung oleh beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemandirian belajar siswa yang akan ditingkatkan melalui pendekatan konseling behavioral dalam setting konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah mengambil dari teori Song and Hill (2007) : 1. Percaya diri, 2. Tidak bergantung pada orang lain, 3. Bertanggung jawab, 4. Ingin Berprestasi tinggi, 5. Mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, 6. Mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi.

Sedangkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah adalah : tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, selalu bergantung pada orang lain, belum mampu bertanggung jawab kepada tugas yang diberikan, tidak mempunyai keinginan untuk memperoleh prestasi tinggi, sudah puas dengan apa yang sudah diperoleh dan tidak memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, belum mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, belum bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-bainya, dan belum mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi.



BAB III PETUNJUK UMUM

A. Penggunaan Buku Panduan

Buku panduan konseling behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP secara khusus diperuntukkan untuk guru bimbingan konseling atau konselor di sekolah dalam memberikan layanan konseling khususnya untuk membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa. Dalam pelaksanaan layanan konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa perlu dilakukannya *pre-test* sebelum dilaksanakannya kegiatan layanan konseling dan *post-test* setelah dilakukannya kegiatan layanan konseling. Hal ini bertujuan supaya guru BK mengetahui tingkat keefektifan layanan yang telah dilakukan dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa sehingga nantinya dapat mengetahui dan menentukan tindak lanjut yang harus dilakukan.

B. Tujuan Pelaksanaan Layanan

Tujuan dari adanya pelaksanaan layanan konseling ini adalah sebagai berikut :

1. Membantu guru BK dalam membantu siswa meningkatkan kemandirian belajar dengan menggunakan layanan konseling behavioral teknik *self management*.
2. Membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya yang berkaitan dengan kemandirian belajar yang rendah.



C. Pengguna dan Fasilitator

Buku panduan ini dibuat untuk guru BK di sekolah sebagai pedoman konseling dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Fasilitator dalam kegiatan layanan konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa adalah konselor/guru BK.

D. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Tempat yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini yaitu di ruang konseling sekolah atau di ruang kelas, serta dapat menggunakan platform *zoom meeting* dan *google meet*.

2. Waktu

Kegiatan pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan di luar jam mata pelajaran atau setelah mendapatkan ijin dari guru yang bersangkutan dengan alokasi waktu 40 menit dan akan dilaksanakan selama 6 kali pertemuan.

E. Metode Pelaksanaan dan Teknik

Metode pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* dapat dilakukan dalam konseling kelompok. Peserta kegiatan atau konseli didapatkan berdasarkan hasil *pre-test* siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah. Adapun teknik yang dipilih yaitu *self management*, teknik ini dipilih karena dengan teknik ini siswa dapat melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan, dimana didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.



BAB IV PETUNJUK KHUSUS



A. Prosedur Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP

Dalam bab ini berisi mengenai penjelasan dan tahapan konseling behavioral dengan teknik *Self-Management* yang digunakan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa dalam pelaksanaan layanan konseling. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

| Pertemuan | Kegiatan | Alokasi Waktu |
|---|---|--|
| <p>Pertemuan I</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Pembentukan Kelompok</p> | <p>a. Tujuan</p> <p>b. Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan salam dan doa 2. Membangun raport pada konseli sehingga terjalin keakraban, rasa percaya dan rasa nyaman pada konseli. 3. Permainan ice breaking (tebak gambar). 4. Penjelasan awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan | <p>10 menit</p> <p>25 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p> |
| <p>Pertemuan II</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i> : untuk Meningkatkan aspek percaya diri, dan tidak bergantung pada orang lain.</p> | <p>a. Tujuan</p> <p>b. Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asesmen 2. Goal Setting 3. Implementasi Teknik <i>Self Management</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Self Monitoring</i> - Reinforcement positif - <i>Self Contracting</i> - <i>Stimulus Control</i> 4. Evaluasi 5. Feedback | <p>5 menit</p> <p>35 menit</p> |
| <p>Pertemuan III</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i> : untuk Meningkatkan aspek bertanggung jawab, dan keinginan untuk berprestasi tinggi.</p> | <p>a. Tujuan</p> <p>b. Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asesmen 2. Goal Setting 3. Implementasi Teknik <i>Self Management</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Self Monitoring</i> - Reinforcement positif - <i>Self Contracting</i> - <i>Stimulus Control</i> 4. Evaluasi 5. Feedback | <p>5 menit</p> <p>35 menit</p> |
| <p>Pertemuan IV</p> <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i> : untuk Meningkatkan aspek Mengatur waktu belajar secara efektif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar.</p> | <p>a. Tujuan</p> <p>b. Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asesmen 2. Goal Setting 3. Implementasi Teknik <i>Self Management</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Self Monitoring</i> - Reinforcement positif - <i>Self Contracting</i> - <i>Stimulus Control</i> 4. Evaluasi 5. Feedback | <p>5 menit</p> <p>35 menit</p> |



| | | |
|---|--|-----------------|
| <p>Pertemuan V ↓ <i>Post test</i> dan Evaluasi</p> | <p>Pada pertemuan kelima yaitu dengan memberikan <i>posttest</i> kepada siswa dengan tujuan untuk mengetahui apakah konseling yang telah dilaksanakan berhasil atau tidak. Proses evaluasi konseling dilakukan secara berkesinambungan agar dapat melihat perubahan yang terjadi pada siswa (konseli) setelah melakukan konseling. Dengan kata lain proses ini dilakukan untuk melihat seberapa efektif konseling yang telah dilakukan dan seberapa besar pengaruh konseling terhadap siswa.</p> | <p>40 menit</p> |
| <p>Pertemuan VI ↓ <i>Follow up/</i> tindak lanjut</p> | <p>Pada pertemuan keenam yaitu <i>follow up</i> atau menindak lanjuti terhadap terhadap hasil dari kegiatan konseling.</p> | <p>40 menit</p> |



PERTEMUAN I
1 x 20 menit
(Pembentukan Kelompok)

A. Tujuan

Untuk membangun hubungan serta menjelaskan aturan dan tujuan diadakannya kegiatan layanan konseling kelompok.

B. Kegiatan

Tahap ini mencakup perkenalan dan membangun hubungan baik antar guru BK (konselor) dan siswa (konseli). Adapun hal yang dapat dilakukan oleh guru BK/konselor yaitu :

- ✓ Guru BK/ konselor mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli serta memperkenalkan diri. Setelah memperkenalkan diri, konselor mengajak konseli untuk berdoa.
- ✓ Setelah berdoa dilanjutkan dengan mengajak siswa untuk mengobrol santai seperti menanyakan kabar, menanyakan kesibukan siswa di rumah, menanyakan pelajaran sebelumnya dll.
- ✓ Berikutnya konselor mengajak siswa untuk melakukan ice breaking tebak gambar yang dimana bertujuan untuk mencairkan suasana agar siswa lebih nyaman dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- ✓ Berikutnya konselor menjelaskan maksud dan tujuan, cara pelaksanaan konseling dan menjelaskan asas- asas bimbingan konseling.
- ✓ Guru BK/ konselor memberikan kontrak waktu, dimana kontrak waktu ini di sepakati untuk melakukan layanan konseling.



PERTEMUAN II
1 x 40 menit
(Konseling Behavioral dengan
Teknik *Self Management* untuk
meningkatkan aspek : percaya diri,
dan tidak bergantung pada orang
lain)

A. Tujuan

Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan tidak bergantung pada orang lain.

B. Kegiatan

1. *Pembukaan* : Kegiatan ini dimulai dengan doa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok.
2. *Asesment* : Kegiatan *assessment* bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan siswa dimana Guru BK akan melakukan konseling kepada siswa dengan mencoba menggali informasi sebanyak mungkin tentang penyebab siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dan masih bergantung pada orang lain. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan - pertanyaan yang dapat memicu siswa untuk bercerita sedalam mungkin sehingga Guru BK dapat mengukur dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya rendahnya percaya diri siswa dan masih bergantung pada orang lain, selain itu juga untuk mengetahui metode atau teknik mana yang akan dipilih dan disesuaikan dengan tingkah laku siswa yang ingin diubah.
3. *Goal setting* : Setelah proses *assessment* selesai dan semua informasi yang dikumpulkan telah lengkap, maka Guru BK melakukan analisis dan juga menyusun langkah-langkah untuk merumuskan tujuan konseling yang akan di capai. Proses ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan juga *treatment* yang tepat untuk meningkatkan percaya diri siswa dan tidak bergantung pada orang lain serta dapat digunakan sebagai pedoman dalam menggunakan teknik yang akan di pakai saat melaksanakan layanan konseling.



4. Implementasi Teknik *Self Management*

✚ *Self Monitoring* : Pada tahap ini dilanjutkan dengan menjelaskan tentang *self monitoring* atau pemantauan diri kepada siswa. Siswa diminta untuk mengamati dan mencatat hal-hal yang ada dalam dirinya sendiri dan interaksinya di lingkungan sekitar. Tahap ini penting dilakukan sebagai *assessment* permasalahan yang dialami siswa karena data dari tahap ini merupakan data yang bersifat observasional, dimana dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal siswa mengenai perilaku yang menjadi permasalahan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan tidak bergantung pada orang lain. Adapun tahap – tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu sebagai berikut :

- Rasional : konselor menjelaskan mengenai tujuan dan struktur proses *self monitoring*.
- Identifikasi respon : konseli harus mampu mengenali ada atau tidaknya perilaku baik yang muncul, baik yang samar ataupun yang tampak jelas. Tahap ini mencakup pemberian bantuan pada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang harus dipantau, termasuk membedakan respon target yang bersifat positif dan yang negatif.
- Mencatat reaksi. Setelah belajar mengidentifikasi respon, selanjutnya konselor menjelaskan dan memberi contoh mengenai : waktu pencatatan sebelum tindakan terjadi, metode mencatat dengan menghitung frekuensi dan mengukur lamanya perilaku yang ada pada individu tersebut untuk diubah, alat mencatat dengan portable (kerikil dan tusuk gigi) atau *accessible* (bintang dan simbol - simbol) dan konselor memberikan format mencatat respon agar mudah dipahami oleh konseli.



- Memetakan respon : setelah konseli mencatat data, maka selanjutnya adalah memindahkan data pada pencatatan permanen secara grafik, di mana grafik naik secara bertahap digunakan untuk meningkatkan tingkah laku yang diinginkan, dan grafik turun secara bertahap digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan.
 - Menayangkan data : setelah grafik dibuat, maka langkah selanjutnya adalah konselor menayangkan data, hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dari lingkungan (*environmental reinforcement*).
 - Analisis data : setelah dibuat grafik dan ditayangkan, maka langkah selanjutnya konselor membawa data ke dalam sesi konseling guna dianalisis dan ditinjau lalu membandingkan data perilaku dengan tujuan yang diharapkan.
- ✚ *Self Reward (Reinforcement yang Positif)* : Pada tahap ini siswa diarahkan untuk melaporkan hasil dari catatan respon dari berbagai aktifitas yang dilakukan selama seminggu. Setelah itu Guru BK menjelaskan mengenai *self-reward* berdasarkan pada hasil yang di dapat, apabila siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan tidak bergantung pada orang lain dalam suatu pelajaran maka guru BK dapat memberikan apa saja yang bisa di berikan kepada siswa sebagai ganjaran positif berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan tidak bergantung pada orang lain dan melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri.

Namun apabila siswa tidak memperlihatkan suatu perubahan yang signifikan maka Guru BK dapat memberikan ganjaran misalnya sanksi ringan kepada siswa agar perilaku tersebut tidak kembali muncul dan menjadi pembelajaran untuk dirinya sendiri. Kemudian, guru BK mengamati kembali faktor-faktor penyebab apa yang mengakibatkan tidak terjadi perubahan dalam diri siswa, setelah itu guru BK memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa siswa tersebut harus dapat meningkatkan percaya diri dan tidak bergantung pada orang lain.



✚ *Self Contracting* (Kontrak atau Perjanjian dengan diri sendiri)

Guru BK menjelaskan mengenai apa itu *self-contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri yang harus dilakukan oleh siswa. Dimana guru BK harus menuntun, mengarahkan dan menjelaskan tentang langkah-langkah dalam tahapan *self-contracting* yaitu :

- Konseli membuat sendiri perencanaan untuk mengubah cara berpikir, perilaku dan juga perasaan yang ingin dilakukannya agar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan tidak bergantung pada orang lain. Contohnya yaitu berusaha belajar untuk menguasai materi yang sedang dipelajari, mengerjakan tugas – tugas sekolah yang diberikan oleh guru dengan baik , berusaha memanfaatkan waktu belajar sebaik mungkin atau melakukan hal-hal positif lain yang berhubungan demi meningkatkan kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran, dan tidak bergantung pada orang lain ketika mengikuti tes (ujian).
- Konseli memiliki keyakinan penuh atas hal yang ingin diubahnya.
- Konseli bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self management*-nya.
- Konseli bertanggung jawab atas segala konsekuensi (baik atau buruk) selama program *self management* berlangsung. Segala perubahan yang ingin dilakukan tergantung konseli itu sendiri. Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

✚ *Stimulus Control* (Penguasaan Terhadap Rangsangan)

Pada tahap ini guru BK memulai dengan mengevaluasi hasil pemantauan diri siswa dan *self contracting* yang di buat siswa lalu membandingkan dengan hari-hari sebelumnya apakah terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa dan tidak bergantung pada orang lain ataukah tidak. Pada bagian ini Guru BK dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar membuat siswa tersebut menjadi tidak percaya diri dan masih bergantung pada temannya yaitu memilih mencontek atau meniru pekerjaan temannya dan tidak aktif mengikuti pembelajaran di kelas. Setelah itu Guru BK menjelaskan kepada siswa mengenai *self control* yaitu penguasaan terhadap rangsangan yang harus dimiliki oleh siswa tersebut yang cenderung membuat siswa tersebut menjadi tidak percaya diri dan



masih bergantung pada orang lain. Pada bagian ini guru BK menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri.

5. Evaluasi (refleksi)

Proses evaluasi konseling dilakukan secara berkesinambungan agar dapat melihat perubahan yang terjadi pada siswa (konseli) setelah melakukan konseling. Dengan kata lain proses ini dilakukan untuk melihat seberapa efektif konseling yang telah dilakukan dan seberapa besar pengaruh konseling terhadap siswa. Jika tujuan ini dapat dicapai dengan baik maka teknik konseling yang digunakan sesuai, sedangkan sebaliknya apabila tujuan tidak tercapai maka teknik yang digunakan kurang sesuai sehingga tidak tercapai dengan baik. Sebagai Guru BK diharapkan untuk menggunakan teknik ataupun pendekatan yang cocok dan juga sesuai pada semua siswa (konseli). Setelah konseling selesai dilakukan maka dilanjutkan ke tahap pengakhiran. Pada tahap ini dilakukan untuk melihat bagaimana perilaku siswa setelah dilakukan konseling, apakah terjadi perubahan perilaku siswa dan apakah siswa telah bertindak dengan tepat atau sebaliknya.

6. *Feedback*

Feedback dilakukan untuk memperbaiki kembali kegiatan konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila konseling masih dirasa kurang maksimal dan belum mencapai tujuan konseling yang diharapkan, Guru BK dapat memberikan treatment kembali pada siswa. Diharapkan setelah pemberian treatment tersebut siswa dapat memberikan respon yang baik dan tujuan yang diharapkan tercapai dengan baik.



PERTEMUAN III

1 x 40 menit

(Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan aspek : bertanggung jawab, dan keinginan untuk berprestasi tinggi)

A. Tujuan

Untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam belajar dan meningkatkan keinginan siswa untuk berprestasi tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

B. Kegiatan

1. *Pembukaan* : Kegiatan ini dimulai dengan doa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok.
2. *Assesment* : Kegiatan *assessment* ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan siswa di mana Guru BK akan melakukan konseling kepada siswa dengan mencoba menggali informasi sebanyak mungkin tentang penyebab siswa memiliki tanggung jawab dan keinginan berprestasi yang rendah. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan - pertanyaan yang dapat memicu siswa untuk bercerita sedalam mungkin sehingga guru BK dapat mengukur dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya tanggung jawab dan keinginan berprestasi tinggi siswa, selain itu juga untuk mengetahui metode atau teknik mana yang akan dipilih dan disesuaikan dengan tingkah laku siswa yang ingin diubah.
3. *Goal setting* : Setelah proses *assessment* selesai dan semua informasi yang di kumpulkan telah lengkap, maka Guru BK melakukan analisis dan juga menyusun langkah-langkah untuk merumuskan tujuan konseling yang akan di capai. Proses ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan juga *treatment* yang tepat untuk meningkatkan tanggung jawab dan keinginan berprestasi tinggi yang dimiliki oleh siswa serta dapat digunakan menjadi pedoman dalam menggunakan teknik yang akan di pakai saat melaksanakan layanan konseling.



4. Implementasi Teknik *Self Management*

✚ *Self Monitoring* : Pada tahap ini dilanjutkan dengan menjelaskan tentang *self monitoring* atau pemantauan diri kepada siswa. Siswa diminta untuk mengamati dan mencatat hal-hal yang ada dalam dirinya sendiri baik dari interaksinya di lingkungan sekitar. Tahap ini penting dilakukan sebagai assessment permasalahan yang dialami siswa karena data dari tahap ini merupakan data yang bersifat observasional, dimana dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal siswa mengenai perilaku yang menjadi permasalahan permasalahan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa dan keinginan untuk berprestasi tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah . Adapun tahap – tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu sebagai berikut :

Rasional : konselor menjelaskan mengenai tujuan dan struktur proses *self monitoring*.

- Identifikasi respon : konseli harus mampu mengenali ada atau tidaknya perilaku baik yang muncul, baik yang samar ataupun yang tampak jelas. Tahap ini mencakup pemberian bantuan pada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang harus dipantau, termasuk membedakan respon target yang bersifat positif dan yang negatif.
- Mencatat reaksi : setelah belajar mengidentifikasi respon, selanjutnya konselor menjelaskan dan memberi contoh mengenai waktu pencatatan sebelum tindakan terjadi, metode mencatat dengan menghitung frekuensi dan mengukur lamanya perilaku yang ada pada individu tersebut untuk diubah, alat mencatat dengan portable (kerikil dan tusuk gigi) atau accesible (bintang dan simbol - simbol) dan konselor memberikan format mencatat respon agar mudah dipahami oleh konseli.
- Memetakan respon : setelah konseli mencatat data, maka selanjutnya adalah memindahkan data pada pencatatan permanen secara grafik, di mana grafik naik secara bertahap digunakan untuk meningkatkan tingkah laku yang diinginkan, dan grafik turun secara bertahap digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan.



- Menayangkan data : setelah grafik dibuat, maka langkah selanjutnya adalah konselor menayangkan data, hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dari lingkungan (*environmental reinforcement*).
- Analisis data : setelah dibuat grafik dan ditayangkan, maka langkah selanjutnya konselor membawa data ke dalam sesi konseling guna dianalisis dan ditinjau lalu membandingkan data perilaku dengan tujuan yang diharapkan.

✚ *Self Reward (Reinforcement yang Positif)* : Pada tahap ini guru BK menjelaskan mengenai *self-reward* berdasarkan pada hasil yang di dapat, apabila siswa dapat meningkatkan rasa tanggung jawabnya dalam belajar dan keinginan untuk berprestasi tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. maka guru BK dapat memberikan apa saja yang bisa di berikan kepada siswa sebagai ganjaran positif berhasil meningkatkan rasa tanggung jawab dan keinginan untuk berprestasi tinggi dan guru BK melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri.

Namun apabila siswa tidak memperlihatkan suatu perubahan yang signifikan maka Guru BK dapat memberikan ganjaran misalnya sanksi ringan kepada siswa agar perilaku tersebut tidak kembali muncul dan menjadi pembelajaran untuk dirinya sendiri. Kemudian, guru BK mengamati kembali faktor - faktor penyebab apa yang mengakibatkan tidak terjadi perubahan dalam diri siswa, setelah itu guru BK memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa siswa tersebut harus dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan keinginan untuk berprestasi tinggi dengan kembali melanjutkan pemantauan dengan harapan bisa mendapatkan perubahan hasil yang lebih baik.

✚ *Self Contracting (Kontrak atau Perjanjian dengan diri sendiri)*

Guru BK menjelaskan mengenai apa itu *self-contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri yang harus di lakukan oleh siswa. Dimana guru BK harus menuntun, mengarahkan dan menjelaskan tentang langkah-langkah dalam tahapan *self-contracting* yaitu :



- Konseli membuat sendiri perencanaan untuk mengubah cara berpikir, perilaku dan juga perasaan yang ingin dilakukannya agar dapat meningkatkan meningkatkan rasa tanggung jawab dan keinginan untuk berprestasi tinggi siswa. Contohnya yaitu mengumpulkan pekerjaan rumah (PR)/tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru tepat waktu, berani menyampaikan pendapat yang berbeda dari pendapat orang lain dan membuat jadwal belajar yang sistematis.
- Konseli memiliki keyakinan penuh atas hal yang ingin diubahnya. Konseli bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self management*-nya.
- Konseli bertanggung jawab atas segala konsekuensi (baik atau buruk) selama program *self management* berlangsung. Segala perubahan yang ingin dilakukan tergantung konseli itu sendiri.
- Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

✚ *Stimulus Control* (Penguasaan Terhadap Rangsangan)

Pada tahap ini guru BK memulai dengan mengevaluasi hasil pemantauan diri siswa dan *self contracting* yang di buat siswa lalu membandingkan dengan hari-hari sebelumnya apakah terjadi peningkatan atau tidak. Pada bagian ini Guru BK dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar membuat siswa tersebut menjadi kurang bertanggung jawab dan tidak memiliki keinginan untuk berprestasi tinggi dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Pada bagian ini Guru BK menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri.

5. Evaluasi (refleksi)

Proses evaluasi konseling dilakukan secara berkesinambungan agar dapat melihat perubahan yang terjadi pada siswa (konseli) setelah melakukan konseling. Jika tujuan ini dapat dicapai dengan baik maka teknik konseling yang digunakan sesuai, sedangkan sebaliknya apabila tujuan tidak tercapai maka teknik yang digunakan kurang sesuai sehingga tidak tercapai dengan baik.



Sebagai Guru BK diharapkan untuk menggunakan teknik ataupun pendekatan yang cocok dan juga sesuai pada semua siswa (konseli). Setelah konseling selesai dilakukan maka dilanjutkan ke tahap pengakhiran. Pada tahap ini dilakukan untuk melihat bagaimana perilaku siswa setelah dilakukan konseling, apakah terjadi perubahan perilaku siswa dan apakah siswa telah bertindak dengan tepat atau sebaliknya.

6. *Feedback*

Feedback dilakukan untuk memperbaiki kembali kegiatan konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila konseling masih dirasa kurang maksimal dan belum mencapai tujuan konseling yang diharapkan, Guru BK dapat memberikan treatment kembali pada siswa. Diharapkan setelah pemberian treatment tersebut siswa dapat memberikan respon yang baik dan tujuan yang diharapkan tercapai dengan baik.



PERTEMUAN IV

1 x 40 menit

(Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan aspek : mengatur waktu belajar secara efektif dan mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar)

A. Tujuan

Untuk meningkatkan aspek mengatur waktu belajar siswa secara efektif baik dirumah maupun disekolah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan ketika menghadapi masalah belajar.

B. Kegiatan

1. *Pembukaan* : Kegiatan ini dimulai dengan doa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok.
2. *Asesment* : Kegiatan *assessment* ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan siswa dimana Guru BK akan melakukan konseling kepada siswa dengan mencoba menggali informasi sebanyak mungkin tentang penyebab siswa belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif dan belum mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan - pertanyaan yang dapat memicu siswa untuk bercerita sedalam mungkin sehingga guru BK dapat mengukur dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab siswa belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif dan belum mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar, selain itu juga untuk mengetahui metode atau teknik mana yang akan dipilih dan disesuaikan dengan tingkah laku siswa yang ingin diubah.
3. *Goal setting* : Dalam tahap *goal setting* (menetapkan tujuan) ini adapun hal yang perlu dilakukan oleh konselor yaitu : Setelah proses *assessment* selesai dan semua informasi yang di kumpulkan telah lengkap maka guru BK/ konselor melakukan analisis dan juga menyusun langkah-langkah untuk merumuskan tujuan konseling yang akan di capai.



4. Implementasi Teknik *Self Management*

✚ *Self Monitoring* : Pada tahap ini dilanjutkan dengan menjelaskan tentang *self monitoring* atau pemantauan diri kepada siswa. Dalam hal ini siswa (konseli) diminta untuk mengamati dan mencatat hal-hal yang ada dalam dirinya sendiri dan interaksinya di lingkungan (*monitoring*) yaitu sebagai berikut :

- Rasional : konselor menjelaskan mengenai tujuan dan struktur proses *self monitoring*.
- Identifikasi respon : konseli harus mampu mengenali ada atau tidaknya perilaku baik yang muncul, baik yang samar ataupun yang tampak jelas. Tahap ini mencakup pemberian bantuan pada konseli untuk mengidentifikasi tentang apa yang harus dipantau, termasuk membedakan respon target yang bersifat positif dan yang negatif.
- Mencatat reaksi. Setelah belajar mengidentifikasi respon, selanjutnya konselor menjelaskan dan memberi contoh mengenai : waktu pencatatan sebelum tindakan terjadi, metode mencatat dengan menghitung frekuensi dan mengukur lamanya perilaku yang ada pada individu tersebut untuk diubah, alat mencatat dengan portable (kerikil dan tusuk gigi) atau accesible (bintang dan simbol - simbol) dan konselor memberikan format mencatat respon agar mudah dipahami oleh konseli.
- Memetakan respon : setelah konseli mencatat data, maka selanjutnya adalah memindahkan data pada pencatatan permanen secara grafik, di mana grafik naik secara bertahap digunakan untuk meningkatkan tingkah laku yang diinginkan, dan grafik turun secara bertahap digunakan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan.
- Menayangkan data : setelah grafik dibuat, maka langkah selanjutnya adalah konselor menayangkan data, hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dari lingkungan (*environmental reinforcement*).
- Analisis data : setelah dibuat grafik dan ditayangkan, maka langkah selanjutnya konselor membawa data ke dalam sesi konseling guna dianalisis dan ditinjau lalu membandingkan data perilaku dengan tujuan yang diharapkan.



✚ *Self Reward (Reinforcement yang Positif)*

Pada tahap ini guru BK menjelaskan mengenai *self-reward* berdasarkan pada hasil yang di dapat, apabila hasil yang di dapat baik maka siswa dapat memberikan penghargaan pada dirinya sendiri (baik dengan makan makanan yang disukai atau ke tempat yang sangat ingin di kunjungi, dsb). Apabila siswa mampu mengatur waktu belajar secara efektif dan mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar di sekolah, maka guru BK dapat memberikan apa saja yang bisa di berikan kepada siswa sebagai ganjaran positif berhasil meningkatkan rasa tanggung jawab dan keinginan untuk berprestasi tinggi dan guru BK melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri. Namun apabila siswa tidak memperlihatkan suatu perubahan yang signifikan maka Guru BK dapat memberikan ganjaran misalnya sangsi ringan kepada siswa agar perilaku tersebut tidak kembali muncul dan menjadi pembelajaran untuk dirinya sendiri.

✚ *Self Contracting (Kontrak atau Perjanjian dengan Diri Sendiri)*

Guru BK menjelaskan mengenai apa itu *self-contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri yang harus di lakukan oleh siswa. Dimana guru BK harus menuntun, mengarahkan dan menjelaskan tentang langkah-langkah dalam tahapan *self-contracting* yaitu :

- Konseli membuat sendiri perencanaan untuk mengubah cara berpikir, perilaku dan juga perasaan yang ingin dilakukannya agar mampu mengatur waktu belajar secara efektif dan mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar. Contohnya yaitu mengatur waktu dengan baik saat mengerjakan tugas sekolah dengan membuat jadwal, memiliki keyakinan bahwa mampu mengatasi masalah atau hambatan yang dihadapi dalam kegiatan belajar, dan berusaha melaksanakan rencana kegiatan belajar sebaik mungkin.
- Konseli memiliki keyakinan penuh atas hal yang ingin diubahnya.
- Konseli bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *self management*-nya.
- Konseli bertanggung jawab atas segala konsekuensi (baik atau buruk) selama program *self management* berlangsung.
- Segala perubahan yang ingin dilakukan tergantung konseli itu sendiri.



- Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

Stimulus Control (Penguasaan Terhadap Rangsangan)

Pada tahap ini guru BK memulai dengan mengevaluasi hasil pemantauan diri siswa dan *self contracting* yang di buat siswa lalu membandingkan dengan hari-hari sebelumnya. Pada bagian ini Guru BK dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar membuat siswa tidak mampu mengatur waktu belajar secara efektif dan tidak mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar di sekolah. Pada tahap ini Guru BK/konselor menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri.

5. Evaluasi (refleksi)

Proses evaluasi konseling dilakukan secara berkesinambungan agar dapat melihat perubahan yang terjadi pada siswa (konseli) setelah melakukan konseling. Jika tujuan ini dapat dicapai dengan baik maka teknik konseling yang digunakan sesuai, sedangkan sebaliknya apabila tujuan tidak tercapai maka teknik yang digunakan kurang sesuai sehingga tidak tercapai dengan baik. Sebagai Guru BK diharapkan untuk menggunakan teknik ataupun pendekatan yang cocok dan juga sesuai pada semua siswa (konseli). Setelah konseling selesai dilakukan maka dilanjutkan ke tahap pengakhiran. Pada tahap ini dilakukan untuk melihat bagaimana perilaku siswa setelah dilakukan konseling, apakah terjadi perubahan perilaku siswa dan apakah siswa telah bertindak dengan tepat atau sebaliknya.

6. *Feedback*

Feedback dilakukan untuk memperbaiki kembali kegiatan konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila konseling masih dirasa kurang maksimal dan belum mencapai tujuan konseling yang diharapkan, Guru BK dapat memberikan treatment kembali pada siswa. Diharapkan setelah pemberian treatment tersebut siswa dapat memberikan respon yang baik dan tujuan yang diharapkan tercapai dengan baik.



PERTEMUAN V
1 x 40 menit
(Pemberian *Post Test* dan Evaluasi)

A. Tujuan

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari treatment yang telah dilakukan dan mengetahui seberapa besar tingkat kemandirian belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik *self management*.

B. Kegiatan

1. Pembukaan : Kegiatan ini dimulai dengan doa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok.
2. Pada tahap ini guru BK/ konselor memberikan post test kepada konseli yang sudah mengikuti proses konseling dengan tujuan untuk mengetahui apakah konseling yang telah dilaksanakan berhasil atau tidak. Selain itu adapun lembar *post test* yang dapat digunakan ada pada lampiran 2.



PERTEMUAN VI

1 x 40 menit

(*Follow up / tindak lanjut*)

A. Tujuan

Untuk mengevaluasi dan menindak lanjuti perkembangan konseli serta untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan kemajuan yang dialami konseli atas konseling yang sudah diberikan.

B. Kegiatan

1. Pembukaan : Kegiatan ini dimulai dengan doa bersama, menanyakan kabar anggota kelompok dan membangun hubungan baik antara konselor dan anggota kelompok.
2. Guru BK dan siswa melakukan evaluasi bersama bagaimana perjalanan konseling siswa dan progress selama melaksanakan konseling, Guru BK melihat apakah proses konseling ini membuahkan hasil yang baik jika menggunakan teknik konseling *self management* jika hasilnya baik maka guru BK bisa memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk meneruskan pembiasaan diri guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. Namun jika hasil yang di harapkan tidak memuaskan, guru BK dapat membuat rencana konseling baru dengan menggunakan teknik konseling yang lain, hal ini di lakukan berdasarkan kesepakatan bersama dengan siswa.



VERBATIM KONSELING KELOMPOK

Konselor : Putu Lidya Pradnyani

Tempat : Ruang BK

Konselor membuka pertemuan dengan memperkenalkan diri dan mempersilahkan para konseli untuk memperkenalkan diri guna mempererat dan membuat suasana menjadi akrab. Selanjutnya konselor menjelaskan pengertian konseling kelompok kemudian meyakinkan kelompok untuk tidak merasa ragu dalam mengungkapkan masalahnya. Konselor juga memberikan kepercayaan kepada semua konseli akan kerahasiaan dari masalah-masalah yang akan diungkapkan nantinya. Sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai konselor juga menjelaskan tujuan, asas dan langkah-langkah dari kegiatan konseling kelompok ini. Konselor mengajak kelompok untuk memainkan permainan” tebak gambar ” untuk mengakrabkan suasana diantara anggota kelompok lainnya. Setelah itu konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok. Berikut ini adalah konseling yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *self management* pada lima peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Konseling dilaksanakan dengan adanya perjanjian dengan para subjek penelitian.

| NO | Tahap | Keterampilan yang dinilai (Pemimpin Kelompok) |
|----|-------------|---|
| 1 | Pembentukan | Selamat siang anak-anak, ibu mengucapkan terima kasih karena kalian sudah bersedia hadir untuk mengikuti konseling kelompok pada hari ini. |
| | | Sebelum kita memulai kegiatan hari ini, ada baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Mari kita berdoa menurut ajaran dan kepercayaan kita masing - masing berdoa dimulai... (selesai) |



| | | |
|--|--|---|
| | | Sebelumnya siapa yang sudah pernah mendengar konseling kelompok dan sudah pernah ikut konseling kelompok? |
| | | “Konseling kelompok adalah proses bantuan kepada individu dalam setting kelompok dengan memanfaatkan kelompok yang dipimpin oleh seorang konselor sebagai fasilitator”. |
| | | Tujuan kita berkumpul pada hari ini yaitu untuk melaksanakan konseling kelompok dengan membahas satu topik permasalahan dan kita cari solusinya bersama - sama dengan menekankan beberapa asas-asas konseling kelompok. Apakah setuju? |
| | | <p>Yang perlu kita tahu ada beberapa asas yang harus kita patuhi dalam konseling kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Asas kerahasiaan : asas yang menekankan pada segala yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok tidak boleh disebar luaskan ke orang lain. b. Asas keterbukaan : asas yang menekankan pada semua anggota kelompok harus terbuka dalam menyampaikan masalahnya tanpa adanya keraguan dan rasa khawatir dari anggota. c. Asas kesukarelaan: asas yang menekankan pada asas kesukarelaan anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat, masukan dan menceritakan permasalahan pada adanya paksaan dari pihak manapun. d. Asas kekinian : asas yang menekankan pada masalah yang dibahas pada konseling kelompok ini harus bersifat sekarang. <p>Apakah kalian mengerti?</p> |



| | | |
|---|-----------|---|
| | | Baik jika kalian sudah mengerti, mari kita mengucapkan janji, ikuti apa yang ibu sampaikan |
| | | “Saya dengan ini menyatakan bahwa saya siap menerima, memelihara dan menyimpan segala data atau keterangan yang ada dalam forum ini dan mematuhi asas-asas yang telah disepakati” |
| | | Ibu akan menjelaskan cara pelaksanaan kegiatan ini dalam kegiatan ini kita memiliki waktu 40 menit, saya adalah pemimpin kelompok yang berperan sebagai fasilitator dan kalian sebagai anggota kelompok yang berhak mengajukan pertanyaan, mengutarakan masalahnya dan memberikan masukan kepada anggota lain yang masalahnya sedang dibahas, serta mengikuti aturan dalam kelompok ini, kalian paham ? |
| | | Agar kita lebih akrab satu sama lain kita perkenalan terlebih dahulu. Selanjutnya kita ice breaking yaitu aktivitas yang kita lakukan pemecahan atau mencairkan suasana. Dengan bermain tebak gambar. |
| 2 | Peralihan | “ Setelah permainan tadi, bagaimana perasaan kalian? , apakah kalian sudah siap mengikuti tahap selanjutnya? |
| | | Jika kalian sudah siap, silahkan kemukakan satu masalah yang kalian alami saat ini, setiap anggota wajib mengemukakan masalahnya |
| 3 | Kegiatan | “Siapa yang mau duluan mengemukakan masalahnya secara singkat saja” |



| | | |
|--|--|---|
| | | “Nah, karena sudah semua menyampaikan masalahnya, mari sekarang kita sepakati topik permasalahan siapa yang kita bahas pada konseling kelompok ini. Silahkan kemukakan pendapatnya” |
| | | “Bagaimana nak apa kamu setuju masalah yang kamu alami kita jadikan topik pada pertemuan ini ? |
| | | “Jadi topik yang kita bahas pada konseling kelompok hari ini adalah permasalahan yang dihadapi “ P” yaitu mempunyai kemandirian belajar yang rendah”. Bagaimana apakah semua setuju...?” |
| | | “ Silahkan kamu ceritakan lebih detail permasalahan Yang sedang kamu hadapi saat ini” |
| | | “Untuk anggota lain tolong dengarkan dengan baik dan pikirkan ide pendapat yang akan kalian berikan untuk permasalahan yang kita bahas” |
| | | “Nah sudah kita dengarkan masalahnya “P” . silahkan anggota yang lain kemukakan pendapat, saran ataupun masukan untuk teman kalian agar masalahnya dapat kita atasi bersama-sama” |
| | | “Bagus sekali, kalian sudah mau mengemukakan pendapatnya, untuk anggota lain jika ada yang belum jelas bisa ditanyakan |
| | | “Ibu lihat kalian sudah jenuh dalam kegiatan konseling kelompok, mungkin karena tegang dan takut karena kita membicarakan topik permasalahan pribadi. “Yuk kita lanjutkan ke sesi permainan agar kalian semangat (tebak lagu) “ |



| | | |
|---|--------------------|---|
| | | <p>“Ibu lihat kalian sudah merasa bersemangat kembali, mari kita lanjutkan untuk menyimpulkan pemecahan masalahnya” “ Setelah mendengarkan dari awal dan pendapat dari semua anggota, ibu dapat merangkum bahwa masalah yang dialami oleh “P” adalah..... dan pemecahan masalahnya adalah.....</p> |
| | | <p>Memberi teknik penguatan positif : “Ibu, yakin kamu pasti bisa mengerjakan tugas dengan baik:”, “agar kamu mendapat nilai yang baik, alangkah baiknya kamu harus percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas, selalu mempunyai keinginan berprestasi tinggi, mampu mengevaluasi dan mengatur waktu belajar secara efektif , serta mampu mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi dengan cara tersebut maka kalian akan bisa meningkatkan kemandirian belajar yang dimiliki dan cara tersebut bisa diterapkan dari dan akan bermanfaat sampai kalian lulus nanti”(Gestur Guru BK memberikan senyuman dan memberi semangat dengan mengempalkan tangan sambil mengangkatnya)</p> |
| 4 | Pengakhiran | <p>Berhubung waktu kita terbatas, kegiatan konseling kelompok ini akan kita akhiri, apakah ada yang ingin ditanyakan? Namun sebelum kita akhiri, Ibu ingin mendengarkan pesan dan kesan kalian setelah mengikuti konseling kelompok.</p> |
| | | <p>Silahkan yang pertama ibu ingin mendengarkan pesan dan kesan dari adik (P) yang masalahnya kita bahas pada kegiatan hari ini. Bagaimana perasaannya setelah menyampaikan masalah dan mendengarkan masukan dari anggota yang lain. Silahkan sampaikan.</p> |



| | | |
|--|--|--|
| | | “Sebelum kita akhiri, mari kita berdoa terlebih dahulu karena sudah diberikan kelancaran melaksanakan kegiatan hari ini. Berdoa selesai.” |
| | | “Terimakasih anak-anak karena sudah meluangkan waktunya dan Ibu senang kalian mau berpartisipasi.” “Akhir kata Ibu tutup dengan selamat siang.” |



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Khusnul Khotimah, S. P. (2022). *Penerapan E Learning Berbasis Blog pada Pembelajaran Tematik* . Semarang, Jawa Tengah : Cahya Ghani Recovery.
- Aqib, Z., & Maftuh, M. (2011). *Sujak. Panduan Dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Bandung: Yrama Widya.
- Risalia, B. (2022). *Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kemandirian pada Peserta Didik Kelas XI di MAN 1 Lampung Tengah*.
- Corey, M.S. & Corey, G. (2006). *Groups: Process and Practice*. Belmont, CA.: Thomson Brooks/Cole
- Didik, D. D. P. P. P. (2009). *Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP Dan SMA*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Dr. Ahdar Djamaluddin, S. S. (2019). *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis* . Yogyakarta: CV. Kaafah Learning Center
- Drs. Mochamad Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling* . Jakarta Barat : Akademia Permata.
- Erdiyati, E. (2018). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(1).
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). *Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma*. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 24-29.
- Fitriani, R. (2019). *Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa* . 59-68.



- Mahatmaharti, A. K., Handono, T., & Putri, S. M. (2022). Implementasi Teknik *Self Management* : Efektifitas dalam Pengembangan Karakter Kemandirian Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.23916/081998011>.
- Nuryamin, D. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kemandirian belajar siswa kelas XI. 3-10.
- Okpatrioka. (2023). Research And Development (R & D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 86-100.
- Puspitasari, Y. S. (2018). Keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP tesis.
- Putri, A. I. (2019). Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Pakem. *Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 739-750.
- Song., & Hill. (2007). *A Conceptual Model for Under Standing Self-Directed Learning in Online Environments*. *Journal of Interactive Online Learning*, Volume 6, Number 1. University of Georgia. Dalam www.procedia.com.
- Wahyaningrum, A. (2017). Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTs. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling* , 69-73.



LAMPIRAN





Lampiran 1. Pedoman Observasi Kemandirian Belajar

PEDOMAN OBSERVASI KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP KELAS VII

Hari/Tanggal :

Kelas :

| NO | Behavior Checklist | Checklist | | Jumlah siswa yang melakukan | Keterangan |
|----|--|-----------|-------|-----------------------------|------------|
| | | YA | TIDAK | | |
| 1. | Percaya diri | | | | |
| | Melakukan sesuatu berdasarkan kemampuan diri sendiri dan teguh pendirian. | | | | |
| 2. | Tidak bergantung pada orang lain | | | | |
| | Mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri dan memiliki kreatifitas dalam belajar. | | | | |
| 3. | Bertanggung jawab | | | | |
| | Melaksanakan hak dan kewajiban sendiri, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta belajar tanpa disuruh orang lain. | | | | |
| 4. | Ingin berprestasi tinggi | | | | |
| | Tekun dalam belajar, aktif bertanya pada guru ataupun teman dan membuat catatan setiap pelajaran | | | | |
| 5. | Mampu mengatur belajar secara efektif | | | | |
| | Memiliki jadwal belajar, tidak menunda tugas yang diberikan oleh guru serta belajar rutin setiap hari. | | | | |
| 6. | Mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar. | | | | |
| | Mengatasi masalahnya sendiri, berani mengambil resiko atas keputusan yang di ambil. | | | | |





Lampiran 2. Angket Kuesioner Kemandirian Belajar Siswa

ANGKET KUESIONER KEMANDIRIAN BELAJAR

Identitas Responden :

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Tanggal :

Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pertanyaan tentang kemandirian belajar siswa, Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban :

SS = Sangat Sesuai dengan Diri Saya

S = Sesuai dengan Diri Saya

KS = Kurang sesuai dengan Diri Saya

TS = Tidak Sesuai dengan Diri Saya

STS = Sangat Tidak Sesuai dengan Diri Saya

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya lebih suka mengandalkan teman daripada harus belajar sendiri. | | | | |
| 2. | Saya tidak peduli dengan materi yang tidak saya pahami. | | | | |
| 3. | Setiap ada PR atau tugas dari bapak/ibu guru langsung saya kerjakan. | | | | |
| 4. | Ketika bapak/ibu guru memberikan kesempatan untuk bertanya, maka kesempatan itu saya biarkan saja, meskipun ada materi yang belum saya pahami. | | | | |



| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 5. | Saya yakin penting untuk mempelajari setiap materi karena akan bermanfaat dikemudian hari. | | | | |
| 6. | Saya berusaha belajar untuk menguasai materi yang sedang dipelajari. | | | | |
| 7. | Saya belajar di bawah kendali orang lain. | | | | |
| 8. | Saya belajar dengan teratur, tidak hanya akan ujian saja | | | | |
| 9. | Saya suka membuat PR disekolah dan menyalin tugas teman saya. | | | | |
| 10. | Saat ulangan saya lebih percaya pada jawaban teman daripada jawaban sendiri | | | | |
| 11. | Saya berusaha memanfaatkan waktu belajar saya sebaik mungkin. | | | | |
| 12. | Saya meminjam buku diperpustakaan untuk mencari materi yang saya butuhkan. | | | | |
| 13. | Saya mengerjakan pekerjaan rumah (PR)/tugas dibantu oleh orang lain. | | | | |
| 14. | Saya mengumpulkan pekerjaan rumah (PR)/tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru tepat waktu. | | | | |
| 15. | Saya suka meminjam buku catatan milik teman untuk disalin di rumah. | | | | |
| 16. | Apabila ada tugas saya tidak pernah menyelesaikannya tepat waktu. | | | | |
| 17. | Saya yakin bahwa setiap tugas yang saya kerjakan adalah benar. | | | | |
| 18. | Saya berani menyampaikan pendapat yang berbeda dari pendapat orang lain. | | | | |
| 19. | Saya tidak peduli dengan materi yang dijelaskan oleh guru saat pembelajaran di kelas. | | | | |
| 20. | Saya yakin pada diri sendiri bahwa harus belajar lebih giat. | | | | |
| 21. | Ketika menghadapi mata pelajaran yang sulit, saya langsung menyerah. | | | | |
| 22. | Saya sulit belajar sesuai jadwal yang sudah saya buat. | | | | |
| 23. | Saya ingat dengan diri sendiri pentingnya mendapatkan nilai yang baik. | | | | |
| 24. | Saya yakin penting untuk mempelajari setiap materi karena akan bermanfaat dikemudian hari. | | | | |



| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 25. | Saya mudah bosan ketika membaca ulang materi sekolah. | | | | |
| 26. | Saya membaca kembali materi yang sudah diajarkan sebelum mengerjakan tugas sekolah. | | | | |
| 27. | Ketika saya berniat mengerjakan tugas sekolah, saya merasa kesulitan untuk melaksanakannya. | | | | |
| 28. | Selama pelajaran berlangsung, saya kehilangan materi penting, karena saya memikirkan hal lain. | | | | |
| 29. | Saya membuat catatan penting di setiap mata pelajaran dan mengingat catatan tersebut. | | | | |
| 30. | Saya mengatur waktu dengan baik saat mengerjakan tugas sekolah dengan membuat jadwal. | | | | |
| 31. | Saya tidak memiliki keyakinan bahwa saya mampu mengatasi masalah atau hambatan yang saya hadapi dalam kegiatan belajar saya. | | | | |
| 32. | Saya sering bertanya kepada guru/teman apabila tidak mengerti dengan tugasnya. | | | | |
| 33. | Saya tidak berusaha melaksanakan rencana kegiatan belajar saya sebaik mungkin. | | | | |
| 34. | Saya menerima ajakan teman untuk keluar kelas saat diberikan tugas oleh guru. | | | | |
| 35. | Saya berusaha melaksanakan rencana kegiatan belajar saya sebaik mungkin. | | | | |
| 36. | Walaupun saya mempunyai banyak aktivitas lain diluar jam sekolah, saya tetap bisa menyelesaikan tugas dengan baik. | | | | |





Lampiran 3. Kisi - Kisi Angket Kemandirian Belajar Siswa

| Variabel | Indikator | Nomor Item | | Σ |
|---------------------|--|------------|---------------|-----------|
| | | Positif | Negatif | |
| Kemandirian Belajar | Percaya diri | 3,5,6 | 1,2,4 | 6 |
| | Tidak bergantung pada orang lain | 8,11,12 | 7,9,10 | 6 |
| | Bertanggung jawab | 14,17,18 | 13,15,16 | 6 |
| | Ingin berprestasi tinggi | 20,23,24 | 19,21,22 | 6 |
| | Mampu mengatur belajar secara efektif | 26,29,30 | 25,27,28 | 6 |
| | Mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar | 32,35,36 | 31,33,34 | 6 |
| | | | Jumlah | 36 |





Lampiran 4. Contoh Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2024/2025

| | | |
|--|--|---|
| Sekolah : SMP | Kelas / Semester : VII/ I | Komponen : Layanan Dasar |
| Mata Pelajaran : BK | Alokasi Waktu : 2 x 40 menit | Bidang : Pribadi |
| Topik/Tema : Kemandirian Belajar | | Metode Pembelajaran : ➢ Ceramah (Video pendek) ➢ Diskusi ➢ Daring/Luring |
| Sumber Belajar 1. Putri, A. I. (2019). Peningkatan Kemandirian Belajar Melalui Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Pakem. <i>Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling</i> , 739-750. 2. Puspitasari, Y. S. (2018). Keefektifan konseling kelompok teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. | | Alat : Powerpoint, laptop, LCD proyektor, LKPD, dan alat tulis. |
| Fungsi Layanan : Pemahaman | | |
| Tujuan 1. Peserta didik mampu menganalisis kemampuan kemandirian belajar dirinya (C4) 2. Peserta didik mampu bertindak mandiri dalam menemukan cara belajarnya (A5) 3. Peserta didik mampu melatih diri dalam mengendalikan hambatan belajar (P3) | | |
| Langkah-Langkah Kegiatan | | |
| Tahap Awal/Pendahuluan | 1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat, dilanjutkan dengan <i>Ice Breaking</i> / games sederhana, dan penyampaian tujuan - tujuan khusus yang akan dicapai 2. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik. 3. Menjelaskan topik yang akan dibicarakan 4. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk mulai ke tahap inti | |
| Tahap Inti | 1. Guru BK memberikan pertanyaan terkait materi dan mengajak berdiskusi bersama 2. Guru BK memperlihatkan dan menjelaskan materi dengan media power point 3. Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk tanya jawab atau berpendapat dan berbagi cerita tentang potensi yang dimiliki 4. Guru BK menginstruksikan peserta didik untuk mengisi LKPD via daring menggunakan link google form | |
| Tahap Penutup | 1. Guru BK meminta peserta didik menyimpulkan pembelajaran hari ini dan memberi penguatan dan merencanakan tindak lanjut | |

Evaluasi Proses : Kehadiran dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.

Evaluasi Hasil : Pertanyaan yang anggota kelompok ajukan dan hasil kesimpulan yang dituliskan.





MATERI KEMANDIRIAN BELAJAR

1. Pengertian Kemandirian Belajar

Kemandirian berasal dari kata mandiri yang berarti berdiri sendiri, yaitu suatu keadaan yang memungkinkan seseorang mengatur dan mengarahkan diri sesuai tingkat perkembangannya. Suryandari, S., & Age, L. (2020) menyatakan, kemandirian belajar siswa adalah kegiatan belajar yang dipegang setiap manusia agar menggerakkan dirinya sendiri melalui daya fikir supaya bisa mencapai arah dari pembelajaran tersebut. Siswa bisa memberikan motivasi untuk diri sendiri agar tetap bisa kuat selama mengikuti proses pembelajaran. Sedangkan Fauziah, Maarif, dan Pradipta (2018) berpendapat bahwa kemandirian belajar merupakan sikap pengaturan diri agar siswa dapat mengatur, memonitor dan mengevaluasi proses belajar dengan tujuan agar siswa dapat menemukan strategi belajar, mengembangkan dan meningkatkan kemampuan belajarnya dalam memecahkan suatu masalah.

Basir (2010) bahwa “kemandirian belajar diartikan sebagai suatu proses belajar yang terjadi pada diri seseorang dan dalam usahanya untuk mencapai tujuan belajar, orang tersebut dituntut untuk aktif secara individu atau tidak bergantung kepada orang lain, termasuk tidak tergantung kepada gurunya”. Suhendri dan Mardalena (2013:109) menyatakan bahwa “kemandirian belajar adalah suatu aktivitas belajar yang dilakukan siswa tanpa bergantung kepada orang lain baik teman maupun gurunya dalam mencapai tujuan belajar yaitu menguasai materi atau pengetahuan dengan baik dengan kesadarannya sendiri serta dapat mengaplikasikan pengetahuannya dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari.” Dalam kemandirian belajar, siswa dituntut unruk mampu menggali informasi materi pelajaran tidak hanya bersumber dari guru, artinya dari sumber lain seperti internet, selain itu siswa mampu melakukan aktivitas belajar tanpa pengaruh dari orang lain atau teman.



Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan dan keputusan yang diambil berdasarkan pada diri sendiri dan dapat dipertanggungjawabkan, ketika menghadapi masalah belajar. Kemandirian belajar merupakan aktivitas /kegiatan yang dilakukan oleh siswa atas kemauannya sendiri dengan tidak tergantung pada orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas belajarnya. Oleh karena itu kemandirian belajar penting untuk diterapkan disekolah agar siswa memiliki kemampuan dalam mengelola cara belajar, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dan terampil memanfaatkan sumber belajar.

2. Karakteristik Kemandirian Belajar

Johnson (2009: 151) menjelaskan siswa yang memiliki kemandirian belajar adalah mampu menemukan kebebasan untuk menemukan bagaimana kehidupan akademik sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka. Selanjutnya, Johnson (2009: 154) menyebutkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian dalam belajar : Pertama, memiliki pengetahuan dan keahlian tertentu. Mereka harus tahu dan mampu melakukan hal-hal tertentu-mampu mengambil tindakan, memiliki kemampuan bertanya, membuat keputusan mandiri, berfikir kreatif dan kritis, memiliki kesadaran diri, dan mampu bekerja sama. Kedua, mampu menggunakan pengetahuan dan keahliannya.

Song and Hill (2007) menyebutkan bahwa kemandirian belajar terdiri dari beberapa aspek, yaitu : 1) *Personal Attributes*, 2), *Processes* dan 3) *Learning Context*

Dengan penjelasan sebagai berikut :

1) *Personal Attributes*

Personal attributes merupakan aspek yang berkenaan dengan motivasi dari pembelajar, penggunaan sumber belajar, dan strategi belajar. Motivasi belajar merupakan keinginan yang terdapat pada diri seseorang yang merangsang pembelajar untuk melakukan kegiatan belajar. *Personal Attributes* mengacu pada pada motivasi siswa untuk dapat mengetahui kemampuan mengambil tanggung jawab untuk mereka belajar.



Dalam belajar, sumber belajar yang digunakan siswa tidak terbatas, asalkan sesuai dengan materi yang dipelajari dan dapat menambah pengetahuan siswa. Sedangkan yang dimaksud dengan strategi belajar di sini adalah segala usaha yang dilakukan siswa untuk menguasai materi yang sedang dipelajari, termasuk usaha yang dilakukan apabila siswa tersebut mengalami kesulitan.

2) *Processes*

Processes merupakan aspek yang berkenaan dengan proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa meliputi meliputi perencanaan, monitoring, serta evaluasi pembelajaran. Kegiatan perencanaan meliputi : a) mengelola waktu secara efektif (pembuatan jadwal belajar, menyusun kalender studi untuk menulis atau menandai tanggal-tanggal penting dalam studi, tanggal penyerahan tugas makalah, tugas PR, dan tanggal penting lainnya, mempersiapkan buku, alat tulis, dan peralatan belajar lain), b) menentukan prioritas dan menata diri (mencari tahu mana yang paling penting dilakukan terlebih dahulu dan kapan mesti dilakukan).

Kegiatan monitoring dalam pembelajaran antara lain : a) aktif melakukan diskusi dalam kelompok b) berani mengemukakan pendapat pada saat diskusi berlangsung, c) aktif bertanya saat menemui kesulitan baik terhadap teman maupun guru, d) membuat catatan apabila diperlukan, e) tetap melaksanakan kegiatan pembelajaran meskipun guru tidak hadir. Sedangkan yang termasuk kegiatan evaluasi pembelajaran antara lain : a) memperhatikan umpan balik dari tugas yang telah dilaksanakan sehingga dapat diketahui letak kesalahannya, b) mengerjakan kembali soal/ tes di rumah, dan c) berusaha memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.

3) *Learning Context*

Fokus dari learning context adalah faktor lingkungan dan bagaimana faktor tersebut mempengaruhi tingkat kemandirian belajar siswa. Ada beberapa faktor dalam konteks pembelajaran yang dapat mempengaruhi pengalaman kemandirian belajar siswa. Struktur dan tugas dalam konteks pembelajaran ini misalnya siswa mengerjakan tugas kelompok.



Dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar siswa adalah suatu bentuk belajar yang memberikan kepada siswa untuk menentukan tujuan belajar, perencanaan belajar, sumber – sumber belajar mengevaluasi belajar dan menentukan kegiatan belajar sesuai dengan kebutuhannya sendiri. Berdasarkan karakteristik kemandirian belajar yang telah dijelaskan dan didukung oleh beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemandirian belajar siswa yang akan ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah mengambil dari teori Song and Hill (2007) : 1. Percaya diri, 2. Tidak bergantung pada orang lain, 3. Bertanggung jawab, 4. Ingin Berprestasi tinggi, 5. mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, 6. Mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi. Sedangkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah adalah : tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, selalu bergantung pada orang lain, belum mampu bertanggung jawab kepada tugas yang diberikan, tidak mempunyai keinginan untuk memperoleh prestasi tinggi, sudah puas dengan apa yang sudah diperoleh dan tidak memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, belum mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, belum bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-bainya, dan belum mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi.

C. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terutama berasal dari dalam diri dan dari luar diri siswa. Berikut uraian dari masing-masing faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar.

1. Faktor dari dalam Siswa (faktor internal)

Siswa yang memiliki kemandirian belajar mempunyai kecenderungan tingkah laku/ indikator sebagai berikut :



a) Memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya.

Dalam proses belajar mengajar terjadi interaksi antara siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa yang lainnya. Adanya interaksi antara siswa dengan siswa lainnya dapat menyebabkan siswa tersebut dapat mengetahui tingkat kemampuannya dibanding dengan kemampuan temannya. Apabila siswa merasa kemampuannya masih kurang dibanding temannya, ia akan termotivasi untuk bersaing dalam mempelajari suatu pokok bahasan. Setiap siswa yang melibatkan dirinya dalam suatu persaingan yang sehat dan dapat memenangkan persaingan tersebut harus berusaha keras untuk membangkitkan keberanian, semangat juang dan rasa percaya diri yang maksimal. Aplikasi pada siswa adalah bersaing dalam upaya memahami materi yang dipelajari dengan memperbanyak sumber literatur dari berbagai media (misalnya perpustakaan, internet, dan lain - lain) serta mempunyai waktu khusus untuk mempelajari materi tersebut diluar jam sekolah sehingga siswa dapat mencapai prestasi dalam belajar dan memenangkan persaingan tersebut.

b) Mampu mengambil keputusan dan inisiatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Kemampuan mengambil keputusan dan inisiatif dipengaruhi oleh respon siswa terhadap apa yang ada dan terjadi di sekitar untuk dijadikan bahan kajian belajar. Inisiatif sebagai prakarsa yang disertai dengan langkah konkrit selalu ditunggu kehadirannya pada segala macam kepentingan hidup baik di tengah masyarakat maupun di sekolah terutama siswa. Aplikasinya pada siswa adalah mempunyai inisiatif untuk mempelajari dahulu materi sebelum diajarkan oleh guru serta berinisiatif mengerjakan soal - soal sendiri pada mata pelajaran yang diterimanya disekolah dengan memanfaatkan seluruh kemampuan yang dimilikinya, termasuk dalam memecahkan setiap permasalahan yang dihadapi di lapangan yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat.



c) Memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya

Siswa yang memiliki kepercayaan diri tidak mudah terpengaruh oleh apa yang dilakukan orang lain. Siswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, yaitu selalu bersikap tenang dalam mengerjakan tugas-tugas belajar yang diberikan guru dengan memanfaatkan segala potensi atau kemampuan yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam mengerjakan tugas-tugasnya serta tidak mencontek.

d) Bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Siswa yang bertanggung jawab adalah siswa yang menyadari hak dan kewajibannya sebagai seorang peserta didik. Tanggung jawab seorang siswa adalah belajar dan mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh guru dengan penuh keikhlasan dan kesadaran, selain itu siswa yang bertanggung jawab adalah yang mampu mempertanggung jawabkan proses belajar berupa nilai dan perubahan tingkah laku.

2) Faktor dari Luar Diri Siswa (faktor eksternal)

Faktor dari luar diri siswa adalah semua keadaan atau pengaruh yang berasal dari luar dirinya, sering pula dinamakan dengan faktor lingkungan. Lingkungan kehidupan yang dihadapi individu sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang, baik dalam segi negatif maupun positif. Lingkungan keluarga dan masyarakat yang baik terutama dalam bidang nilai dan kebiasaan-kebiasaan hidup akan membentuk kepribadian, termasuk pula dalam hal kemandiriannya. Adapun faktor dari luar yang mempengaruhi kemandirian siswa antara lain sebagai berikut :

- a. Kebudayaan, masyarakat yang maju dan kompleks tuntutan hidupnya cenderung mendorong tumbuhnya kemandirian dibanding dengan masyarakat yang sederhana.
- b. Keluarga meliputi aktivitas pendidikan dalam keluarga, kecenderungan cara mendidik anak dan cara memberikan penilaian kepada anak.



D. Manfaat Kemandirian Belajar

Proses kemandirian siswa dalam belajar mengharuskan siswa untuk memiliki pengetahuan dan keahlian tertentu, mereka harus tahu dan mapu melakukan hal-hal tertentu. Proses yang harus dimiliki siswa yang mandiri mengikuti siklus “rencanakan, kerjakan, pelajari, lakukan tindakan” yang dikembangkan siswa. Kemandirian belajar memiliki manfaat yang banyak terhadap kemampuan kognisi (pengetahuan), afeksi (sikap), dan psikomotorik (keterampilan) siswa, yaitu sebagai berikut :

1. Mengasah *multiple intelegences*
2. Memupuk tanggung jawab siswa
3. Mengembangkan daya tahan mental
4. Meningkatkan keterampilan
5. Melatih keberanian siswa dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan
6. Melatih siswa berpikir kreatif
7. Melatih siswa berpikir kritis
8. Mempunyai percaya diri yang kuat





Lampiran 5. Lembar Evaluasi Proses

LEMBAR OBSERVASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK KEMANDIRIAN BELAJAR

Hari/Tanggal :

Kelas :

Pemimpin kelompok :

| NO | Nama Konseli | Skor dan Aspek yang dinilai | | | | | Total Skor |
|----|--------------|-----------------------------|---|---|---|---|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |

Keterangan Kolom :

- 1 = Keaktifan peserta didik dalam mengikuti layanan
- 2 = Disiplin peserta didik dalam mengikuti layanan
- 3 = Kejujuran peserta didik dalam mengikuti layanan
- 4 = Toleransi peserta didik dalam mengikuti layanan
- 5 = Tanggung jawab peserta didik dalam mengikuti layanan

Rentangan Skor = 1 s/d 4

Skor 4 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan sangat baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan cukup baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan kurang baik



Keterangan :

Skor maksimal :

Skor minimal :

$$\text{Kriteria Penentuan Skor} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Kategori hasil :

Sangat baik : 81 - 100

Baik : 61 - 80

Cukup : 41 - 60

Kurang : 20 - 40

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Singaraja, 2024
Guru BK,





Lampiran 6. Lembar Evaluasi Hasil

INSTRUMEN TES PENILAIAN HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK KEMANDIRIAN BELAJAR

Nama :
Hari/Tgl :
No. Absen :
Kelas :

Soal :

1. Coba kalian simpulkan pemahaman apa yang didapatkan setelah melakukan konseling kelompok tentang kemandirian belajar !
2. Uraikan tujuan dari kemandirian belajar !
3. Apa yang anda rencanakan setelah mengikuti layanan ini untuk meningkatkan kemandirian belajar ?

Keterangan :

Skor maksimal : $5 \times 3 = 15$

Skor minimal : $1 \times 3 = 3$

Kriteria Penentuan Skor = $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$

Kategori hasil :

Sangat baik : 81 - 100

Baik : 61 - 80

Cukup : 41 - 60

Kurang : 20 - 40





Lampiran 7. Format Pencatatan *Self Monitoring*

| Tanggal dan waktu | Frekuensi perilaku target | Peristiwa | Dialog internal | Faktor perilaku | Tingkat dorongan | Kemampuan mengatasi situasi |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|---|
| Catat hari, tanggal dan jam | Uraikan situasi setiap perilaku target terjadi | Catat hal lain di luar diri yang menggerakkan untuk meewujudkan perilaku yang diinginkan | Catat pikiran atau perasaan yang muncul ketika dapat mewujudkan perilaku yang diinginkan | Catat bagaimana mana perilaku target tersebut | Beri nilai tingkat motivasi perilaku target 1 = rendah 2 = sedang 3 = tinggi 4 = sangat tinggi | Beri nilai dalam kemampuan mengatasi situasi tertentu 1 = buruk 2 = cukup baik 3 = baik 4 = sangat baik |





Lampiran 8. Laporan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN 2024/2025

1. Nama Konseli :
2. Kelas :
3. Hari/Tanggal :
4. Pertemuan Ke- :
5. Waktu :
6. Tempat :
7. Pendekatan dan Teknik Konseling :
.....
8. Hasil yang dicapai :
.....
.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Singaraja, 2024
Guru BK,

.....
Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia





Lampiran 9. Kepuasan Konseli Terhadap Konseling Kelompok

KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

Identitas :

Nama Konseli :
Kelas :
Nama Konselor :

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia

| NO | Aspek Yang Dinilai | Sangat Memuaskan | Memuaskan | Kurang Memuaskan |
|----|---|------------------|-----------|------------------|
| 1 | Bagaimana “cara guru BK dalam menerima kehadiran anda”. | | | |
| 2 | Bagaimana tingkat kepuasan anda tentang “ Waktu yang disediakan” | | | |
| 3 | Bagaimana tingkat kepuasan anda tentang “ Kesempatan yang diberikan”. | | | |
| 4 | Bagaimana tingkat kepuasan anda tentang “ Kenyamanan dalam konseling kelompok”. | | | |
| 5 | Bagaimana tingkat kepuasan anda tentang “ Penyelesaian masalah”. | | | |

Singaraja,2024
Konseli,

.....





Lampiran 10. Kontrak Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral dengan Teknik *Self Management*

KONTRAK KONSELING

Saya yang bertanda tanga di bawah ini :

Nama :
Kelas :
Sekolah :

Dengan ini saya menyatakan secara penuh kesadaran dan kesungguhan hati bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok Behavioral teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa sebanyak 6 kali pertemuan secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir, dengan mengikuti aturan yang telah disepakati terkait pelaksanaan kegiatan konseling.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Singaraja, 2024
Yang Menyatakan,

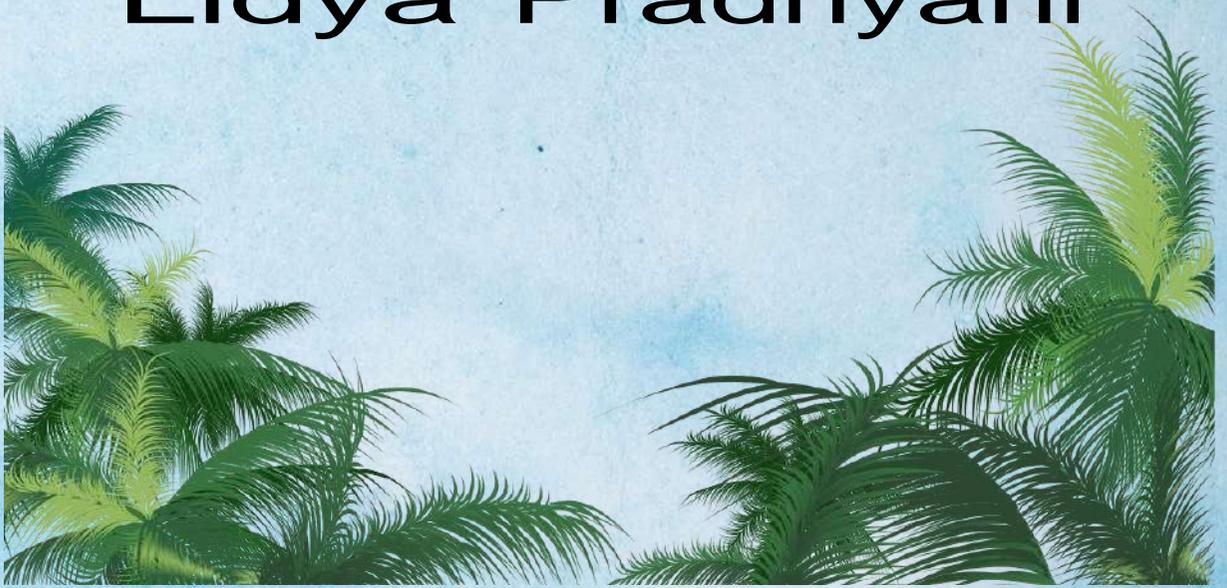
.....



Penutup

Buku Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP. Buku panduan konseling ini bertujuan untuk memandu guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Buku panduan ini terdiri dari empat Bab, yang pertama Bab I Pendahuluan, Bab II Teori Terkait, Bab III Petunjuk Umum, dan Bab IV Petunjuk Khusus.

Lidya Pradnyani



RIWAYAT HIDUP



Putu Lidya Pradnyani lahir di Banjar pada tanggal 22 Februari 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Made Ngurah Saputra dan Ibu Made Sarini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Ambengan, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan Dasar di SD Negeri 9 Banjar dan lulus tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Banjar dan lulus pada tahun 2018 dan melanjutkan SMK di SMK Negeri 2 Seririt dengan jurusan Multimedia lulus pada tahun 2020, dan penulis melanjutkan ke Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Selanjutnya, mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.

