




LAMPIRAN-LAMPIRAN










LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Pengantar Observasi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Telepon (0362) 31372 Laman www.fip.undiksha.ac.id</p>	
<hr/>		
Nomor	: 4549/UN48.10.5/LT/2023	Singaraja, 9 November 2023
Hal	: Observasi awal	
<p>Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Singaraja di Singaraja</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>		
Nama	: Nadira Septianingrum Putri	
NIM	: 2011011022	
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan	
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling	
<p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Ketua Jurusan,</p>		
		
<p>Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004</p>		
<hr/>		
	<p>Balai Sertifikasi Elektronik</p>	<p>Catatan : • UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" • Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BerE • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia</p>

Lampiran 2. Surat Pengantar 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 : 5040/UN48.10.1/LT/2024	Singaraja, 15 Juli 2024
Lampiran : -	
Hal : Ijin Penelitian	
<p>Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 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 : Nadira Septianingrum Putri NIM : 2011011022 Program Studi : Bimbingan Konseling</p> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>a.n. Dekan Wakil Dekan I</p> 	
<p>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 3. Surat Bukti Penelitian


පරිපාලන ප්‍රාදේශීය පාලන ආයතන
PEMERINTAH PROVINSI BALI
ආර්ථික, සංස්කෘතික සහ සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
SMA NEGERI 2 SINGARAJA
හා සමාජ සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
Alamat : Jl. Srikerandi - Singaraja, Telp. (0362) 24321
Email : amandasingaraja2011@gmail.com, website : <http://amandasingaraja.sch.id>


SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : B.10.400.3.8.1/5844/SMAN 2 SGR/DIKPORA


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Singaraja menerangkan bahwa:




Nama : Nadira Septianingrum Putri
NIM : 2011011022
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Konseling
UNIVERSITAS : Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa yang telah disebutkan di atas telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Singaraja, dengan Judul "**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan *Self control* Siswa Kelas XI SMAN 2 Singaraja**" dari tanggal 16 Juli 2024 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Singaraja
Pada tanggal, 08 Agustus 2024


Ditandatangani secara elektronik oleh
Kepala SMA Negeri 2 Singaraja
Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd
Pembina Utama Muda (Pvc)
NIP. 197811302003121509


 **Bali Sertifikasi Elektronik** Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSRE


Lampiran 4. Kegiatan Penelitian

No	Waktu	Kegiatan	Sasaran	Tempat Pelaksanaan	Pelaksana
1.	Minggu ke-3 Bulan Juli	Menyebarkan pre-test <i>self control</i>	Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1 dan Kelas XI B2	Peneliti
2.	Minggu ke- 3 Bulan Juli	Melakukan treatmen pertama dan kedua (2x pertemuan)	Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1	Peneliti
3.	Minggu ke-1 Bulan Agustus	Melakukan treatmen ketiga	Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1	Peneliti
4.	Minggu Ke-1 Bulan Agustus	Melakukan treatmen ke empat	Kelompok Eksprimen	Kelas XI B1	Peneliti
5.	Minggu Ke-1 Bulan Agustus	Melakukan treatmen ke lima	Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1	Peneliti
6.	Minggu ke-1 Bulan Agustus	Melakuakan treatmen ke enam (<i>Tindak lanjut dan pengakhiran</i>)	Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1	Peneliti
7.	Minggu ke-2 Bulan Agustus	Menyebarkan <i>Posttest</i> Disiplin siswa	Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	Kelas XI B1 dan XI B2	Peneliti

Lampiran 5. Hasil Pretest Kelas Eksperimen

Data PreTest XI B1																																	
No.	Nama	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	Total	
1	Andini Mita Meilany	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	53
9	Kadek Andra Damayantra	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	50	
11	Kadek Kristiana Dewi	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	1	2	1	51	
12	Kadek Rasthia Maharani	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	57	
13	Kadek Resya Yudha P.	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	56	
19	Luh De Eri Ardyani	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	3	3	4	3	2	2	4	3	2	2	55	
20	Luh Putu Aulia P. Putri	2	1	1	3	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	3	4	2	3	58	
23	Made Putri Jayanti	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	54	

Lampiran 6. Hasil Pretest Kelas Control

Data PreTest XI B2																																
No.	Nama	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	Total
9	Kadek Dwik Indah Cahyani	2	1	1	1	1	4	4	4	3	1	1	2	3	1	3	3	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	58
11	Kadek Keyla Zecha Jesika	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	4	3	1	3	1	3	1	3	1	65	
12	Ketut Bm Dana Wira Dharma	3	1	1	2	2	2	2	4	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	53
13	Ketut Intan Natalia	1	1	2	3	1	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	60
19	Km Angga Arista Nanta	1	1	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	3	1	4	1	1	3	2	4	3	3	1	3	2	1	2	1	2	1	59
24	Luh Revalia Laksmi F	1	3	1	1	1	4	3	2	2	1	1	2	3	3	4	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	63
28	Ni Kd Risma Dewi	1	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	4	1	3	4	2	1	2	2	2	2	2	4	3	2	3	64
6	Kadek Arin Cahyani	1	2	3	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	61

Lampiran 7. Hasil Postest Kelas Eksperimen

Data Post-Test XI B1																																	
NO	NAMA	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	TOTAL	
9	Kadek Dwik Indah Cahyani	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	4	2	1	4	2	2	3	3	2	4	3	58	
11	Kadek Keyla Zecha Jesika	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	48	
12	Ketut Bm Dana Wira Dharma	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	4	3	4	2	54		
13	Ketut Intan Natalia	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	4	2	55
19	Km Angga Arista Nanta	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	2	3	3	2	4	3	55	
24	Luh Revalia Laksmi F	1	3	1	4	1	3	3	2	1	1	2	3	3	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	57
28	Ni Kd Risma Dewi	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	4	3	53	
6	Kadek Arin Cahyani	1	2	3	4	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	62

Lampiran 8. Hasil Postest Kelas Control

Data Post-Test XI B2																																	
NO	NAMA	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	TOTAL	
1	Andiny Lita Meilany	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	51	
9	Kadek Andra Darmayanta	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	
11	Kadek Kristiana Dewi	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	48	
12	Kadek Rasthia Maharani	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	40	
13	Kadek Resya Yudha P.	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	53	
19	Luh De Eri Ardyani	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	2	1	2	1	2	1	45	
20	Luh Putu Aulia P. Putri	2	1	1	3	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	3	52
23	Made Putri Jayanti	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	53

Lampiran 9. Kuesioner Penelitian

Kuesioner Uji Coba Self Control

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Isilah data diri anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah dengan cermat setiap butir pertanyaan, kemudian jawablah sesuai keadaan anda yang sebenarnya dengan cara memberi tanda cek (√) pada kotak jawaban yang sesuai.
3. Angket ini tidak mempengaruhi nilai dalam pembelajaran.
4. Kategori yang digunakan untuk menjawab soal adalah SL (Selalu), S (Sering), KK (Kadang-kadang), TP (Tidak pernah).
5. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediaannya mengisi angket ini.

Nama :

No. Absen :

Kelas :

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
1	Sebelum bertindak saya memikirkan akibat atas tindakan saya				
2	Saya mempertimbangkan pemikiran banyak orang terhadap tindakan yang akan saya kerjakan				
3	Saya memikirkan perasaan orang lain sebelum melakukan suatu tindakan				
4	Saran dari orang lain saya jadikan bahan pertimbangan untuk melakukan suatu kegiatan				
5	Saya selalu memikirkan akibat dari kegiatan yang akan saya lakukan				
6	Apabila kegiatan yang saya lakukan berakibat buruk bagi orang lain, saya lebih milih untuk menghindar				
7	Saya tidak peduli dengan akibat perbuatan saya terhadap orang lain				
8	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang				
9	Saya tidak suka meminta pendapat orang lain ketika akan melakukan sesuatu				
10	Saya dapat berpikir dengan kepala dingin apabila ada masalah				
11	Saya selalu bersikap sabar terhadap apapun keadaan yang sedang saya hadapi				
12	Saya selalu dapat menahan amarah saya				

13	Jika ada masalah dengan teman, saya tidak segan-segan untuk langsung menggunakan kekerasan				
14	Saya tidak bersikap tenang apabila dihadapkan pada situasi yang tidak saya sukai				
15	Saya mudah terpancing emosi oleh orang lain				
16	Saya sering merasa sedih tanpa sebab				
17	Saya sering merasa marah tanpa sebab				
18	Kegiatan ekstrakurikuler yang saya ikuti bukan karena paksaan dari orang lain melainkan saya sangat menyukai kegiatan tersebut				
19	Saya akan bersabar untuk melakukan aktivitas yang sedang saya kerjakan				
20	Aktivitas yang saya kerjakan hanya membuang-buang waktu saja				
21	Saya mengikuti ajakan teman, meski hal tersebut tidak memberikan manfaat sama sekali bagi diri saya				
22	Saya mengikuti suatu kegiatan yang sebenarnya berdampak negatif untuk saya, karena ikut-ikutan teman				
23	Saya menolak ajakan teman yang kurang bermanfaat				
24	Saya yakin kegiatan yang saya ikuti memiliki manfaat bagi saya				
25	Jika teman-teman berbuat gaduh di kelas saat pelajaran berlangsung, saya ikut-ikutan				
26	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk melanggar peraturan sekolah				
27	Meskipun merugikan saya, saya tetap mengikuti ajakan teman				
28	Saya sudah memiliki pandangan untuk sekolah lanjutan				
29	Terkadang saya tertarik pada suatu pekerjaan tertentu, dan tak lama kemudian berubah lagi				
30	Saya mampu merancang tujuan hidup untuk 5 tahun kedepan				

Lampiran 10. Rekapitan Hasil Uji Validitas Pakar

No	Penilai I	Penilai II	Penilai III
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan

Lampiran 11. Jadwal Kegiatan

No.	Hari / Tanggal	Jenis Kegiatan
1	Selasa, 16 Juli 2024	Membawa surat ijin untuk melakukan penelitian di sekolah
2	Kamis, 18 Juli 2024	Menemui wakasek kurikulum SMA Negeri 2 Singaraja terkait dengan jadwal penelitian di sekolah dan koordinasi mengenai jadwal libur sekolah.
3	Jumat, 19 Juli 2024	Berkoordinasi dengan guru Bk mengenai pencarian jam pada kelas yang akan digunakan untuk penelitian yaitu kelas XI B1 dan XI B2
4	Senin, 22 Juli 2024	Penyampaian pemahaman mengenai kurangnya tentang <i>self control</i> menggunakan RPL konseling <i>cognitive behavior</i> melalui dinamika kelompok di kelas XI B1
5	Rabu, 24 Juli 2024	Menyebarkan kuesioner <i>pre-test</i> dikelas XI B1 dan XI B2
6	Kamis, 25 Juli 2024	Mengurangi perilaku kurangnya pemahaman tentang <i>self control</i> dengan konseling <i>cognitive behavior</i> dalam layanan bimbingan kelompok (<i>treatment</i> pertama siswa eksperimen kelas XI B1 dengan topik <i>self control</i>)
7	Rabu, 31 Juli 2024	Mengurangi perilaku kurangnya pemahaman tentang <i>self control</i> dengan konseling <i>cognitive behavior</i> dalam layanan bimbingan kelompok (<i>treatment</i> kedua siswa eksperimen kelas XI B1 dengan topik <i>self control</i>)
8	Kamis, 01 Agustus 2024	Mengurangi perilaku kurangnya pemahaman tentang <i>self control</i> dengan konseling <i>cognitive behavior</i> dalam layanan bimbingan kelompok (<i>treatment</i> ketiga siswa

		eksperimen kelas XI B1 dengan topik <i>self kontrak</i>)
9	Jum'at 02 Agustus 2024	Mengurangi perilaku kurangnya pemahaman tentang <i>self control</i> dengan konseling <i>cognitive behavior</i> dalam layanan bimbingan kelompok (<i>treatment</i> keempat siswa eksperimen kelas XI B1 dengan topik <i>self kontrak</i>)
10	Rabu, 07 Agustus 2024	Mengurangi perilaku kurangnya pemahaman tentang <i>self control</i> dengan konseling <i>cognitive behavior</i> dalam layanan bimbingan kelompok (<i>treatment</i> kelima siswa eksperimen kelas XI B1 dengan topik <i>self control</i>)
11	Kamis, 08 Agustus 2024	Memberikan pemahaman mengenai cara pemberian <i>reward</i> , <i>punishment</i> , dan cara mempertahankan perilaku yang berhasil dicapai oleh siswa, kemudian melakukan sesi tanya jawab terkait peningkatan pemahaman tentang <i>self control</i> pada siswa (tindak lanjut dari <i>self reward</i>)
12	Jum'at, 07 Agustus 2024	Menyebarkan kuesioner <i>post-test</i> untuk mengukur seberapa jauh perubahan yang dilakukan oleh siswa eksperimen (XI B1) setelah diberikan <i>treatment</i> . Untuk di kelas XI B2 hanya dilakukan penyebaran kuesioner <i>post-test</i> pada kelas kontrol.

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Menyebarkan *pretest* di kelas kontrol



Gambar 2. Menyebarkan *pretest* di kelas eksperimen



Gambar 3. Melakukan *treatment* di kelas eksperimen



Gambar 4. Memberikan LKPD



Gambar 5. Menyebarkan *post test* di kelas kontrol



Gambar 6. Menyebarkan *post test* di kelas eksperimen

Lampiran 13. Grand Teory

GRAND THEORY SELF CONTROL

1. Definisi Konsep

Berikut diuraikan definisi *self control* menurut beberapa ahli. Menurut Berk (1995, hlm. 53), *Self control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral. Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008, hlm. 16) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Chaplin mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Terjemahan Kartini Kartono, 2002). *Self control* memiliki peran untuk mencegah individu berperilaku impulsif agar tidak melanggar standar perilaku. *Self control* dapat 10 membuat individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya sehingga tidak akan menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan paparan para ahli, dapat disimpulkan *self control* merupakan kemampuan individu yang bermanfaat untuk mencegah, mengatur, dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standar moral yang berlaku untuk mendapatkan manfaat yang lebih besar.

Jadi dapat disimpulkan *Self control* merupakan jalinan yang utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan

permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

2. Definisi Operasional

Self control tidak hanya digunakan pada lingkungan sekolah saja tetapi dirumah atau masyarakat juga sangat dibutuhkan tentang pengertian self control untuk kehidupan yang lebih baik. Pendapat lain dikemukakan oleh yulia singgih (2002:75) pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kelakuan atau tingkah lakunya sendiri saat ia dihadapkan dengan gangguan atau godaan yang berat atau tekana lingkungan.

Adapun indikator yang digunakan dalam kajian ini terdapat dua macam yang merupakan perpaduan antara pendapat Ghufron dan Risnawati (2010) yaitu sebagai berikut:

1. *Cognitive Control*
2. *Behavior Control*

3. Kisi-Kisi Self Control

A. PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang harus dipilih. Pilihlah salah satu jawaban saja yang dianggap paling sesuai. Pada setiap pernyataan, dimohon untuk memberikan penilaian pengalaman yang pernah dirasakan sesuai dengan pernyataan. Kami harapkan semua pertanyaan dapat diisi menurut pendapat pribadi. Jangan ada yang terlewat dan jangan terpengaruh pendapat orang lain. Tidak ada jawaban salah dalam penilaian/pengisian kuesioner ini. Kerahasiaan jawaban dijamin sepenuhnya. Kejujuran dalam menjawab kuesioner ini akan bermakna bagi kemajuan penelitian.

Berikan penilaian dengan memberikan tanda (√) pada jawaban anda.

Adapun pilihan jawaban sebagai berikut:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Ragu-Ragu (RR)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas & Jurusan :

Kelas :

C. PERTANYAAN KUESIONER

No.	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Sebelum bertindak saya memikirkan akibat atas tindakan saya					
2	Saya mempertimbangkan pemikiran banyak orang terhadap tindakan yang akan saya kerjakan					
3	Saya memikirkan perasaan orang lain sebelum melakukan suatu tindakan					
4	Saran dari orang lain saya jadikan bahan pertimbangan untuk melakukan suatu kegiatan					
5	Saya selalu memikirkan akibat dari kegiatan yang akan saya lakukan					
6	Apabila kegiatan yang saya lakukan berakibat buruk bagi orang lain, saya lebih milih untuk menghindar					
7	Saya tidak peduli dengan akibat perbuatan saya terhadap orang lain					
8	Saya melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang					
9	Saya tidak suka meminta pendapat orang lain ketika akan melakukan sesuatu					
10	Saya dapat berpikir dengan kepala dingin apabila ada masalah					
11	Saya selalu bersikap sabar terhadap apapun keadaan yang sedang saya hadapi					

12	Saya selalu dapat menahan amarah saya					
13	Jika ada masalah dengan teman, saya tidak segan-segan untuk langsung menggunakan kekerasan					
14	Saya tidak bersikap tenang apabila dihadapkan pada situasi yang tidak saya sukai					
15	Saya mudah terpancing emosi oleh orang lain					
16	Saya sering mersa sedih tanpa sebab					
17	Saya sering merasa marah tanpa sebab					
18	Kegiatan ekstrakurikuler yang saya ikuti bukan karena paksaan dari orang lain melainkan saya sangat menyukai kegiatan tersebut					
19	Saya akan bersabar untuk melakukan aktivitas yang sedang saya kerjakan					
20	Aktivitas yang saya kerjakan hanya membuang-buang waktu saja					
21	Saya mengikuti ajakan teman, meski hal tersebut tidak memberikan manfaat sama sekali bagi diri saya					
22	Saya mengikuti suatu kegiatan yang sebenarnya berdampak negatif untuk saya, karena ikut-ikutan teman					
23	Saya menolak ajakan teman yang kurang bermanfaat					
24	Saya yakin kegiatan yang saya ikuti memiliki manfaat bagi saya					
25	Jika teman-teman berbuat gaduh di kelas saat pelajaran berlangsung, saya ikut-ikutan					
26	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk melanggar peraturan sekolah					
27	Meskipun merugikan saya, saya tetap mengikuti ajakan teman					
28	Saya sudah memiliki pandangan untuk sekolah lanjutan					
29	Terkadang saya tertarik pada suatu pekerjaan tertentu, dan tak lama kemudian berubah lagi					
30	Saya mampu merancang tujuan hidup untuk 5 tahun kedepan					

Lampiran 14. RPL Menghormati Orang Lain

RANCANGAN PEMBERIAN LAYANAN

BIMBINGAN KLASIKAL

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA NEGERI 2 SINGARAJA
B	Kelas/ Semester	XI / Ganjil
C	Komponen Layanan	Bimbingan Kelompok
D	Bidang Layanan	Bimbingan Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan (Preventif)
F	Topik/Temalayanan	Menghormati Orang Lain
G	Alokasi Waktu	6 x Pertemuan (1 x 45 Menit)
H	SKKPD Aspek Perkembangan	Meningkatkan <i>Self Control</i> Siswa
I	Tujuan Layanan	
	1. Tujuan Umum	Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya salinghormat menghormati
	2. Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Anggota kelompok mengetahui pentingnya sikap menghormati orang lain2. Anggota kelompok dapat bersikap lebih sopan kepada semua personilsekolah

J	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian sikap menghormati orang lain 2. Cara menghormati guru 3. Menghormati teman sekolah serta personila sekolah lainnya 4. Pentingnya menghormati orang lain
K	Model, Pendekatan dan Metode Layanan	
	1. Model	Problem Based Learning
	2. Pendekatan	Konseling Kognitif Behavioral
	3. Metode	Pemberian tugas, diskusi kelompok, presentasi
L	Media dan Alat	
	1. Media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point tentang materi disiplin meliputi. <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian menghormati orang lain b. Cara menghormati guru c. Cara menghormati teman-teman
	2. Alat	Laptop, LCD, Handphone,
M	Sumber Materi	https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/download/1438/1048#:~:text=Disiplin%20sekolah%20diartikan%20sebagai%20usaha,tertib%20yang%20berlaku%20di%20sekolah.Sri%20Wahyuni%20Adiningtiyas.*%20Division%20of%20Counseling%20and%20Guidance,University,of%20Riau%20Kepulauan,Batam

		<p>https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/40/34#:~:text=Tujuan%20Kedisiplinan&text=sekolah%20adalah%3A,hal%20yang%20dilarang%20oleh%20sekolah.</p> <p>G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No. 1 Tahun 2016, ISSN. 2541-6782 1 PENGARUH LAYANAN INFORMASI DAN BIMBINGAN PRIBADI TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA KELAS XII MA COKROAMINOTO WANADADI BANJARNEGARA TAHUN AJARAN 2014/2015 Ika Ernawati Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta E-mail: ikaerna60@yahoo.com</p>
N	Langkah-langkah Kegiatan	
	Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan (Pertemuan Pertama)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bk membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan siswa (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai

<p>b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan (Pertemuan Kedua)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan) hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, sepakat akan melakukan dengan baik
<p>c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi) (Pertemuan Kedua)</p>	<p>Guru bk memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan</p>
<p>d. Tahap peralihan (Transisi) (Pertemuan Kedua)</p>	<p>Guru bk menanyakan kesiapan siswa melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti.</p>
<p>2. Tahap Inti</p>	
<p>a. Kegiatan Guru BK (Pertemuan Ketiga dan Keempat)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menayangkan video sebagai kegiatan persepsi 2. Memberikan LKPD tentang pemahaman awal siswa terkait dengan materi layanan bimbingan klasikal menggunakan google form. 3. Mengarahkan siswa untuk menyampaikan hasil pada LKPD secara singkat

		<p>4. Menyampaikan materi menggunakan power point</p> <p>5. Mengarahkan siswa untuk membuat kelompok dengan jumlah anggota pada masing-masing kelompok yaitu 5-6 orang secara acak untuk mendapatkan kelompok yang heterogen.</p> <p>6. Membagikan LKPD kelompok pada masing-masing kelompok</p> <p>7. Menjelaskan tugas setiap kelompok dan anggota kelompok</p> <p>8. Memberikan suatu permasalahan kepada seluruh kelompok untuk dipecahkan secara kelompok dan menuangkan kedalam lembar kerja kelompok yang sudah dibagikan</p> <p>9. Membimbing dan mengawasi siswa dalam pembuatan tugas kelompok</p> <p>10. Memantau keterlibatan dan aktivitas peserta didik</p> <p>Kegiatan Refleksi</p> <p>11. Mengarahkan kelompok untuk melakukan presentasi dan kelompok lain</p>
--	--	---

		<p>memberikanapreseasi serta masukan</p> <p>Penarikan Kesimpulan</p> <p>12. Menunjuk salah satu kelompok untuk menyimpulkan hasil pembuatan lembar kerja kelompok dan hasil diskusi</p> <p>Perencanaan Diri</p> <p>13. Mengarahkan peserta didik agar meningkatkan <i>self control</i></p> <p>14. Memberikan LKPD melalui google form untuk pemahaman siswa terhadap topik layanan yang sudah dibahas</p>
--	--	---



<p>b. Kegiatan Peserta Didik (Pertemuan Ke Lima)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimak video yang ditampilkan 2. Menyampaikan pengalaman dan pengetahuan awal peserta didik tentang materi layanan yang sudah dikerjakan pada LKPD 3. Mengamati dan menyimak materi layanan dengan power point 4. Menyimak tayangan video 5. Peserta didik mencari kelompok sesuai yang diarahkan oleh guru 6. Menerima LKPD kelompok yang dibagikan oleh guru secara berkelompok 7. Peserta didik mengetahui tugas kelompok dan sebagai anggota kelompok 8. Peserta didik memahami permasalahan yang diberikan 9. Peserta didik diberikan kesempatan bertanya kepada guru untuk proses pembuatan tugas 10. Peserta didik melakukan presentasi dari
--	---

		<p>hasil diskusi kemudian kelompok lain menanggapi dan seterusnya bergantian sampai selesai</p> <p>11. Salah satu perwakilan kelompok memberikan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan dan hasil diskusi</p> <p>12. Peserta didik mengumpulkan lembar kerja hasil diskusi yang dilakukan secara kelompok</p>
	c. Tahap Penutup (Pertemuan Ke Enam)	<p>1. Peserta didik menyimpulkan hasil Kegiatan</p>
		<p>2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan</p> <p>3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</p> <p>4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</p>
O	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	<p>Guru Bk melakukan evaluasi proses melalui</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Observasi 2. Indikator : Patisipasi, kerjasama, antusias 3. Instrumen : pedoman observasi (terlampir)
	2. Evaluasi Hasil	<p>Guru BK melakukan evaluasi hasil melalui :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : tes 2. Indikator : sesuai dengan tujuan khusus dari layanan 3. Instrumen : tes uraian (terlampir)

Mengetahui,

Kepala SMAN 2 Singaraja

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd.

Singaraja, 07 Agustus 2024

Mahasiswa Magang BK

Nadira Septianingru Putri



Lampiran Materi

1. Menghormati Orang Lain

Alasan-alasan kita harus menghargai orang lain, bahkan musuh kita. Kita tidak dapat hidup sendirian, selalu membutuhkan orang lain. Namun terkadang prinsip yang kita pegang tidak sejalan dengan prinsip orang lain. Yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman di hati bahkan kadang sampai terjadi permusuhan atau persaingan. Apalagi jika kita adalah tipe orang yang sangat ketat menjaga prinsip. Sebenarnya permasalahan ini sangat mungkin terjadi pada semua orang, dan masalah ini solusinya ada pada diri kita masing-masing. Kita tidak mungkin lari dari diri kita sendiri.

Beberapa hal yang akan didapatkan jika kita bisa meningkatkan kemampuan menghargai orang lain,

1. Menghargai orang lain bukan berarti kita menunjukkan kelemahan kita. Sejak dahulu, masih banyak yang mengajarkan bahwa sikap penghormatan kepada musuh akan menunjukkan kita lemah. Malah sebaliknya, jika kita tetap bisa hormat kepada saingan kita, kita akan semakin merasa percaya diri, dan tidak ada celah bagi saingan untuk menjatuhkan kita. Kelemahan sesungguhnya adalah ketika kita menunjukkan sikap negative dan melukai perasaan orang lain. Memang memulai hal ini sangatlah berat, namun jika secepatnya dimulai, dan dilatih bertahap, maka akan terasa mudah dan kebiasaan kita menghargai orang lain akan berimbas baik juga untuk diri kita.
2. Menjadi lebih berpengalaman.
Seorang saingan merupakan guru kehidupan yang sangat baik, begitu juga dengan kesulitan-kesulitan kehidupan lainnya. Setiap manusia mempunyai pilihan untuk berbuat positif maupun negatif. Sayangnya sering manusia membiarkan dirinya melakukan hal negatif. Kita harus berhati-hati dengan ucapan dan tindakan kita, karena jika tidak hati-hati akan menjerumuskan kita ke perangkap kemarahan terhadap orang lain. Banyak orang sukses yang bisa menahan amarah, bahkan berterima kasih kepada saingan dan musuh mereka.
3. Sikap menghargai orang lain merupakan nilai manusia yang terbaik di dunia, tak ternilai harganya.

Dimanapun dan kemanapun kita bepergian, jika kita selalu bersikap menghormati dan menghargai orang lain, maka hati orang lain akan terbuka dan akan berbalik

menghormati kita. Penghormatan tidak dapat dibangun dengan ancaman dan kekerasan.

4. Rasa menghargai dan menghormati, meredam permusuhan.

Jika kita selalu berpikir “membunuh” pesaing atau musuh, tidak akan pernah ada caranya. Akan selalu muncul musuh-musuh baru. Manusia adalah makhluk social, hidup di dunia yang beradab harus saling bekerjasama. Kita semua tahu bahwa musuh terbesar adalah diri kita sendiri, namun sering kita tidak mau menerapkan dalam kehidupan sehari-hari kita.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN

Nama :

Kelas :

I. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pernyataan pada soal-soal!

II. Uraian

1. Tuliskan masalah-masalah yang Anda alami sehari-hari dalam perilaku yang bermasalah!

2. Jelaskan apa yang menyebabkan Anda kurangnya tentang *self control*!

3. Perubahan perilaku apa saja yang Anda inginkan mengenai masalah kurangnya pemahaman tentang *self control* dan tujuan dari perilaku yang diinginkan tersebut?

4. Langkah apa saja yang harus Anda lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan?

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
EVALUASI**

Nama :

Kelas :

1. Tuliskanlah keadaan diri Anda setelah melakukan treatment dengan layanan bimbingan kelompok!

a. Sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok saya :

.....
.....

b. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok saya :

.....
.....

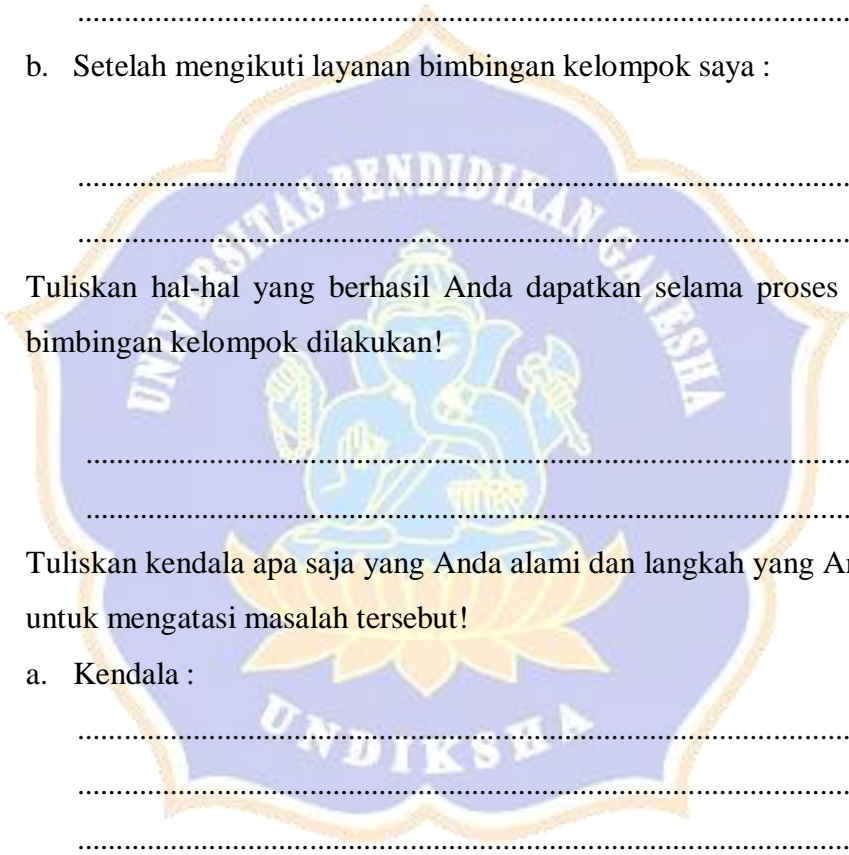
2. Tuliskan hal-hal yang berhasil Anda dapatkan selama proses layanan bimbingan kelompok dilakukan!

.....
.....

3. Tuliskan kendala apa saja yang Anda alami dan langkah yang Anda ambil untuk mengatasi masalah tersebut!

a. Kendala :

.....
.....
.....



Lampiran 15 Riwayat Hidup

Nadira Septianingrum Putri dilahirkan di Karangasem, pada tanggal 22 September 2001. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara pasangan Ardiyansyah (Ayah) dan Jumanah (Ibu). Penulis berasal dari Karangasem tepatnya, yaitu di Lingkungan Dangin Sema I, Kota Amlapura, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali. Penulis memulai pendidikan pertamanya di TK Aisyiyah Busthanul Atfhal 2007. Tahun 2008 penulis menempuh pendidikan Sekolah dasar di MI Amlapura. Tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di MTsN Amlapura. Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di MAN Karangasem hingga tahun 2020.

Semenjak tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha melalui jalur SBMPTN. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam mengikuti organisasi dan kepanitiaan di Himpunan Jurusan IPPB (HMJ). Adapun kepanitiaan tersebut seperti menjadi koor sie acara dalam kegiatan Lomba MPP dan Fotografi Tingkat Nasional Tahun 2022, pernah menjadi juga sebagai Anggota Sie Perlengkapan Dan Operator dalam kegiatan Pengenalan Jurusan (PENGJUR) pada Tahun 2022, selain itu penulis juga pernah menjadi Anggota Sie Kesekretariatan pada kegiatan Pelaksana Bakti Sosial pada tahun 2022. Pada semester akhir di tahun 2024 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Control* Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Singaraja”