



LAMPIRAN

Tabel Uji Analisis Validitas Dan Reliabilitas Variabel Kedisiplinan Belajar

No	Nama Responden	Butir Instrumen																														Y	Y²
		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		
1	R-1	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
2	R-2	2	5	2	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	101	10201
3	R-3	2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	108	11664
4	R-4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
5	R-5	3	4	3	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	120	14400
6	R-6	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	119	14161
7	R-7	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	4	114	12996
8	R-8	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
9	R-9	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
10	R-10	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	144	20736
11	R-11	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
12	R-12	2	5	2	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	101	10201
13	R-13	2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	108	11664
14	R-14	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
15	R-15	3	4	3	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	120	14400
16	R-16	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	119	14161
17	R-17	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	4	114	12996
18	R-18	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
19	R-19	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
20	R-20	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	144	20736
21	R-21	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
22	R-22	2	5	2	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	101	10201
23	R-23	2	3	2	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	108	11664
24	R-24	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
25	R-25	3	4	3	5	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	5	120	14400
26	R-26	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	119	14161
27	R-27	3	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	4	114	12996
28	R-28	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
29	R-29	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
30	R-30	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	144	20736
ΣX		102	117	90	135	123	108	102	135	105	126	120	117	123	138	120	102	117	90	135	123	108	114	135	105	126	120	117	123	117	123	3516	425124
ΣX²		384	483	633	633	525	414	384	633	405	552	504	483	531	660	504	384	483	504	633	525	414	531	633	405	552	504	483	531	483	531		
ΣXY		12786	14484	16647	16647	15171	13431	12786	16698	13287	15552	14841	14646	15369	17082	14856	12786	14484	14841	16647	15171	13431	15369	16698	13287	15552	14841	14646	15369	14646	15369	σt²	479,4333
r xy		0,721	0,692	0,713	0,713	0,727	0,756	0,721	0,794	0,903	0,729	0,725	0,944	0,949	0,837	0,750	0,721	0,692	0,725	0,713	0,727	0,756	0,949	0,794	0,903	0,729	0,725	0,944	0,949	0,944	0,949	Σσ2b²	47,72
Validitas		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Varians		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		
σ²b		1,24	0,89	12,1	0,85	0,69	0,84	1,24	0,85	1,25	0,76	0,8	0,89	0,89	0,84	0,8	1,24	0,89	7,8	0,85	0,69	0,84	3,26	0,85	1,25	0,76	0,8	0,89	0,89	0,89	0,89		

Tabel Uji Analisis Validitas Dan Reliabilitas Variabel Kontrol Diri Siswa

No	Nama Responden	Butir Instrumen																														Y	Y²
		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		
1	R-1	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
2	R-2	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	104	10816
3	R-3	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	111	12321
4	R-4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
5	R-5	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	4	121	14641
6	R-6	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	120	14400
7	R-7	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	3	112	12544
8	R-8	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
9	R-9	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	140	19600
10	R-10	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
11	R-11	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
12	R-12	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	104	10816
13	R-13	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	111	12321
14	R-14	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
15	R-15	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	121	14641
16	R-16	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	120	14400
17	R-17	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	3	112	12544
18	R-18	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
19	R-19	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	140	19600
20	R-20	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
21	R-21	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	141	19881
22	R-22	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	4	4	2	5	2	4	5	3	5	5	2	3	3	3	3	3	3	104	10816
23	R-23	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	4	2	3	2	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	111	12321
24	R-24	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	3	2	5	4	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	111	12321
25	R-25	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	4	121	14641
26	R-26	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	120	14400
27	R-27	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	2	5	3	5	3	3	4	3	3	112	12544
28	R-28	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	72	5184
29	R-29	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	140	19600
30	R-30	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	142	20164
ΣX		102	117	90	135	123	108	114	135	105	126	120	117	123	138	120	102	117	90	135	123	108	114	135	105	126	120	117	123	117	117	3522	425616
ΣX²		384	483	384	633	525	414	504	633	405	552	504	483	531	660	504	384	483	633	633	525	414	483	633	405	552	504	456	531	483	465		
ΣXY		12731	14423	12731	16559	15106	13370	14771	16619	13223	15479	14771	14579	15290	16994	14782	12731	14423	16619	16559	15106	13370	14579	16619	13223	15479	14771	14143	15290	14579	14288	σt²	650,24
rxy		0,728	0,703	0,728	0,698	0,739	0,759	0,725	0,794	0,902	0,729	0,725	0,948	0,939	0,825	0,743	0,728	0,703	0,794	0,698	0,739	0,759	0,948	0,794	0,902	0,729	0,725	0,894	0,939	0,948	0,910	Σσ2b²	41,74
Validitas		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Varians		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		
σ²b		1,24	0,89	3,8	0,85	0,69	0,84	2,36	0,85	1,25	0,76	0,8	0,89	0,89	0,84	0,8	1,24	0,89	12,1	0,85	0,69	0,84	1,66	0,85	1,25	0,76	0,8	-0,01	0,89	0,89	0,29		

Data Pretest Dan Posttest Variabel Kedisiplinan Belajar Dan Kontrol Diri Siswa

No	Kedisiplinan Belajar (Y1)				Kontrol Diri (Y2)			
	Kontrol		Eksperimen		Kontrol		Eksperimen	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	88	92	91	116	88	90	91	110
2	90	94	93	118	90	92	93	113
3	97	101	98	123	97	99	98	118
4	98	102	94	119	97	99	94	114
5	101	105	92	117	101	103	92	112
6	100	112	106	135	97	101	106	127
7	102	114	113	143	101	107	111	134
8	87	99	90	120	86	92	90	113
9	97	109	96	126	97	103	94	117
10	96	108	90	120	96	102	90	113
11	92	104	99	132	92	98	99	123
12	89	101	94	127	88	94	94	118
13	99	111	96	129	99	107	96	122
14	97	109	96	129	97	105	96	122
15	102	114	94	127	102	110	94	120
16	101	117	109	146	100	109	109	136
17	100	116	110	147	100	109	109	136
18	88	104	88	125	87	96	87	114
19	99	115	98	135	99	106	98	123
20	90	106	90	127	90	97	90	115
21	89	94	91	117	89	93	91	113
22	90	95	89	115	90	94	89	111
23	96	101	95	121	96	100	95	117
24	97	102	99	125	97	101	99	121
25	99	104	92	118	98	100	92	112
26	99	106	105	133	98	101	105	126
27	101	108	110	138	99	102	108	129
28	95	102	84	112	94	97	84	105
29	97	104	96	124	95	98	94	115
30	98	105	94	122	98	101	94	115
<i>Mean</i>	95,8	105,13	96,4	126,2	95,267	100,2	96,067	118,8
Standar deviasi	4,7663	6,6682	7,2521	9,1441	4,6752	5,3909	6,9775	7,7921

```

EXAMINE VARIABLES=y1 y2
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore



Notes		
Output Created		18-MAR-2025 20:25:05
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
		EXAMINE VARIABLES=y1 y2 /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Syntax		
Resources	Processor Time	00:00:01,72
	Elapsed Time	00:00:01,84

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
disiplin belajar	60	83.3%	12	16.7%	72	100.0%
kontrol diri	60	83.3%	12	16.7%	72	100.0%



Descriptives

			Statistic	Std. Error
disiplin belajar	Mean		115.67	1.712
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	112.24	
		Upper Bound	119.09	
	5% Trimmed Mean		115.26	
	Median		115.50	
	Variance		175.785	
	Std. Deviation		13.258	
	Minimum		92	
	Maximum		147	
	Range		55	
	Interquartile Range		21	
	Skewness		.385	.309
	Kurtosis		-.368	.608
	Mean		109.50	1.484
kontrol diri	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	106.53	
		Upper Bound	112.47	
	5% Trimmed Mean		109.07	
	Median		109.50	
	Variance		132.085	
	Std. Deviation		11.493	
	Minimum		90	
	Maximum		136	
	Range		46	

Descriptives		
Interquartile Range	17	
Skewness	.416	.309
Kurtosis	-.431	.608

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
disiplin belajar	.084	60	.200*	.975	60	.262
kontrol diri	.097	60	.200*	.969	60	.129

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

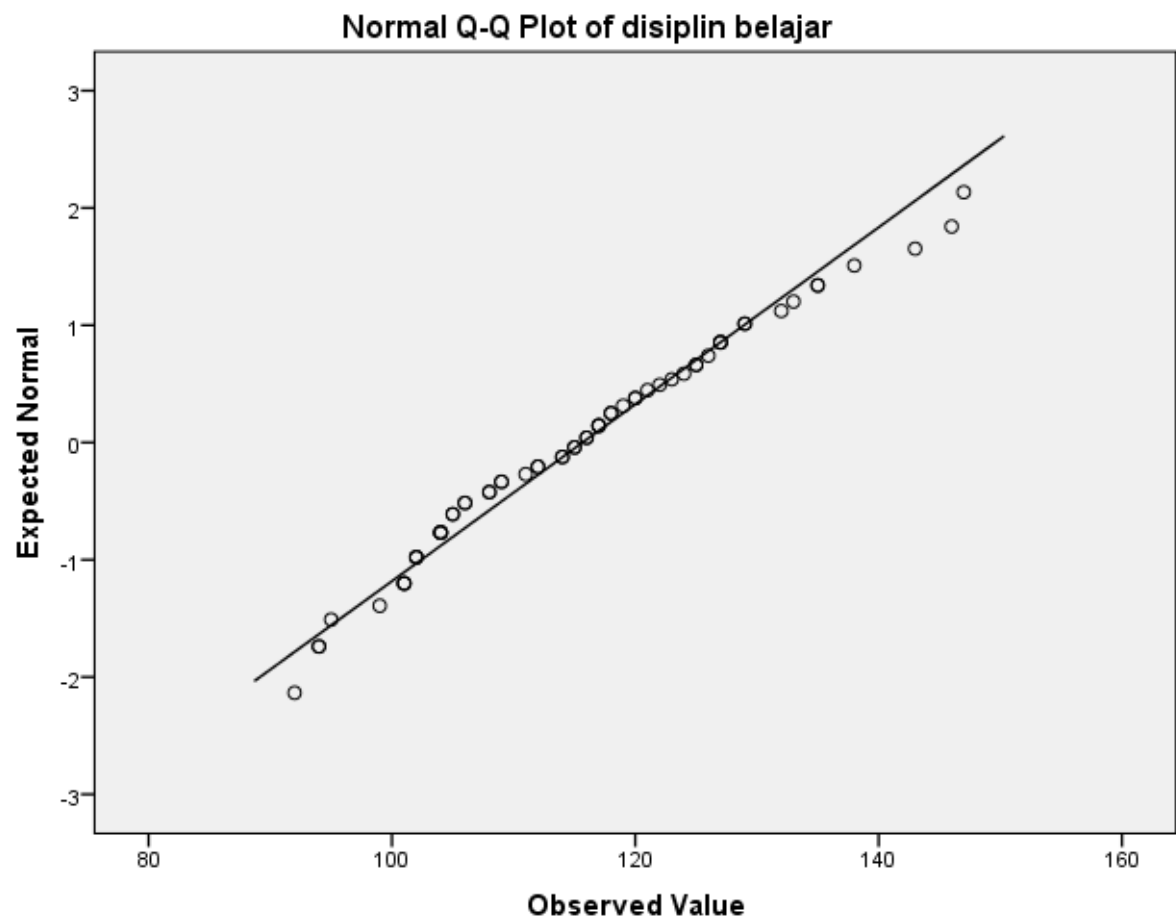
a. Lilliefors Significance Correction

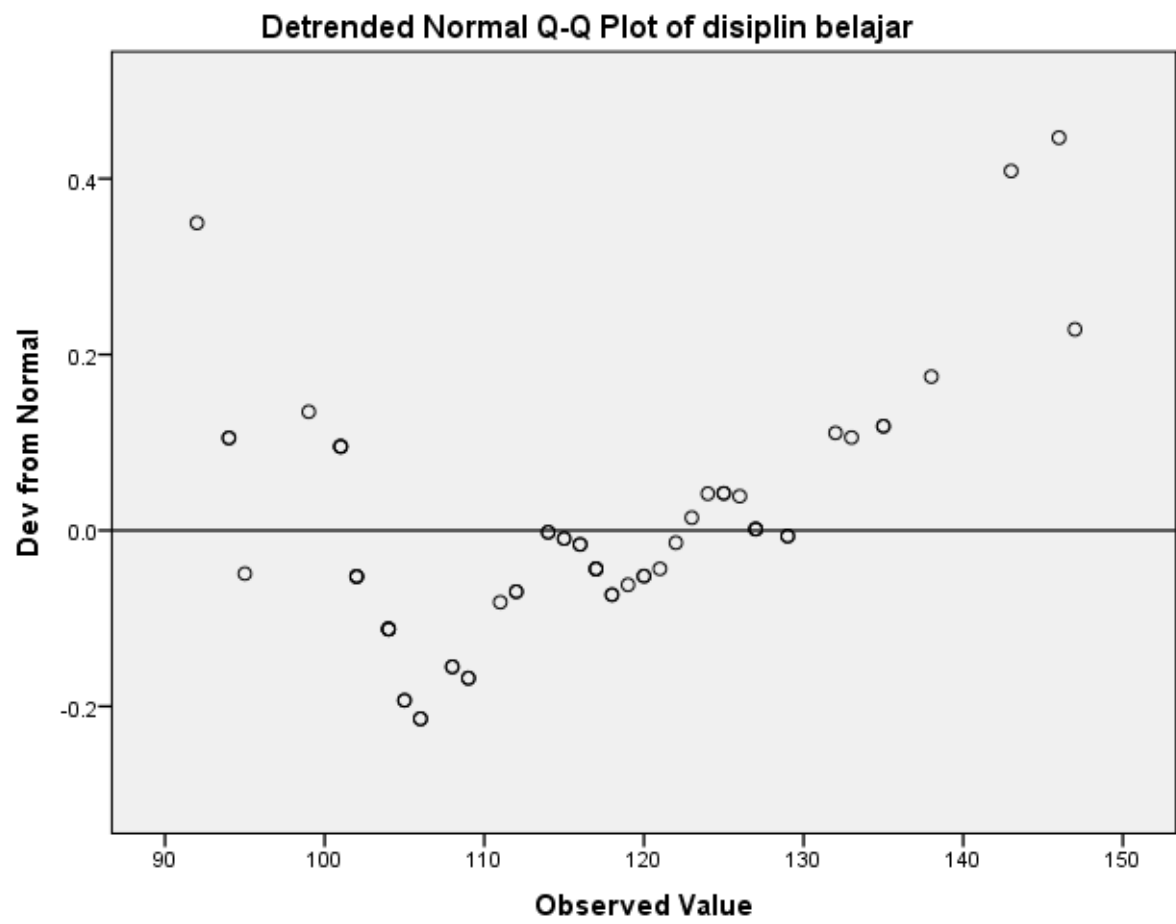
disiplin belajar

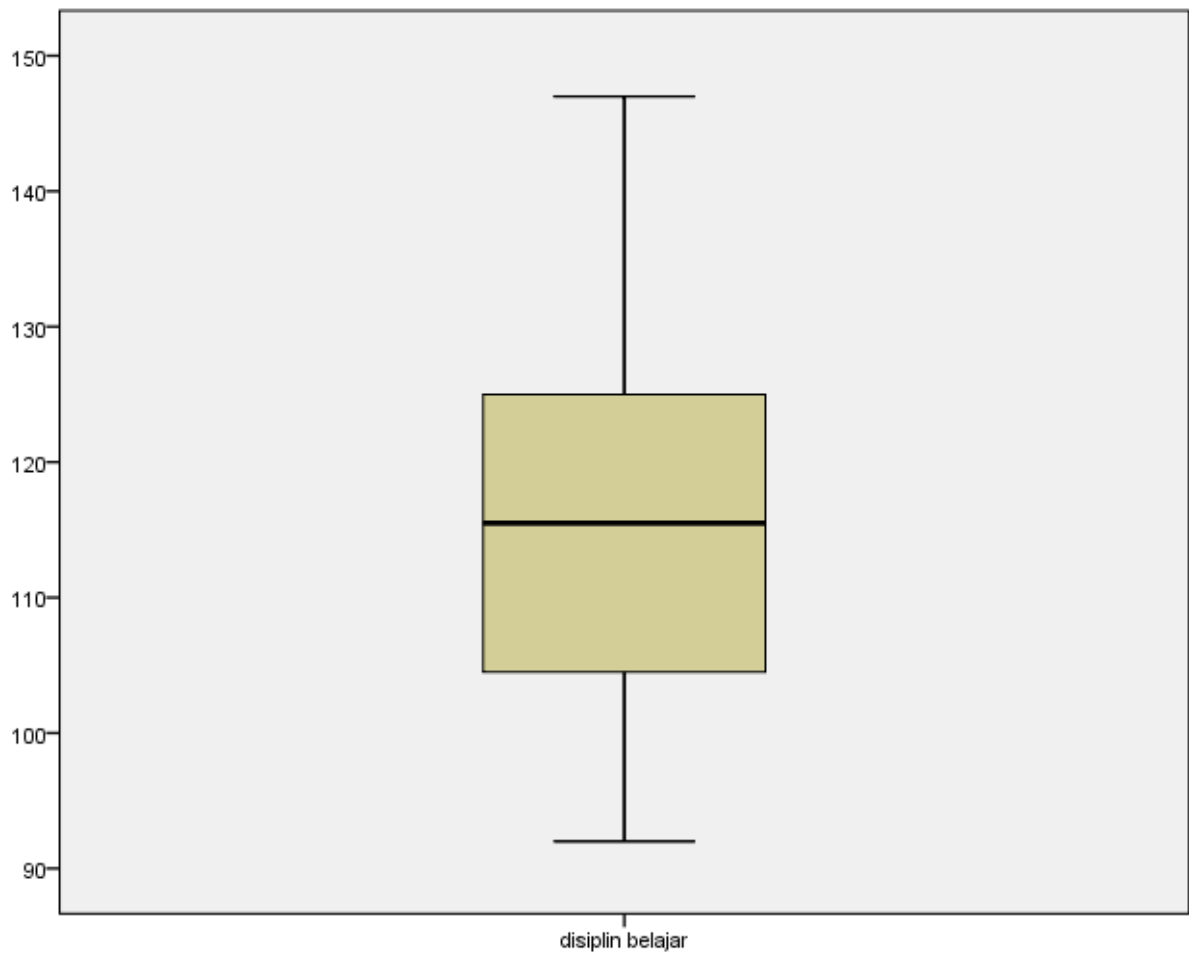
disiplin belajar Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
5,00	9 .	24459
18,00	10 .	111222444455668899
15,00	11 .	122445566777889
14,00	12 .	00123455677799
5,00	13 .	23558
3,00	14 .	367

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)





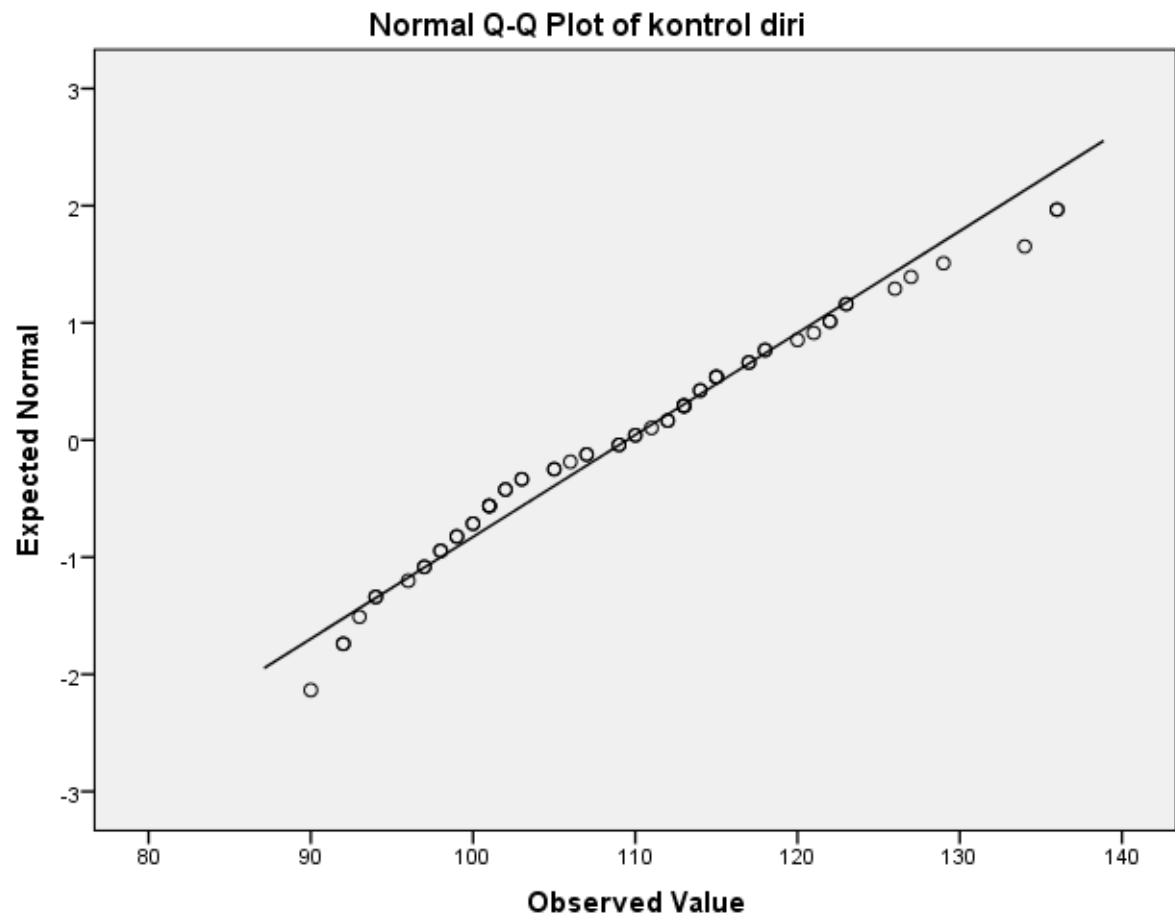


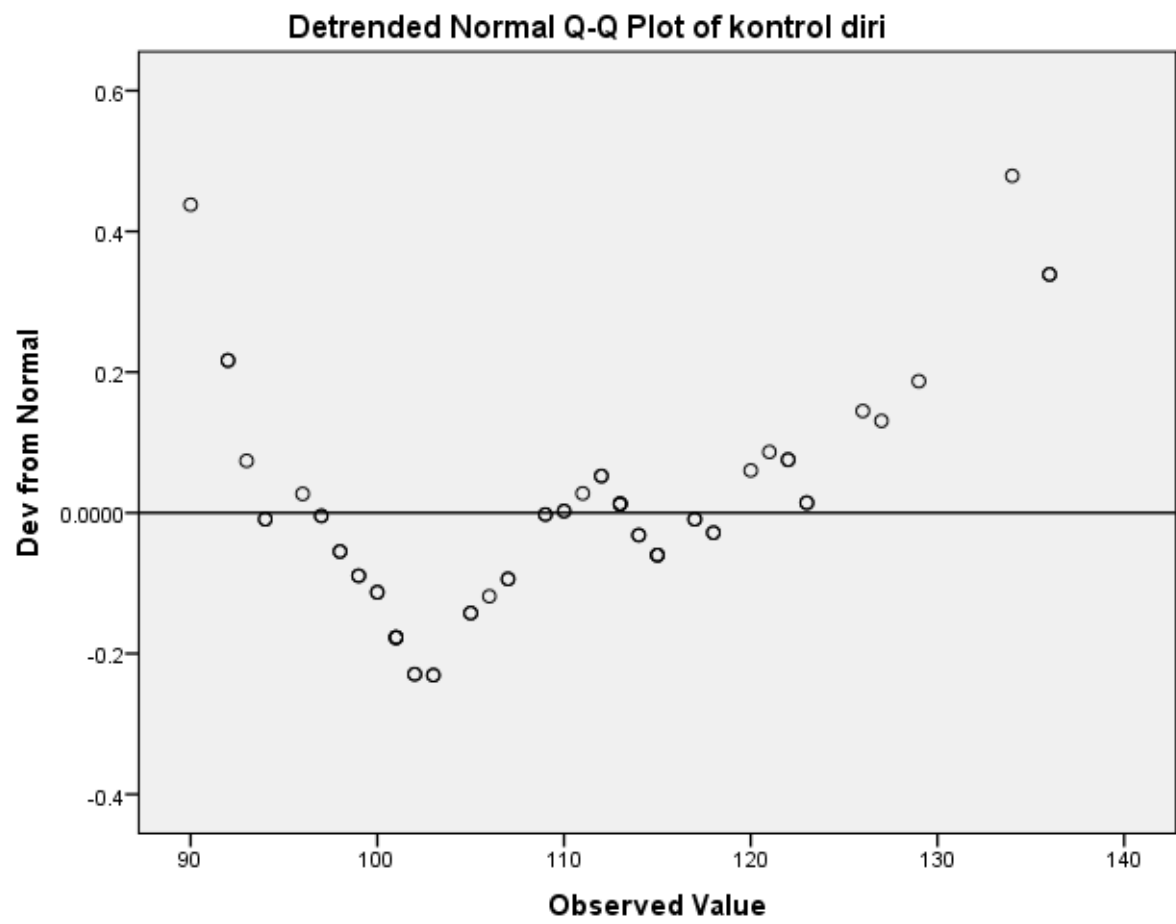
kontrol diri

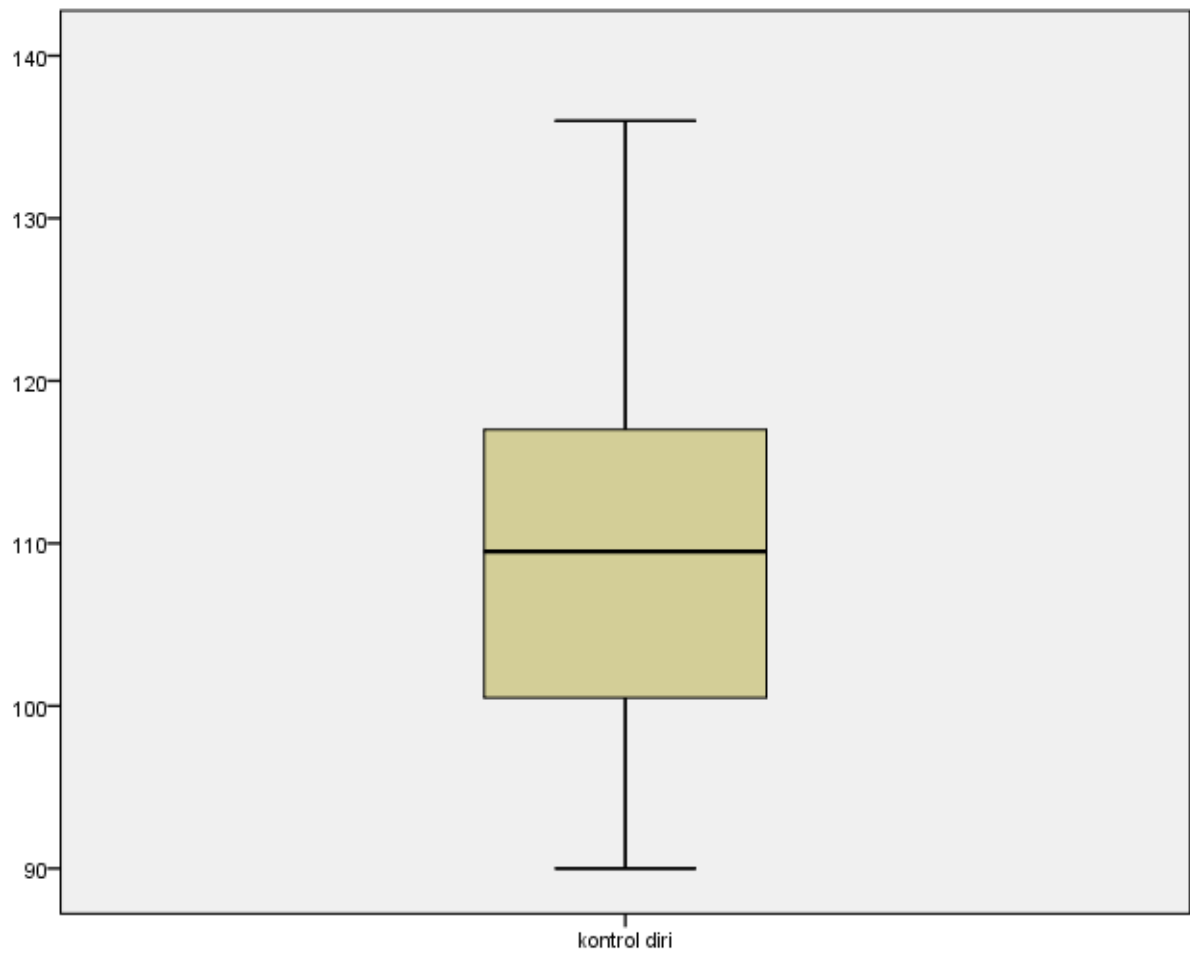
kontrol diri Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
6,00	9 .	022344
7,00	9 .	6778899
10,00	10 .	0011112233
7,00	10 .	5567799
11,00	11 .	00122333344
7,00	11 .	5557788
6,00	12 .	012233
3,00	12 .	679
1,00	13 .	4
2,00	13 .	66

Stem width: 10
Each leaf: 1 case(s)







```
ONEWAY y1 y2 BY kelas  
/STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.
```



Oneway

Notes

Output Created	18-MAR-2025 20:26:23	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY y1 y2 BY kelas	
	/STATISTICS DESCRIPTIVES	
Resources	HOMOGENEITY	
	/MISSING ANALYSIS.	
	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet0]

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for		Minimum	Maximum
						Mean			
						Lower Bound	Upper Bound		
disiplin belajar	1	30	126.20	9.144	1.669	122.79	129.61	112	147
	2	30	105.13	6.668	1.217	102.64	107.62	92	117
	Total	60	115.67	13.258	1.712	112.24	119.09	92	147
kontrol diri	1	30	118.80	7.792	1.423	115.89	121.71	105	136
	2	30	100.20	5.391	.984	98.19	102.21	90	110
	Total	60	109.50	11.493	1.484	106.53	112.47	90	136

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
disiplin belajar	2.414	1	58	.126
kontrol diri	3.737	1	58	.058

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
disiplin belajar	Between Groups	6657.067	1	6657.067	103.953	.000
	Within Groups	3714.267	58	64.039		
	Total	10371.333	59			
kontrol diri	Between Groups	5189.400	1	5189.400	115.603	.000
	Within Groups	2603.600	58	44.890		
	Total	7793.000	59			

```
GLM y1 y2 BY kelas
/METHOD=SSTYPE(3)
/INTERCEPT=INCLUDE
/PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/DESIGN= kelas.
```

General Linear Model

Notes

Output Created	18-MAR-2025 20:29:29	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.

Notes		
Syntax		GLM y1 y2 BY kelas /METHOD=SSTYPE(3) /INTERCEPT=INCLUDE /PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY /CRITERIA=ALPHA(.05) /DESIGN= kelas.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet0]

Between-Subjects Factors		
		N
eksperimen dan kontrol	1	30
	2	30

Descriptive Statistics				
	eksperimen dan kontrol	Mean	Std. Deviation	N
disiplin belajar	1	126.20	9.144	30
	2	105.13	6.668	30
	Total	115.67	13.258	60
kontrol diri	1	118.80	7.792	30
	2	100.20	5.391	30
	Total	109.50	11.493	60

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	5.195
F	1.667
df1	3
df2	605520.000
Sig.	.172

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + kelas



Multivariate Tests^a

Multivariate Tests						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.997	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.003	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	291.626	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	291.626	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
kelas	Pillai's Trace	.666	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.334	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	1.994	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	1.994	56.830 ^b	2.000	57.000	.000

a. Design: Intercept + kelas

b. Exact statistic



Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
disiplin belajar	2.414	1	58	.126
kontrol diri	3.737	1	58	.058

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + kelas

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	disiplin belajar	6657.067 ^a	1	6657.067	103.953	.000
	kontrol diri	5189.400 ^b	1	5189.400	115.603	.000
Intercept	disiplin belajar	802726.667	1	802726.667	12534.950	.000
	kontrol diri	719415.000	1	719415.000	16026.298	.000
kelas	disiplin belajar	6657.067	1	6657.067	103.953	.000
	kontrol diri	5189.400	1	5189.400	115.603	.000
Error	disiplin belajar	3714.267	58	64.039		
	kontrol diri	2603.600	58	44.890		
Total	disiplin belajar	813098.000	60			
	kontrol diri	727208.000	60			
Corrected Total	disiplin belajar	10371.333	59			
	kontrol diri	7793.000	59			

a. R Squared = .642 (Adjusted R Squared = .636)

b. R Squared = .666 (Adjusted R Squared = .660)

Transformation Coefficients (M Matrix)

Dependent Variable	Transformed Variable	
	disiplin belajar	kontrol diri
disiplin belajar	1	0
kontrol diri	0	1

```

REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA COLLIN TOL
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT y1
  /METHOD=ENTER y2.

```

Regression

Notes		
Output Created		18-MAR-2025 20:32:12
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION
		/MISSING LISTWISE
		/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
		COLLIN TOL
		/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
Resources		/NOORIGIN
		/DEPENDENT y1
		/METHOD=ENTER y2.
	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03
Resources	Memory Required	2448 bytes
	Additional Memory Required for	0 bytes
	Residual Plots	

[DataSet0]

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kontrol diri ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: disiplin belajar

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.984 ^a	.968	.968	2.385

a. Predictors: (Constant), kontrol diri

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	10041.283	1	10041.283	1764.561	.000 ^b
Residual	330.051	58	5.691		
Total	10371.333	59			

a. Dependent Variable: disiplin belajar

b. Predictors: (Constant), kontrol diri

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	-8.629	2.975		-2.901	.005		
kontrol diri	1.135	.027	.984	42.007	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: disiplin belajar

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions	
				(Constant)	kontrol diri
1	1	1.995	1.000	.00	.00
	2	.005	19.268	1.00	1.00

a. Dependent Variable: disiplin belajar

```
GLM y1 y2 BY kelas
/METHOD=SSTYPE(3)
/INTERCEPT=INCLUDE
```

```

/PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX) HOMOGENEITY
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/DESIGN= kelas.

```

General Linear Model

Notes		
Output Created		18-MAR-2025 20:32:57
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File	72
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.
Syntax		GLM y1 y2 BY kelas
		/METHOD=SSTYPE(3)
		/INTERCEPT=INCLUDE
		/PRINT=DESCRIPTIVE TEST(MMATRIX)
Resources		HOMOGENEITY
		/CRITERIA=ALPHA(.05)
		/DESIGN= kelas.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,08

[DataSet0]

Between-Subjects Factors

	N
1	30
eksperimen dan kontrol	30
2	30

Descriptive Statistics

	eksperimen dan kontrol	Mean	Std. Deviation	N
1		126.20	9.144	30
disiplin belajar	2	105.13	6.668	30
	Total	115.67	13.258	60
1		118.80	7.792	30
kontrol diri	2	100.20	5.391	30
	Total	109.50	11.493	60

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	5.195
F	1.667
df1	3
df2	605520.000
Sig.	.172

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + kelas

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.997	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.003	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	291.626	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	291.626	8311.336 ^b	2.000	57.000	.000
kelas	Pillai's Trace	.666	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Wilks' Lambda	.334	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Hotelling's Trace	1.994	56.830 ^b	2.000	57.000	.000
	Roy's Largest Root	1.994	56.830 ^b	2.000	57.000	.000

a. Design: Intercept + kelas

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
disiplin belajar	2.414	1	58	.126
kontrol diri	3.737	1	58	.058

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + kelas

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	disiplin belajar	6657.067 ^a	1	6657.067	103.953	.000
	kontrol diri	5189.400 ^b	1	5189.400	115.603	.000
Intercept	disiplin belajar	802726.667	1	802726.667	12534.950	.000
	kontrol diri	719415.000	1	719415.000	16026.298	.000
kelas	disiplin belajar	6657.067	1	6657.067	103.953	.000
	kontrol diri	5189.400	1	5189.400	115.603	.000
Error	disiplin belajar	3714.267	58	64.039		
	kontrol diri	2603.600	58	44.890		
Total	disiplin belajar	813098.000	60			
	kontrol diri	727208.000	60			
Corrected Total	disiplin belajar	10371.333	59			
	kontrol diri	7793.000	59			

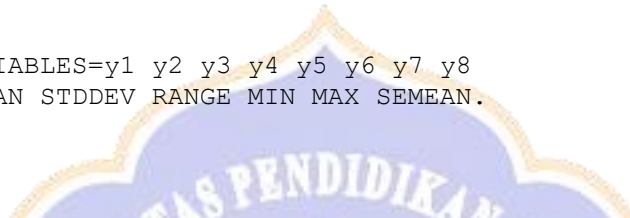
a. R Squared = .642 (Adjusted R Squared = .636)

b. R Squared = .666 (Adjusted R Squared = .660)

Transformation Coefficients (M Matrix)

Dependent Variable	Transformed Variable	
	disiplin belajar	kontrol diri
disiplin belajar	1	0
kontrol diri	0	1

DESCRIPTIVES VARIABLES=y1 y2 y3 y4 y5 y6 y7 y8
/STATISTICS=MEAN STDDEV RANGE MIN MAX SEMEAN.



Notes

Output Created	18-MAR-2025 20:51:29	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=y1 y2 y3 y4 y5 y6 y7 y8
		/STATISTICS=MEAN STDDEV RANGE MIN MAX SEMEAN.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
pretesteksperimen disiplin belajar	30	29	84	113	96.40	1.324	7.252
posttesteksperimen disiplin belajar	30	35	112	147	126.20	1.669	9.144
pretestkontrol disiplin belajar	30	15	87	102	95.80	.870	4.766
posttestkontrol disiplin belajar	30	25	92	117	105.13	1.217	6.668
pretesteksperimen kontrol diri	30	27	84	111	96.07	1.274	6.977
posttesteksperimen kontrol diri	30	31	105	136	118.80	1.423	7.792
pretestkontrol kontrol diri	30	16	86	102	95.27	.854	4.675
posttestkontrol kontrol diri	30	20	90	110	100.20	.984	5.391
Valid N (listwise)	30						

Descriptives



PROSEDUR PELAKSANAAN KONSELING

A. Rincian Sesi Konseling

Rincian 6 Sesi Konseling *Cognitive Behavioral Teknik Self-Management*

1. Sesi 1: Self-Monitoring (Pemantauan Diri)

Tujuan: Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya. Kegiatan:

- Pembukaan dan pengenalan konsep konseling *Cognitive Behavioral* serta teknik *Self-Management*.
- Diskusi kelompok mengenai pengalaman belajar dan tantangan dalam disiplin belajar.
- Latihan mencatat perilaku, emosi, dan pikiran otomatis yang muncul saat belajar menggunakan jurnal pemantauan diri.
- Refleksi dan diskusi hasil pencatatan.

Tugas Rumah: Mengisi jurnal harian tentang perilaku belajar selama seminggu.

2. Sesi 2: Goal Setting (Menetapkan Tujuan)

Tujuan: Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar. Kegiatan:

- Review jurnal pemantauan diri dari sesi sebelumnya.
- Pengenalan konsep *SMART Goals* (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound*).
- Peserta menetapkan tujuan individu terkait peningkatan disiplin belajar.
- Diskusi dan revisi tujuan agar sesuai dengan prinsip *SMART*.

Tugas Rumah: Menerapkan tujuan yang telah dibuat dan mencatat perkembangannya.

3. Sesi 3: Stimulus Control (Mengontrol Pemicu Perilaku)

Tujuan: Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar. Kegiatan:

- Evaluasi implementasi tujuan dari sesi sebelumnya.
- Identifikasi faktor pemicu perilaku negatif dalam belajar.
- Pengenalan strategi *Stimulus Control* seperti mengurangi distraksi dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.
- Latihan membuat rencana perubahan lingkungan untuk mendukung kebiasaan belajar yang lebih baik.

Tugas Rumah: Menerapkan strategi *Stimulus Control* dalam kegiatan belajar sehari-hari.

4. Sesi 4: *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)

Tujuan: Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif. Kegiatan:

- a. Diskusi pengalaman peserta dalam menerapkan *Stimulus Control*.
- b. Pengenalan konsep reinforcement intrinsik dan ekstrinsik.
- c. Latihan menetapkan bentuk self-reward setelah menyelesaikan tugas belajar.
- d. Simulasi pemberian reinforcement dalam situasi belajar nyata.

Tugas Rumah: Menggunakan strategi *Self-Reinforcement* dalam kegiatan belajar selama seminggu.

5. Sesi 5: *Self-Evaluation & Problem Solving* (Evaluasi dan Pemecahan Masalah)

Tujuan: Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi. Kegiatan:

- a. Evaluasi strategi *Self-Reinforcement* yang telah diterapkan.
- b. Identifikasi hambatan yang dihadapi dalam meningkatkan disiplin belajar.
- c. Diskusi kelompok dan brainstorming solusi untuk mengatasi hambatan tersebut.
- d. Penyusunan strategi jangka panjang untuk mempertahankan perubahan positif.

Tugas Rumah: Menerapkan strategi baru yang telah disusun untuk mengatasi hambatan.

6. Sesi 6: *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan dan Pencegahan Kambuh)

Tujuan: Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran. Kegiatan:

- a. Refleksi dan evaluasi perkembangan sejak sesi pertama.
- b. Pengenalan tanda-tanda relapse dan strategi pencegahannya.
- c. Diskusi tentang pentingnya sistem dukungan sosial dalam mempertahankan disiplin belajar.
- d. Penyusunan rencana tindakan jangka panjang untuk menjaga kebiasaan positif.

Penutupan: Kesimpulan, umpan balik peserta, dan motivasi akhir dari konselor.

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE I

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Management*
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya.
8. Sasaran: Siswa kelas X TSM dan XI TKJ SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Tahap Pembentukan
 - 1) **Pembukaan:**
 - Menyambut peserta dengan hangat dan menciptakan suasana yang nyaman.
 - Menjelaskan tujuan serta manfaat dari konseling kelompok ini.
 - Menyepakati aturan dalam kelompok untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.
 - 2) **Pengenalan Konsep Konseling *Cognitive Behavioral* dan *Self-Management*:**
 - Menjelaskan secara ringkas konsep dasar konseling *Cognitive Behavioral*.
 - Menjelaskan teknik *Self-Management* sebagai alat untuk meningkatkan disiplin belajar.
 - b. Tahap Peralihan
 - 1) Mengajak peserta berbagi pengalaman awal terkait kebiasaan belajar dan tantangan yang dihadapi.
 - 2) Mendorong peserta untuk mulai berpikir reflektif tentang perilaku belajar mereka.
 - c. Tahap Kegiatan
 - 1) **Diskusi Kelompok:**
 - Mengajak peserta untuk berbagi pengalaman tentang pola belajar mereka.
 - Mengidentifikasi tantangan utama dalam disiplin belajar.
 - 2) **Latihan Mencatat Perilaku:**

- o Menjelaskan pentingnya pemantauan diri dalam perubahan perilaku.
- o Memberikan jurnal pemantauan diri sebagai alat untuk mencatat perilaku, emosi, dan pikiran otomatis yang muncul saat belajar.
- o mempraktikkan cara mencatat dalam jurnal dengan contoh konkret.

3) Refleksi dan Diskusi:

- o Mengajak peserta merefleksikan hasil pencatatan mereka.
- o Menganalisis pola perilaku dan faktor pemicu yang memengaruhi disiplin belajar.

d. Tahap Pengakhiran

- 1) Menyimpulkan hasil sesi dan poin utama yang telah dipelajari.
 - 2) Memberikan tugas rumah: Mengisi jurnal harian tentang perilaku belajar selama seminggu.
 - 3) Memberikan motivasi dan dorongan untuk menerapkan pemantauan diri dalam keseharian.
 - 4) Menutup sesi dengan apresiasi terhadap partisipasi peserta.
 - 5) Memberikan Tugas: Mengisi jurnal harian tentang perilaku belajar selama seminggu.
 - 6) Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
 11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
 12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
 13. Waktu : 60 menit
 14. Penyelenggara layanan : Konselor
 15. Pihak-pihak yang disertakan : -
 16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
 17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi
 18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Imas Siti Hodijah
NIM. 2329111019

B. Handout *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Judul: *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri) dalam Pengelolaan Perilaku

Tujuan: Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya.

1. Pengertian *Self-Monitoring*

Self-monitoring atau pemantauan diri adalah teknik dalam konseling *Cognitive Behavioral* yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap perilaku, pikiran, dan emosi mereka. Dengan memantau diri sendiri, seseorang dapat mengidentifikasi pola perilaku dan faktor yang mempengaruhi tindakan mereka.

2. Manfaat *Self-Monitoring*

- Meningkatkan kesadaran diri terhadap kebiasaan dan pola perilaku.
- Membantu mengidentifikasi pemicu perilaku negatif atau tidak produktif.
- Memudahkan perencanaan perubahan perilaku yang lebih efektif.
- Mengembangkan keterampilan reflektif dan pengambilan keputusan yang lebih baik.

3. Langkah-Langkah *Self-Monitoring*

a. Menentukan Fokus Pemantauan

Tentukan aspek perilaku yang ingin diamati, misalnya kebiasaan belajar, disiplin waktu, atau emosi saat belajar.

b. Mencatat Perilaku Secara Objektif

Gunakan jurnal pemantauan diri untuk mencatat kejadian yang terjadi, emosi yang dirasakan, dan pikiran otomatis yang muncul.

c. Mengidentifikasi Pola dan Pemicu

Setelah beberapa hari pencatatan, tinjau kembali jurnal untuk menemukan pola perilaku serta faktor pemicunya.

d. Menganalisis Dampak dan Konsekuensi

Evaluasi bagaimana perilaku tersebut memengaruhi kehidupan akademik dan kesejahteraan diri.

e. Membuat Rencana Perubahan

Berdasarkan hasil pemantauan, susun strategi perubahan untuk meningkatkan perilaku yang lebih positif.

4. Aktivitas dalam Sesi

- Diskusi kelompok mengenai pengalaman belajar dan tantangan dalam disiplin belajar.

- Latihan mencatat perilaku, emosi, dan pikiran otomatis saat belajar menggunakan jurnal pemantauan diri.
- Refleksi individu dan diskusi hasil pencatatan.

5. Tugas Rumah

Peserta diminta untuk mengisi jurnal harian tentang perilaku belajar selama seminggu, mencatat setiap kejadian penting yang terkait dengan kebiasaan belajar mereka.

6. Contoh Format Jurnal Pemantauan Diri

Tanggal	Situasi	Perilaku yang Dilakukan	Emosi yang Dirasakan	Pikiran yang Muncul
01/03/2025	Belajar di rumah	Sering terganggu oleh ponsel	Cemas, mudah bosan	"Saya tidak bisa fokus belajar."
02/03/2025	Belajar di perpustakaan	Lebih fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu	Tenang, puas	"Saya bisa menyelesaikan tugas lebih baik di sini."

Kesimpulan: Self-monitoring adalah langkah awal yang penting dalam mengembangkan disiplin diri dan mengelola perilaku secara efektif. Dengan memahami pola perilaku dan faktor pemicunya, peserta dapat mulai mengambil langkah-langkah perubahan yang lebih baik.

Motivasi Akhir:

"Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten akan membawa hasil yang besar dalam jangka panjang."

C. Lembar Kerja Siswa

Sesi 1: *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan saksama.
2. Jawablah dengan jujur berdasarkan pengalaman pribadi.

- Gunakan tabel pemantauan diri untuk mencatat pola perilaku dan faktor pemicunya.

Bagian 1: Refleksi Awal

- Bagaimana perasaan Anda saat belajar? Apakah Anda merasa nyaman, cemas, atau terganggu? Jelaskan!
- Kapan waktu belajar Anda paling efektif? Mengapa?
- Apa saja faktor yang sering mengganggu konsentrasi saat belajar?
- Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami kesulitan memahami materi pelajaran?

Bagian 2: Jurnal Pemantauan Diri

Selama satu minggu, gunakan tabel di bawah ini untuk mencatat perilaku belajar Anda.

Hari/Tanggal	Waktu Belajar	Materi yang Dipelajari	Gangguan yang Dihadapi	Pikiran & Emosi yang Muncul	Cara Mengatasi
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Bagian 3: Refleksi Hasil Pemantauan

- Dari tabel yang telah Anda isi, adakah pola yang Anda temukan dalam kebiasaan belajar Anda? Jelaskan!
- Faktor apa yang paling sering menjadi pemicu kesulitan belajar Anda?
- Strategi apa yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi gangguan atau tantangan dalam belajar?
- Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan pemantauan diri ini? Adakah hal yang ingin Anda ubah dalam kebiasaan belajar Anda?

Kesimpulan & Tugas Rumah

- Simpan lembar kerja ini dan lanjutkan mencatat pola belajar Anda selama seminggu.
- Pada sesi berikutnya, kita akan mendiskusikan hasil pemantauan ini dan menetapkan tujuan belajar yang lebih baik.

Catatan: Jawaban yang Anda berikan bersifat pribadi dan tidak akan dinilai, tetapi digunakan untuk membantu Anda memahami diri sendiri dengan lebih baik.

D. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?
.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?
.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?
.....
.....

(1)	95 % - 100 %	(4)	30 % - 49 %
	(7) Semakin berat		
(2)	75 % - 94 %	(5)	10 % - 29 %
	(8)		
(3)	50 % - 74 %	(6)	Kurang dari 10 %

APPENDIX

ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

.....

.....

al mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE II

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Goal Setting* (Menetapkan Tujuan)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : *Konseling Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Management*
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:

- Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar.

8. Sasaran: Siswa kelas X TSM dan XI TKJ SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.

9. Uraian Kegiatan

a. Pembentukan (Pembukaan Sesi)

- Salam pembuka dan pemanasan untuk menciptakan suasana yang nyaman.
- Mengingat kembali sesi sebelumnya tentang self-monitoring.
- Diskusi singkat mengenai pengalaman mengisi jurnal pemantauan diri.

b. Peralihan (Menyiapkan Peserta untuk Materi Baru)

- Meminta peserta untuk berbagi temuan dari jurnal pemantauan diri mereka.
- Menanyakan hambatan yang dihadapi dalam memantau perilaku belajar.
- Memperkenalkan konsep *SMART Goals* (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound*).

c. Kegiatan Inti (Penerapan Teknik *Goal Setting*)

- Peserta diminta untuk menetapkan satu tujuan individu terkait peningkatan disiplin belajar sesuai dengan prinsip *SMART*.
- Diskusi kelompok untuk berbagi tujuan yang telah ditetapkan.
- Revisi tujuan berdasarkan masukan dari fasilitator dan teman sebaya agar lebih sesuai dengan prinsip *SMART*.

d. Pengakhiran (Refleksi dan Evaluasi)

- Peserta merefleksikan pengalaman menetapkan tujuan dan kesulitan yang dihadapi.
- Memberikan motivasi dan dorongan agar peserta dapat menerapkan tujuan yang telah ditetapkan.

- Menjelaskan tugas rumah untuk sesi berikutnya.
 - **Tugas Rumah:** Peserta menerapkan tujuan yang telah dibuat dan mencatat perkembangannya dalam jurnal harian hingga sesi berikutnya.
 - Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
 11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
 12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
 13. Waktu : 60 menit.
 14. Penyelenggara layanan : Konselor.
 15. Pihak-pihak yang disertakan : -
 16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
 17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.
 18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Imas Siti Hodijah
NIM. 2329111019

B. Handout Goal Setting (Menetapkan Tujuan)

Tujuan:

Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar.

Pendahuluan

Menetapkan tujuan adalah langkah penting dalam meningkatkan disiplin belajar. Tujuan yang jelas membantu kita lebih fokus, terarah, dan termotivasi untuk mencapai perubahan positif. Dalam sesi ini, kita akan belajar cara menetapkan tujuan yang efektif menggunakan metode *SMART Goals*.

1. Apa Itu Goal Setting?

Goal Setting atau penetapan tujuan adalah proses menetapkan sasaran yang ingin dicapai dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dengan menetapkan tujuan, kita dapat mengarahkan usaha dan mengukur perkembangan yang telah dicapai.

2. Manfaat Menetapkan Tujuan dalam Disiplin Belajar

- Memberikan arah yang jelas dalam belajar.
- Meningkatkan motivasi untuk mencapai target yang telah ditetapkan.
- Membantu mengatur waktu dan strategi belajar dengan lebih baik.
- Memudahkan evaluasi terhadap perkembangan belajar.

3. Metode SMART Goals

Agar tujuan lebih efektif, gunakan prinsip *SMART*:

- **S** (*Specific*) – Tujuan harus jelas dan spesifik.
- **M** (*Measurable*) – Tujuan dapat diukur sehingga kita bisa menilai pencapaiannya.
- **A** (*Achievable*) – Tujuan harus realistis dan bisa dicapai.
- **R** (*Relevant*) – Tujuan harus sesuai dengan kebutuhan dan keinginan kita.
- **T** (*Time-bound*) – Tujuan memiliki batas waktu pencapaian.

Contoh tujuan yang kurang efektif: *"Saya ingin menjadi lebih baik dalam belajar."*

Contoh tujuan dengan *SMART Goals*: *"Saya akan belajar matematika selama 1 jam setiap hari selama seminggu untuk meningkatkan nilai ulangan saya menjadi minimal 80."*

4. Langkah-Langkah Menetapkan Tujuan

1. **Refleksi Diri:** Tentukan apa yang ingin diperbaiki dalam disiplin belajar.
2. **Tentukan Tujuan SMART:** Buat tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu.

3. **Buat Rencana Tindakan:** Tentukan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan.
4. **Monitor Perkembangan:** Catat kemajuan dan lakukan evaluasi secara berkala.
5. **Sesuaikan Jika Diperlukan:** Jika ada hambatan, sesuaikan strategi tanpa mengubah tujuan utama.

5. Latihan Menetapkan Tujuan

Coba buat satu tujuan belajar Anda dengan metode *SMART*:

- **Specific** : _____
- **Measurable** : _____
- **Achievable** : _____
- **Relevant** : _____
- **Time-bound** : _____

Setelah menetapkan tujuan, bagikan dan diskusikan dalam kelompok kecil untuk mendapatkan masukan serta memastikan tujuan yang telah dibuat sudah sesuai dengan prinsip *SMART*.

Tugas Rumah

- Terapkan tujuan yang telah dibuat selama seminggu.
- Catat perkembangan dan kendala yang dihadapi.
- Siapkan refleksi untuk sesi berikutnya.

Kesimpulan

Menetapkan tujuan yang efektif sangat penting dalam membangun disiplin belajar. Dengan metode *SMART*, kita dapat menentukan tujuan yang lebih jelas, terukur, dan realistis sehingga lebih mudah dicapai. Teruslah memantau perkembangan dan menyesuaikan strategi agar tetap berada di jalur yang benar.

C. Lembar Kerja Goal Setting (Menetapkan Tujuan)

Tujuan:

Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar.

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Isilah setiap kolom sesuai dengan kondisi dan tujuan belajar yang ingin dicapai.
3. Diskusikan hasil kerja Anda dengan teman kelompok dan fasilitator.

Bagian 1: Refleksi Jurnal Pemantauan Diri

1. Apa pola perilaku belajar yang sudah Anda identifikasi dari jurnal pemantauan diri?

2. Faktor apa saja yang mempengaruhi disiplin belajar Anda (baik yang mendukung maupun menghambat)?

Bagian 2: Menetapkan Tujuan SMART

Gunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound*) untuk merumuskan tujuan belajar Anda.

Aspek SMART

Jawaban
Anda

Specific (Spesifik) – Apa yang ingin Anda capai?

Measurable (Terukur) – Bagaimana Anda mengukur keberhasilannya?

Achievable (Dapat Dicapai) – Apakah tujuan ini realistis dan sesuai dengan kemampuan Anda?

Realistic (Realistis) – Seberapa relevan tujuan ini dengan kehidupan belajar Anda?

Time-bound (Batas Waktu) – Kapan Anda ingin mencapai tujuan ini?

Bagian 3: Strategi Mencapai Tujuan

1. Langkah-langkah apa yang perlu Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?

2. Hambatan apa yang mungkin muncul dan bagaimana cara mengatasinya?

3. Sumber daya atau dukungan apa yang dapat membantu Anda mencapai tujuan?

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan pernyataan komitmen Anda dalam mencapai tujuan yang telah dibuat: "Saya berkomitmen untuk _____ dan akan melakukan langkah-langkah berikut untuk mencapainya: _____. Saya akan terus memantau kemajuan saya dan melakukan evaluasi untuk perbaikan."

Tugas Rumah:

- Terapkan tujuan yang telah dibuat dan catat perkembangannya selama seminggu.
- Gunakan jurnal harian untuk mencatat tantangan dan kemajuan dalam mencapai tujuan.

Selamat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik!

D. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

-
-
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?
-
-

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|----|-------------------|----------------------|
| a) | 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % |
| | (7) Semakin berat | |
| b) | 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % |
| | (8) | |
| c) | 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

.....

.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE III

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Stimulus Control* (Mengontrol Pemicu Perilaku)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Management*
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar.
8. Sasaran: Siswa kelas X dan XI SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Pembentukan
 - Fasilitator menyapa peserta dan melakukan ice-breaking singkat.
 - Mengecek kehadiran dan kesiapan peserta dalam sesi.
 - Mengingatkan kembali aturan kelompok dan tujuan konseling.
 - Menyampaikan agenda dan tujuan sesi.
 - b. Peralihan
 - Melakukan refleksi singkat mengenai sesi sebelumnya (*Goal Setting*).
 - Mengajak peserta berbagi pengalaman terkait penerapan tujuan yang telah ditetapkan.
 - Memberikan apresiasi terhadap usaha peserta dalam mencapai tujuan.
 - c. Kegiatan
 - 1) Evaluasi Implementasi Tujuan dari Sesi Sebelumnya
 - Peserta diminta untuk mengungkapkan hasil penerapan tujuan mereka.
 - Diskusi mengenai hambatan yang dihadapi dan cara mengatasinya.
 - 2) Identifikasi Faktor Pemicu Perilaku Negatif dalam Belajar
 - Fasilitator memandu diskusi tentang faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar, seperti lingkungan, kebiasaan, dan distraksi.
 - Peserta diminta mencatat pemicu perilaku belajar yang kurang produktif.

3) Pengenalan Strategi *Stimulus Control*

- Fasilitator menjelaskan konsep *Stimulus Control* sebagai strategi mengelola faktor eksternal.
- Peserta diperkenalkan pada teknik *Stimulus Control* seperti:
 - Mengurangi distraksi saat belajar (menjauhkan ponsel, memilih tempat belajar yang tenang, dsb.).
 - Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif (penerangan yang cukup, kursi yang nyaman, jadwal belajar teratur, dsb.).
 - Menggunakan alat bantu belajar yang efektif (alarm pengingat, daftar tugas, dll.).

4) Latihan Membuat Rencana Perubahan Lingkungan

- Peserta menyusun strategi individu untuk mengelola faktor pemicu perilaku negatif dalam belajar.
- Diskusi kelompok untuk berbagi rencana dan memberikan umpan balik konstruktif.

d. Pengakhiran

- Fasilitator mengajak peserta merefleksikan sesi yang telah berlangsung.
- Merangkum poin-poin penting yang telah dipelajari.
- Memberikan tugas rumah: Menerapkan strategi *Stimulus Control* dalam kegiatan belajar sehari-hari dan mencatat perubahan yang terjadi.
- Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
- Menutup sesi dengan motivasi dan apresiasi terhadap partisipasi aktif peserta.

10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
13. Waktu : 60 menit.
14. Penyelenggara layanan : Konselor.
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).

17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.

18. Catatan Khusus : -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor

Imas Siti Hodijah

NIM. 2329111019



B. Handout *Stimulus Control* (Mengontrol Pemicu Perilaku)

Tujuan:

Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar.

I. Pendahuluan

Setiap perilaku memiliki pemicu yang dapat berasal dari lingkungan sekitar. *Stimulus Control* adalah teknik dalam manajemen diri yang berfokus pada mengatur faktor eksternal yang dapat mendukung atau menghambat kebiasaan positif, seperti disiplin belajar. Dengan memahami dan mengelola pemicu perilaku, peserta dapat menciptakan kondisi yang lebih kondusif untuk mencapai tujuan akademik mereka.

II. Konsep *Stimulus Control*

Stimulus Control berfokus pada:

1. Identifikasi Pemicu: Menyadari faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku belajar.
2. Modifikasi Lingkungan: Mengubah atau mengatur kondisi sekitar agar mendukung perilaku positif.
3. Menghilangkan Distraksi: Mengurangi atau menghindari hal-hal yang mengganggu fokus belajar.
4. Membentuk Kebiasaan Baru: Menggunakan penguatan positif untuk mempertahankan kebiasaan yang baik.

III. Langkah-Langkah Mengontrol Stimulus dalam Belajar

1. Menganalisis Kebiasaan Belajar

- Kapan dan di mana biasanya Anda belajar?
- Apa yang terjadi sebelum Anda mulai belajar?
- Apa yang menghambat Anda untuk belajar dengan fokus?

2. Mengidentifikasi Pemicu Positif dan Negatif

- **Pemicu Positif:** Faktor yang membantu fokus belajar, seperti lingkungan tenang, pencahayaan yang baik, dan waktu belajar yang terjadwal.
- **Pemicu Negatif:** Faktor yang mengganggu, seperti suara bising, notifikasi ponsel, atau lingkungan yang tidak nyaman.

3. Mengubah Lingkungan Belajar

- Menentukan tempat belajar yang nyaman dan minim gangguan.
- Mengatur meja belajar agar rapi dan bebas dari distraksi.
- Menggunakan alat bantu belajar yang sesuai, seperti timer atau musik instrumental.

4. Menciptakan Rutinitas yang Konsisten

- Menentukan jadwal belajar yang tetap.
- Menggunakan pengingat untuk memulai dan mengakhiri sesi belajar.
- Menggabungkan kebiasaan baru dengan kebiasaan yang sudah ada (habit stacking).

5. Menghindari Distraksi dan Gangguan

- Mematikan notifikasi media sosial selama sesi belajar.
- Menggunakan teknik "Pomodoro" (belajar 25 menit, istirahat 5 menit).
- Menyampaikan kepada keluarga atau teman bahwa sedang dalam waktu belajar.

6. Menguji Efektivitas Perubahan

- Mengevaluasi apakah perubahan yang dilakukan membantu meningkatkan fokus belajar.
- Melakukan penyesuaian jika masih terdapat hambatan dalam disiplin belajar.

IV. Aktivitas Latihan

- Peserta membuat daftar pemicu positif dan negatif dalam kebiasaan belajar mereka.
- Menyusun strategi pribadi untuk mengurangi distraksi dan meningkatkan efektivitas belajar.
- Diskusi kelompok mengenai pengalaman dalam menerapkan *Stimulus Control*.

V. Kesimpulan

Mengontrol stimulus dalam belajar sangat penting untuk meningkatkan disiplin dan efektivitas pembelajaran. Dengan mengenali pemicu yang mempengaruhi kebiasaan belajar, peserta dapat menciptakan strategi untuk mengatur lingkungan belajar mereka secara optimal. Konsistensi dalam menerapkan *Stimulus Control* akan membantu mempertahankan kebiasaan belajar yang positif dalam jangka panjang.

Tugas Rumah: Terapkan strategi *Stimulus Control* dalam kegiatan belajar selama seminggu dan catat perubahan yang terjadi.

C. Lembar Kerja: *Stimulus Control* (Mengontrol Pemicu Perilaku)

Tujuan: Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Identifikasi faktor-faktor pemicu perilaku belajar yang kurang efektif.

3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur.
4. Susun strategi *Stimulus Control* untuk meningkatkan disiplin belajar.

Bagian 1: Identifikasi Faktor Pemicu

Tuliskan faktor-faktor eksternal yang sering mengganggu atau memengaruhi kebiasaan belajar Anda.

No	Faktor Pemicu (Misal: TV menyala, ponsel, suara bising, lingkungan tidak nyaman)
----	--

1	
---	--

2	
---	--

3	
---	--

4	
---	--

Bagian 2: Dampak Faktor Pemicu terhadap Belajar

Pilih tiga faktor utama yang paling memengaruhi disiplin belajar Anda dan jelaskan bagaimana dampaknya.

Faktor Pemicu	Dampaknya terhadap Belajar
---------------	----------------------------

Bagian 3: Strategi *Stimulus Control*

Berdasarkan faktor pemicu yang telah diidentifikasi, buat strategi untuk mengelola atau mengurangi dampaknya.

Faktor Pemicu	Strategi untuk Mengontrol atau Menghilangkan Pemicu
---------------	---

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan satu paragraf tentang bagaimana Anda akan menerapkan strategi yang telah dibuat untuk meningkatkan disiplin belajar Anda.

Tugas Rumah:

Selama seminggu ke depan, terapkan strategi *Stimulus Control* yang telah Anda buat dan catat perubahan atau tantangan yang Anda hadapi dalam jurnal belajar Anda.

Refleksi:

1. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah menerapkan strategi ini?
2. Apa tantangan terbesar dalam mengontrol faktor pemicu?
3. Bagaimana cara Anda mengatasi tantangan tersebut?

Catatan: Lembar kerja ini akan dievaluasi pada sesi berikutnya untuk meninjau efektivitas strategi yang diterapkan. Berusahalah untuk menerapkannya secara konsisten!

"Disiplin belajar adalah kunci keberhasilan. Kenali pemicu dan kelola dengan baik untuk mencapai hasil terbaik!"

D. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....

- Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

- Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....

.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....

- Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | | |
|----|-------------------|-----|------------------|
| a) | 95 % - 100 % | (4) | 30 % - 49 % |
| | (7) Semakin berat | | |
| b) | 75 % - 94 % | (5) | 10 % - 29 % |
| | (8) | | |
| c) | 50 % - 74 % | (6) | Kurang dari 10 % |

- Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

.....

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE IV

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif dalam belajar..
8. Sasaran: Siswa kelas X TSM dan XI TKJ SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan :
 - a. Tahap Pembentukan
 - Mengingat kembali aturan dan tujuan kelompok.
 - Icebreaking untuk membangun kenyamanan peserta.
 - Mengajak peserta berbagi refleksi singkat tentang pengalaman dari sesi sebelumnya.
 - b. Tahap Peralihan
 - Menghubungkan materi sesi sebelumnya tentang *Stimulus Control* dengan pentingnya reinforcement dalam mempertahankan kebiasaan positif.
 - Mengidentifikasi hambatan yang dialami peserta dalam mempertahankan perubahan perilaku.
 - c. Tahap Kegiatan
 - 1) Diskusi pengalaman peserta dalam menerapkan *Stimulus Control*
 - Peserta berbagi pengalaman mengenai keberhasilan dan tantangan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.
 - Fasilitator memberikan umpan balik dan mengarahkan peserta untuk merefleksikan pola yang muncul.
 - 2) Pengenalan konsep reinforcement intrinsik dan ekstrinsik
 - Penjelasan tentang reinforcement intrinsik (motivasi internal seperti kepuasan pribadi) dan ekstrinsik (reward dari luar seperti pujian atau hadiah).

- Diskusi mengenai manfaat dari kedua jenis reinforcement dalam mempertahankan kebiasaan belajar.
- 3) Latihan menetapkan bentuk self-reward setelah menyelesaikan tugas belajar
- Peserta diminta untuk mengidentifikasi aktivitas yang bisa dijadikan self-reward.
 - Penyusunan rencana *Self-Reinforcement* individu sesuai dengan pencapaian yang diharapkan.
- 4) Simulasi pemberian reinforcement dalam situasi belajar nyata
- Simulasi individu atau berpasangan tentang bagaimana peserta dapat menerapkan self-reward setelah menyelesaikan tugas belajar.
 - Peserta mendiskusikan bagaimana reinforcement dapat mempengaruhi motivasi mereka.
- d. Tahap Pengakhiran
- Fasilitator dan peserta merangkum poin-poin utama sesi.
 - Peserta berbagi refleksi tentang wawasan yang mereka dapatkan.
 - Informasi mengenai sesi berikutnya diberikan.
 - Peserta diminta untuk menggunakan strategi *Self-Reinforcement* dalam kegiatan belajar mereka selama seminggu dan mencatat efektivitasnya dalam jurnal harian.
 - Meminta anggota untuk mengisi atau menjawab angket LAISEG.
 - Menutup sesi dengan motivasi dan apresiasi terhadap partisipasi peserta.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
13. Waktu : 60 menit
14. Penyelenggara layanan : Konselor
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi
18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025
 Konselor,
Imas Siti Hodijah
 NIM. 2329111019

B. Handout: Teknik *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)

Tujuan: Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif.

1. Pengertian *Self-Reinforcement*

Self-Reinforcement adalah teknik dalam manajemen diri yang melibatkan pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai suatu tujuan atau menunjukkan perilaku positif. Teknik ini membantu seseorang mempertahankan kebiasaan baik dengan meningkatkan motivasi intrinsik.

2. Jenis-Jenis *Self-Reinforcement*

Self-Reinforcement dapat dibedakan menjadi dua jenis utama:

1. **Penguatan Intrinsik:** Rasa bangga, kepuasan diri, dan kebahagiaan yang dirasakan setelah mencapai suatu tujuan.
2. **Penguatan Ekstrinsik:** Hadiah nyata seperti waktu istirahat, camilan favorit, atau aktivitas menyenangkan setelah menyelesaikan tugas.

3. Manfaat *Self-Reinforcement*

- Meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perilaku positif.
- Mengurangi ketergantungan pada faktor eksternal dalam mencapai tujuan.
- Menciptakan pola pikir yang lebih positif terhadap usaha dan hasil yang diperoleh.

4. Cara Menerapkan *Self-Reinforcement*

1. **Tetapkan Tujuan:** Pastikan tujuan yang ingin dicapai spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan memiliki batas waktu (*SMART Goals*).
2. **Tentukan Bentuk Penghargaan:** Sesuaikan dengan tingkat kesulitan tugas atau pencapaian.
3. **Berikan Penghargaan Setelah Mencapai Target:** Pastikan penghargaan diberikan setelah mencapai tujuan agar memiliki dampak positif.
4. **Evaluasi Efektivitasnya:** Jika suatu bentuk reinforcement tidak efektif, coba metode lain yang lebih sesuai.

5. Contoh Penerapan dalam Disiplin Belajar

- Menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu → Menonton film favorit setelahnya.
- Belajar selama 2 jam penuh tanpa gangguan → Istirahat dengan mendengarkan musik.
- Membaca buku selama 30 menit setiap hari → Membeli buku baru sebagai penghargaan.

6. Tantangan dalam *Self-Reinforcement* dan Cara Mengatasinya

Tantangan	Cara Mengatasinya
Kurangnya konsistensi dalam memberi penghargaan	Buat catatan atau jurnal penguatan diri
Penghargaan terlalu sering diberikan	Tetapkan jadwal dan aturan kapan reinforcement diberikan
Kurang disiplin dalam menerapkan teknik ini	Libatkan teman atau keluarga untuk membantu mengingatkan

Kesimpulan

Self-Reinforcement adalah teknik yang dapat membantu meningkatkan disiplin belajar dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri. Dengan menerapkan strategi ini secara konsisten, kebiasaan positif dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Tugas: Peserta diminta untuk membuat daftar *Self-Reinforcement* yang sesuai dengan kebiasaan belajar mereka dan mulai menerapkannya dalam seminggu ke depan.

C. Lembar Kerja: *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif.

Bagian 1: Refleksi Pengalaman

1. Tuliskan satu kebiasaan belajar positif yang telah Anda coba terapkan dalam minggu terakhir:
○ _____
2. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan tersebut?
○ _____
3. Bagaimana perasaan Anda ketika berhasil menerapkan kebiasaan tersebut?
○ _____

Bagian 2: Mengenali Bentuk *Self-Reinforcement*

1. Berikan contoh penghargaan yang bisa Anda berikan kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas belajar:
○ _____
2. Dari daftar berikut, pilih bentuk penghargaan yang paling memotivasi Anda:

○

Bagian 3: Rencana Penguatan Diri

1. Tentukan satu tujuan belajar spesifik yang ingin Anda capai minggu ini:
○ _____
2. Apa langkah-langkah yang akan Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?
○ _____
3. Bentuk penghargaan apa yang akan Anda berikan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan tersebut?
○ _____
4. Tuliskan afirmasi positif yang dapat Anda ucapkan kepada diri sendiri saat mengalami kesulitan:
○ _____

Bagian 4: Komitmen Diri

Saya berkomitmen untuk menerapkan strategi *Self-Reinforcement* dalam kegiatan belajar saya. Saya akan memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.

Tanda tangan: _____ Tanggal: _____

Instruksi Penggunaan:

1. Isi lembar kerja ini dengan jujur dan reflektif.
2. Gunakan jawaban Anda sebagai panduan untuk meningkatkan motivasi dalam belajar.
3. Simpan lembar kerja ini dan gunakan sebagai pengingat dalam perjalanan penguatan diri Anda.

Selamat belajar dan tetap semangat dalam meningkatkan disiplin diri Anda!

D. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas. Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

- a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....
- b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :.....

Jenis layanan :.....

Pemberi layanan :.....

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....
.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....
.....

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | | |
|-----|-------------------|-----|------------------|
| (1) | 95 % - 100 % | (4) | 30 % - 49 % |
| | (7) Semakin berat | | |
| (2) | 75 % - 94 % | (5) | 10 % - 29 % |
| | (8) | | |
| (3) | 50 % - 74 % | (6) | Kurang dari 10 % |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

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

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____

RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE V

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Self-Evaluation & Problem Solving* (Evaluasi dan Pemecahan Masalah)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Management*
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi.
8. Sasaran: Siswa kelas X TSM dan XI TKJ SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Pembentukan
 1. **Salam dan Ice Breaking**
 - Fasilitator menyapa peserta dengan hangat dan melakukan aktivitas singkat untuk membangun suasana yang nyaman.
 2. **Review Sesi Sebelumnya**
 - Peserta berbagi pengalaman dalam menerapkan strategi *Self-Reinforcement* dalam belajar.
 3. **Pengantar Sesi**
 - Menjelaskan tujuan sesi yaitu mengevaluasi perkembangan, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi untuk mempertahankan perubahan positif.
 - b. Peralihan
 1. Fasilitator membimbing peserta untuk merefleksikan proses pembelajaran mereka selama sesi sebelumnya.
 2. Peserta diajak untuk berpikir kritis tentang tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan perubahan perilaku.
 - c. Kegiatan
 - 1) **Evaluasi Strategi *Self-Reinforcement***

- Peserta mendiskusikan efektivitas strategi penguatan diri yang telah diterapkan.
- Fasilitator memberikan umpan balik terkait efektivitas reinforcement intrinsik dan ekstrinsik.

2) **Identifikasi Hambatan**

- Peserta mencatat dan mendiskusikan hambatan utama dalam meningkatkan disiplin belajar.
- Fasilitator membimbing peserta untuk mengklasifikasikan hambatan menjadi faktor internal (misalnya kurangnya motivasi) dan eksternal (misalnya lingkungan yang tidak kondusif).

3) **Brainstorming Solusi**

- Diskusi kelompok untuk menemukan solusi dalam mengatasi hambatan yang dihadapi.
- Fasilitator membimbing peserta menggunakan teknik problem solving berbasis *Cognitive Behavioral*.

4) **Penyusunan Strategi Jangka Panjang**

- Peserta menyusun strategi yang dapat diterapkan dalam jangka panjang untuk mempertahankan perubahan positif.
- Fasilitator membantu peserta merancang rencana aksi individu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Pengakhiran

1) **Refleksi dan Kesimpulan**

- Peserta berbagi wawasan dan rencana tindak lanjut yang mereka susun.
- Fasilitator memberikan ringkasan tentang pentingnya evaluasi diri dan pemecahan masalah dalam pengelolaan perilaku.

2) **Tugas Rumah**

- Menerapkan strategi baru yang telah disusun untuk mengatasi hambatan dalam disiplin belajar.

3) **Penutupan**

- Fasilitator memberikan motivasi dan apresiasi atas keterlibatan peserta.
- Sesi ditutup dengan doa atau pernyataan positif.

10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.

11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas.
13. Waktu : 60 menit.
14. Penyelenggara layanan : Konselor.
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi.
18. Catatan Khusus : -

Singaraja, 01 Maret 2025

Konselor,

Imas Siti Hodijah
NIM. 2329111019



B. Handout: *Self-Evaluation & Problem Solving* (Evaluasi dan Pemecahan Masalah)

Tujuan Sesi:

Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi untuk meningkatkan disiplin belajar.

1. Pengantar Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah proses menilai kemajuan pribadi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses ini, penting untuk:

- Mengenal keberhasilan yang telah dicapai.
- Mengidentifikasi tantangan yang masih dihadapi.
- Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian tujuan.
- Mengembangkan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi hambatan.

2. Identifikasi Keberhasilan dan Hambatan

Siswa diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi kebiasaan belajar yang telah berhasil diterapkan.
- Menguraikan tantangan atau kendala yang menghambat disiplin belajar.
- Menentukan faktor internal dan eksternal yang memengaruhi perkembangan.

Pertanyaan reflektif:

1. Apa saja keberhasilan yang telah saya capai dalam meningkatkan disiplin belajar?
2. Apa kendala terbesar yang saya hadapi?
3. Faktor apa yang menyebabkan keberhasilan atau hambatan tersebut?

3. Strategi Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi hambatan dalam belajar, kita dapat menggunakan pendekatan pemecahan masalah secara sistematis:

Langkah-langkah problem solving:

1. **Identifikasi masalah** – Apa masalah utama dalam meningkatkan disiplin belajar?
2. **Analisis penyebab** – Faktor apa yang menyebabkan masalah ini?
3. **Pencarian solusi alternatif** – Apa saja kemungkinan solusi yang dapat dicoba?
4. **Evaluasi dan pemilihan solusi** – Solusi mana yang paling realistis dan efektif?
5. **Implementasi dan pemantauan** – Bagaimana cara menerapkan solusi tersebut dan mengukur keberhasilannya?

4. Studi Kasus: Penyelesaian Hambatan dalam Disiplin Belajar

Kasus: Seorang siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar karena terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial.

Diskusi:

- Apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini?
- Solusi apa yang paling efektif berdasarkan pengalaman pribadi dan strategi yang telah dipelajari?

5. Penyusunan Rencana Aksi

Berdasarkan evaluasi diri dan analisis masalah, setiap siswa diminta untuk menyusun rencana aksi yang mencakup:

- **Tujuan jangka pendek** (misalnya, mengurangi waktu bermain media sosial saat jam belajar).
- **Strategi yang digunakan** (misalnya, menggunakan aplikasi pengingat waktu atau belajar di tempat yang minim gangguan).
- **Indikator keberhasilan** (misalnya, dapat belajar tanpa gangguan selama 1 jam setiap hari).

6. Kesimpulan dan Tugas Rumah

- Evaluasi diri adalah langkah penting untuk mencapai keberhasilan jangka panjang dalam belajar.
- Pemecahan masalah secara sistematis membantu menemukan solusi terbaik untuk menghadapi hambatan.
- Siswa diminta menerapkan strategi yang telah dirancang dan mencatat perkembangan mereka selama seminggu ke depan.

Tugas Rumah:

1. Menerapkan strategi yang telah dibuat untuk mengatasi hambatan belajar.
2. Mencatat perkembangan dan tantangan yang masih dihadapi dalam jurnal belajar harian.

"Evaluasi dan pemecahan masalah adalah kunci untuk mencapai keberhasilan dalam belajar dan kehidupan sehari-hari."

C. Lembar Kerja *Self-Evaluation & Problem Solving* (Evaluasi dan Pemecahan Masalah)

Tujuan:

Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi.

A. Refleksi Perkembangan Diri

1. Sejauh mana Anda telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sesi sebelumnya? Jelaskan!
2. Perubahan positif apa yang telah Anda rasakan dalam kebiasaan belajar?
3. Faktor apa yang paling membantu Anda dalam meningkatkan disiplin belajar?
4. Apakah ada strategi yang belum efektif? Jika ada, mengapa?

B. Identifikasi Hambatan

1. Hambatan apa yang paling sering Anda hadapi dalam mencapai tujuan belajar? (contoh: kurangnya motivasi, lingkungan yang tidak mendukung, manajemen waktu yang buruk, dll.)
2. Kapan hambatan tersebut paling sering muncul? (contoh: saat mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, dll.)
3. Apa dampak dari hambatan tersebut terhadap pencapaian belajar Anda?
4. Apa yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut? Apakah berhasil?

C. Brainstorming Solusi

1. Sebutkan minimal tiga strategi yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi hambatan yang telah diidentifikasi.
2. Strategi mana yang menurut Anda paling realistis dan mudah diterapkan? Jelaskan alasannya.
3. Bagaimana cara Anda memastikan bahwa strategi tersebut dapat diterapkan secara konsisten?
4. Apa dukungan yang Anda butuhkan dari orang lain untuk membantu Anda menjalankan strategi ini? (contoh: dukungan teman, keluarga, guru, dll.)

D. Penyusunan Strategi Jangka Panjang

1. Buatlah rencana tindakan untuk mengatasi hambatan yang Anda hadapi.
 - **Langkah pertama:**
 - **Langkah kedua:**

- **Langkah ketiga:**
- 2. Bagaimana Anda akan mengevaluasi keberhasilan strategi yang telah diterapkan?
- 3. Apa yang akan Anda lakukan jika strategi yang digunakan tidak berhasil?

Tugas Rumah:

Cobalah menerapkan strategi yang telah Anda susun selama seminggu ke depan. Catat perkembangan dan tantangan yang Anda hadapi. Bersiaplah untuk mendiskusikan hasilnya dalam sesi berikutnya.

D. Evaluasi

1. Format Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

b. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok:.....

c. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan :

Jenis layanan :

Pemberi layanan :

d. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

.....

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

.....

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | | |
|-----|-------------------|-----|------------------|
| (4) | 95 % - 100 % | (4) | 30 % - 49 % |
| | (7) Semakin berat | | |
| (5) | 75 % - 94 % | (5) | 10 % - 29 % |
| | (8) | | |
| (6) | 50 % - 74 % | (6) | Kurang dari 10 % |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

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

Tanggal mengisi : _____ Nama pengisi: _____



RENCANA PELAKSANAAN KONSELING FASE VI

A. Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok (Satuan Layanan)

1. Topik Permasalahan : *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan dan Pencegahan Kambuh)
2. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar
3. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan dan Pengembangan
5. Pendekatan : Konseling *Cognitive Behavioral*
6. Teknik : *Self-Management*
7. Tujuan Layanan/Hasil yang Ingin Dicapai:
 - Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran.
 - Membekali peserta dengan strategi jangka panjang agar perubahan yang telah mereka capai dapat terus dipertahankan secara berkelanjutan.
8. Sasaran: Siswa kelas X TSM dan XI TKJ SMK PUI Jatibarang berjumlah 15 orang.
9. Uraian Kegiatan
 - a. Pembentukan
 - Salam pembuka dan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman.
 - Menjelaskan tujuan sesi dan pentingnya pemeliharaan kebiasaan positif.
 - b. Peralihan
 - Merefleksikan pengalaman peserta sejak sesi pertama hingga saat ini.
 - Mengeksplorasi perubahan yang telah terjadi dan tantangan yang dihadapi.
 - c. Kegiatan Inti (Working Stage)
 1. Refleksi dan Evaluasi Perkembangan:
 - Peserta berbagi pengalaman tentang perubahan kebiasaan dan bagaimana mereka berhasil mempertahankannya.
 - Diskusi mengenai hambatan yang masih dihadapi.
 2. Pengenalan Tanda-Tanda Relapse dan Strategi Pencegahannya:
 - Menjelaskan konsep relapse (kemunduran kebiasaan) dalam konteks disiplin belajar.
 - Mengidentifikasi tanda-tanda awal relapse dan bagaimana cara mengatasinya.
 3. Pentingnya Sistem Dukungan Sosial:

- Diskusi tentang peran keluarga, teman, dan guru dalam menjaga kebiasaan positif.
 - Latihan perencanaan dukungan sosial untuk mempertahankan disiplin belajar.
4. Penyusunan Rencana Tindakan Jangka Panjang:
- Peserta menyusun strategi individu untuk mempertahankan kebiasaan baik yang telah dibangun.
 - Simulasi penerapan strategi dalam situasi nyata.
- d. Pengakhiran
- Kesimpulan dari sesi.
 - Umpan balik dari peserta mengenai proses konseling.
 - Motivasi akhir dari konselor untuk tetap menjaga disiplin belajar.
 - Peserta membuat jurnal refleksi mingguan tentang bagaimana mereka menerapkan strategi pencegahan relapse.
 - Mencari dukungan sosial yang dapat membantu dalam mempertahankan kebiasaan positif.
 - Penutupan sesi dengan doa dan salam.
10. Metode : Diskusi, soal jawab, penugasan dan latihan.
11. Alat perlengkapan : Kursi dan perlengkapan lainnya sesuai dengan keperluan.
12. Tempat penyelenggaraan : Ruang kelas
13. Waktu : 60 menit
14. Penyelenggara layanan : Konselor
15. Pihak-pihak yang disertakan : -
16. Rencana Penilaian : Format Penilaian Segera (LAISEG) dan Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN).
17. Keterkaitan Layanan dengan Kegiatan Pendukung: Aplikasi Instrumentasi
18. Catatan Khusus: -

Singaraja, 01 Maret 2025
Konselor,

Imas Siti Hodijah
NIM. 2329111019

B. Handout: *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan Dan Pencegahan Kambuh)

Tujuan

Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran.

1. Pengantar

Setelah melalui serangkaian sesi dalam konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *Self-Management*, peserta telah mengembangkan berbagai strategi untuk meningkatkan disiplin belajar. Namun, tantangan sebenarnya adalah bagaimana mempertahankan kebiasaan baik ini dalam jangka panjang dan mencegah kemungkinan kambuh (relapse) ke pola perilaku lama. Sesi ini akan membahas langkah-langkah pemeliharaan serta strategi pencegahan kambuh.

2. Memahami Konsep Relapse

Relapse atau kemunduran adalah kembalinya perilaku lama yang tidak diinginkan setelah ada perbaikan positif. Relapse sering kali terjadi karena berbagai faktor, seperti:

- Kurangnya motivasi dalam jangka panjang.
- Pengaruh lingkungan yang tidak mendukung.
- Ketidakmampuan mengatasi stres atau tekanan akademik.
- Kurangnya sistem dukungan sosial.

3. Strategi Pemeliharaan Kebiasaan Positif

Untuk mempertahankan kebiasaan baik dalam jangka panjang, beberapa strategi yang dapat diterapkan adalah:

a. Evaluasi Berkala

- Luangkan waktu setiap minggu untuk mengevaluasi progres diri.
- Catat hambatan yang dihadapi dan strategi yang telah berhasil diterapkan.

b. Menjaga Lingkungan yang Mendukung

- Atur ruang belajar yang nyaman dan bebas distraksi.
- Berinteraksi dengan teman atau kelompok belajar yang memiliki kebiasaan positif.

c. Memanfaatkan Sistem Penghargaan Diri

- Berikan penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mempertahankan disiplin belajar selama periode tertentu.
- Contoh penghargaan dapat berupa waktu istirahat lebih lama atau melakukan aktivitas yang menyenangkan.

4. Strategi Pencegahan Relapse

Untuk mencegah relapse, peserta dapat menerapkan langkah-langkah berikut:

a. Mengenali Tanda-Tanda Awal Relapse

- Mulai merasa malas atau menunda tugas.
- Mengabaikan jadwal belajar yang sudah dibuat.
- Kembali ke kebiasaan lama yang tidak produktif.

b. Mengembangkan Rencana Darurat

- Jika merasa kehilangan motivasi, cari kembali alasan utama mengapa ingin berubah.
- Buat strategi cadangan, seperti meminta bantuan teman atau berkonsultasi dengan guru.

c. Membangun Sistem Dukungan Sosial

- Berbagi pengalaman dengan teman yang memiliki tujuan serupa.
- Mencari mentor atau guru yang bisa memberikan bimbingan dan motivasi.

5. Penutup

Perubahan yang telah dicapai selama sesi konseling ini adalah hasil dari usaha dan komitmen peserta. Mempertahankan kebiasaan baik memerlukan disiplin, dukungan, dan strategi yang tepat. Dengan memahami tanda-tanda relapse dan menerapkan strategi pemeliharaan, peserta dapat memastikan bahwa perubahan positif dapat bertahan dalam jangka panjang.

“Perubahan bukan hanya tentang memulai, tetapi juga tentang mempertahankan.”

C. Lembar Kerja Siswa: *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan dan Pencegahan Kambuh)

Tujuan:

Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran.

Petunjuk:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan lengkap.
2. Gunakan pengalaman pribadi dalam mengisi lembar kerja ini.
3. Diskusikan hasilnya dengan kelompok dan konselor untuk mendapatkan wawasan tambahan.

Bagian 1: Evaluasi Perkembangan

1. Sebutkan tiga kebiasaan positif yang telah Anda kembangkan selama sesi konseling ini.

- _____
- _____
- _____

2. Apa manfaat utama yang Anda rasakan dari perubahan ini?

- _____
- _____

3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan positif ini?

- _____
- _____

Bagian 2: Identifikasi Faktor Risiko Kambuh

4. Sebutkan tiga situasi atau faktor yang dapat membuat Anda kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik.

- _____
- _____
- _____

5. Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi situasi tersebut?

- _____
- _____

6. Bagaimana cara Anda mengatasi situasi tersebut agar tidak kembali ke kebiasaan lama?

- _____
- _____

Bagian 3: Strategi Pencegahan Kambuh

7. Tuliskan tiga langkah konkret yang akan Anda lakukan untuk mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang.

- _____
- _____
- _____

8. Siapa yang dapat membantu Anda tetap berada di jalur yang benar? (Teman, keluarga, guru, dll.)

- _____
9. Buatlah komitmen tertulis untuk diri sendiri:

"Saya, (nama lengkap), berkomitmen untuk terus menjaga kebiasaan positif saya dan tidak kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik. Jika saya menghadapi tantangan, saya akan mencari bantuan dan menerapkan strategi yang telah saya pelajari."

Tanda tangan : _____

Tanggal : _____

Tugas Rumah:

- Terapkan strategi pencegahan kambuh dalam kehidupan sehari-hari selama seminggu ke depan.
- Catat setiap kemajuan dan tantangan yang Anda hadapi.
- Bagikan pengalaman Anda dalam sesi tindak lanjut berikutnya.



LEMBAR KERJA SISWA

Lembar Kerja Siswa *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan saksama.
2. Jawablah dengan jujur berdasarkan pengalaman pribadi.
3. Gunakan tabel pemantauan diri untuk mencatat pola perilaku dan faktor pemicunya.

Bagian 1: Refleksi Awal

1. Bagaimana perasaan Anda saat belajar? Apakah Anda merasa nyaman, cemas, atau terganggu? Jelaskan!
2. Kapan waktu belajar Anda paling efektif? Mengapa?
3. Apa saja faktor yang sering mengganggu konsentrasi saat belajar?
4. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami kesulitan memahami materi pelajaran?

Bagian 2: Jurnal Pemantauan Diri

Selama satu minggu, gunakan tabel di bawah ini untuk mencatat perilaku belajar Anda.

Hari/Tanggal	Waktu Belajar	Materi yang Dipelajari	Gangguan yang Dihadapi	Pikiran & Emosi yang Muncul	Cara yang Mengatasi
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Bagian 3: Refleksi Hasil Pemantauan

1. Dari tabel yang telah Anda isi, adakah pola yang Anda temukan dalam kebiasaan belajar Anda? Jelaskan!
2. Faktor apa yang paling sering menjadi pemicu kesulitan belajar Anda?

3. Strategi apa yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi gangguan atau tantangan dalam belajar?
4. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan pemantauan diri ini? Adakah hal yang ingin Anda ubah dalam kebiasaan belajar Anda?

Kesimpulan & Tugas Rumah

- Simpan lembar kerja ini dan lanjutkan mencatat pola belajar Anda selama seminggu.
- Pada sesi berikutnya, kita akan mendiskusikan hasil pemantauan ini dan menetapkan tujuan belajar yang lebih baik.

Catatan: Jawaban yang Anda berikan bersifat pribadi dan tidak akan dinilai, tetapi digunakan untuk membantu Anda memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Hari / tanggal	Waktu belajar	materi yang DiPelajari	Gangguan yang Dihadapi	Pikiran dan Emosi yang muncul	Cara mengatasi
Senin, 21 April 2025	19.00 - 21.00	Materi Sistem Rem (TSM)	Notifikasi HP Suara TV dari Ruang tengah	Khawatir ketinggalan Penulisan sedikit kesal karena berisik agar sulit fokus	mematikan notifikasi: HP pindah ke kamar yang lebih tenang
Selasa, 22 April 2025	16.00 - 17.30	Dasar keistimewaan Otomotif (TSM)	Koneksi Internet lambat Saat mencari file teman Chat.	Frustrasi karena loading lama terdorong untuk membalas Chat	mencoba koneksi lain membalas Chat singkat dan bilang sedang mendela
Rabu, 23 April 2025	20.00 - 22.00	menggambar Tekanan otomotif	Koneksi Internet lambat Saat mencari file teman Chat	Frustrasi karena loading lama terdorong untuk membalas Chat	mencoba koneksi lain membalas Chat singkat dan bilang sedang belajar
Kamis, 24 April 2025	09.00 - 11.00	Materi Pengoperasian (TSM)	merasa lapar mengantuk karena Semalam bergadang.	Susah konsentrasi karena Perut keroncongan ingin tidur	minum air Putih makan sedikit Cemilan meracik muka agar Segar
Jumat, 25 April 2025	14.00 - 15.30	Perawatan chassis Sepeda motor	Sering melamun Pikiran kemana mana	Merasa bosan Sulit Fokus Pikiran kosong	mencoba belajar sambil mendengar musik instrumental isitirak Sebenkar dan minum air
Sabtu, 26 April 2025	10.00 - 12.00	Praktikum Benkel (materi yang sudah diajarkan)	Banyak teman yang ngobrol dan bercanda	Tergoda untuk ikut ngobrol sulit fokus pada Pekerjaan	memilih tempat yang agar jauh dari keramaian fokus pada tugas
Minggu, 27 April 2025	19.30 - 21.00	mengulang materi yang sulit	keinginan untuk bermain game online.	merasa malas ingin segera selesai belajar akan bisa main game	meningkatkan kemampuan tujuan belajar memberikan waktu untuk diri sendiri selesai belajar

Lembar Kerja Siswa *Goal Setting* (Menetapkan Tujuan)

Tujuan:

Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar.

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Isilah setiap kolom sesuai dengan kondisi dan tujuan belajar yang ingin dicapai.
3. Diskusikan hasil kerja Anda dengan teman kelompok dan fasilitator.

Bagian 1: Refleksi Jurnal Pemantauan Diri

1. Apa pola perilaku belajar yang sudah Anda identifikasi dari jurnal pemantauan diri?

- Saya cenderung lebih efektif belajar di malam hari dan sering terganggu oleh notifikasi Ponsel atau lingkungan yang bising. Saya juga sering mudah materi yang menurut saya sulit.

2. Faktor apa saja yang mempengaruhi disiplin belajar Anda (baik yang mendukung maupun menghambat)?

- mendukung: Belajar di tempat tenang, motivasi untuk lulus ujian kompetensi TSI, materi Praktikum yang menarik
- menghambat: Gangguan dari Ponsel, rasa malas, kurangnya pemahaman materi awal, dan kadang merasa bosan.

Bagian 2: Menetapkan Tujuan *SMART*

Gunakan prinsip *SMART* (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound*) untuk merumuskan tujuan belajar Anda.

Aspek *SMART*

Jawaban

Anda

***Specific* (Spesifik)** – Apa yang ingin Anda capai?

***Measurable* (Terukur)** – Bagaimana Anda mengukur keberhasilannya?

***Achievable* (Dapat Dicapai)** – Apakah tujuan ini realistis dan sesuai dengan kemampuan Anda?

***Realistic* (Realistis)** – Seberapa relevan tujuan ini dengan kehidupan belajar Anda?

***Time-bound* (Batas Waktu)** – Kapan Anda ingin mencapai tujuan ini?

ASPEK SMART	Jawaban anda
SPECIFIC (Spesifik) - Apa yang ingin Anda capai?	Saya ingin meningkatkan Pemahaman Saya Pdb Materi kelistrikan otomotif dan mampu mengerjakan Soal-Soal latihan dengan benar
MEASURABLE (Terukur) - Bagaimana Anda mengukur keberhasilannya	Saya akan mengukur keberhasilan dengan mencapai nilai minimal 85 Pada ulangan harian atau tes materi kelistrikan otomotif dan mampu menyelesaikan 8 dari 10 soal latihan secara mandiri tanpa bantuan
ACHIEVABLE (Dapat dicapai) - Apakah tujuan ini realistis dan sesuai dengan kemampuan anda	Ya, tujuan ini realistis karena saya memiliki akses ke buku Pelajaran Calculat, dan saya bisa bertanya kepada guru atau teman yang lebih memahami, saya juga akan mengalokasikan waktu khusus untuk belajar materi ini
REALISTIC (Realistis) - Seberapa relevan tujuan ini dengan kehidupan belajar Anda?	Sangat relevan, karena kelistrikan otomotif adalah dasar penting di Jurusan TSM dan akan sering muncul di ujian maupun Praktikum memahami materi ini akan sangat membantu saya di kelas x dan kelas berikutnya
TIME-bound (Batas waktu) - Kapan Anda ingin mencapai tujuan ini?	Saya ingin mencapai tujuan ini dalam waktu 2 minggu ke depan. Sebelum ulangan harian materi kelistrikan otomotif.

Bagian 3: Strategi Mencapai Tujuan

1. Langkah-langkah apa yang perlu Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?

- membaca ulang catatan dan buku Pelajaran secara Seksama
- Bertanya langsung kepada guru atau teman yang lebih paham jika ada kesulitan

2. Hambatan apa yang mungkin muncul dan bagaimana cara mengatasinya?

- Hambatan: Rasa malas atau teralih oleh Ponsel
- Cara mengatasi: menyingkirkan Ponsel dari Jangkauan Saat belajar membuat Jadwal belajar yang konsisten dan memberi Penghargaan kecil Setelah berhasil menyelesaikan

3. Sumber daya atau dukungan apa yang dapat membantu Anda mencapai tujuan?

- Buku Pelajaran TSM Catatan dari guru Internet (YouTube, artikel) teman-teman yang Pandai, dan guru mata Pelajaran.

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan pernyataan komitmen Anda dalam mencapai tujuan yang telah dibuat:

"Saya berkomitmen untuk meningkatkan Pemahaman materi ajar akan melakukan langkah-langkah berikut untuk mencapainya: mencari referensi tambahan Saya akan terus memantau kemajuan saya dan melakukan evaluasi untuk perbaikan."

Tugas Rumah:

- Terapkan tujuan yang telah dibuat dan catat perkembangannya selama seminggu.
- Gunakan jurnal harian untuk mencatat tantangan dan kemajuan dalam mencapai tujuan.

Selamat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik!

Lembar Kerja Siswa *Stimulus Control* (Mengontrol Pemicu Perilaku)

Tujuan: Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Identifikasi faktor-faktor pemicu perilaku belajar yang kurang efektif.
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur.
4. Susun strategi *Stimulus Control* untuk meningkatkan disiplin belajar.

Bagian 1: Identifikasi Faktor Pemicu

Tuliskan faktor-faktor eksternal yang sering mengganggu atau memengaruhi kebiasaan belajar Anda.

No Faktor Pemicu (Misal: TV menyala, ponsel, suara bising, lingkungan tidak nyaman)

- 1 Notifikasi dan media sosial di Ponsel
- 2 Suara TV atau obrolan anggota keluarga dari ruang lain
- 3 Kondisi meja belajar yang berantakan atau tidak nyaman
- 4 Teman mengajak bermain game online saat jam belajar

Bagian 2: Dampak Faktor Pemicu terhadap Belajar

Pilih tiga faktor utama yang paling memengaruhi disiplin belajar Anda dan jelaskan bagaimana dampaknya.

Faktor Pemicu Dampaknya terhadap Belajar

Faktor Pemicu	Dampaknya terhadap Belajar
Notifikasi dan aplikasi media sosial di Ponsel	Sangat mengganggu konsentrasi, menyebabkan saya sering mengecek Ponsel dan membuang waktu belajar bahkan kadang membuat saya lupa materi yang sedang belajar.
Suara TV atau obrolan anggota keluarga dari ruang lain.	Membuat pikiran terpecah, sulit fokus pada materi, kadang membuat saya ikut mendengar obrolan daripada belajar.
Kondisi meja belajar yang berantakan atau tidak nyaman.	Membuat saya merasa malas untuk mulai belajar, mencari alasan untuk menunda dan saat belajar pun tidak nyaman sehingga cepat lelah.

Bagian 3: Strategi *Stimulus Control*

Berdasarkan faktor pemicu yang telah diidentifikasi, buat strategi untuk mengelola atau mengurangi dampaknya.

Faktor Pemicu Strategi untuk Mengontrol atau Menghilangkan Pemicu

Faktor Pemicu	Strategi untuk Mengontrol atau Menghilangkan Pemicu
Notifikasi dan aplikasi media sosial di Ponsel	mematikan notifikasi dan meletakkan Ponsel di luar jangkauan saat belajar
Suara TV atau obrolan anggota keluarga dari ruangan lain.	Belajar di kamar atau ruangan yang lebih kedap suara.
Kondisi meja belajar yang berantakan atau tidak nyaman	merapikan meja belajar sebelum memulai sesi belajar.

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan satu paragraf tentang bagaimana Anda akan menerapkan strategi yang telah dibuat untuk meningkatkan disiplin belajar Anda.

Tugas Rumah:

Selama seminggu ke depan, terapkan strategi *Stimulus Control* yang telah Anda buat dan catat perubahan atau tantangan yang Anda hadapi dalam jurnal belajar Anda.

Refleksi:

1. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah menerapkan strategi ini?
2. Apa tantangan terbesar dalam mengontrol faktor pemicu?
3. Bagaimana cara Anda mengatasi tantangan tersebut?

Catatan: Lembar kerja ini akan dievaluasi pada sesi berikutnya untuk meninjau efektivitas strategi yang diterapkan. Berusahalah untuk menerapkannya secara konsisten!

"Disiplin belajar adalah kunci keberhasilan. Kenali pemicu dan kelola dengan baik untuk mencapai hasil terbaik!"

Komitmen Diri

Saya akan mulai menerapkan Strategi Stimulus Control ini dengan membiasakan diri mematikan notifikasi Ponsel dan meletakkannya jauh dari jangkauan saat akan belajar. Saya juga akan berusaha belajar di kamar saya yang lebih tenang dan memisahkan meja belajar saya satu rapi dan nyaman sebelum mulai. Sehingga saya lebih fokus dan disiplin.

Lembar Kerja Siswa Self-Reinforcement (Penguatan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif.

Bagian 1: Refleksi Pengalaman

1. Tuliskan satu kebiasaan belajar positif yang telah Anda coba terapkan dalam minggu terakhir:
 - Saya mencoba untuk belajar materi teori TSM selama 1 jam setiap malam tanpa terganggu Ponsel.
2. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan tersebut?
 - Rasa kantuk di malam hari. Setelah beraktivitas seharian di sekolah dan kadang masih tergoda untuk membuka media sosial di Ponsel.
3. Bagaimana perasaan Anda ketika berhasil menerapkan kebiasaan tersebut?
 - Saya merasa senang dan bangga pada diri sendiri, ada rasa Puasa, karena bisa disiplin dan memahami materi yang saya pelajari

Bagian 2: Mengenali Bentuk Self-Reinforcement

1. Berikan contoh penghargaan yang bisa Anda berikan kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas belajar:
 - Bermain game selama 30 menit, menonton satu episode serial kesukaan, mendengarkan musik favorit, atau makanan ringan yang saya suka.
2. Dari daftar berikut, pilih bentuk penghargaan yang paling memotivasi Anda:
 - Bermain game favorit selama 30 menit.

Bagian 3: Rencana Penguatan Diri

1. Tentukan satu tujuan belajar spesifik yang ingin Anda capai minggu ini:
 - Saya ingin menyelesaikan semua latihan soal tentang dasar-dasar kelistrikan, atomolif dan memahami konsep rangkaian seri paralel dalam satu minggu ini.
2. Apa langkah-langkah yang akan Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?
 - membaca ulang materi dasar kelistrikan setiap sore selama 30 menit
 - mencari video tutorial tentang rangkaian Seri-Paralel di YouTube
3. Bentuk penghargaan apa yang akan Anda berikan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan tersebut?
 - Saya akan bermain game online dengan teman selama 1 jam penuh tanpa merasa bersalah, atau menonton film di hari Pekan
4. Tuliskan afirmasi positif yang dapat Anda ucapkan kepada diri sendiri saat mengalami kesulitan:
 - Saya Pasti bisa memahami ini, Terus Coba, Jangan menyerah, Sedikit lagi Saya Pasti berhasil!! "atau" kesulitan ini hanya sementara Saya akan lebih baik

Bagian 4: Komitmen Diri

Saya berkomitmen untuk menerapkan strategi Self-Reinforcement dalam kegiatan belajar saya. Saya akan memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.

Tanda tangan:  Tanggal: _____

Instruksi Penggunaan:

1. Isi lembar kerja ini dengan jujur dan reflektif.
2. Gunakan jawaban Anda sebagai panduan untuk meningkatkan motivasi dalam belajar.
3. Simpan lembar kerja ini dan gunakan sebagai pengingat dalam perjalanan penguatan diri Anda.

Selamat belajar dan tetap semangat dalam meningkatkan disiplin diri Anda!

Lembar Kerja Siswa *Self-Evaluation & Problem Solving* (Evaluasi dan Pemecahan

Masalah)

Tujuan:

Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi.

A. Refleksi Perkembangan Diri

1. Sejauh mana Anda telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sesi sebelumnya? Jelaskan! *Saya merasa sudah mencapai sekitar 75% dari tujuan saya. Saya berhasil lebih fokus belajar materi listrik dan magnetik dan mengerjakan sebagai besar*
2. Perubahan positif apa yang telah Anda rasakan dalam kebiasaan belajar? *Saya jadi lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar, mengurangi penggunaan ponsel saat belajar,*
3. Faktor apa yang paling membantu Anda dalam meningkatkan disiplin belajar? *Strategi memetakan notifikasi ponsel dan belajar di tempat yang tenang sangat membantu saya,*
4. Apakah ada strategi yang belum efektif? Jika ada, mengapa? *Menggunakan earphone untuk mengurangi kebisingan terkadang kurang efektif jika kebisingannya terlalu besar*

B. Identifikasi Hambatan

1. Hambatan apa yang paling sering Anda hadapi dalam mencapai tujuan belajar?
(contoh: kurangnya motivasi, lingkungan yang tidak mendukung, manajemen waktu yang buruk, dll.) *Saat menghadapi materi yang sangat sulit atau membosankan.*
2. Kapan hambatan tersebut paling sering muncul? (contoh: saat mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, dll.) *Saat saya harus belajar materi teori yang banyak hafalan*
3. Apa dampak dari hambatan tersebut terhadap pencapaian belajar Anda? *Sering merasa stres dan keletihan karena tugas menumpuk atau materi tidak dipahami*
4. Apa yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut? Apakah berhasil? *Saya sudah mencoba memecahkan materi sulit menjadi bagian-bagian kecil agar tidak terlalu berat.*

C. Brainstorming Solusi

1. Sebutkan minimal tiga strategi yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi hambatan yang telah diidentifikasi. *mencari kelompok belajar dengan teman untuk materi yang sulit, membuat "checklist" tugas, menggunakan teknik belajar Pomodoro.*
2. Strategi mana yang menurut Anda paling realistis dan mudah diterapkan? Jelaskan alasannya. *membuat "checklist" tugas atau materi adalah yang paling realistis dan mudah diterapkan.*
3. Bagaimana cara Anda memastikan bahwa strategi tersebut dapat diterapkan secara konsisten? *Saya akan menerapkan checklist di dinding dekat meja belajar saya agar selalu terlihat*
4. Apa dukungan yang Anda butuhkan dari orang lain untuk membantu Anda menjalankan strategi ini? (contoh: dukungan teman, keluarga, guru, dll.) *Dukungan dari teman bisa belajar kelompok dan dukungan dari keluarga agar tidak ada yang mengganggu saat materi.*

D. Penyusunan Strategi Jangka Panjang

1. Buatlah rencana tindakan untuk mengatasi hambatan yang Anda hadapi.
 - o **Langkah pertama:** *Selanjutnya, saya akan membuat daftar singkat materi / tugas yang harus saya selesaikan hari ini*
 - o **Langkah kedua:** *saya akan mencari satu atau dua teman untuk diajak belajar kelompok rutin minggu sekali untuk materi TSM yang sulit*
 - o **Langkah ketiga:** *saya akan menerapkan teknik Pomodoro saat merasa sulit fokus atau bosan dengan materi.*
2. Bagaimana Anda akan mengevaluasi keberhasilan strategi yang telah diterapkan? *Saya akan menguji keberhasilan saya dari hasil ulangan harian*
3. Apa yang akan Anda lakukan jika strategi yang digunakan tidak berhasil? *Saya akan mencoba mengidentifikasi kembali apa yang salah atau mengapa tidak efektif.*

Tugas Rumah:

Cobalah menerapkan strategi yang telah Anda susun selama seminggu ke depan. Catat perkembangan dan tantangan yang Anda hadapi. Bersiaplah untuk mendiskusikan hasilnya dalam sesi berikutnya.

Lembar Kerja Siswa *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan dan Pencegahan Kambuh)

Tujuan:

Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran.

Petunjuk:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan lengkap.
2. Gunakan pengalaman pribadi dalam mengisi lembar kerja ini.
3. Diskusikan hasilnya dengan kelompok dan konselor untuk mendapatkan wawasan tambahan.

Bagian 1: Evaluasi Perkembangan

1. Sebutkan tiga kebiasaan positif yang telah Anda kembangkan selama sesi konseling ini.
 - o lebih disiplin dalam belajar teori TSM, terutama materi: ketrampilan dan disiplin
 - o mengurangi Penggunaan Ponsel Saat belajar dan meminimalkan gangguan dari lingkungan
 - o mulai berani bertanya kepada guru atau teman jika ada materi yang tidak dipahami
2. Apa manfaat utama yang Anda rasakan dari perubahan ini?
 - o Pemahaman materi Pelajaran saya meningkat terutama untuk materi yang sebelumnya sulit
 - o saya merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu stres menghadapi tugas atau ujian
 - o waktu belajar saya menjadi lebih efektif dan produktif
3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan positif ini?
 - o Rasa malas yang kadang muncul, terutama saat akhir pekan atau setelah hari yang melelahkan.
 - o Godaan untuk kembali bermain game atau bersosial media secara berlebihan
 - o ketika ada materi baru yang sangat sulit sehingga memicu frustrasi dan keinginan untuk menyerah.

Bagian 2: Identifikasi Faktor Risiko Kambuh

4. Sebutkan tiga situasi atau faktor yang dapat membuat Anda kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik.
 - o libur panjang sekolah, membuat rutinitas belajar saya jadi berantakan
 - o Tekanan tugas sekolah yang terlalu banyak secara bersamaan.
 - o ketika teman-teman saya sedang bermain game atau melakukan hal lain yang tidak berkaitan dengan belajar
5. Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi situasi tersebut?
 - o saya merasa cemas dan tertekan saat tugas menumpuk
 - o saya bosan dan ingin untuk bersantai lebih dominan saat libur panjang

6. Bagaimana cara Anda mengatasi situasi tersebut agar tidak kembali ke kebiasaan lama?
- o mencoba membuat jadwal belajar yang fleksibel bahkan saat libur.
 - o memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar tidak terlalu berat
 - o mencari teman yang juga punya semangat belajar untuk bisa saling memotivasi

Bagian 3: Strategi Pencegahan Kambuh

7. Tuliskan tiga langkah konkret yang akan Anda lakukan untuk mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang.
- o membuat "Checklis" harian atau mingguan untuk materi yang harus diselesaikan yang harus diselesaikan
 - o menjaga komunikasi dan belajar kelompok rutin dengan teman-teman yang memiliki has
 - o secara berkala melakukan refleksi diri tentang perkembangan belajar
8. Siapa yang dapat membantu Anda tetap berada di jalur yang benar? (Teman, keluarga, guru, dll.)
- o orang tua, teman-teman dekat yang peduli dengan pendidikan dan guru mata pelajaran TSM atau guru bimbingan konseling
9. Buatlah komitmen tertulis untuk diri sendiri:
- "Saya, (nama lengkap), berkomitmen untuk terus menjaga kebiasaan positif saya dan tidak kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik. Jika saya menghadapi tantangan, saya akan mencari bantuan dan menerapkan strategi yang telah saya pelajari."

Tanda tangan : 

Tanggal : 19 Mei 2025

Tugas Rumah:

- Terapkan strategi pencegahan kambuh dalam kehidupan sehari-hari selama seminggu ke depan.
- Catat setiap kemajuan dan tantangan yang Anda hadapi.
- Bagikan pengalaman Anda dalam sesi tindak lanjut berikutnya.

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling

kelompok: Sulitnya mengontrol diri dari gangguan eksternal seperti ponsel dan suara bising saat belajar. Serta sering menunda-nunda pekerjaan, sudah 4x membuktikan konsentrasi tinggi.

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan : 20 Mei 2025

Jenis layanan : Konseling kelompok

Pemberi layanan : Bu Inas

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?

Saya belajar Strategi untuk mengontrol pemicu-pemicu tersebut seperti, mematikan notifikasi ponsel dan mencari tempat belajar yg tenang.

- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?

Saya merasa lebih Sadar akan kebiasaan buruk Saya dan punya harapan untuk bisa mengubahnya.

- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?

Saya akan secara konsisten menerapkan Strategi Stimulus Control yg sudah Saya susun, yaitu selalu mematikan ponsel jauh dari jangkauan saat belajar

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (1) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (2) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| (3) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Saya sangat berterima kasih atas bimbingan yang telah diberikan. penjelasan tentang kontrol diri dan pemicu perilaku sangat membuka pandangan saya.

Tanggal mengisi : 20 Mei 2025 Nama pengisi: Agumilang

Lembar Kerja Siswa *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya pemantauan diri dan mulai mengidentifikasi pola perilaku serta faktor pemicunya.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan saksama.
2. Jawablah dengan jujur berdasarkan pengalaman pribadi.
3. Gunakan tabel pemantauan diri untuk mencatat pola perilaku dan faktor pemicunya.

Bagian 1: Refleksi Awal

1. Bagaimana perasaan Anda saat belajar? Apakah Anda merasa nyaman, cemas, atau terganggu? Jelaskan!
2. Kapan waktu belajar Anda paling efektif? Mengapa?
3. Apa saja faktor yang sering mengganggu konsentrasi saat belajar?
4. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami kesulitan memahami materi pelajaran?

Bagian 2: Jurnal Pemantauan Diri

Selama satu minggu, gunakan tabel di bawah ini untuk mencatat perilaku belajar Anda.

Hari/Tanggal	Waktu Belajar	Materi Dipelajari	yang Gangguan yang Dihadapi	Pikiran & Emosi yang Muncul	Cara yang Mengatasi
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

Bagian 3: Refleksi Hasil Pemantauan

1. Dari tabel yang telah Anda isi, adakah pola yang Anda temukan dalam kebiasaan belajar Anda? Jelaskan!
2. Faktor apa yang paling sering menjadi pemicu kesulitan belajar Anda?

3. Strategi apa yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi gangguan atau tantangan dalam belajar?
4. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan pemantauan diri ini? Adakah hal yang ingin Anda ubah dalam kebiasaan belajar Anda?

Kesimpulan & Tugas Rumah

- Simpan lembar kerja ini dan lanjutkan mencatat pola belajar Anda selama seminggu.
- Pada sesi berikutnya, kita akan mendiskusikan hasil pemantauan ini dan menetapkan tujuan belajar yang lebih baik.

Catatan: Jawaban yang Anda berikan bersifat pribadi dan tidak akan dinilai, tetapi digunakan untuk membantu Anda memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Hari / Tanggal	Waktu belajar	Materi DiPelajari	Gangguan yang dihadapi	Pikiran dan emosi yg muncul	Cara Mengatasi
Senin 7 April 2025	08.00 - 10.00 (Teori)	Sistem rem Sepeda motor (Teori)	Suara motor dari bengkel sebelah	Sulit konsentrasi terdistraksi oleh suara	Mencari tempat duduk di kelas yang lebih jauh dari sumber suara
Selasa 8 April 2025	13.00 - 16.00 (Praktik)	Pembongkaran mesin 2 tak	Alat tidak lengkap teman bercanda	Frustrasi perasaan agak malas	Meminta bantuan teman untuk melengkapi alat Fokus pada tugas Pribadi
Rabu 9 April 2025	19.00 - 21.00 (Teori)	Elektrik dasar Sepeda motor	Notifikasi game online di hp	Terganggu ingin main pikiran terpecah	Mematikan notifikasi game dan fokus belajar
Kamis 10 April 2025	08.00 - 11.00 (Praktik)	Pengukuran komponen mesin	Sulit memahami instruksi guru	Cemas takut salah mau bertanya	Mencoba memahami baca buku panduan lagi berani bertanya setelah jam pelajaran selesai
Jumat 11 April 2025	14.00 - 16.00	Bahan balok dan Pelumas	Ungkungan kelas terlalu panas	Gera tidak nyaman ingin cepat selesai	Mem buka jendela sesekali ke luar kelas untuk minum dan mencari udara segar
Sabtu 12 April 2025	09.00 - 11.00 (Latihan mandiri)	Membaca wiring diagram	Wiring diagram yang rumit	Pusing merasa tidak mampu	Mencari referensi tambahan di Youtube mencoba menggambar ulang diagram di kertas
Minggu 13 April 2025	10.00 - 12.00 (Review)	Review materi ujian (TSM)	Merasa bosan dan Jenuh	mengantuk kurang motivasi	Belajar sambil mendengarkan musik instrumental istirahat sebentar setelah setiap 45 menit

Lembar Kerja Siswa *Goal Setting* (Menetapkan Tujuan)

Tujuan:

Peserta dapat menetapkan tujuan spesifik dan realistis terkait disiplin belajar.

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Isilah setiap kolom sesuai dengan kondisi dan tujuan belajar yang ingin dicapai.
3. Diskusikan hasil kerja Anda dengan teman kelompok dan fasilitator.

Bagian 1: Refleksi Jurnal Pemantauan Diri

1. Apa pola perilaku belajar yang sudah Anda identifikasi dari jurnal pemantauan diri?

Dari Jurnal Pemantauan diri, saya sering terganggu oleh notifikasi hp saat belajar teori di malam hari. Saat praktik di bengkel, saya cenderung cepat frustrasi jika ada alat yang kurang atau saya melakukan kesalahan kecil.

2. Faktor apa saja yang mempengaruhi disiplin belajar Anda (baik yang mendukung maupun menghambat)?

- Mendukung: Lingkungan bengkel yang tenang (jika tidak ada praktik lain), guru yang menjelaskan dengan sabar, dan materi praktik yang langsung bisa diterapkan.
- Menghambat: notifikasi hp, suara bising di luar, alat yang tidak lengkap / tidak berfungsi, rasa kantuk, dan rasa takut salah saat praktik.

Bagian 2: Menetapkan Tujuan SMART

Gunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound*) untuk merumuskan tujuan belajar Anda.

Aspek SMART

Jawaban

Anda

Specific (Spesifik) – Apa yang ingin Anda capai?

Measurable (Terukur) – Bagaimana Anda mengukur keberhasilannya?

Achievable (Dapat Dicapai) – Apakah tujuan ini realistis dan sesuai dengan kemampuan Anda?

Realistic (Realistis) – Seberapa relevan tujuan ini dengan kehidupan belajar Anda?

Time-bound (Batas Waktu) – Kapan Anda ingin mencapai tujuan ini?

Aspek SMART	Jawaban Anda
Specific (Spesifik) - Apa yang ingin anda capai?	Saya ingin bisa memahami dan melakukan kalibrasi, karburator sepeda motor dengan benar tanpa bantuan guru.
Measurable (Terukur) - Bagaimana anda mengukur keberhasilannya?	Saya akan berhasil jika melakukan kalibrasi, karburator pada 3 jenis sepeda motor berbeda (misal: bebek, matic, sport dan hasilnya akurat & bisa dinidupkan putaran mesin stabil) dalam waktu 30 menit per motor
Achievable (Dapat dicapai) - Apakah tujuan ini realistis dan sesuai dengan kemampuan anda?	Ya tujuan ini realistis. Saya sudah mempelajari teorinya di kelas X dan beberapa kali melihat demo dari guru. Dengan latihan yang cukup, saya yakin bisa mencapainya
Realistic (Realistis) - Seberapa relevan tujuan ini dengan kehidupan belajar anda?	Sangat relevan. Karena kalibrasi, karburator adalah skill dasar yang penting untuk TSM dan akan menjadi bagian dari uji kompetensi, keahlian serta dibutuhkan saat magang / bekerja nanti
Time-bound (Batas Waktu) - kapan anda mencapai tujuan ini?	Saya ingin mencapai tujuan ini dalam waktu 2 minggu ke depan sebelum ujian tengah semester

Bagian 3: Strategi Mencapai Tujuan

1. Langkah-langkah apa yang perlu Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?

- Membaca ulang modul / Catatan tentang kalibrasi karburator 30 menit setiap malam
- Meminta izin guru untuk latihan praktik kalibrasi karburator di bengkel sekolah minimal 3 kali dalam seminggu

2. Hambatan apa yang mungkin muncul dan bagaimana cara mengatasinya?

Hambatan : Sulit mendapatkan waktu praktik di bengkel karena antri dengan teman lain

Cara Mengatasi : Meminta izin guru untuk menggunakan bengkel di luar Jam Pelajaran (misal: Setelah pulang sekolah jika ada waktu luang)

3. Sumber daya atau dukungan apa yang dapat membantu Anda mencapai tujuan?

Modul Pembelajaran TSM, buku panduan servis motor video tutorial di Youtube, guru TSM, teman-teman sekelas yang lebih paham dan alat-alat di bengkel sekolah

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan pernyataan komitmen Anda dalam mencapai tujuan yang telah dibuat:

"Saya berkomitmen untuk belajar dengan sungguh-sungguh dan akan melakukan langkah-langkah berikut untuk mencapainya: membaca modul. Saya akan terus memantau kemajuan saya dan melakukan evaluasi untuk perbaikan."

Tugas Rumah:

- Terapkan tujuan yang telah dibuat dan catat perkembangannya selama seminggu.
- Gunakan jurnal harian untuk mencatat tantangan dan kemajuan dalam mencapai tujuan.

Selamat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik!

Lembar Kerja Siswa *Stimulus Control* (Mengontrol Pemicu Perilaku)

Tujuan: Peserta memahami dan mengelola faktor eksternal yang mempengaruhi disiplin belajar.

Petunjuk:

1. Bacalah setiap bagian dengan saksama.
2. Identifikasi faktor-faktor pemicu perilaku belajar yang kurang efektif.
3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur.
4. Susun strategi *Stimulus Control* untuk meningkatkan disiplin belajar.

Bagian 1: Identifikasi Faktor Pemicu

Tuliskan faktor-faktor eksternal yang sering mengganggu atau memengaruhi kebiasaan belajar Anda.

No Faktor Pemicu (Misal: TV menyala, ponsel, suara bising, lingkungan tidak nyaman)

1. Notifikasi grup chat atau game online di Ponsel
2. Suara bising dari luar kelas / bengkel (misal: kendaraan lewat bangunan)
3. Lingkungan belajar yang terlalu ramai (teman ngobrol, bercanda saat teori / praktik)
4. Kondisi fisik tempat belajar yang tidak nyaman (panas, sempit kurang penerangan)
5. Ketersediaan alat praktik yang kurang / tidak lengkap di bengkel

Bagian 2: Dampak Faktor Pemicu terhadap Belajar

Pilih tiga faktor utama yang paling memengaruhi disiplin belajar Anda dan jelaskan bagaimana dampaknya.

Faktor Pemicu Dampaknya terhadap Belajar

Faktor Pemicu	Dampaknya terhadap Belajar
Notifikasi game pada Hp	Saya sering merasa harus langsung memeriksa dan itu akan mengganggu fokus saya sehingga terkadang sampai ke bab-bab selanjutnya (melanjutkan bermain game) dan akhirnya saya tidak belajar lagi.
Suara berisik atau ramai dari luar (misal: teman di bengkel yang bercanda musik kencang dari warung suara kendaraan)	Suara-suara tersebut membuat saya konsentrasi pada materi yang sedang dipelajari, terutama saat teori. Akhirnya saya mudah mengantuk atau pikiran melayang ke hal lain
Kondisi alat praktik yang kurang / tidak lengkap atau rusak	Ketika alat tidak lengkap atau rusak saya jadi kesulitan melanjutkan praktik dan harus menunggu atau mencari alternatif yang membuat saya menjadi tidak efisien dalam belajar dan terkadang membuang waktu

Bagian 3: Strategi Stimulus Control

Berdasarkan faktor pemicu yang telah diidentifikasi, buat strategi untuk mengelola atau mengurangi dampaknya.

Faktor Pemicu Strategi untuk Mengontrol atau Menghilangkan Pemicu

Faktor Pemicu	Strategi untuk mengontrol atau menghilangkan Pemicu
Notifikasi grup chat atau game online di hp.	segera mengaktifkan mode jangan ganggu atau senyap pada hp
Suara bising/tamari dari luar	untuk teori, mencoba belajar di perpustakaan sekolah atau sudut kelas yang paling sepi
Kondisi Fisik tempat belajar yang tidak nyaman	Jika panas, saya mencoba membuka jendela atau kipas angin

Bagian 4: Komitmen Diri

Tuliskan satu paragraf tentang bagaimana Anda akan menerapkan strategi yang telah dibuat untuk meningkatkan disiplin belajar Anda.

Tugas Rumah:

Selama seminggu ke depan, terapkan strategi *Stimulus Control* yang telah Anda buat dan catat perubahan atau tantangan yang Anda hadapi dalam jurnal belajar Anda.

Refleksi:

1. Apa perubahan yang Anda rasakan setelah menerapkan strategi ini? Saya merasa lebih fokus saat belajar.
2. Apa tantangan terbesar dalam mengontrol faktor pemicu? Konsisten menjauhkan hp saat belajar.
3. Bagaimana cara Anda mengatasi tantangan tersebut? saya menyimpan hp saya didalam lemari.

Catatan: Lembar kerja ini akan dievaluasi pada sesi berikutnya untuk meninjau efektivitas strategi yang diterapkan. Berusahalah untuk menerapkannya secara konsisten!

"Disiplin belajar adalah kunci keberhasilan. Kenali pemicu dan kelola dengan baik untuk mencapai hasil terbaik!"

Komitmen Diri

Saya berkomitmen untuk menerapkan strategi stimulus control ini dalam setiap sesi belajar saya, baik teori maupun praktik. Saya akan mulai dengan memastikan lingkungan belajar saya bebas dari gangguan ponsel dan mengaktifkan mode jangan ganggu dan menjauhkan hp sehingga saya bisa belajar dengan lebih efektif dan disiplin.

Lembar Kerja Siswa *Self-Reinforcement* (Penguatan Diri)

Tujuan:

Peserta memahami pentingnya penguatan diri untuk mempertahankan kebiasaan positif.

Bagian 1: Refleksi Pengalaman

1. Tuliskan satu kebiasaan belajar positif yang telah Anda coba terapkan dalam minggu terakhir:
 - o Mematikan notifikasi dan mematikan tlp Jau saat belajar teori TSM di Malam hari
2. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan tersebut?
 - o Rasa Ingin tau yang besar tentang chat dari teman atau update game, dan kadang merasa bosan jika tidak ada gangguan
3. Bagaimana perasaan Anda ketika berhasil menerapkan kebiasaan tersebut?
 - o merasa lebih fokus, materi jadi lebih cepat masuk dan ada kepuasan karena berhasil mengalahkan distraksi

Bagian 2: Mengenali Bentuk *Self-Reinforcement*

1. Berikan contoh penghargaan yang bisa Anda berikan kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas belajar:
 - o Nonton video edukasi, otomotif atau youtube 15 menit, mendengarkan musik favorit sambil merapikan tools set, membaca komik.
2. Dari daftar berikut, pilih bentuk penghargaan yang paling memotivasi Anda:
 - o memberi cemilan favorit Setelah berhasil menguasai satu modul praktik yang sulit.

Bagian 3: Rencana Penguatan Diri

1. Tentukan satu tujuan belajar spesifik yang ingin Anda capai minggu ini:
 - o mampu mengidentifikasi minimal 5 jenis kerusakan umum pada sistem kelistrikan sepeda motor dan mengetahui langkah awal penanganannya dalam 1 minggu.
2. Apa langkah-langkah yang akan Anda lakukan untuk mencapai tujuan tersebut?
 - o 1. Membaca buku modul kelistrikan sepeda motor setiap sore selama 30 menit
 - o 2. Menonton video tutorial diagnosa kelistrikan motor di Youtube 2 kali
3. Bentuk penghargaan apa yang akan Anda berikan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan tersebut?
 - o Saya akan memberi sedikit kепен untuk helm saya atau menambah koleksi miniatur motor saya
4. Tuliskan afirmasi positif yang dapat Anda ucapkan kepada diri sendiri saat mengalami kesulitan:
 - o Ayo. Saya Pasti bisa! Banyak yang sudah berhasil, saya juga pasti bisa menguasainya.

Bagian 4: Komitmen Diri

Saya berkomitmen untuk menerapkan strategi *Self-Reinforcement* dalam kegiatan belajar saya. Saya akan memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang telah saya tetapkan.

Tanda tangan:  Tanggal: 5 Mei 2025

Instruksi Penggunaan:

1. Isi lembar kerja ini dengan jujur dan reflektif.
2. Gunakan jawaban Anda sebagai panduan untuk meningkatkan motivasi dalam belajar.
3. Simpan lembar kerja ini dan gunakan sebagai pengingat dalam perjalanan penguatan diri Anda.

Selamat belajar dan tetap semangat dalam meningkatkan disiplin diri Anda!

Lembar Kerja Siswa Self-Evaluation & Problem Solving (Evaluasi dan Pemecahan Masalah)

Tujuan:

Peserta mengevaluasi perkembangan mereka, mengidentifikasi hambatan, dan mencari solusi.

A. Refleksi Perkembangan Diri

1. Sejauh mana Anda telah mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sesi sebelumnya? Jelaskan! Saya merasa sudah mencapai sekitar 75% dari tujuan saya untuk mampu mengkalibrasi karbutator pada 3 jenis motor yang berbeda
2. Perubahan positif apa yang telah Anda rasakan dalam kebiasaan belajar? Saya sekarang lebih disiplin dalam mematikan netwiker, klo saat belajar teori, sehingga konsentrasi lebih baik
3. Faktor apa yang paling membantu Anda dalam meningkatkan disiplin belajar? Komitmen untuk memberikan self-reinforcement ketika mencapai target kecil
4. Apakah ada strategi yang belum efektif? Jika ada, mengapa? Strategi belajar kelompok dibengkel kadang kurang efektif jika teman-teman terlalu banyak bercanda

B. Identifikasi Hambatan

1. Hambatan apa yang paling sering Anda hadapi dalam mencapai tujuan belajar? (contoh: kurangnya motivasi, lingkungan yang tidak mendukung, manajemen waktu yang buruk, dll.) Saat ada tugas kelompok TSM yang jadwalnya sering bentrok
2. Kapan hambatan tersebut paling sering muncul? (contoh: saat mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, dll.) Saat mengerjakan tugas praktik yang membutuhkan waktu lama atau saat harus belajar untuk ujian yang materinya banyak
3. Apa dampak dari hambatan tersebut terhadap pencapaian belajar Anda? Tugas sering tertunda atau tidak tepat waktu
4. Apa yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut? Apakah berhasil? Saya mencoba membuat to-do list harian tapi kadang masih sulit untuk mengikutinya

C. Brainstorming Solusi

1. Sebutkan minimal tiga strategi yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi hambatan yang telah diidentifikasi. Membuat jadwal belajar yang lebih detail per jam, mencari teman belajar yang lebih paham materi sulit, memecahkan tugas besar menjadi kecil
2. Strategi mana yang menurut Anda paling realistis dan mudah diterapkan? Jelaskan alasannya. memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil
3. Bagaimana cara Anda memastikan bahwa strategi tersebut dapat diterapkan secara konsisten? Saya akan menempatkan daftar tugas yang sudah dipecah di dinding kamar
4. Apa dukungan yang Anda butuhkan dari orang lain untuk membantu Anda menjalankan strategi ini? (contoh: dukungan teman, keluarga, guru, dll.) orang tua menyediakan waktu dan tempat yang tenang untuk belajar ditengah guru menyediakan alat praktik

D. Penyusunan Strategi Jangka Panjang

1. Buatlah rencana tindakan untuk mengatasi hambatan yang Anda hadapi.
 - o Langkah pertama: Membuat jadwal belajar harian yang terperinci
 - o Langkah kedua: memecah semua tugas besar menjadi bagian-bagian kecil
 - o Langkah ketiga: Mencari mentor sebaya
2. Bagaimana Anda akan mengevaluasi keberhasilan strategi yang telah diterapkan? Saya akan mengevaluasi setiap akhir pekan
3. Apa yang akan Anda lakukan jika strategi yang digunakan tidak berhasil? Saya akan mencoba mengevaluasi lagi apa yang salah dari strategi tersebut.

Tugas Rumah:

Cobalah menerapkan strategi yang telah Anda susun selama seminggu ke depan. Catat perkembangan dan tantangan yang Anda hadapi. Bersiaplah untuk mendiskusikan hasilnya dalam sesi berikutnya.

Lembar Kerja Siswa *Maintenance & Relapse Prevention* (Pemeliharaan dan Pencegahan Kambuh)

Tujuan:

Peserta mampu mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang dan menghindari kemunduran.

Petunjuk:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan lengkap.
2. Gunakan pengalaman pribadi dalam mengisi lembar kerja ini.
3. Diskusikan hasilnya dengan kelompok dan konselor untuk mendapatkan wawasan tambahan.

Bagian 1: Evaluasi Perkembangan

1. Sebutkan tiga kebiasaan positif yang telah Anda kembangkan selama sesi konseling ini.
 - o Mampu mematikan notifikasi hp dan menaruhnya di tempat yang jauh saat belajar
 - o Lebih proaktif bertanya dan berdiskusi dengan guru atau teman saat praktik di bengkel
 - o Membuat jadwal harian yang lebih teratur dan mencoba memantuhinya,
2. Apa manfaat utama yang Anda rasakan dari perubahan ini?
 - o Konsentrasi, saya meningkat saat belajar teori, sehingga lebih mudah memahami materi
 - o Saat praktik, saya jadi lebih cepat menguasai teknik baru karena tidak takut tanya
 - o Saya merasa lebih tenang karena tugas-tugas bisa diselesaikan tepat waktu
3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mempertahankan kebiasaan positif ini?
 - o konsisten menjaukan Hp saat ada teman yang mengajak main game
 - o kadang juga ada rasa lelah seharian di sekolah yang membuat saya
 - o ingin menunda belajar atau review

Bagian 2: Identifikasi Faktor Risiko Kambuh

4. Sebutkan tiga situasi atau faktor yang dapat membuat Anda kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik.
 - o Melihat teman-teman asik bermain game online
 - o Materi pelajaran yang terlalu sulit atau praktik yang sangat rumit
 - o kurangnya pengawasan atau dorongan dari luar
5. Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi situasi tersebut?
 - o Saya merasa tergoda untuk ikut bersantai atau menyerah
 - o Terkadang juga muncul rasa frustrasi atau marah yang kuat

6. Bagaimana cara Anda mengatasi situasi tersebut agar tidak kembali ke kebiasaan lama?

- o Jika teman bermain game, saya akan segera mengingatkan mereka biar Jar
- o Jika materi sulit, saya akan memecahnya menjadi bagian lebih kecil
- o Saya akan coba membuat self-reminder di HP atau menempel sticky note di meja belajar untuk tetap termotivasi

Bagian 3: Strategi Pencegahan Kambuh

7. Tuliskan tiga langkah konkret yang akan Anda lakukan untuk mempertahankan kebiasaan positif dalam jangka panjang.

- o mempertahankan jadwal belajar harian dan mingguan yang saya buat
- o secara rutin melakukan evaluasi diri setiap akhir pekan
- o Terus mencari tantangan baru dalam belajar TSM agar tidak bosan

8. Siapa yang dapat membantu Anda tetap berada di jalur yang benar? (Teman, keluarga, guru, dll.)

- o orang tua guru guru di TSM serta teman dekat yang juga fokus dalam pelajaran serta guru bimbingan

9. Buatlah komitmen tertulis untuk diri sendiri:

"Saya, (nama lengkap), berkomitmen untuk terus menjaga kebiasaan positif saya dan tidak kembali ke kebiasaan lama yang kurang baik. Jika saya menghadapi tantangan, saya akan mencari bantuan dan menerapkan strategi yang telah saya pelajari."

Tanda tangan : Dai

Tanggal : 19 Mei 2025

Tugas Rumah:

- Terapkan strategi pencegahan kambuh dalam kehidupan sehari-hari selama seminggu ke depan.
- Catat setiap kemajuan dan tantangan yang Anda hadapi.
- Bagikan pengalaman Anda dalam sesi tindak lanjut berikutnya.

Penilaian Segera (LAISEG)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan cermat, singkat dan jelas.

Tulislah jawaban tersebut pada bagian kosong yang sudah disediakan.

Terima kasih atas kerja samanya yang baik.

a. Tuliskan dengan singkat masalah Anda yang telah mendapat layanan konseling kelompok: kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan sering menunda tugas

b. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu diberikan ?

Tanggal layanan : Semn 21 April 2025

Jenis layanan : Konseling Kelompok

Pemberi layanan : Ibu Imas Sili Hodi Jah

c. Perolehan apakah yang Anda dapatkan dari layanan tersebut ? Jawablah dengan singkat pertanyaan-pertanyaan berikut ;

- Hal-hal baru apakah yang Anda peroleh dari layanan yang telah Anda jalani?
Saya belajar teknik "Pomodoro" untuk Fokus belajar dan Pentingnya membuat daftar Prioritas harian
- Setelah mendapatkan layanan, bagaimanakah perasaan Anda?
Saya merasa lebih termotivasi, sedikit lebih tenang dan tidak terlalu cemas mengenai tugas-tugas saya
- Setelah mendapatkan layanan, hal-hal apakah yang Anda akan lakukan untuk mengentaskan /mengatasi masalah Anda itu ?
Saya akan mulai membuat jadwal belajar yang terperinci setiap hari, menggunakan teknik Pomodoro, dan mengurangi gangguan dari ponsel saat belajar.

d. Berdasarkan gambaran tersebut no. 3 di atas, berapa persenkah masalah Anda itu telah terentaskan/teratasi sampai sekarang ?

- | | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| (1) 95 % - 100 % | (4) 30 % - 49 % | (7) Semakin berat |
| (2) 75 % - 94 % | (5) 10 % - 29 % | (8) |
| (3) 50 % - 74 % | (6) Kurang dari 10 % | |

e. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Terimakasih, banyak atas sesi konseling kelompok yang sangat membantu saran dan teknik yang diberikan sangat relevan.

Tanggal mengisi : 21 April 2025 Nama pengisi: Palimah

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Singaraja, 21 Maret 2025

Nomor : 1525/UN48.14.1/KM/2025
Hal : Mohon Ijin Pengambilan Data
Yth : Bpk. Asep Sudharmans, IP., M.Pd
di : di SMK Pui Jatibarang

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Imas Siti Hodijah
NIM : 2329111019
Program Studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Tesis : Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar dan Kontrol Diri Siswa

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian

Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Pembimbing I,

I Ketut Gading
NIP. 195912311984031009

Pembimbing II,

Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri
NIP. 198008012006042001

Mengetahui,
a.n. Direktur,
Wadir I,

Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah



SEKSI PENDIDIKAN PERSATUAN UMMAT ISLAM **SMKS PUI JATIBARANG**

Teknik Kendaraan Ringan Otomotif, Teknik dan Bisnis Sepeda Motor
Teknik Komputer dan Jaringan, Desain Komunikasi Visual
Jln. Letnan Joni No. 19 Desa Jatibarang Kecamatan Jatibarang Indramayu - 45273
Telp. (0234) 352348 - Email : smkspuijatibarang@gmail.com Website : www.smkpui-jtb.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 865 / I02.18 / 400 100 / PP / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK PUI Jatibarang menerangkan bahwa:

Nama : Imas Siti Hodijah
NIM : 2329111019
Alamat : Desa Tugu Blok D / Liyep Rt: 13 Rw: 07
Kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu

Telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar dan Kontrol Diri Siswa" sejak tanggal 25 Maret 2025 s/d 20 Mei 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan seperlunya.

Jatibarang, 21 Mei 2025

Kepala Sekolah,



ASEP SUDHARMONO, S.IP., M.Pd

Dokumentasi Penelitian



