

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

SURAT IJIN PENELITIAN



**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN
BELAJAR DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**

**OLEH:
NI KOMANG MURDANI
NIM: 2329111015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru BK : Ni Komang Murdani
NIP 199610102024212017
NIM 2329111015
Program Studi : Bimbingan Konseling
Program : Pascasarjana
No. HP 087765485602
Email : komangmurdani10@gmail.com
Setting : Dalam ruangan
Jenis Layanan : Klasikal
Bidang Layanan : Belajar
Kelas IX
Sekolah : SMP Negeri 1 Abiansemal
Materi : Disiplin Belajar dan Kontrol Diri



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
Kons

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,

NIP. 19820116 200812 1 002

NIP. 195708011983031 003

Lampiran 2. 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 : 1523/UN48.14/KM/2025
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**
Yth. : **Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal**....

di. Tempat.....

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

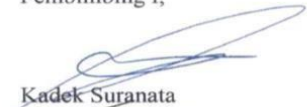
Nama : Ni Komang Murdani
NIM : 2329111015
Program Studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Tesis : Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar dan Kontrol Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal

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,


Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002

Pembimbing II,

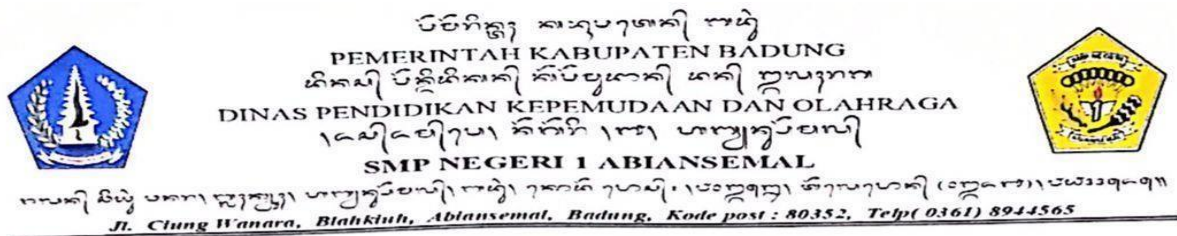

I Ketut Dharsana
NIP. 195708011983031003

Mengetahui,
a. Direktur,
Wakil I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah Tempat Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor: 024/ 278 /SMP N 1 Abs.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Putu Wiarsayana, S.Pd.B.,M.Pd.
NIP : 198609092009011002
Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I/IVb
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Br. Busana Kelod Baha, Mengwi

menerangkan bahwa:

Nama : Ni Komang Murdani
NIM : 2329111015
Universitas : Universitas Ganesha
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah mengadakan penelitian dengan Judul Tesis:
"Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Mencontoh untuk
Meningkatkan Disiplin Belajar dan Kontrol Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Abiansemal, 14 Juni 2025
Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal

I Putu Wiarsayana, S.Pd.B.,M.Pd.
NIP 198609092009011002

Lampiran 4. Kisi-kisi dan Kuesioner Disiplin Belajar

Kisi-kisi instrumen Disiplin Belajar

NO	Variabel	Indikator	Deskripsi	Nomor Pernyataan		Jumlah
				Positif	Negatif	
1	Disiplin Belajar	1. Ketaatan	Konsisten dan mandiri mengerjakan tugas	1,2,3	4,5	5
			Aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah	6,7,8	9,10	5
			memakai seragam sesuai peraturan	11,12,13	14,15	5
		2. Tertib	tepat waktu masuk sekolah	16, 17,18	19,20	5
			Disiplin dalam mengikuti ulangan	21, 22,23	24,25	5
			mempertahankan ketertiban dan kebersihan lingkungan sekolah	26, 27,28	29,30	5
		3.Teratur	Aktif dan tertata secara mandiri belajar di rumah	31,32,33	34,35	5
Total				21	14	35

Kriteria penilaian (+) :

Untuk jawaban “SS” maka diberi skor 5 Untuk jawaban “S” maka diberi skor 4

Untuk jawaban “KS” maka diberi skor 3 Untuk jawaban “TS” maka diberi skor 2

Untuk jawaban “STS” maka diberi skor 1

Kriteria penilaian (-) :

Untuk jawaban “STS” maka diberi skor 5 Untuk jawaban “TS” maka diberi skor 4 Untuk

jawaban “KS” maka diberi skor 3 Untuk jawaban “S” maka diberi skor 2

Untuk jawaban “SS” maka diberi skor 1

1. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

No. Absen :

2. PETUNJUK PENGISIAN

a. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

b. Petunjuk

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

Alternatif Jawaban:

SS = Jika Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan.

S = Jika Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan.

KS = Jika Anda merasa **Kurang Setuju** dengan pernyataan.

TS = Jika Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan.

STS = Jika Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru walaupun guru tidak berada di dalam ruang kelas					
2	Saya menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan tepat waktu					
3	Saya berusaha tidak menyontek dalam mengerjakan tugas.					
4	Saya selalu menyontek pada saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru					
5	Saya tidak yakin bisa menggunakan kemampuan sendiri dalam mengerjakan tugas					
6	Saya mendengarkan dengan baik Ketika guru menjelaskan materi					
7	Saya tidak berbicara dengan teman sebangku ketika guru menjelaskan					
8	Saya memperhatikan dengan sungguh-sungguh saat guru menjelaskan					
9	Setiap mengikuti pelajaran di kelas saya tidak mampu konsentrasi.					
10	Saya sering tidur di kelas karena tidak suka dengan beberapa mata pelajaran					
11	Saya selalu ingat membawa topi saat pelaksanaan upacara bendera					
12	Saya menggunakan dasi dan ikat pinggang lengkap					
13	Saya menggunakan pakaian olah raga pada mata pelajaran PJOK					
14	Saya menggunakan sepatu putih pada saat mengikuti upacara bendera					
15	Saya tidak suka menggunakan topi pada saat mengikuti upacara bendera					
16	Saya datang ke sekolah jam 07.00 wita					
17	Saya datang sekolah sebelum bel persembahyangan Bersama					
18	Saya masuk kelas sebelum guru yang mengajar ke kelas					
19	Saya sering terlambat datang ke sekolah karena bangun kesiangin					
20	Saya sering terlambat masuk kelas karena nongkrong di kantin					
21	Saya selalu focus pada saat ulangan berlangsung					

22	Saya mengerjakan soal ulangan sendiri					
23	Saya belajar dengan giat untuk dapat mengerjakan ulangan sendiri					
24	Saya senang menyontek pekerjaan teman pada saat ulangan					
25	Saya tidak pernah belajar meski akan mengikuti ulangan					
26	Saya melakukan tugas piket dengan baik sesuai pembagian tugas masing-masing					
27	Saya mengecek kebersihan terutama kolong meja sebelum pembelajaran di mulai. Saya membuang sampah pada tempatnya					
28	Saya mengobrol dengan teman pada saat kegiatan persembahyangan dilaksanakan					
29	Saya sering tidak melakukan tugas kebersihan di kelas dengan baik dan bersih					
30	Saya berselisih dengan teman disekolah karena masalah kecil					
31	Materi pembelajaran yang saya dapatkan disekolah, saya pelajari kembali di rumah					
32	Ketika ada PR yang diberikan oleh guru di sekolah, sesampai di rumah saya langsung mengerjakannya					
33	Saya membuat jadwal belajar dirumah agar belajar saya terjadwal					
34	Belajar di rumah membuat saya bosan, sehingga saya lebih baik bersantai					
35	Saya lebih senang bermain dirumah dibandingkan belajar					

Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri

No	Variabel	Indikator	Deskripsi	No Item		Jumlah Item
				+	-	
1	ontrol Diri	1 Mengontrol Perilaku	1 Kemampuan mengontrol Tindakan yang akan dilakukan	1,2,3	4,5	5
			2 Mampu mengendalikan stimulus atau situasi	6,7,8	9,10	5
		2 Mengontrol kognitif	1 Melakukan penilaian atau menafsirkan keadaan	11,12,13	14,15	5
			2 Kemampuan mengendalikan pikiran, dan membuat keputusan	16,17,18	19,20	5
			3 Kemampuan dalam mengolah informasi	21,22,23	24,25	5
		3 Mengontrol keputusan	1 Menentukan keputusan yang diyakini	26,27,28	29,30	5
			2 Kemampuan melakukan Tindakan berdasarkan suatu	31,32,33	34,35	5

Kriteria penilaian (+) :

Untuk jawaban “SS” maka diberi skor 5 Untuk jawaban “S” maka diberi skor 4

Untuk jawaban “KS” maka diberi skor 3 Untuk jawaban “TS” maka diberi skor 2

Untuk jawaban “STS” maka diberi skor 1

Kriteria penilaian (-) :

Untuk jawaban “STS” maka diberi skor 5 Untuk jawaban “TS” maka diberi skor 4 Untuk jawaban “KS” maka diberi skor 3 Untuk jawaban “S” maka diberi skor 2 Untuk jawaban “SS” maka diberi skor 1

1. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

No. Absen :

2. PETUNJUK PENGISIAN

a. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

b. Petunjuk

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

Alternatif Jawaban:

SS = Jika Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan.

S = Jika Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan.

KS = Jika Anda merasa **Kurang Setuju** dengan pernyataan.

TS = Jika Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan.

STS = Jika Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya tetap mengantre pada saat menunggu giliran belanja di kantin sekola					
2	Saya menyesuaikan diri dengan teman meski agama kita berbeda					
3	Saya akan lebih sabar menghadapi teman-teman yang suka ribut di kelas					
4	Saya tidak akan membantu teman yang piketnya belum selesai karena saya juga tidak pernah dibantu					
5	Saya tidak akan memberi maaf jika ada teman yang membuat saya marah					
6	Saya tidak langsung memukul balik ketika teman memukul saya tapi akan saya klarifikasi					
7	Saya tetap sabar jika ada teman yang melontarkan kata kasar di kelas					
8	Tidak melampiaskan amarah saat teman tidak sengaja menyenggol saya					
9	Saya tidak suka jika ada teman laki-laki yang memegang tangan saya					
10	Saya tidak terima jika barang saya di rusak oleh teman sekelas					
11	Saya bisa fokus jika pada saat guru mengajar tidak ada siswa yang ribut					
12	Saya merasa nyaman jika kelas terlihat bersih dan tertata rapi					
13	Saya akan tetap berkomunikasi dengan teman yang tidak menyenangkan saya					
14	Saya tidak suka dengan metode mengajar guru yang monoton					
15	Saya tidur di kelas jika mendapatkan pelajaran yang saya tidak sukai					
16	Saya memberikan semangat kepada teman yang terpilih mengikuti lomba					
17	Sayamenerima segala masukan positif dari guru dan teman di sekolah					
18	Saya tidak akan diam dan akan meleraikan teman yang berkelahi					
19	Saya kecewa kepada teman yang tidak bisa membantu saya disaat saya susah					
20	Saya tidak suka pada saat diskusi pendapat saya tidak disetujui					
21	Mendengarkan dengan baik apa yang disampaikan oleh guru terkait kegiatan sekolah					

22	Saya tidak mudah termakan oleh gosip yang beredar					
23	Saya selalu membantu ketua kelas menghubungi teman yang tidak sekolah dan menyampaikan kepada guru					
24	Saya tidak suka jika ada teman yang suka mengadu domba					
25	Saya tidak peduli jika teman sekelas suka membawa informasi tidak pasti dari kelas lain					
26	Saya menerima masukan pada saat diskusi kelompok agar bisa menentukan hasil yang tepat					
27	Saya ikut memberikan pendapat terkait kesepakatan kelas yang akan diterapkan di kelas.					
28	Saya selalu menerima saran yang positif dari teman					
29	Saya hanya ingin ide saya yang digunakan pada saat mempersiapkan lomba antar kelas					
30	Saya akan tetap mempertahankan pendapat saya sendiri					
31	Saya akan menolak jika ada teman yang mengajak saya untuk merokok di sekolah					
32	Saya akan membantu teman yang sedang mendapatkan musibah di keluarganya					
33	Kesepakatan kelas yang sudah di sepakati bersama anggota kelas harus diikuti dan dijalankan bersama					
34	Saya pergi ke kantin pada saat jam pembelajaran karena saya capek duduk dan belajar di kelas					
35	Saya tidak suka diberikan ceramah oleh guru					

Lampiran 5. Validitas Instrumen Uji Judges Disiplin Belajar

a. Pakar 1

Nama Pakar : Prof. Dr Ni Ketut Suarni,M.S.,Kons.

NIP 195703031983032001

Variabel : Disiplin Belajar dan Kontrol Diri

Nama : Ni Komang Murdani

NIM 2329111015

Program Studi : Pascasarjana S2 Bimbingan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevansi	Kurang Relevansi	Tidak Relevansi	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				



Singaraja, 20 Maret 2025

Judges

(Prof. Dr Ni Ketut Suarni,M.S.,Kons.)

NIP. 195703031983032001

Pakar 2

Nama Pakar : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.Psi.,

Psikolog. NIP 198008012006042001

Variabel : Disiplin Belajar dan Kontrol Diri

Nama : Ni Komang Murdani

NIM 2329111015

Program Studi : Pascasarjana S2 Bimbingan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevansi	Kurang Relevansi	Tidak Relevansi	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			
16	√			
17	√			
18	√			

19	√			
20	√			
21	√			
22	√			
23	√			
24	√			
25	√			
26	√			
27	√			
28	√			
29	√			
30	√			
31	√			
32	√			
33	√			
34	√			
35	√			



Singaraja, 20 Maret 2025

Judges

(Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog.)

NIP. 198008012006042001

a. Pakar 3

Nama Pakar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP 198605192008122003

Variabel : Disiplin Belajar dan Kontrol Diri

Nama : Ni Komang Murdani

NIM 2329111015

Program Studi : Pascasarjana S2 Bimbingan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevansi	Kurang Relevansi	Tidak Relevansi	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			
16	√			
17	√			

18	√			
19				
20	√			
21	√			
22	√			
23	√			
24	√			
25	√			
26	√			
27	√			
28	√			
29	√			
30	√			
31	√			
32	√			
33	√			
34	√			
35	√			

Singaraja, 20 Maret 2025

Judges



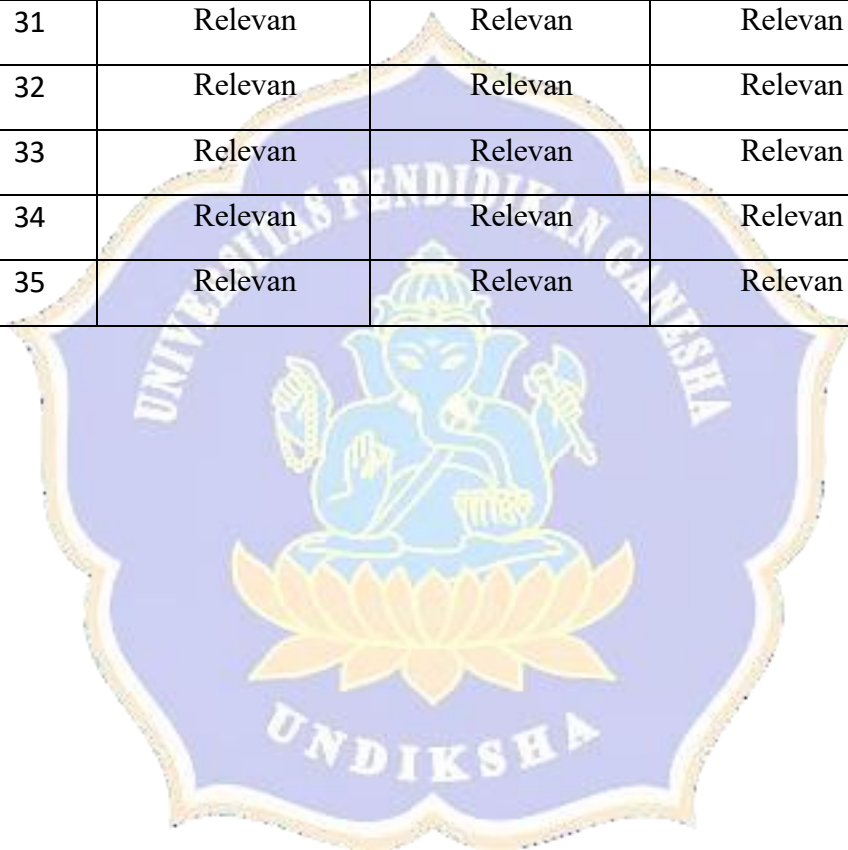
(Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.)

NIP. 198605192008122003

Kriteria Penggolongan Validitas Uji Judges Kuesioner Disiplin Belajar

No	Pakar I	Pakar II	Pakar III
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan

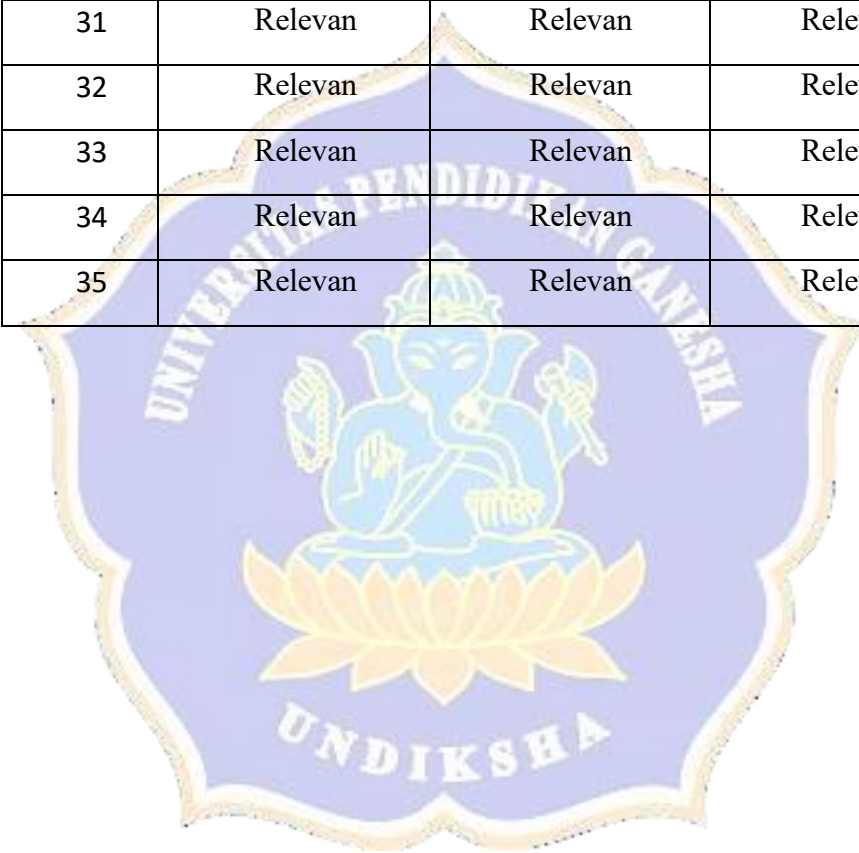
24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan
31	Relevan	Relevan	Relevan
32	Relevan	Relevan	Relevan
33	Relevan	Relevan	Relevan
34	Relevan	Relevan	Relevan
35	Relevan	Relevan	Relevan



Kriteria Penggolongan Validitas Uji Judges Kuesioner Kontrol Diri

No	Pakar I	Pakar II	Pakar III
1	Relevan	Relevan	Relevan
2	Relevan	Relevan	Relevan
3	Relevan	Relevan	Relevan
4	Relevan	Relevan	Relevan
5	Relevan	Relevan	Relevan
6	Relevan	Relevan	Relevan
7	Relevan	Relevan	Relevan
8	Relevan	Relevan	Relevan
9	Relevan	Relevan	Relevan
10	Relevan	Relevan	Relevan
11	Relevan	Relevan	Relevan
12	Relevan	Relevan	Relevan
13	Relevan	Relevan	Relevan
14	Relevan	Relevan	Relevan
15	Relevan	Relevan	Relevan
16	Relevan	Relevan	Relevan
17	Relevan	Relevan	Relevan
18	Relevan	Relevan	Relevan
19	Relevan	Relevan	Relevan
20	Relevan	Relevan	Relevan
21	Relevan	Relevan	Relevan
22	Relevan	Relevan	Relevan
23	Relevan	Relevan	Relevan

24	Relevan	Relevan	Relevan
25	Relevan	Relevan	Relevan
26	Relevan	Relevan	Relevan
27	Relevan	Relevan	Relevan
28	Relevan	Relevan	Relevan
29	Relevan	Relevan	Relevan
30	Relevan	Relevan	Relevan
31	Relevan	Relevan	Relevan
32	Relevan	Relevan	Relevan
33	Relevan	Relevan	Relevan
34	Relevan	Relevan	Relevan
35	Relevan	Relevan	Relevan



RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN
BELAJAR DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**

The logo of Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja is a circular emblem. It features a central figure of Lord Ganesha, the elephant-headed deity, seated on a lotus flower. The figure is surrounded by a blue and gold border. The text "UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA" is written in a semi-circle above the figure, and "SINGARAJA" is written below it. The entire logo is set against a light blue background.

**OLEH:
NI KOMANG MURDANI
NIM: 2329111015**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

Lampiran 6. RPBK Disiplin Belajar

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Abiansemal
Kelas/Semester	: IX/Genap
Siklus	: II (DUA)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7
Alokasi Waktu	: 2 x 30 Menit/pertemuan
Bidang Layanan	: Belajar
Jenis Layanan	: Klasikal
Standar Kompetensi	: Memahami Disiplin Belajar
Kompetensi Dasar	: Siswa mampu memahami, mengenal dan menerapkan Disiplin Belajar

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Siswa mampu memahami pengertian Disiplin Belajar dan indikator-indikatornya yaitu : (1) ketaatan, (2) tertib dan (3) teratur.

2. Tujuan Khusus

Siswa mampu memahami dan mengaplikasikan perilaku disiplin belajar serta indikator-indikatornya yaitu : 1. Ketaatan, 2. Tertib dan 3. Teratur

B. Langkah Kegiatan

1. Kegiatan Awal

- ❖ Konselor membuka dengan salam
- ❖ Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik dengan

menanyakan kabar, kesehatan dan kondisi peserta didik

- ❖ Memastikan kehadiran peserta didik dengan melakukan presensi
- ❖ Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama
- ❖ Konselor menyampaikan kesepakatan dalam kegiatan layanan BK
- ❖ Konselor menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Konseling
- ❖ Konselor menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan Bimbingan Konseling

2. Kegiatan Inti

- ❖ Apersepsi : konselor mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang layanan yang akan diberikan
- ❖ Konselor dan peserta didik curah pendapat tentang ketaatan
- ❖ Konselor memberikan arahan kepada peserta didik untuk membentuk kelompok
- ❖ Konselor membagi peserta didik menjadi 6 kelompok
- ❖ Konselor memberikan pemahaman tentang contoh perilaku terkait dengan materi yang akan diberikan melalui video-video
- ❖ Siswa diarahkan untuk berdiskusi terkait topik materi yang diberikan
- ❖ Konselor membagikan LKPD untuk di diskusikan dan dikerjakan bersama kelompok masing-masing
- ❖ Setelah diskusi peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi yang dilakukan
- ❖ Konselor membagikan lembar evaluasi proses kegiatan layanan yang sudah berlangsung

3. Kegiatan Penutup

- ❖ Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan layanan yang diberikan
- ❖ Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan (Ungkapan perasaan serta manfaat yang di dapatkan)
- ❖ Konselor membangkitkan semangat siswa dengan melakukan Ice Breaking
- ❖ Konselor menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan

mengucapkan salam penutup.

C. Penilaian

Penilaian Proses : Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana

Penilaian Hasil : Interaktif, Kerjasama, Eksplorasi dan Kreatif

Tindak Lanjut : Melakukan Bimbingan kelompok kepada peserta didik yang kurang memahami pembahasan materi.

Berikut ini siswa dapat menyaksikan video contoh-contoh orang yang memiliki perilaku disiplin yang tinggi dan perilaku disiplin yang rendah dari masing-masing indikator disiplin yaitu :

- Ketaatan (Positif) : <https://youtu.be/0xE34J9CsEc?si=jIP0IEzfl0q2UJcR>
- Ketaatan (Negatif) : <https://youtu.be/0xE34J9CsEc?si=jIP0IEzfl0q2UJcR>
- Tertib (Positif) : <https://youtu.be/0xE34J9CsEc?si=jIP0IEzfl0q2UJcR>
- Tertib (Negatif) : <https://youtu.be/0xE34J9CsEc?si=jIP0IEzfl0q2UJcR>
- Teratur (Positif) : <https://youtu.be/0xE34J9CsEc?si=jIP0IEzfl0q2UJcR>
- Teratur (Negatif) : <https://www.youtube.com/watch?v=zmANbWrhRdw>

D. Definisi Konsep

1. Disiplin Belajar

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban, Alif, I. M. (2023). Sedangkan Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui sebuah pengalaman, proses suatu kegiatan bukan suatu hasil atau tujuan, Asmareni, J., Ramadhani, E., & Nurlela, N. (2023). Menurut Naryanto (2022:26), Disiplin belajar adalah serangkaian sikap, tingkah laku siswa yang menunjukkan tata tertib, ketaatan, dan teratur untuk belajar di sekolah maupun di rumah atas dasar kesadaran dirinya untuk

belajar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Dari definisi disiplin belajar tersebut maka indikator yang dapat penulis petik adalah sebagai berikut: 1) ketaatan, 2) tertib, dan 3) teratur.

Ketaatan adalah sikap patuh atau tunduk terhadap peraturan, perintah, atau kewajiban (KBBI). Dalam kehidupan sehari-hari, ketaatan sering digunakan untuk menggambarkan perilaku yang mengikuti aturan, norma, atau kewajiban yang telah ditetapkan. Di dalam lingkungan sekolah digambarkan siswa yang berperilaku tunduk terhadap peraturan, kewajiban atau perintah adalah menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan tepat waktu, menggunakan seragam yang lengkap pada saat upacara bendera dan mendengarkan guru pada saat mengajar sehingga apa yang disampaikan oleh guru bisa dicerna dengan baik. Sebaliknya siswa yang tidak mengikuti peraturan, tidak menjalankan kewajiban dengan baik serta tidak tunduk pada peraturan menunjukkan perilaku yang acuh dengan tugas yang diberikan oleh guru.

Tertib adalah sikap dan perilaku yang sopan, rapi atau sepatutnya (KBBI). Dalam kehidupan sehari-hari terutama di sekolah perilaku sopan dan rapi sangatlah penting dilakukan karena mencerminkan diri yang berkualitas. Di lingkungan sekolah Sebagian siswa yang perilakunya sopan, rapi dan sepatutnya, sebagai contoh mengucapkan salam Ketika bertemu dengan guru disekolah, mengatur meja dan mengecek kebersihan kolong meja, mandiri mengerjakan ulangan dan tidak suka berselisih paham dengan teman. Sedangkan sebaliknya siswa yang tidak rapi dan berperilaku tidak sepatutnya yaitu suka menyontek pekerjaan teman, tidak bersih jika bertugas piket, baju sering dikeluarkan.

Teratur adalah suatu perilaku atau tindakan yang tersusun, tertata, dan terarah (KBBI). Di dalam lingkungan sekolah siswa yang melakukan tindakan tersusun, tertata dan terarah ditunjukkan dengan merencanakan secara matang jadwal belajar dan jadwal kegiatan di rumah, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mempelajari kembali materi yang disampaikan oleh guru sehingga ingatan terhadap materi pembelajaran lebih lama melekat. Di luar lingkungan sekolah juga siswa akan tetap bisa menata kegiatan positif yang bisa dilakukan dan bermanfaat untuk dirinya. Ini berarti bahwa siswa tidak hanya belajar tanpa panduan, tetapi juga mengatur rutinitas belajar mereka, seperti memulai dan mengakhiri sesi belajar pada waktu yang tepat, serta membagi waktu belajar sesuai dengan materi yang perlu dipelajari. Sebaliknya siswa yang tidak terarah dan tertata ditunjukkan dengan perilaku yang malas membuat jadwal kegiatan belajar di rumah dan lebih senang menghabiskan waktu bermain.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Teori konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). Konseling kognitif perilaku adalah sebuah pendekatan konseling yang mengintegrasikan prinsip-prinsip serta metode dari bidang kognitif dan perilaku dalam suatu bentuk pengobatan yang singkat, Corey (2005: 271). Teori ini terbukti efektif bagi klien yang berasal dari berbagai latar belakang, termasuk perbedaan dalam pendidikan, pendapatan, usia, dan budaya. Teori konseling kognitif perilaku memandang bahwa seorang individu memiliki perilaku yang

dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran). Proses konseling kognitif perilaku menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya. Tujuan utama konseling kognitif perilaku adalah untuk mengubah pola pikir, persepsi, emosi, dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif. Konseling kognitif perilaku bekerja dengan cara mengubah cara individu memproses informasi, meresponsnya, dan bertindak berdasarkan pemahaman yang lebih rasional dan konstruktif.

3. Teknik Mencontoh

Mencontoh adalah proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dan menirunya, baik secara sadar maupun tidak sadar. Bandura (1977) menjelaskan mencontoh atau modeling adalah proses belajar di mana individu memperoleh perilaku baru dengan mengamati dan meniru tindakan orang lain, serta memperhatikan konsekuensi dari perilaku tersebut.

Teknik mencontoh, dalam terapi perilaku kognitif, adalah metode yang digunakan untuk memperkenalkan atau mengajarkan perilaku yang diinginkan melalui contoh yang diberikan oleh terapis atau model lainnya. Teknik ini berfokus pada proses pengamatan dan peniruan, di mana klien atau individu akan menyaksikan contoh perilaku yang dianggap positif atau adaptif, kemudian mencoba menirunya. Teknik ini dapat dilakukan melalui modeling langsung, di mana terapis atau seseorang yang dianggap model menunjukkan perilaku tertentu

E. Definisi Oprasional

1. Disiplin Belajar

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar

adalah sikap dan perilaku ketaatan, tertib dan teratur dalam menjalankan peraturan sekolah, mengerjakan tugas-tugas sekolah, teratur dalam belajar di rumah dan mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik. Disiplin Belajar dalam konteks penelitian ini akan diukur menggunakan kuesioner yang mengadopsi skala Likert, terdiri dari tiga puluh lima pernyataan dengan nilai skala 1 (STS) hingga 5 (SS) yang akan digunakan baik pada tahap pre-test maupun post-test. Namun, sebelum penggunaannya, instrumen kuesioner ini akan melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratannya. Selain itu, data yang diperoleh melalui kuesioner ini juga akan menjalani uji normalitas untuk memeriksa sebaran datanya, serta uji homogenitas varian untuk memastikan keseragaman datanya. Dengan demikian, dapat dijamin bahwa penilaian terhadap perilaku disiplin siswa akan dilakukan dengan cermat dan valid.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Berdasarkan beberapa definisi maka dapat disimpulkan bahwa teori konseling kognitif perilaku adalah proses pendekatan yang menggunakan Langkah-langkah, proses, asas, Teknik serta skill konseling yang tepat untuk menganalisis tingkah laku manusia, pikiran yang negative perilaku yang menyimpang sehingga siswa bisa merasa lebih baik lagi. Baik dari brperilaku dan juga membuat keputusan yang tepat.

3. Teknik Mencontoh

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik mencontoh adalah suatu proses belajar sosial di mana individu memperoleh, menginternalisasi, dan mereplikasi perilaku orang lain melalui pengamatan, baik

secara sadar maupun tidak sadar. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan yang diamati, tetapi juga oleh konsekuensi, status model, serta penguatan yang diberikan. Dengan demikian, mencontoh memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku, nilai, dan sikap individu dalam konteks interaksi sosial dan pendidikan.

F. Contoh-contoh dengan disiplin belajar yang baik

Contoh orang-orang yang memiliki disiplin belajar yang baik adalah sebagai berikut :



Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons., adalah seorang dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau memiliki disiplin yang baik sehingga berhasil meraih gelar Professor. Beliau memiliki prestasi yang gemilang sehingga mampu menjadi Guru Besar di program studi Bimbingan Konseling.

Sumber Materi

- Alif, I. M. (2023). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 106-112.
- Asmareni, J., Ramadhani, E., & Nurlela, N. (2023). Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Sekolah Dengan Aktivitas Belajar Siswa SMA Shailendra Palembang. *Indonesian Research Journal on Education*, 3(1), 103-107.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Corey, G.(2005). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dharsana, I. K. (2018). *Teori Konseling Kognitif Perilaku*. Penerbit Universitas Pendidikan Ganesha.
- Moeljadi, D., Sugianto, R., Hendrick, J. S., & Hartono, K. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Badan Pengembangan Bahasa dan Kebukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.

Naryanto. (2022). Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan keluarga terhadap prestasi belajar. Eureka Media Aksara.
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v2i1.1055>



Lampiran 07. RPBK Kontrol Diri

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Abiansemal
Kelas/Semester	: IX/Genap
Siklus	: II (DUA)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7
Alokasi Waktu	: 2 x 30 Menit/pertemuan
Bidang Layanan	: Belajar
Jenis Layanan	: Klasikal
Standar Kompetensi	: Memahami Kontrol Diri
Kompetensi Dasar	: Siswa mampu memahami, mengenal dan menerapkan Kontrol Diri

A. Tujuan

b. Tujuan Umum

Siswa mampu memahami pengertian Disiplin Belajar dan indikator- indikatornya yaitu : (1) control perilaku, (2) control kognitif dan (3) control pengambilan keputusan.

c. Tujuan Khusus

Siswa mampu memahami dan mengaplikasikan perilaku disiplin belajar serta indikator-indikatornya yaitu :1. Kontrol Perilaku, 2. Kontrol Kognitif dan 3. Kontrol Pengambilan Keputusan

B. Langkah Kegiatan

1. Kegiatan Awal

- ❖ Konselor membuka dengan salam
- ❖ Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar, kesehatan dan kondisi peserta didik
- ❖ Memastikan kehadiran peserta didik dengan melakukan presensi
- ❖ Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama
- ❖ Konselor menyampaikan kesepakatan dalam kegiatan layanan BK
- ❖ Konselor menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Konseling
- ❖ Konselor menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan Bimbingan Konseling

2. Kegiatan Inti

- ❖ Apersepsi : konselor mengadakan curah pendapat untuk mengetahui kesiapan belajar peserta didik dan pengetahuan awal peserta didik tentang layanan yang akan diberikan
- ❖ Konselor dan peserta didik curah pendapat tentang ketaatan
- ❖ Konselor memberikan arahan kepada peserta didik untuk membentuk kelompok
- ❖ Konselor membagi peserta didik menjadi 6 kelompok
- ❖ Konselor memberikan pemahaman tentang contoh perilaku terkait dengan materi yang akan diberikan melalui video-video
- ❖ Siswa diarahkan untuk berdiskusi terkait topik materi yang diberikan
- ❖ Konselor membagikan LKPD untuk di diskusikan dan dikerjakan bersama kelompok masing-masing
- ❖ Setelah diskusi peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi yang dilakukan
- ❖ Konselor membagikan lembar evaluasi proses kegiatan layanan yang sudah berlangsung

3. Kegiatan Penutup

- ❖ Konselor mengajak peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan layanan yang diberikan

- ❖ Peserta didik merefleksikan kegiatan layanan (Ungkapan perasaan serta manfaat yang di dapatkan)
- ❖ Konselor membangkitkan semangat siswa dengan melakukan Ice Breaking
- ❖ Konselor menutup kegiatan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengucapkan salam penutup.

C. Penilaian

Penilaian Proses : Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana

Penilaian Hasil : Interaktif, Kerjasama, Eksplorasi dan Kreatif

Tindak Lnjut : Melakukan Bimbingan kelompok kepada peserta didik yang kurang memahami pembahasan materi.

Berikut ini siswa dapat menyaksikan video contoh-contoh orang yang memiliki perilaku disiplin yang tinggi dan perilaku disiplin yang rendah dari masing- masing indikator disiplin yaitu :

- Kontrol Perilaku (Positif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>
- Kontrol Perilaku (Negatif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>
- Kontrol Kognitif (Positif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>
- Kontrol Kognitif (Negatif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>
- Kontrol Pengambilan Keputusan (Positif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>
- Kontrol Pengambilan Keputusan (Negatif) : <https://youtube.com/shorts/cgETVLazSK8?si=Byg-3clQo3TIzgpq>

B. Definisi Konsep

1. Kontrol Diri

Kontrol Diri adalah kemampuan individu untuk dapat membawa individu ke dalam hal positif. Baik itu mengatur, mengarahkan, menyusun maupun membimbing dirinya sendiri dalam hal perilaku, kognitif dan pengambilan keputusan (Ghufron dan Risnawati). Kontrol diri dalam hal ini Individu harus dapat mengontrol dirinya kedalam hal positif seperti berperilaku positif, mengendalikan diri berperilaku negatif, dan mengubah perilaku menjadi lebih baik lagi sesuai dengan yang diinginkan, Willems et al (2019:56). Dari definisi control diri tersebut maka indikator yang dapat penulis petik adalah sebagai berikut: 1. kontrol perilaku (*behavioral control*), 2. kontrol kognitif (*cognitive control*), 3. kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).

Kontrol Perilaku (*Behavioral control*) adalah kemampuan individu dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dimana kemampuan ini berupa kemampuan mengontrol perilaku. Contoh nyata kemampuan siswa mengatur perilakunya disekolah yaitu tidak suka merusak barang orang lain, tidak membedakan teman yang berbeda agama, tetap sabar jika ada teman yang melontarkan kata kasar di kelas dan tidak suka main fisik dengan teman. Sebaliknya siswa yang tidak mampu mengontrol perilakunya akan mudah main fisik dengan teman, suka memukul jika marah, tidak terima jika barang dirusak teman.

Kontrol kognitif (*Cognitive control*) adalah kemampuan individu dalam mengolah suatu informasi yang ia terima namun tidak ia inginkan dengan cara menggabungkan, menilai, atau mnginterpretasikan suatu kejadian dalam suatu

kerangka kognitif. Individu yang telah menerima informasi tentang suatu keadaan yang tidak di inginkan dapat mengatasinya dengan melakukan pertimbangan. Perilaku siswa di lingkungan sekolah diantaranya merasa nyaman jika kelas terlihat bersih dan rapi, mampu fokus mendengarkan guru jika kelas tidak ribut, akan meleraikan teman yang berkelahi, tidak suka mengadu domba dan tidak mudah termakan oleh gossip yang tidak pasti dan menimbulkan permasalahan besar. Sebaliknya siswa yang tidak mampu mengontrol perilaku adalah siswa yang mudah termakan oleh gossip.

Kontrol pengambilan keputusan (Decisional control) adalah kemampuan individu dalam memilih suatu keputusan yang telah ia yakini dan telah dikehendaki. Ini mencakup kemampuan untuk menilai konsekuensi dari pilihan yang ada dan memilih yang paling sesuai dengan tujuan dan nilai pribadi, bukan yang memberikan kepuasan langsung. Di lingkungan sekolah perilaku siswa yang mampu dalam pengambilan keputusan diantaranya menerima masukan atau saran teman pada saat diskusi kelompok, menolak jika ada teman yang mengajak saya merokok. Perilaku sebaliknya diantaranya tidak suka diberikan ceramah oleh guru, pendapat saya tidak boleh diganggu gugat, berperilaku sesuka hati dan tidak mau menerima pendapat orang lain.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Teori konseling kognitif perilaku adalah proses untuk melakukan *treatment* dengan menggunakan langkah-langkah, proses, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). Konseling kognitif perilaku adalah sebuah pendekatan konseling yang

mengintegrasikan prinsip-prinsip serta metode dari bidang kognitif dan perilaku dalam suatu bentuk pengobatan yang singkat, Corey (2005: 271). Teori ini terbukti efektif bagi klien yang berasal dari berbagai latar belakang, termasuk perbedaan dalam pendidikan, pendapatan, usia, dan budaya. Teori konseling kognitif perilaku memandang bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran). Proses konseling kognitif perilaku menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya. Tujuan utama konseling kognitif perilaku adalah untuk mengubah pola pikir, persepsi, emosi, dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif. Konseling kognitif perilaku bekerja dengan cara mengubah cara individu memproses informasi, meresponsnya, dan bertindak berdasarkan pemahaman yang lebih rasional dan konstruktif.

3. Teknik Mencontoh

Mencontoh adalah proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dan menirunya, baik secara sadar maupun tidak sadar. Bandura (1977) menjelaskan mencontoh atau modeling adalah proses belajar di mana individu memperoleh perilaku baru dengan mengamati dan meniru tindakan orang lain, serta memperhatikan konsekuensi dari perilaku tersebut.

Teknik mencontoh, dalam terapi perilaku kognitif, adalah metode yang digunakan untuk memperkenalkan atau mengajarkan perilaku yang diinginkan melalui contoh yang diberikan oleh terapis atau model lainnya. Teknik ini berfokus pada proses pengamatan dan peniruan, di mana klien atau individu akan menyaksikan contoh perilaku yang dianggap positif atau adaptif, kemudian

mencoba menirunya. Teknik ini dapat dilakukan melalui modeling langsung, di mana terapis atau seseorang yang dianggap model menunjukkan perilaku tertentu.

C. Definisi Oprasional

1. Kontrol Diri

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa control diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya, mengontrol kognitif serta kemampuan dalam pengambilan keputusan yang tepat sehingga tidak salah langkah dan menimbulkan permasalahan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Kontrol Diri dalam konteks penelitian ini akan diukur menggunakan kuesioner yang mengadopsi skala Likert, terdiri dari tiga puluh lima pernyataan dengan nilai skala 1 (STS) hingga 5 (SS) yang akan digunakan baik pada tahap pre-test maupun post-test. Namun, sebelum penggunaannya, instrumen kuesioner ini akan melalui serangkaian uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratannya. Selain itu, data yang diperoleh melalui kuesioner ini juga akan menjalani uji normalitas untuk memeriksa sebaran datanya, serta uji homogenitas varian untuk memastikan keseragaman datanya. Dengan demikian, dapat dijamin bahwa penilaian terhadap perilaku control diri akan dilakukan dengan cermat dan valid.

2. Konseling Kognitif Perilaku

Bersasarkan beberapa definisi maka dapat disimpulkan bahwa teori konseling kognitif perilaku adalah proses pendekatan yang menggunakan Langkah-langkah, psoses, asas, Teknik serta skill konseling yang tepat untuk menganalisis tingkah laku manusia, pikiran yang negative perilaku yang

menyimpang sehingga siswa bisa merasa lebih baik lagi. Baik dari brperilaku dan juga membuat keputusan yang tepat.

3. Teknik Mencontoh

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik mencontoh adalah suatu proses belajar sosial di mana individu memperoleh, menginternalisasi, dan mereplikasi perilaku orang lain melalui pengamatan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan yang diamati, tetapi juga oleh konsekuensi, status model, serta penguatan yang diberikan. Dengan demikian, mencontoh memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku, nilai, dan sikap individu dalam konteks interaksi sosial dan pendidikan.

D.Contoh-contoh dengan control diri yang baik

Contoh orang-orang yang memiliki control diri yang baik adalah sebagai berikut :



Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons., adalah seorang dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Beliau memiliki Kontrol diri yang tinggi terutama mempertahankan kognisi positif dalam diri sehingga berhasil dalam Pendidikan dan meraih gelar Professor. Beliau memiliki prestasi yang gemilang sehingga mampu menjadi Guru Besar di program studi Bimbingan Konseling.

Sumber Materi

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Corey, G.(2005). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dharsana, I. K. (2018). *Teori Konseling Kognitif Perilaku*. Penerbit Universitas Pendidikan Ganesha.
- Willems, Y. E., Finkenauer, C., & Vink, J. M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>



Lampiran 8. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

Identitas peserta didik:

Nama : Alan Christian

Umur : 15 tahun

Kelas : IX

Topik : Memahami perilaku ketaatan, contoh perilaku serta mengambil komitmen untuk menumbuhkan perilaku ketaatan

Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengembangkan pemahaman terkait perilaku ketaatan dan komitmen untuk meningkatkan perilaku ketaatan.

Langkah-langkah kegiatan siswa :

A. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Apa manfaat yang bisa kalian ambil dari perilaku ketaatan?

Manfaat taat yaitu hidup menjadi aman dan tentram.

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi hambatan dalam meningkatkan perilaku ketaatan?

Faktor internal yang menghambat dalam peningkatan ketaatan yaitu moral & kesadaran diri.

EVALUASI PROSES BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Siswa : Alan Christian
Kelas : IX J

A. SIKAP/ PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Petunjuk :

Berilah tanda cek (V) pada kolom SS (Sangat sesuai) jika pernyataan sangat sesuai dengan kondisi Anda, berilah tanda cek (V) pada kolom S (Sesuai) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom KS (Kurang setuju) jika pernyataan kurang sesuai dengan kondisi Anda, serta berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang perilaku ketaatan di sekolah	✓			
2	Saya tidak mampu memberi pendapat tentang pentingnya perilaku ketaatan				✓
3	Saya dapat memahami contoh perilaku ketaatan yang ditampilkan melalui video nyata perilaku ketaatan di sekolah		✓		
4	Saya akan berkomitmen untuk meningkatkan perilaku ketaatan	✓			
5	Saya mampu bekerjasama untuk meningkatkan ketaatan untuk perubahan yang lebih baik	✓			
Jumlah skor					
Rata-rata skor					
Kategori berdasarkan rata-rata skor					

B. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima materi layanan BK perilaku ketaatan, hal apa yang akan kamu lakukan selanjutnya sebagai bentuk tindak lanjut setelah menerima materi?

Jawaban:

Saya akan mematuhi aturan yang berlaku.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

Identitas peserta didik:

Nama : I Gusti Ayu Iutan Pertiwi

Umur : 19 tahun

Kelas : IX

Topik : Menumbuhkan perilaku ketaatan dan tertib dengan diskusi pola pikir negatif dan latihan menulis pola pikir positif.

Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengembangkan perilaku ketaatan dan tertib dengan memahami pola pikir negative pada diri.

Langkah-langkah kegiatan siswa :

A. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Apa manfaat yang bisa kalian ambil dari melatih menulis pola pikir positif?

Manfaat yang bisa saya ambil dari melatih menulis pola pikir positif yaitu saya bisa meningkatkan kreativitas dan mengurangi stres.

2. Apakah melatih pola pikir positif dirasakan efektif untuk menumbuhkan ketaatan dan teratur?

pola pikir positif sangat efektif dalam menumbuhkan ketaatan dan teratur, karena dapat memotivasi saya lebih disiplin dalam aktivitas saya sehari-hari.

EVALUASI PROSES BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Siswa : I. Gusti Ayu Intan Perfiwi
 Kelas : IX J

A. SIKAP/ PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

Petunjuk :

Berilah tanda cek (V) pada kolom SS (Sangat sesuai) jika pernyataan sangat sesuai dengan kondisi Anda, berilah tanda cek (V) pada kolom S (Sesuai) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom KS (Kurang setuju) jika pernyataan kurang sesuai dengan kondisi Anda, serta berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi anda!

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
1	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang melatih menulis pola pikir positif	✓			
2	Saya mampu mengidentifikasi pola pikir negatif		✓		
3	Saya merasa dengan pola pikir positif dapat menumbuhkan ketaatan dan tertib	✓			
4	Saya akan berkomitmen untuk menumbuhkan ketaatan dan tertib		✓		
5	Saya mampu bekerjasama untuk meningkatkan perilaku ketaatna dan tertib	✓			
Jumlah skor					
Rata-rata skor					
Kategori berdasarkan rata-rata skor					

B. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima materi layanan melatih pola pikir positif untuk meningkatkan ketaatan dan tertib, hal apa yang akan kamu lakukan selanjutnya sebagai bentuk tindak lanjut setelah menerima materi?

Jawaban: Tatap melatih pola pikir positif untuk jangka panjang.

Lampiran 9. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen Disiplin Belajar

Hasil Pree Test Instrumen Disiplin Belajar

Nama Siswa	Kelas	PERNYATAAN																																			Total	Kategori		
		KETAATAN															TERTIB										TERATUR													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
A.C	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	Tinggi		
D.K.A.S.W	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	100	Sedang		
I.G.A.I.P	IX C	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	97	Sedang		
I.G.A.P.A.D	IX C	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	100	Sedang			
I.G.N.M.B	IX C	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	100	Sedang			
I.K.A.P	IX C	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	90	Rendah		
I.K.R.C.P	IX C	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	91	Rendah			
I.K.R.A	IX C	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	Sedang			
I.K.W.P.P	IX C	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	95	Sedang			
I.K.D.N.W	IX C	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	94	Sedang		
I.M.P.R.K	IX C	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	91	Rendah			
I.P.A.P	IX C	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	Sedang			
I.P.N.S	IX C	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	90	Rendah			
I.W.A.D.	IX C	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	90	Rendah			
I.A.D.P.	IX C	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	98	Sedang			
I.A.G.V.R.M	IX C	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	96	Sedang			
I.B.G.N.	IX C	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	100	Sedang			
I.B.G.P.K	IX C	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	96	Sedang			
K.D.D.	IX C	2	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	102	Tinggi			
K.T.W.A.	IX C	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	Tinggi			
N.K.K.A.P.	IX C	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	98	Sedang				
N.K.S.P.	IX C	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	96	Sedang			
N.K.A.S.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	92	Sedang			
N.K.P.W.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	104	Tinggi			
N.K.R.M.	IX C	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	93	Sedang			
N.L.G.A.C.R.	IX C	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	94	Sedang			
N.L.S.N.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	Tinggi			
N.M.F.S.P.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	98	Sedang			
N.M.L.S.P.S.	IX C	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	91	Rendah			
N.N.L.S.	IX C	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	93	Sedang			
N.P.J.E.W.	IX C	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	97	Sedang			
N.P.L.P.	IX C	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	95	Sedang			
N.P.M.R.	IX C	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	Tinggi				
N.P.N.E.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	100	Sedang			
N.M.S.W.	IX C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	102	Tinggi				
P.S.S.	IX C	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	91	Rendah			
Rata-Rata Indikator		99	99	103	100	98	99	106	98	101	106	106	92	101	98	98	89	97	99	102	102	97	98	98	97	106	94	94	100	99	102	98	106	96	105	104	3487			
		175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175					
		56,57	56,57	58,86	57,14	56,00	56,57	60,57	56,00	57,71	60,57	60,57	52,57	57,71	56,00	56,00	50,86	55,43	56,57	58,29	58,29	55,43	56,00	56,00	55,43	60,57	53,71	53,71	57,14	56,57	58,29	56,00	60,57	54,86	60,00	59,43				
		57,03															55,89										56,69										58,17			

Hasil Pree Test Instrumen Disiplin Belajar

Nama Siswa	KLS	PERNYATAAN																																Total	Kategori			
		KETAATAN														TERTIB										TERATUR												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
A.C	DC	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	136	Sedang
D.K.A.S.W	DC	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	141	Tinggi
I.G.A.I.P	DC	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	5	4	126	Rendah	
I.G.A.P.A.D	DC	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	138	Sedang
I.G.N.M.B	DC	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3	5	3	3	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	136	Sedang	
I.K.A.P	DC	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	5	3	5	5	3	3	5	4	3	4	4	3	3	5	5	5	4	5	136	Sedang	
I.K.R.C.P	DC	3	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	3	5	4	5	4	3	3	3	3	3	5	5	4	4	5	4	3	3	3	4	3	5	3	129	Sedang
I.K.R.A	DC	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	5	4	124	Rendah
I.K.W.P.P	DC	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	4	5	3	5	5	3	4	126	Rendah	
I.K.D.N.W	DC	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	5	3	3	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	3	4	5	4	5	4	139	Sedang
I.M.P.R.K	DC	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	3	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	146	Tinggi	
I.P.A.P	DC	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	3	3	5	3	3	5	4	5	5	3	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	141	Tinggi	
I.P.N.S	DC	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	3	3	5	4	5	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	5	3	3	4	5	3	127	Rendah
I.W.A.D	DC	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	3	3	3	3	4	5	4	4	4	5	3	3	3	3	4	5	4	136	Sedang	
I.A.D.P.	DC	3	4	5	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	124	Rendah	
I.A.G.V.R.M	DC	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	4	5	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	5	3	3	4	3	3	3	4	128	Sedang	
I.B.G.N	DC	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	143	Tinggi	
I.B.G.P.K	DC	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	131	Sedang	
K.D.D	DC	5	4	5	5	4	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	132	Sedang	
K.T.W.A	DC	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4	3	3	5	4	3	4	5	3	3	3	3	5	4	4	5	4	3	3	5	5	4	4	5	4	141	Tinggi	
N.K.K.A.P.	DC	4	3	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	127	Rendah
N.K.S.P.	DC	4	3	5	4	3	3	3	3	5	4	3	3	5	3	4	4	5	3	4	3	3	3	3	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	129	Sedang
N.K.A.S	DC	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	3	3	5	4	4	4	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	142	Tinggi
N.K.P.W	DC	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	142	Tinggi
N.K.R.M	DC	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	136	Sedang
N.L.G.A.C.R	DC	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	3	5	5	5	3	5	127	Rendah
N.L.S.N	DC	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	124	Rendah
N.M.F.S.P.	DC	4	5	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	4	4	5	4	5	3	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	3	3	142	Tinggi
N.M.L.S.P.S	DC	5	5	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	131	Sedang
N.N.L.S	DC	5	5	4	3	3	3	3	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	132	Sedang
N.P.J.E.W	DC	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	3	4	3	5	141	Tinggi
N.P.L.P	DC	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	5	5	5	3	4	5	3	5	3	5	4	129	Sedang
N.P.M.R	DC	4	5	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	132	Sedang
N.P.N.E	DC	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	3	5	142	Tinggi
N.M.S.W	DC	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	134	Sedang
P.S.S	DC	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	141	Tinggi
		147	149	153	141	121	127	129	138	139	129	120	122	144	145	137	145	155	131	138	129	120	126	141	146	147	139	146	139	140	145	139	143	141	141	4831		
L=18		175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175			
P=18		84.00	85.14	87.43	80.57	69.14	72.57	73.71	78.86	79.43	73.71	68.57	69.71	82.29	82.86	78.29	82.86	88.57	74.86	78.86	73.71	68.57	72.00	80.57	83.43	84.00	79.43	83.43	79.43	80.00	82.86	79.43	79.43	80.57	80.57			
		81.26					75.66					76.34					79.77					77.71					81.03					80.34						

Hasil Post Test Instrumen Disiplin Belajar

Nama Siswa	KLS	PERNYATAAN																																		Total	Kategori		
		KETAATAN														TERTIB										TERATUR													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
A.C	IXC	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	136	Sedang		
D.K.A.S.W	IXC	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	141	Tinggi	
I.G.A.I.P	IXC	4	4	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	5	4	126	Rendah		
I.G.A.P.A.D	IXC	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	138	Sedang	
I.G.N.M.B	IXC	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	136	Sedang		
I.K.A.P	IXC	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	4	5	3	5	5	3	3	5	4	3	4	4	3	5	5	5	4	5	136	Sedang		
I.K.R.C.P	IXC	3	3	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	3	3	5	4	5	4	3	3	3	3	5	5	4	4	5	4	3	3	4	3	5	3	129	Sedang		
I.K.R.A	IXC	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	5	4	124	Rendah		
I.K.W.P.P	IXC	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	4	5	3	5	5	3	4	126	Rendah	
I.K.D.N.W	IXC	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	5	3	3	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	139	Sedang		
I.M.P.R.K	IXC	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	3	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	146	Tinggi	
I.P.A.P	IXC	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	5	3	5	4	5	5	3	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	141	Tinggi		
I.P.N.S	IXC	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	3	5	4	5	3	3	3	4	5	3	3	3	5	4	5	3	3	4	5	3	127	Rendah		
I.W.A.D.	IXC	3	4	3	3	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	5	4	136	Sedang		
I.A.D.P.	IXC	3	4	5	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	3	3	3	4	124	Rendah		
I.A.G.V.R.M	IXC	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	5	3	3	4	5	3	3	3	4	128	Sedang	
I.B.G.N.	IXC	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	143	Tinggi	
I.B.G.P.K	IXC	4	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	131	Sedang		
K.D.D.	IXC	5	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	132	Sedang	
K.T.W.A	IXC	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	5	3	3	3	5	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	4	141	Tinggi		
N.K.K.A.P.	IXC	4	3	4	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3	3	127	Rendah			
N.K.S.P.	IXC	4	3	5	4	3	3	3	3	5	4	3	3	5	3	4	4	5	3	4	3	3	3	3	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	129	Sedang	
N.K.A.S	IXC	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	3	3	5	3	4	4	5	5	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	142	Tinggi	
N.K.P.W.	IXC	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	142	Tinggi	
N.K.R.M.	IXC	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	136	Sedang		
N.L.G.A.C.R.	IXC	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	5	4	3	5	5	5	3	5	127	Rendah	
N.L.S.N.	IXC	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	124	Rendah		
N.M.F.S.P.	IXC	4	5	5	4	3	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	4	4	5	4	5	3	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	3	3	142	Tinggi	
N.M.L.S.P.S.	IXC	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	5	4	5	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	131	Sedang		
N.N.L.S	IXC	5	5	4	3	3	3	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	132	Sedang
N.P.J.E.W.	IXC	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	3	4	3	5	141	Tinggi	
N.P.L.P.	IXC	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	5	3	4	5	3	5	3	5	4	129	Sedang		
N.P.M.R.	IXC	4	5	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	132	Sedang	
N.P.N.E.	IXC	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	3	5	142	Tinggi	
N.M.S.W.	IXC	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	134	Sedang	
P.S.S.	IXC	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	4	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	141	Tinggi	
L=18		147	149	153	141	121	127	129	138	139	129	120	122	144	145	137	145	155	131	138	129	120	126	141	146	147	139	146	139	140	145	139	139	143	141	141	4831		
P=18		84,00	85,14	87,43	80,57	69,14	72,57	73,71	78,86	79,43	73,71	68,57	69,71	82,29	82,86	78,29	82,86	88,57	74,86	78,86	73,71	68,57	72,00	80,57	83,43	84,00	79,43	83,43	80,00	82,86	79,43	79,43	81,71	80,57	80,57				
Rata-Rata Indikator				81,26					75,66				76,34					79,77				77,71				81,03							80,34						



Lampiran 10. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen Kontrol Diri

Nama		Kelas	No	Sekolah	Waktu	Mengontrol Perilaku										Mengontrol kognitif										Mengontrol kepribadian										Total	Kategori
AC	IX C	1	SMP Negeri 1 ABA	15-04-2025	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	92	Sedang		
BR.A.S.W	IX C	2	SMP Negeri 1 ABA	15-04-2025	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103	Tinggi			
EG.A.L.P	IX C	3	SMP Negeri 1 ABA	15-04-2025	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	98	Sedang			
EG.A.P.A.D	IX C	4	SMP Negeri 1 ABA	15-04-2025	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	100	Sedang			
EG.N.M.B	IX C	5	SMP Negeri 1 ABA	15-04-2025	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	Sedang			
IK.A.P	IX C	6	SMPN 1 ABANENEM	15-04-2025	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	90	Rendah			
IK.R.C.P	IX C	7	SMPN 1 ABANENEM	15-04-2025	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	90	Rendah			
IK.R.A	IX C	8	SMP N 1 ABANENEM	15-04-2025	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	Sedang			
IK.W.F.P	IX C	9	SMPN 1 ABANENEM	15-04-2025	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	95	Sedang			
IK.D.N.W	IX C	10	SMPN2ABANENEM	15-04-2025	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	93	Sedang			
IM.P.R.K	IX C	11	Smp 1 Abanensem	15-04-2025	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	90	Rendah			
IP.A.P	IX C	12	SMPN 1 ABANENEM	15-04-2025	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101	Tinggi			
IP.N.S	IX C	13	SMPN 1ABANENEM	15-04-2025	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	90	Rendah			
IWA.D	IX C	14	SMPN 1 ABA	15-04-2025	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	89	Rendah			
LA.D.P	IX C	15	Smp 1 Abanensem	15-04-2025	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	97	Sedang			
LA.G.Y.R.M	IX C	16	SMPN2ABANENEM	4/25/2024	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	Sedang			
LB.G.N	IX C	17	SMP Negeri 1 ABA	15-04																																	

HASIL POST TEST KONTRIL DIRI

Nama	Kelas	No	Sekolah	Waktu	Mengontrol Perilaku										Mengontrol kognitif										Mengontrol keputusan										Total	Kategori					
A.C	IX C	1	SMP NEGE	15 04 2025	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	146	Tinggi				
D.K.A.S.W	IX C	2	SMP NEGE	15 04 2025	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	142	Tinggi				
I.G.A.I.P	IX C	3	SMP NEGE	15 04 2025	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	132	Sedang				
I.G.A.P.A.D	IX C	4	SMP NEGE	15 04 2025	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	137	Tinggi				
I.G.N.M.B	IX C	5	mp negori	15 04 2025	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	129	Sedang					
I.K.A.P	IX C	6	SMPN 1 A	15 04 2025	3	4	3	4	3	4	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	5	3	2	3	4	4	3	4	5	4	3	4	4	5	5	3	129	Sedang			
I.K.R.C.P	IX C	7	SMPN 1 A	15 04 2025	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	133	Sedang		
I.K.R.A	IX C	8	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	3	3	4	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	144	Tinggi			
I.K.W.P.P	IX C	9	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	128	Sedang			
I.K.D.N.W	IX C	10	SMPN1AB	15 04 2025	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	4	4	5	4	5	133	Sedang			
I.M.F.R.K	IX C	11	Smp 1 Aba	15 04 2025	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	3	129	Sedang		
I.P.A.P	IX C	12	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	131	Sedang			
I.P.N.S	IX C	13	SMPN 1AB	15 04 2025	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	3	5	4	137	Tinggi		
I.W.A.D	IX C	14	SMPN 1 A	15 04 2025	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	5	3	136	Tinggi			
I.A.D.P	IX C	15	Smp n 1 A	15 04 2025	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	3	4	131	Sedang		
I.A.G.V.R.M	IX C	16	SMPN1AB	4/15/2024	4	4	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	135	Tinggi		
I.B.G.N	IX C	17	SMP NEGE	15 04 2025	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	137	Tinggi		
I.B.G.P.K	IX C	18	SMPN 1 A	15 04 2025	4	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	4	5	4	4	5	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	138	Tinggi		
K.B.D	IX C	19	SMPN 1 A	15 04 2025	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	143	Tinggi		
K.T.W.A	IX C	20	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	5	5	3	5	5	3	4	3	4	5	5	5	4	3	3	4	4	4	5	4	4	144	Tinggi		
N.K.R.A.P.	IX C	21	SMPN 1 A	15 04 2025	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	5	5	4	135	Tinggi		
N.K.S.P.	IX C	22	SMPN 1 A	15 04 2025	5	3	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	5	4	3	138	Tinggi		
N.K.A.S	IX C	23	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	3	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	135	Tinggi		
N.K.P.W	IX C	24	SMPN 1 A	15 04 2025	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	5	4	131	Sedang		
N.K.R.M	IX C	25	SMPN 1 A	2 04 2025	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	3	4	134	Sedang		
N.L.G.A.C.R	IX C	26	AMPN 1 A	15 04 2025	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	3	3	133	Sedang		
N.L.S.N	IX C	27	SMP Negri	15 04 2025	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	133	Sedang		
N.M.F.S.P.	IX C	28	SMPN 1 A	15 04 2025	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	139	Tinggi		
N.M.L.S.P.S	IX C	29	SMPN 1 A	15 04 2025	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	3	3	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	136	Tinggi		
N.N.L.S	IX C	30	SMP NEGE	15 04 2025	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	135	Tinggi		
N.P.I.E.W	IX C	31	SMPN 1 A	15 04 2025	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	142	Tinggi		
N.P.L.P	IX C	32	SMPN 1 A	29 04 2025	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	134	Sedang		
N.P.M.R	IX C	33	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	3	3	5	5	5	4	4	4	5	143	Tinggi			
N.P.N.E	IX C	34	SMP NEGE	15 04 2025	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	5	4	4	4	5	5	143	Tinggi			
N.M.S.W	IX C	35	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	126	Sedang			
P.S.S	IX C	36	SMPN 1 A	15 04 2025	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	143	Tinggi		
Jumlah					144	138	145	149	135	133	146	140	122	118	142	145	150	136	130	147	142	140	125	137	145	151	135	147	148	135	128	143	141	142	147	141	143	146	138	4894	
Skor Max					175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175			
%					82,29	78,86	82,86	85,14	77,14	76,00	83,43	80,00	69,71	67,43	81,14	82,86	85,71	77,71	74,29	84,00	81,14	80,00	78,97	81,43	82,86	86,29	82,97	84,00	84,57	77,14	73,14	81,71	80,57	81,14	84,00	80,57	81,71	83,43	78,86		
%Rata-rata							81,26					75,31					80,34																								



Lampiran 11. Hasil Analisis Kelompok Kontrol Disiplin Belajar

No	Nama Siswa	Kelas	Pernyataan																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

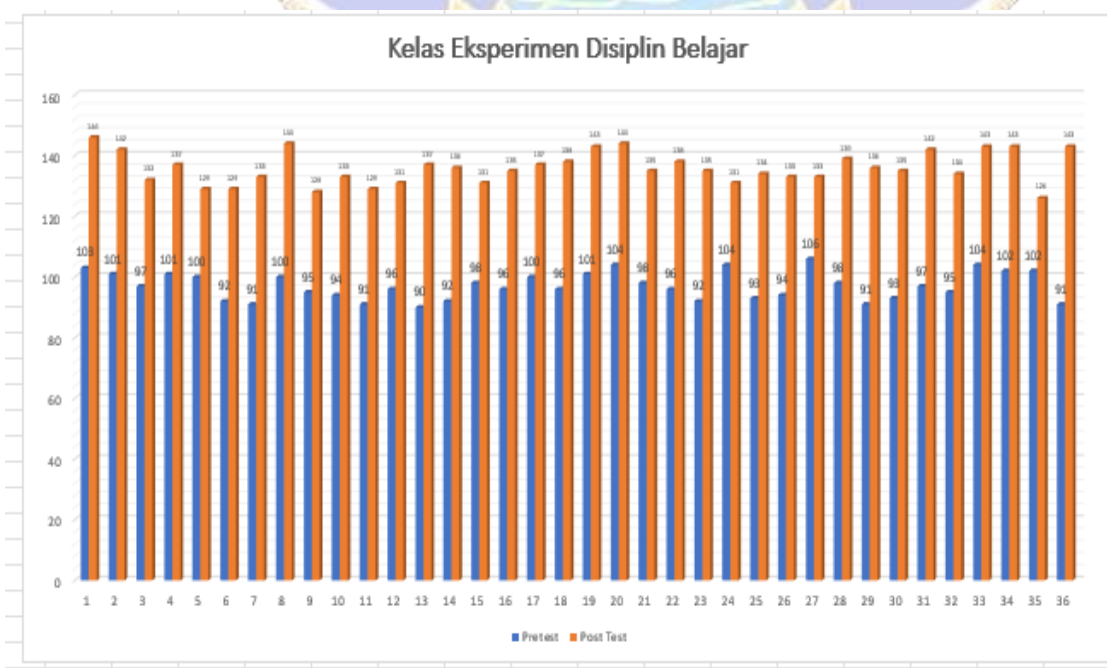
No	Nama Siswa	Kelas	Pernyataan																																											
1	IGKP	L IKB	4	3	3	2	2	4	3	5	3	4	5	5	3	3	2	5	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	5	5	4	128								
2	IGSAP	L IKB	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	125								
3	IGADY	P IKB	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3	2	5	5	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	3	2	4	3	2	3	5	2	128							
4	IKAC	L IKB	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	122									
5	IKAD	L IKB	3	4	3	5	4	4	4	5	2	4	5	5	3	2	5	5	3	3	3	3	5	5	4	4	3	4	3	2	5	3	2	3	5	3	131									
6	IKMDS	L IKB	4	4	3	3	3	5	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	130								
7	IKRA	L IKB	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	5	3	4	2	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	139								
8	IKBIP	L IKB	4	3	3	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	2	4	5	2	3	4	3	141								
9	IMCAD	L IKB	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	126									
10	NKDAP	P IKB	3	3	4	3	3	3	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	4	3	5	5	4	3	137								
11	NKILAP	P IKB	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	132									
12	NKQPD	P IKB	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	133									
13	IPYAA	L IKB	3	4	4	4	3	3	4	3	5	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	128								
14	IBKCP	L IKB	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	3	5	5	3	149							
15	KVPD	P IKB	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	4	2	3	4	5	4	5	4	5	4	2	3	4	3	3	5	5	3	139								
16	IPED	L IKB	3	3	3	4	5	4	3	5	4	3	5	5	5	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	4	5	5	130								
17	IPGADP	L IKB	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	121								
18	IPMPP	L IKB	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	5	3	5	3	3	5	3	4	4	3	130									
19	NKSP	P IKB	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	121								
20	NKVA	P IKB	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	4	5	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	4	3	129								
21	NKNM	P IKB	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	2	5	5	4	5	3	5	4	4	5	4	5	3	3	5	3	3	5	5	5	3	145									
22	NKPM	P IKB	3	4	3	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	5	5	4	5	3	5	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	137								
23	BMAPH	P IKB	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	2	124									
24	NMDLP	P IKB	3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	123									
25	NNAGA	P IKB	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	3	3	5	5	5	3	129									
26	NYTJ	P IKB	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	4	3	127								
27	NPASCP	P IKB	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	5	5	4	3	2	4	4	3	5	4	5	5	3	2	5	3	2	5	5	3	136								
28	NPPR	P IKB	4	3	3	4	3	2	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	2	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	134								
29	VASV	L IKB	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	3	4	4	4	135									
30	NNLS	P IKB	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	5	2	124									
31	NPJEW	P IKB	3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	126									
32	NPLP	P IKB	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	5	3	4	3	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	3	131								
33	NPMR	P IKB	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	123								
34	NPNE	P IKB	3	3	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	5	5	4	3	2	4	4	3	5	4	5	5	3	2	5	3	2	5	5	3	136								
35	NMSV	L IKB	4	3	3	4	3	2	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	2	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	134								
36	PSS	P IKB	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	2	5	5	4	3	2	4	4	3	5	4	5	5	3	2	5	3	2	5	5	3	4	4	4	3	138								

Lampiran 12. Hasil Analisis Kelompok Kontrol Kontrol Diri

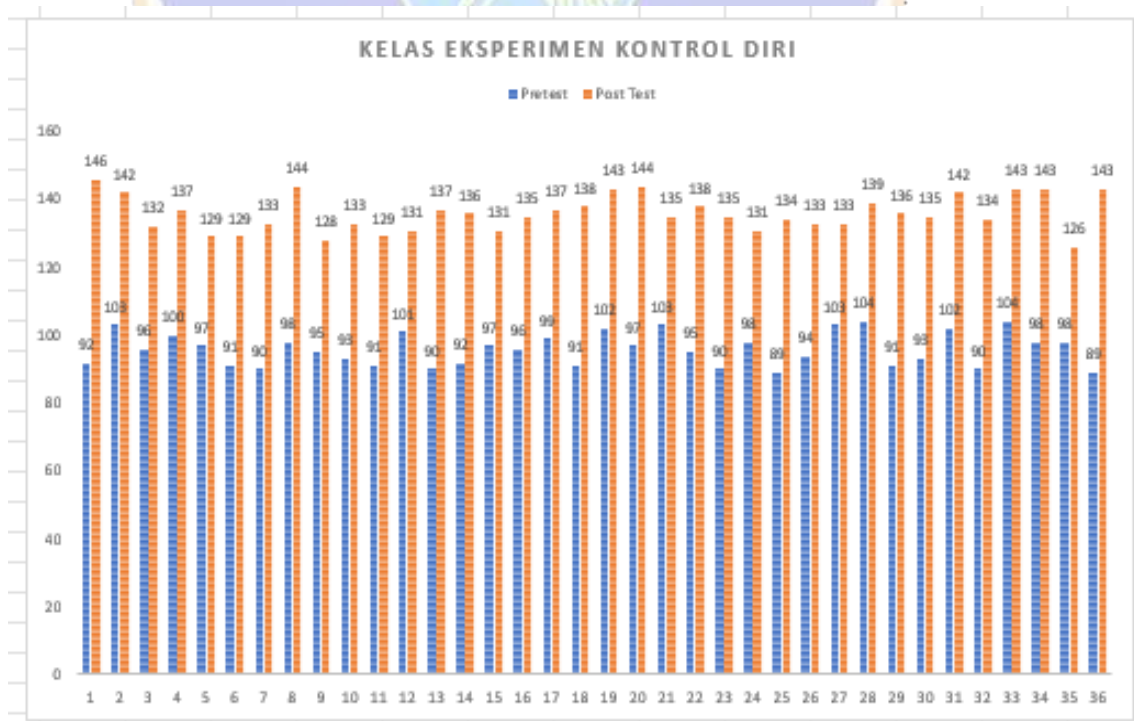
[illegible]

Lampiran 13. Hasil Analisis N-Gain Score

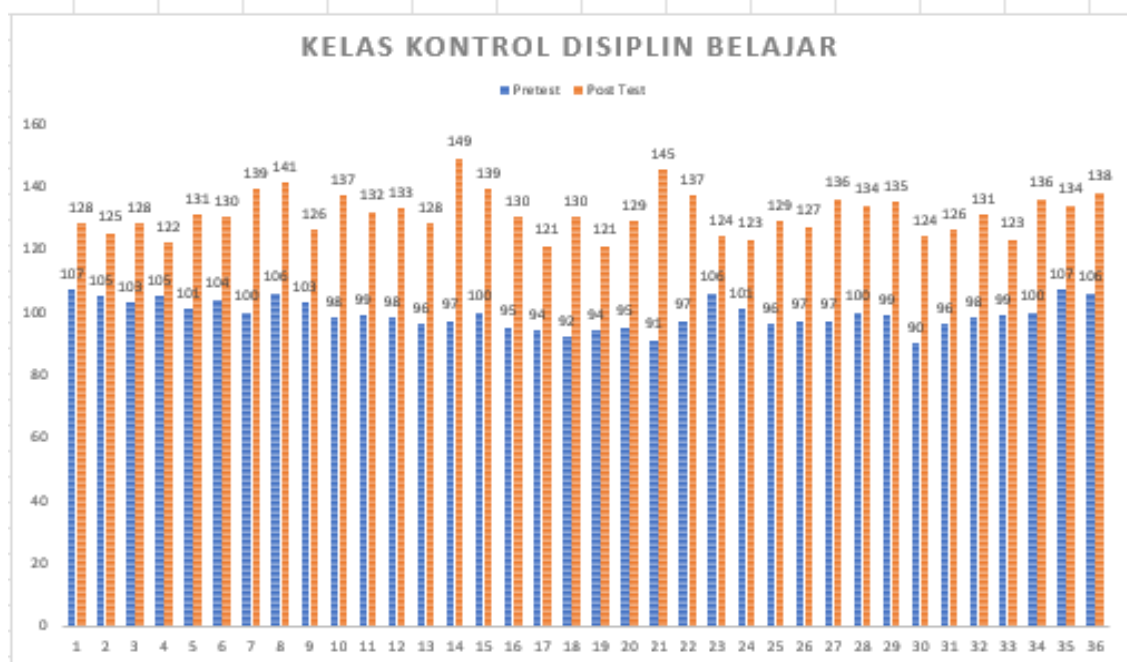
No	Nama Siswa Kelas IX	Kelas Eksperimen Disiplin Belajar					
		Pretest	Post Test	Post - Pretest	S Ideal - Pretest	N-Gain Score	% N - Gain Score
1	A.C	103	146	43	72	0.60	59.72
2	D.K.A.S.W	101	142	41	74	0.55	55.41
3	I.G.A.I.P	97	132	35	78	0.45	44.87
4	I.G.A.P.A.D	101	137	36	74	0.49	48.65
5	I.G.N.M.B	100	129	29	75	0.39	38.67
6	I.K.A.P	92	129	37	83	0.45	44.58
7	I.K.R.C.P	91	133	42	84	0.50	50.00
8	I.K.R.A	100	144	44	75	0.59	58.67
9	I.K.W.P.P	95	128	33	80	0.41	41.25
10	I.K.D.N.W	94	133	39	81	0.48	48.15
11	I.M.P.R.K	91	129	38	84	0.45	45.24
12	I.P.A.P	96	131	35	79	0.44	44.30
13	I.P.N.S	90	137	47	85	0.55	55.29
14	I.W.A.D	92	136	44	83	0.53	53.01
15	I.A.D.P.	98	131	33	77	0.43	42.86
16	I.A.G.V.R.M	96	135	39	79	0.49	49.37
17	I.B.G.N	100	137	37	75	0.49	49.33
18	I.B.G.P.K	96	138	42	79	0.53	53.16
19	K.D.D.	101	143	42	74	0.57	56.76
20	K.T.W.A	104	144	40	71	0.56	56.34
21	N.K.K.A.P.	98	135	37	77	0.48	48.05
22	N.K.S.P.	96	138	42	79	0.53	53.16
23	N.K.A.S	92	135	43	83	0.52	51.81
24	N.K.P.W	104	131	27	71	0.38	38.03
25	N.K.R.M	93	134	41	82	0.50	50.00
26	N.I.G.A.C.R	94	133	39	81	0.48	48.15
27	N.I.S.N	106	133	27	69	0.39	39.13
28	N.M.F.S.P.	98	139	41	77	0.53	53.25
29	N.M.L.S.P.S	91	136	45	84	0.54	53.57
30	N.N.L.S	93	135	42	82	0.51	51.22
31	N.P.J.E.W	97	142	45	78	0.58	57.69
32	N.P.L.P	95	134	39	80	0.49	48.75
33	N.P.M.R	104	143	39	71	0.55	54.93
34	N.P.N.E	102	143	41	73	0.56	56.16
35	N.M.S.W	102	126	24	73	0.33	32.88
36	P.S.S	91	143	52	84	0.62	61.90
Rata-rata		97.06	135.94	38.89	77.94	0.50	49.84



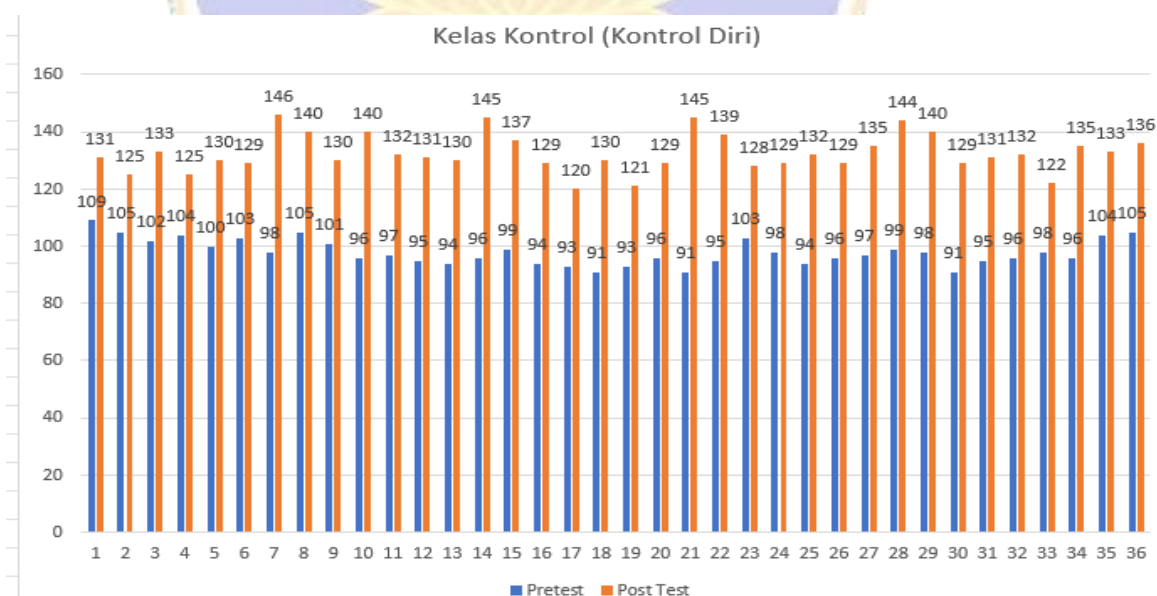
No	Nama Siswa Kelas IX C	Kelas Eksperimen Kontrol Diri					
		Pretest	Post Test	Post - Pretest	S Ideal - Pretest	N-Gain Score	% N - Gain Score
1	A.C	92	146	54	83	0,65	65,06
2	D.K.A.S.W	103	142	39	72	0,54	54,17
3	I.G.A.I.P	96	132	36	79	0,46	45,57
4	I.G.A.P.A.D	100	137	37	75	0,49	49,33
5	I.G.N.M.B	97	129	32	78	0,41	41,03
6	I.K.A.P	91	129	38	84	0,45	45,24
7	I.K.R.C.P	90	133	43	85	0,51	50,59
8	I.K.R.A	98	144	46	77	0,60	59,74
9	I.K.W.P.P	95	128	33	80	0,41	41,25
10	I.K.D.N.W	93	133	40	82	0,49	48,78
11	I.M.P.R.K	91	129	38	84	0,45	45,24
12	I.P.A.P	101	131	30	74	0,41	40,54
13	I.P.N.S	90	137	47	85	0,55	55,29
14	I.W.A.D.	92	136	44	83	0,53	53,01
15	I.A.D.P.	97	131	34	78	0,44	43,59
16	I.A.G.V.R.M	96	135	39	79	0,49	49,37
17	I.B.G.N.	99	137	38	76	0,50	50,00
18	I.B.G.P.K	91	138	47	84	0,56	55,95
19	K.D.D.	102	143	41	73	0,56	56,16
20	K.T.W.A.	97	144	47	78	0,60	60,26
21	N.K.K.A.P.	103	135	32	72	0,44	44,44
22	N.K.S.P.	95	138	43	80	0,54	53,75
23	N.K.A.S.	90	135	45	85	0,53	52,94
24	N.K.P.W.	98	131	33	77	0,43	42,86
25	N.K.R.M.	89	134	45	86	0,52	52,33
26	N.L.G.A.C.R.	94	133	39	81	0,48	48,15
27	N.L.S.N.	103	133	30	72	0,42	41,67
28	N.M.F.S.P.	104	139	35	71	0,49	49,30
29	N.M.L.S.P.S.	91	136	45	84	0,54	53,57
30	N.N.L.S.	93	135	42	82	0,51	51,22
31	N.P.J.E.W.	102	142	40	73	0,55	54,79
32	N.P.L.P.	90	134	44	85	0,52	51,76
33	N.P.M.R.	104	143	39	71	0,55	54,93
34	N.P.N.E.	98	143	45	77	0,58	58,44
35	N.M.S.W.	98	126	28	77	0,36	36,36
36	P.S.S.	89	143	54	86	0,63	62,79
Rata-rata		95,89	135,94	40,06	79,11	0,51	50,54



No	Nama Siswa Kelas IX	Kelas Kontrol Disiplin Belajar					
		Pretest	Post Test	Post - Pretest	S Ideal - Pretest	N-Gain Score	% N - Gain Score
1	I.G.K.P	107	128	21	68	0.31	30.88
2	I.G.S.A.P	105	125	20	70	0.29	28.57
3	I.G.A.D.Y	103	128	25	72	0.35	34.72
4	I.K.A.C	105	122	17	70	0.24	24.29
5	I.K.A.D	101	131	30	74	0.41	40.54
6	I.K.M.D.S	104	130	26	71	0.37	36.62
7	I.K.R.A	100	139	39	75	0.52	52.00
8	I.K.B.I.P	106	141	35	69	0.51	50.72
9	I.M.C.A.D	103	126	23	72	0.32	31.94
10	N.K.D.A.P	98	137	39	77	0.51	50.65
11	N.K.I.L.A.P	99	132	33	76	0.43	43.42
12	N.K.Q.P.D	98	133	35	77	0.45	45.45
13	I.P.Y.A.A	96	128	32	79	0.41	40.51
14	I.B.K.C.P	97	149	52	78	0.67	66.67
15	K.V.P.D	100	139	39	75	0.52	52.00
16	I.P.E.D	95	130	35	80	0.44	43.75
17	I.P.G.A.D.P	94	121	27	81	0.33	33.33
18	I.P.M.P.P	92	130	38	83	0.46	45.78
19	N.K.S.P	94	121	27	81	0.33	33.33
20	N.K.W.A	95	129	34	80	0.43	42.50
21	N.K.N.M	91	145	54	84	0.64	64.29
22	N.K.P.M	97	137	40	78	0.51	51.28
23	B.M.A.P.H	106	124	18	69	0.26	26.09
24	N.M.D.L.P	101	123	22	74	0.30	29.73
25	N.N.A.G.A	96	129	33	79	0.42	41.77
26	N.Y.T.M	97	127	30	78	0.38	38.46
27	N.P.A.S.C.P	97	136	39	78	0.50	50.00
28	N.P.P.R	100	134	34	75	0.45	45.33
29	W.A.S.W	99	135	36	76	0.47	47.37
30	N.N.L.S	90	124	34	85	0.40	40.00
31	N.P.J.E.W	96	126	30	79	0.38	37.97
32	N.P.L.P	98	131	33	77	0.43	42.86
33	N.P.M.R	99	123	24	76	0.32	31.58
34	N.P.N.E	100	136	36	75	0.48	48.00
35	N.M.S.W	107	134	27	68	0.40	39.71
36	P.S.S	106	138	32	69	0.46	46.38
		99.22	131.14	31.92	75.78	0.42	41.90



No	Nama Siswa Kelas IX B	Kelas Kontrol (Kontrol Diri)					
		Pretest	Post Test	Post - Pretest	S Ideal - Pretest	N-Gain Score	% N - Gain Score
1	I.G.K.P	109	131	22	66	0,33	33,33
2	I.G.S.A.P	105	125	20	70	0,29	28,57
3	I.G.A.D.Y	102	133	31	73	0,42	42,47
4	I.K.A.C	104	125	21	71	0,30	29,58
5	I.K.A.D	100	130	30	75	0,40	40,00
6	I.K.M.D.S	103	129	26	72	0,36	36,11
7	I.K.R.A	98	146	48	77	0,62	62,34
8	I.K.B.I.P	105	140	35	70	0,50	50,00
9	I.M.C.A.D	101	130	29	74	0,39	39,19
10	N.K.D.A.P	96	140	44	79	0,56	55,70
11	N.K.I.L.A.P	97	132	35	78	0,45	44,87
12	N.K.Q.P.D	95	131	36	80	0,45	45,00
13	I.P.Y.A.A	94	130	36	81	0,44	44,44
14	I.B.K.C.P	96	145	49	79	0,62	62,03
15	K.V.P.D	99	137	38	76	0,50	50,00
16	I.P.E.D	94	129	35	81	0,43	43,21
17	I.P.G.A.D.P	93	120	27	82	0,33	32,93
18	I.P.M.P.P	91	130	39	84	0,46	46,43
19	N.K.S.P	93	121	28	82	0,34	34,15
20	N.K.W.A	96	129	33	79	0,42	41,77
21	N.K.N.M	91	145	54	84	0,64	64,29
22	N.K.P.M	95	139	44	80	0,55	55,00
23	B.M.A.P.H	103	128	25	72	0,35	34,72
24	N.M.D.L.P	98	129	31	77	0,40	40,26
25	N.N.A.G.A	94	132	38	81	0,47	46,91
26	N.Y.T.M	96	129	33	79	0,42	41,77
27	N.P.A.S.C.P	97	135	38	78	0,49	48,72
28	N.P.P.R	99	144	45	76	0,59	59,21
29	W.A.S.W	98	140	42	77	0,55	54,55
30	N.N.L.S	91	129	38	84	0,45	45,24
31	N.P.J.E.W	95	131	36	80	0,45	45,00
32	N.P.L.P	96	132	36	79	0,46	45,57
33	N.P.M.R	98	122	24	77	0,31	31,17
34	N.P.N.E	96	135	39	79	0,49	49,37
35	N.M.S.W	104	133	29	71	0,41	40,85
36	P.S.S	105	136	31	70	0,44	44,29
		97,97	132,56	34,58	77,03	0,45	44,69



Lampiran 14. Riwayat Hidup

Ni Komang Murdani dilahirkan di Gianyar, pada tanggal 10 Oktober 1996. Penulis merupakan anak ke-3 dari tiga bersaudara. Penulis berasal dari Gianyar tepatnya, yaitu Banjar Kebek, Desa Puhu, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Bali. Penulis memulai Pendidikan pertama di Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Puhu pada Tahun 2001. Pada Tahun 2006 penulis menempuh Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Payangan. Tahun 2010 penulis memulai Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan di SMK PGRI Payangan. Tahun 2013 Penulis melanjutkan Pendidikan sebagai Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling di Kampus IKIP PGRI Bali yang saat ini sudah berubah menjadi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, dimana penulis menempuh Pendidikan sampai Tahun 2017 dan mendapatkan gelas Sarjana Pendidikan.

Semenjak Tahun 2023 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Rasa syukur yang luar biasa karena bisa menjadi mahasiswa di Universitas Pendidikan Ganesha karena banyaknya pengalaman luar biasa yang saya dapatkan dari para dosen khususnya para dosen Program Studi Bimbingan Konseling. Pada semester akhir di tahun 2025 penulis telah menyelesaikan tugas akhir berupa Tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan *Disiplin Belajar* dan *Kontrol Diri* Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Abiansema”