



# LAMPIRAN

**Lampiran 1. RPBK**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

**SETTING BIMBINGAN KLASIKAL**



**EFEKTIVITAS TEORI PENDEKATAN KONSELING PERILAKU  
DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN  
PROAKTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN**

**OLEH:**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2025**

## A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru BK : Jihan Diva Meira  
NIM : 1911011043  
Semester/Kelas : BK-B  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan  
Bimbingan  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
No. HP : -  
Email : [jihandiva001@gmail.com](mailto:jihandiva001@gmail.com)  
Setting : Dalam Ruangan  
Jenis Layanan : Klasikal  
Bidang Layanan : Belajar  
Kelas : VIII  
Sekolah : SMP Negeri 1 Kubutambahan  
Materi : Proaktif

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.  
NIP.195703031983032001

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.  
NIP. 195708011983031003

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

---

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Kubutambahan

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Siklus : II (Dua)

Pertemuan (P) : P1, P2, P3, P4

Alokasi Waktu : 9 pertemuan (1x 45 menit/pertemuan)

Bidang Layanan : Belajar

Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal

Standar Kompetensi : Memahami Sikap Proaktif

Kompetensi Dasar : Peserta didik dapat memahami, mengenal  
dan mengembangkan sikap proaktif.

**A. Tujuan Umum**

Peserta didik dapat memahami definisi proaktif dengan indikator-indikatornya, meliputi inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko.

**B. Tujuan Khusus**

- 1) Peserta didik dapat memahami definisi prokrastinasi akademik dengan indikator-indikatornya, yaitu:
  - a. Inisiatif
  - b. Membuat Keputusan

- c. Bertanggung Jawab
  - d. Berani Mengambil Risiko
- 2) Peserta didik dapat menyaksikan video-video terkait indikator-indikator proaktif.
  - 3) Peserta didik dapat mempraktikkan perilaku positif dari indikator-indikator proaktif.

### C. Definisi Konsep

#### 1) Proaktif

Proaktif adalah kemauan individu untuk secara sadar mengambil inisiatif dalam menghadapi situasi, membuat keputusan tanpa harus menunggu perintah atau arahan dari orang lain, memiliki tanggung jawab penuh atas tindakan yang diambil, dan berani mengambil risiko (Covey, 1997: 60). Dari definisi tersebut mengandung 4 indikator, yaitu: 1) Inisiatif, 2) Membuat Keputusan, 3) Tanggung Jawab, 4) Berani Mengambil Risiko.

Inisiatif dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah usaha pertama untuk memulai sesuatu. Dalam konteks peserta didik, inisiatif merujuk pada kemampuan dan kemauan siswa untuk bertindak atau memulai sesuatu tanpa harus menunggu instruksi dari orang lain, terutama guru. Fakta positif peserta didik yang memiliki inisiatif, antara lain: siswa mulai mengerjakan tugas sebelum diminta, siswa mencari informasi tambahan untuk memahami materi lebih dalam, dan siswa aktif mengajukan pertanyaan ketika mengalami kesulitan. Fakta negatif peserta didik yang kurang inisiatif, yaitu: siswa hanya

menunggu instruksi guru tanpa berusaha sendiri, siswa tidak memulai mengerjakan tugas meskipun sudah diberikan penjelasan, dan siswa pasif saat proses pembelajaran berlangsung.

Membuat keputusan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan seseorang untuk memilih alternatif tindakan dari beberapa pilihan yang tersedia berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam konteks peserta didik, membuat keputusan mencakup kemampuan untuk menentukan prioritas dalam tugas, memilih cara belajar yang efektif, serta memutuskan tindakan saat menghadapi dilema pembelajaran. Fakta positif peserta didik yang mampu membuat keputusan, misalnya: siswa mampu memilih tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, siswa menentukan waktu belajar yang sesuai dengan kondisi dirinya, dan siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari teman sebaya. Sebaliknya, fakta negatif ditunjukkan oleh siswa yang bingung saat dihadapkan dengan pilihan tugas, siswa menunda memilih cara belajar sehingga akhirnya tidak efektif, serta siswa cenderung mengikuti teman tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan tujuannya sendiri.

Bertanggung jawab dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesanggupan individu untuk menanggung akibat dari perbuatannya, baik yang disengaja maupun tidak. Dalam dunia pendidikan, bertanggung jawab berarti peserta didik menyadari kewajiban mereka terhadap tugas, aturan, dan komitmen yang telah dibuat. Fakta positif peserta didik yang bertanggung jawab, antara lain:

siswa menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun guru tidak mengingatkan, siswa mengakui kesalahan dan memperbaikinya tanpa disuruh, dan siswa menjaga kebersihan ruang kelas sebagai bentuk tanggung jawab sosial. Fakta negatif tampak pada siswa yang mencari alasan ketika tugas tidak selesai, menyalahkan teman atas kesalahan yang terjadi dalam kelompok, serta tidak menepati janji atau kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya.

Berani mengambil risiko dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keberanian seseorang untuk menghadapi kemungkinan terburuk dari suatu keputusan atau tindakan, termasuk menerima akibat dari kegagalan. Dalam lingkungan sekolah, hal ini berarti siswa berani mencoba sesuatu yang baru, menyampaikan pendapat, atau mengambil tanggung jawab walau ada kemungkinan gagal. Fakta positif siswa yang berani mengambil risiko, misalnya: siswa berani mempresentasikan pendapat di depan kelas meski belum yakin sepenuhnya, siswa mencoba metode belajar baru walau belum pernah dilakukan, dan siswa menerima tantangan untuk mengikuti lomba meski belum pernah berpengalaman.

## 2) Teori Konseling Perilaku

Teori konseling perilaku adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). yang digunakan sebagai

landasan konseptual dalam penyusunan instrumen RPBK yang berfungsi sebagai acuan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam memberikan *treatment* untuk proaktif pada peserta didik (Dharsana, 2018).

### 3) Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik kelola diri adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). yang digunakan sebagai landasan konseptual dalam penyusunan instrumen RPBK yang berfungsi sebagai acuan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam memberikan *treatment* untuk proaktif pada peserta didik (Dharsana, 2018).

## D. Definisi Operasional

### 1) Proaktif

Proaktif adalah kemauan individu untuk secara sadar mengambil inisiatif dalam menghadapi situasi, membuat keputusan tanpa harus menunggu perintah atau arahan dari orang lain, memiliki tanggung jawab penuh atas tindakan yang diambil, dan berani mengambil risiko (Covey, 1997: 60). Dari definisi tersebut mengandung 4 indikator, yaitu: 1) Inisiatif, 2) Membuat Keputusan, 3) Tanggung Jawab, 4) Berani Mengambil Risiko.

Inisiatif dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah usaha pertama untuk memulai sesuatu. Dalam konteks peserta didik,

inisiatif merujuk pada kemampuan dan kemauan siswa untuk bertindak atau memulai sesuatu tanpa harus menunggu instruksi dari orang lain, terutama guru. Fakta positif peserta didik yang memiliki inisiatif, antara lain: siswa mulai mengerjakan tugas sebelum diminta, siswa mencari informasi tambahan untuk memahami materi lebih dalam, dan siswa aktif mengajukan pertanyaan ketika mengalami kesulitan. Fakta negatif peserta didik yang kurang inisiatif, yaitu: siswa hanya menunggu instruksi guru tanpa berusaha sendiri, siswa tidak memulai mengerjakan tugas meskipun sudah diberikan penjelasan, dan siswa pasif saat proses pembelajaran berlangsung.

Membuat keputusan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan seseorang untuk memilih alternatif tindakan dari beberapa pilihan yang tersedia berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam konteks peserta didik, membuat keputusan mencakup kemampuan untuk menentukan prioritas dalam tugas, memilih cara belajar yang efektif, serta memutuskan tindakan saat menghadapi dilema pembelajaran. Fakta positif peserta didik yang mampu membuat keputusan, misalnya: siswa mampu memilih tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, siswa menentukan waktu belajar yang sesuai dengan kondisi dirinya, dan siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari teman sebaya. Sebaliknya, fakta negatif ditunjukkan oleh siswa yang bingung saat dihadapkan dengan pilihan tugas, siswa menunda memilih cara belajar sehingga akhirnya tidak efektif, serta

siswa cenderung mengikuti teman tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan tujuannya sendiri.

Bertanggung jawab dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesanggupan individu untuk menanggung akibat dari perbuatannya, baik yang disengaja maupun tidak. Dalam dunia pendidikan, bertanggung jawab berarti peserta didik menyadari kewajiban mereka terhadap tugas, aturan, dan komitmen yang telah dibuat. Fakta positif peserta didik yang bertanggung jawab, antara lain: siswa menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun guru tidak mengingatkan, siswa mengakui kesalahan dan memperbaikinya tanpa disuruh, dan siswa menjaga kebersihan ruang kelas sebagai bentuk tanggung jawab sosial. Fakta negatif tampak pada siswa yang mencari alasan ketika tugas tidak selesai, menyalahkan teman atas kesalahan yang terjadi dalam kelompok, serta tidak menepati janji atau kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya.

Berani mengambil risiko dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah keberanian seseorang untuk menghadapi kemungkinan terburuk dari suatu keputusan atau tindakan, termasuk menerima akibat dari kegagalan. Dalam lingkungan sekolah, hal ini berarti siswa berani mencoba sesuatu yang baru, menyampaikan pendapat, atau mengambil tanggung jawab walau ada kemungkinan gagal. Fakta positif siswa yang berani mengambil risiko, misalnya: siswa berani mempresentasikan pendapat di depan kelas meski belum yakin sepenuhnya, siswa mencoba metode belajar baru walau belum

pernah dilakukan, dan siswa menerima tantangan untuk mengikuti lomba meski belum pernah berpengalaman.

## 2) Teori Konseling Perilaku

Teori konseling perilaku adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). yang digunakan sebagai landasan konseptual dalam penyusunan instrumen RPBK yang berfungsi sebagai acuan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam memberikan *treatment* untuk proaktif pada peserta didik (Dharsana, 2018).

## 3) Teknik Kelola Diri

Teknik kelola diri adalah proses *men-treatment* proaktif dengan indikator-indikatornya (inisiatif, membuat keputusan, bertanggung jawab, berani mengambil risiko) dengan menggunakan prosedur, tujuan, prinsip, pandangan terhadap manusia, fungsi, asas, teknik, serta *skill* konseling (Dharsana, 2018). yang digunakan sebagai landasan konseptual dalam penyusunan instrumen RPBK yang berfungsi sebagai acuan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam memberikan *treatment* untuk proaktif pada peserta didik (Dharsana, 2018).

#### E. Kisi-Kisi Instrumen Proaktif

| Variabel       | Indikator         | Butir Pernyataan        |                    | Jumlah             |
|----------------|-------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|
|                |                   | Positif (+)             | Negatif (-)        |                    |
| Tunda Akademik | Inisiatif         | 1, 2, 3, 4, 5           | 6, 7, 8, 9, 10     | 10                 |
|                | Membuat Keputusan | 11, 12, 13, 14, 15      | 16, 17, 18, 19, 20 | 10                 |
|                | Bertanggung Jawab | 21, 22, 23, 24, 25      | 26, 27, 28, 29, 30 | 10                 |
| Jumlah Total   |                   | Berani Mengambil Resiko | 31, 32, 33, 34, 35 | 36, 37, 38, 39, 40 |

#### F. Kuesioner Proaktif

##### 1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

##### 2. Petunjuk

a) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

b) Keterangan pilihan kecerdasan emosional siswa antara lain:

STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, KS = Kurang Sesuai,

S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai.

| No | Pernyataan                                                        | Jawaban |   |    |    |     |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------|---|----|----|-----|
|    |                                                                   | SS      | S | KS | TS | STS |
| 1  | Saya memulai mengerjakan tugas tanpa menunggu perintah dari guru. |         |   |    |    |     |

|    |                                                                               |  |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2  | Saya menawarkan bantuan kepada teman yang kesulitan tanpa diminta.            |  |  |  |  |  |
| 3  | Saya mencari informasi tambahan untuk memperdalam pemahaman materi pelajaran. |  |  |  |  |  |
| 4  | Saya mengajukan pertanyaan kepada guru ketika ada hal yang belum saya pahami. |  |  |  |  |  |
| 5  | Saya mengusulkan ide-ide baru dalam diskusi kelompok.                         |  |  |  |  |  |
| 6  | Saya menunggu instruksi guru sebelum mulai mengerjakan tugas.                 |  |  |  |  |  |
| 7  | Saya jarang membantu teman kecuali diminta.                                   |  |  |  |  |  |
| 8  | Saya hanya belajar dari buku teks tanpa mencari sumber lain.                  |  |  |  |  |  |
| 9  | Saya enggan bertanya meskipun tidak memahami materi.                          |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya tidak pernah mengemukakan ide dalam diskusi kelompok.                    |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya memilih metode belajar yang paling efektif untuk saya.                   |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya menentukan prioritas tugas berdasarkan tenggat waktu.                    |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya memutuskan untuk menyelesaikan tugas sebelum bermain.                    |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya memilih untuk menyelesaikan konflik dengan teman secara damai.           |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya menetapkan tujuan belajar saya setiap minggu.                            |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya bingung menentukan metode belajar yang tepat.                            |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya sering menunda-nunda tugas tanpa alasan jelas.                           |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya lebih memilih bermain daripada menyelesaikan tugas.                      |  |  |  |  |  |

|    |                                                                      |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 19 | Saya menghindari menyelesaikan konflik dengan teman.                 |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya tidak memiliki tujuan belajar yang jelas.                       |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa diingatkan.               |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya mengakui kesalahan saya dan berusaha memperbaikinya.            |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya menjaga kebersihan dan kerapian ruang kelas.                    |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya memastikan semua tugas kelompok selesai dengan baik.            |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya mematuhi aturan sekolah dengan konsisten.                       |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya sering terlambat mengumpulkan tugas.                            |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya menyalahkan orang lain atas kesalahan saya.                     |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak peduli dengan kebersihan ruang kelas.                     |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya kurang berkontribusi dalam tugas kelompok.                      |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya melanggar aturan sekolah tanpa merasa bersalah.                 |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya berani mencoba metode belajar baru meskipun belum terbiasa.     |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya bersedia mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas.  |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya menerima tantangan untuk mengikuti lomba akademik.              |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya mengemukakan pendapat saya meskipun berbeda dengan teman-teman. |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya mencoba menyelesaikan soal sulit tanpa takut salah.             |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya enggan mencoba metode belajar yang                              |  |  |  |  |  |

|    |                                                                    |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|    | belum saya kuasai.                                                 |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya menolak untuk berbicara di depan kelas.                       |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya menghindari mengikuti lomba karena takut kalah.               |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya menyembunyikan pendapat saya agar tidak berbeda dengan teman. |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya menyerah saat menghadapi soal yang sulit.                     |  |  |  |  |  |

### G. Contoh Orang yang Memiliki Sikap Proaktif yang Tinggi dan Sikap Proaktif yang Rendah

1. Contoh orang-orang yang memiliki proaktif tinggi adalah sebagai berikut:

- a) Bertanggung jawab dan mempertimbangkan segala sesuatu sebelum mengambil keputusan
- b) Memiliki visi dan tujuan yang jelas untuk dicapai
- c) Memiliki kemampuan untuk berpikir positif dan tenang dalam menghadapi rintangan dan kesulitan
- d) Fokus dan menentukan langkah selanjutnya dan tidak menyalahkan keadaan dan orang lain ketika menghadapi situasi terpuruk dan tidak sesuai dengan keinginannya.
- e) Menerima kritikan sebagai bentuk evaluasi diri dan tidak mudah terpancing emosi saat di kritik.
- f) Fokus pada hal – hal yang bisa dilakukan dan tidak mudah overthinking pada hal – hal yang belum terjadi.

2. Contoh orang-orang yang memiliki proaktif rendah adalah sebagai berikut:
- a) Terdapat peserta didik yang kesulitan dalam membuat keputusan sendiri.
  - b) Peserta didik kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

#### **H. Tujuan Bimbingan Konseling**

Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupannya serta dapat menjalankan tugas-tugas dalam perkembangannya yang mencakup aspek pribadi, sosial, belajar, karir secara utuh dan optimal (Dharsana, 2018).

#### **I. Prinsip Bimbingan Konseling**

Bimbingan dan konseling diperuntukan bagi semua peserta didik/konseli dan tidak diskriminatif. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua peserta didik/konseli, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, maupun dewasa tanpa diskriminatif (Dharsana, 2018).

#### **J. Fungsi Bimbingan Konseling**

Fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu : 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya, 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa

mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak dialami oleh siswa, 3) Fungsi Preservatif yaitu fungsi perawatan, konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa, 4) Fungsi Kuratif adalah fungsi bimbingan konseling bersifat penyembuhan, fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir (Dharsana, 2018).

#### **K. Asas-Asas Bimbingan Konseling**

Berikut ini merupakan asas-asas konseling yang dikaji dalam (Dharsana, 2020).

- 1) Asas Kerahasiaan, yaitu asas layanan yang menuntut konselor atau guru bimbingan dan konseling merahasiakan segenap data dan keterangan tentang peserta didik (konseli) sebagaimana diatur dalam kode etik bimbingan dan konseling.
- 2) Asas Kesukarelaan, yaitu asas kesukaan dan kerelaan peserta didik (konseli) mengikuti layanan yang diperlukannya.
- 3) Asas Keterbukaan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang bersifat terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan dan menerima informasi.

- 4) Asas Keaktifan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling kepada peserta didik (konseli) memerlukan keaktifan dari kedua belah pihak.
- 5) Asas Kemandirian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang merujuk pada tujuan agar peserta didik (konseli) mampu mengambil keputusan pribadi, sosial, belajar dan karir secara mandiri.
- 6) Asas Kekinian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan situasi dan kondisi masyarakat di tingkat lokal, nasional dan global yang berpengaruh kuat terhadap kehidupan peserta didik (konseli).
- 7) Asas Kedinamisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang berkembang dan berkelanjutan dalam memandang tentang hakikat manusia, kondisi-kondisi perubahan perilaku, serta proses dan teknik bimbingan dan konseling.
- 8) Asas Keterpaduan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang terpadu antara tujuan bimbingan dan konseling dengan tujuan pendidikan dan nilai-nilai luhur yang dijunjung tinggi dan dilestarikan oleh masyarakat.
- 9) Asas Keharmonisan, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling yang selaras dengan visi dan misi sekolah nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

10) Asas Keahlian, yaitu asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling berdasarkan atas kaidah-kaidah akademik dan etika profesional, dimana layanan bimbingan dan konseling hanya dapat dipantau oleh tenaga ahli bimbingan dan konseling.

11) Asas Tut Wuri Handayani, asas layanan konselor atau guru bimbingan dan konseling merupakan suatu asas pendidikan yang mengandung makna bahwa konselor atau guru bk sebagai pendidik harus memfasilitasi setiap peserta didik untuk mencapai tingkat perkembangan yang utuh dan optimal.

#### L. Skill Konseling

Berikut ini merupakan skill konseling yang dikaji berdasarkan (Dharsana, 2020).



1) *Multiculture From Client and Culture* adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan-kebudayaan konseli dalam proses konseling. Contoh menanyakan sesuatu yang khas di daerah konseli.

- 2) *Attending Behavioral* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling. Contohnya, anggukan kepala, senyum.
- 3) *Client Observation Skill* adalah kemampuan konselor mengobservasi konseli dalam proses konseling.
- 4) *Open and Close Question* adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling.
- 5) *Encourage* adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling.
  - a) *Paraphrase* adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah disampaikan dalam proses konseling.
  - b) *Summaration* adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling.
- 6) *Reflection of Feeling* adalah kemampuan konselor merefleksi perasaan konseli dalam proses konseling.
- 7) *Reflection of Meaning* adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli proses proses konseling.
- 8) *Focusing Clie, Problemother, "we" Interviewer, Cultural/Environmental* adalah kemampuan konselor fokus

kepada konseli dalam wawancara, kebudayaan atau konteksnya dalam proses konseling.

9) *Influencing Skills* adalah keterampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling yaitu terdiri dari:

a) *Directive* adalah kemampuan konselor mengarahkan dan menunjukan konseli kearah yang lebih baik dalam proses konseling.

b) *Logical Consequences* adalah kemampuan konselor memberikan akibat yang baik dalam proses konseling.

c) *Interpretation* adalah kemampuan konselor menafsirkan apa yang terjadi dalam proses konseling.

d) *Self-Disclosure* adalah kemampuan konselor membuka diri dalam proses konseling.

e) *Advice/Information/Explanation/Instruction* adalah suatu kemampuan konselor memberikan nasihat, informasi, penjelasan, dan instruksi kepada konseli dalam proses konseling.

f) *Feedback* adalah kemampuan konselor memberikan motivasi kepada konseli dalam proses konseling.

g) *Influencing Summary* adalah kemampuan konselor memberikan ringkasan pada konseli dalam proses konseling.

10) *Confrontation* adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling yaitu terdiri dari Discrepancies

adalah kemampuan konselor mengutamakan ketidaksetujuan kepada konseli dalam proses konseling.

11) *Incogruity* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan ketidakcocokan yang dihadapi konseli dalam proses konseling.

12) *Skill Sequencing and Structuring the Interview* adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.

13) *Personal and Theory Counseling Skill Integration* adalah kemampuan konselor memadukan dalam menyatukan konseli dalam proses konseling.

a) *Style* adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.

b) *Face to Face* (individual) merupakan suatu konseling yang dilakukan dengan tatap muka antara konselor dan konseli saja.

### EVALUASI PROSES BIMBINGAN KONSELING

| No | Pertanyaan                                                                                          | Skor |   |   |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|
|    |                                                                                                     | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Peserta didik memperhatikan guru BK saat pemberian layanan bimbingan klasikal                       |      |   |   |   |
| 2  | Peserta didik mampu memahami tujuan umum dan tujuan khusus pelaksanaan layanan                      |      |   |   |   |
| 3  | Peserta didik aktif bertanya/menjawab materi dan pertanyaan selama layanan bimbingan klasikal       |      |   |   |   |
| 4  | Peserta didik semangat dalam melakukan ice breaking dan mampu menyegarkan peserta didik             |      |   |   |   |
| 5  | Peserta didik menunjukkan keaktifitas dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal                  |      |   |   |   |
| 6  | Peserta didik memahami dan antusias menonton video yang ditayangkan dalam proses bimbingan klasikal |      |   |   |   |

|            |                                                                                 |  |  |  |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 7          | Peserta didik mengerjakan LKPD sesuai intruksi dari guru BK                     |  |  |  |  |
| 8          | Peserta didik mampu menyampaikan pendapat di dalam kelas                        |  |  |  |  |
| 9          | Peserta didik menunjukan kerja sama sealam proses layanan bimbingan klasikal    |  |  |  |  |
| 10         | Peserta didik mengetahui langkah-langkah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal |  |  |  |  |
| Total Skor |                                                                                 |  |  |  |  |

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut:

Skor Minimal (Terendah):  $1 \times 10 = 10$

Skor Maksimal (Tertinggi):  $4 \times 10 = 40$ .

Adapun Kategori Hasil, sebagai berikut:

Sangat Baik = 35 – 40

Baik = 29 – 34

Cukup Baik = 23 – 28,

Kurang Baik = 22.



Hari/Tanggal Pelaksanaan:

Kelas:

| No | Nama Peserta Didik | Skor dan Aspek yang Dinilai |   |   |   |   | Total Skor |
|----|--------------------|-----------------------------|---|---|---|---|------------|
|    |                    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 |            |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan Kolom 3:

- 1 = Keaktifan peserta didik dalam mengikuti layanan
- 2 = Disiplin peserta didik dalam mengikuti layanan
- 3 = Antusiasme peserta didik dalam mengikuti layanan
- 4 = Peserta didik mengembangkan hubungan positif dalam mengikuti layanan
- 5 = Tanggung jawab peserta didik dalam pelaksanaan layanan

Rentang Skor = 1 s/d 4

Skor 4 jika hal ini dilakukan peserta didik sangat baik.

Skor 3 jika hal ini dilakukan peserta didik dengan baik.

Skor 2 jika hal ini dilakukan peserta didik cukup baik.

Skor 1 jika hal ini dilakukan peserta didik kurang baik

Kriteria Penentuan Skor:

Kategori Hasil:

Sangat Baik = 76 – 100

Baik = 51 – 75

Cukup = 25 – 50



1. Lampiran Surat Telah Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116

Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : [fip@undiksha.ac.id](mailto:fip@undiksha.ac.id)

Nomor : 554/UN48.10.6/LT/2025  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Singaraja, 17 Januari 2025

Yth.  
**Kepala SMP Negeri 1 Kubutambahan**  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Jihan Diva Meira  
NIM : 1911011043  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan  
Wakil Dekan I,



Kadek Suranata  
NIP 198208162008121002



<http://fip.undiksha.ac.id>



Fakultas Ilmu Pendidikan



fipundiksha



FIP Undiksha



0877 8811 6905

2. Pemberian Materi Kelola Diri untuk Mengembangkan Proaktif melalui Kegiatan Layanan Bimbingan Klasikal.



3. Lampiran. Pembagian Instrumen



4. Lampiran Pembentukan kelompok untuk membahas Materi Pengelolaan Diri melalui Kegiatan Konseling Kelompok di dalam Kelas



5. Lampiran Konseling Individu



## 6. Hasil Homogenitas Pre Test

| Tests of Homogeneity of Variances |                                      |                  |     |        |      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
|                                   |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| Homogenitas Pretest               | Based on Mean                        | .004             | 1   | 62     | .953 |
|                                   | Based on Median                      | .006             | 1   | 62     | .937 |
|                                   | Based on Median and with adjusted df | .006             | 1   | 61.986 | .937 |
|                                   | Based on trimmed mean                | .004             | 1   | 62     | .953 |

## 7. Hasil Homogenitas Post test

| Tests of Homogeneity of Variances |                                      |                  |     |        |      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
|                                   |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| Homogenitas Posttest              | Based on Mean                        | .035             | 1   | 62     | .851 |
|                                   | Based on Median                      | .035             | 1   | 62     | .851 |
|                                   | Based on Median and with adjusted df | .035             | 1   | 61.916 | .851 |
|                                   | Based on trimmed mean                | .035             | 1   | 62     | .851 |

## 8. Uji T

| Independent Samples Test                |                             |      |      |                              |        |                 |                 |                       |                                                          |
|-----------------------------------------|-----------------------------|------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| Levene's Test for Equality of Variances |                             |      |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |                                                          |
|                                         |                             | F    | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference<br>Lower Upper |
| Uji T                                   | Equal variances assumed     | .035 | .851 | -49.101                      | 62     | <.001           | -113.781        | 2.317                 | -118.413 -109.149                                        |
|                                         | Equal variances not assumed |      |      | -49.101                      | 61.945 | <.001           | -113.781        | 2.317                 | -118.414 -109.149                                        |

## 9. Normality

| Tests of Normality                                 |                     |                                 |    |                   |              |    |      |
|----------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                                                    |                     | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
| Kelas                                              |                     | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| Hasil                                              | Pretest Kontrol     | .091                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .955         | 32 | .205 |
|                                                    | Posttest Kontrol    | .089                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .955         | 32 | .198 |
|                                                    | Pretest Eksperimen  | .086                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .959         | 32 | .250 |
|                                                    | Posttest Eksperimen | .106                            | 32 | .200 <sup>*</sup> | .951         | 32 | .157 |
| *. This is a lower bound of the true significance. |                     |                                 |    |                   |              |    |      |
| a. Lilliefors Significance Correction              |                     |                                 |    |                   |              |    |      |

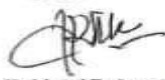
# 10. Lembar Uji Pakar

**Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)**

Instrumen : Proaktif  
 Nama Komentar : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 199202162019032021

| No<br>Butir | Respon Judges (✓) |               | Saran / Komentar |
|-------------|-------------------|---------------|------------------|
|             | Relevan           | Tidak Relevan |                  |
| 1.          | ✓                 |               |                  |
| 2.          | ✓                 |               |                  |
| 3.          | ✓                 |               |                  |
| 4.          | ✓                 |               |                  |
| 5.          | ✓                 |               |                  |
| 6.          | ✓                 |               |                  |
| 7.          | ✓                 |               |                  |
| 8.          | ✓                 |               |                  |
| 9.          | ✓                 |               |                  |
| 10.         | ✓                 |               |                  |
| 11.         | ✓                 |               |                  |
| 12.         | ✓                 |               |                  |
| 13.         | ✓                 |               |                  |
| 14.         | ✓                 |               |                  |
| 15.         | ✓                 |               |                  |
| 16.         | ✓                 |               |                  |
| 17.         | ✓                 |               |                  |
| 18.         | ✓                 |               |                  |
| 19.         | ✓                 |               |                  |
| 20.         | ✓                 |               |                  |
| 21.         | ✓                 |               |                  |
| 22.         | ✓                 |               |                  |
| 23.         | ✓                 |               |                  |
| 24.         | ✓                 |               |                  |
| 25.         | ✓                 |               |                  |
| 26.         | ✓                 |               |                  |
| 27.         | ✓                 |               |                  |
| 28.         | ✓                 |               |                  |
| 29.         | ✓                 |               |                  |
| 30.         | ✓                 |               |                  |
| 31.         | ✓                 |               |                  |
| 32.         | ✓                 |               |                  |
| 33.         | ✓                 |               |                  |
| 34.         | ✓                 |               |                  |
| 35.         | ✓                 |               |                  |
| 36.         | ✓                 |               |                  |
| 37.         | ✓                 |               |                  |
| 38.         | ✓                 |               |                  |
| 39.         | ✓                 |               |                  |
| 40.         | ✓                 |               |                  |

Singaraja, 1 Juli 2025

  
 Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 199202162019032021

Lembar Penilaian Pakar (UJI Judges)

Instrumen : Proaktif  
 Nama Komentar : Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri, S.Psi., M.Psi.  
 NIP : 198008012006042001

| No<br>Butir | Respon Judges (✓) |               | Saran / Komentar |
|-------------|-------------------|---------------|------------------|
|             | Relevan           | Tidak Relevan |                  |
| 1.          | ✓                 |               |                  |
| 2.          | ✓                 |               |                  |
| 3.          | ✓                 |               |                  |
| 4.          | ✓                 |               |                  |
| 5.          | ✓                 |               |                  |
| 6.          | ✓                 |               |                  |
| 7.          | ✓                 |               |                  |
| 8.          | ✓                 |               |                  |
| 9.          | ✓                 |               |                  |
| 10.         | ✓                 |               |                  |
| 11.         | ✓                 |               |                  |
| 12.         | ✓                 |               |                  |
| 13.         | ✓                 |               |                  |
| 14.         | ✓                 |               |                  |
| 15.         | ✓                 |               |                  |
| 16.         | ✓                 |               |                  |
| 17.         | ✓                 |               |                  |
| 18.         | ✓                 |               |                  |
| 19.         | ✓                 |               |                  |
| 20.         | ✓                 |               |                  |
| 21.         | ✓                 |               |                  |
| 22.         | ✓                 |               |                  |
| 23.         | ✓                 |               |                  |
| 24.         | ✓                 |               |                  |
| 25.         | ✓                 |               |                  |
| 26.         | ✓                 |               |                  |
| 27.         | ✓                 |               |                  |
| 28.         | ✓                 |               |                  |
| 29.         | ✓                 |               |                  |
| 30.         | ✓                 |               |                  |
| 31.         | ✓                 |               |                  |
| 32.         | ✓                 |               |                  |
| 33.         | ✓                 |               |                  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 34. | ✓ |  |  |
| 35. | ✓ |  |  |
| 36. | ✓ |  |  |
| 37. | ✓ |  |  |
| 38. | ✓ |  |  |
| 39. | ✓ |  |  |
| 40. | ✓ |  |  |

Singaraja, 1 Juli 2025



Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri, S.Psi., M.Psi.  
 NIP. 198008012006042001

**Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)**

Instrumen : Proaktif  
 Nama Komentar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 199307012022031005

| No<br>Butir | Respon Judges (✓) |               | Saran / Komentar |
|-------------|-------------------|---------------|------------------|
|             | Relevan           | Tidak Relevan |                  |
| 1.          | ✓                 |               |                  |
| 2.          | ✓                 |               |                  |
| 3.          | ✓                 |               |                  |
| 4.          | ✓                 |               |                  |
| 5.          | ✓                 |               |                  |
| 6.          | ✓                 |               |                  |
| 7.          | ✓                 |               |                  |
| 8.          | ✓                 |               |                  |
| 9.          | ✓                 |               |                  |
| 10.         | ✓                 |               |                  |
| 11.         | ✓                 |               |                  |
| 12.         | ✓                 |               |                  |
| 13.         | ✓                 |               |                  |
| 14.         | ✓                 |               |                  |
| 15.         | ✓                 |               |                  |
| 16.         | ✓                 |               |                  |
| 17.         | ✓                 |               |                  |
| 18.         | ✓                 |               |                  |
| 19.         | ✓                 |               |                  |
| 20.         | ✓                 |               |                  |
| 21.         | ✓                 |               |                  |
| 22.         | ✓                 |               |                  |
| 23.         | ✓                 |               |                  |
| 24.         | ✓                 |               |                  |
| 25.         | ✓                 |               |                  |
| 26.         | ✓                 |               |                  |
| 27.         | ✓                 |               |                  |
| 28.         | ✓                 |               |                  |
| 29.         | ✓                 |               |                  |
| 30.         | ✓                 |               |                  |
| 31.         | ✓                 |               |                  |
| 32.         | ✓                 |               |                  |
| 33.         | ✓                 |               |                  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 34. | ✓ |  |  |
| 35. | ✓ |  |  |
| 36. | ✓ |  |  |
| 37. | ✓ |  |  |
| 38. | ✓ |  |  |
| 39. | ✓ |  |  |
| 40. | ✓ |  |  |

Singaraja, ..... 2025



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 199307012022031005

### Lampiran Hasil Validitas Uji Pakar

| NO | Pakar 1 | Pakar 2 | Pakar 3 |
|----|---------|---------|---------|
| 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 |
| 36 | Relevan | Relevan | Relevan |
| 37 | Relevan | Relevan | Relevan |
| 38 | Relevan | Relevan | Relevan |
| 39 | Relevan | Relevan | Relevan |
| 40 | Relevan | Relevan | Relevan |