

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Nomor : 2042/UN48.14.1/PT.02.05/2026  
 Lamp : -  
 Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Sekolah SMPN 19 MATARAM  
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami dengan identitas:

Nama : Tesa Yulia Nugraheni  
 NIM : 2419111013  
 Program studi : Bimbingan Konseling (S2)  
 Judul Penelitian : Pengaruh Konseling Behavioral-Teknik Self Management Terhadap Resiliensi Dan Kendali Emosi Siswa Anak TKI di SMPN 19 Mataram

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

Demikain disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 20 April 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana  
 NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



**Balai Besar**  
**Sertifikasi**  
**Elektronik**

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

## Lampiran 2. Hasil Uji Pakar

### A. VALIDITAS INSTRUMEN

#### a. Pakar 1

#### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN RESILIENSI

Nama Pakar : Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIP : 194910101975031003

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 April 2026

| Butir Soal | Respon Judges |                |               | Saran/Komentar |
|------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|            | Relevan       | Kurang Relevan | Tidak Relevan |                |
| 1          | V             |                |               |                |
| 2          | V             |                |               |                |
| 3          | V             |                |               |                |
| 4          | V             |                |               |                |
| 5          | V             |                |               |                |
| 6          | V             |                |               |                |
| 7          | V             |                |               |                |
| 8          | V             |                |               |                |
| 9          | V             |                |               |                |
| 10         | V             |                |               |                |
| 11         | V             |                |               |                |
| 12         | V             |                |               |                |
| 13         | V             |                |               |                |
| 14         | v             |                |               |                |
| 15         | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 16 | V |  |  |  |
| 17 | V |  |  |  |
| 18 | V |  |  |  |
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |
| 31 | V |  |  |  |
| 32 | V |  |  |  |
| 33 | V |  |  |  |
| 34 | V |  |  |  |

Singaraja, 11 April 2026  
Dosen / Pakar



Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIP. 194910101975031003

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN KENDALI EMOSI

Nama Pakar : Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIP : 194910101975031003

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 April 2026

| No Soal | Respon Judges |                |               | Saran/Komentar |
|---------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|         | Relevan       | Kurang Relevan | Tidak Relevan |                |
| 1       | V             |                |               |                |
| 2       | V             |                |               |                |
| 3       | V             |                |               |                |
| 4       | V             |                |               |                |
| 5       | V             |                |               |                |
| 6       | V             |                |               |                |
| 7       | V             |                |               |                |
| 8       | V             |                |               |                |
| 9       | V             |                |               |                |
| 10      | V             |                |               |                |
| 11      | V             |                |               |                |
| 12      | V             |                |               |                |
| 13      | V             |                |               |                |
| 14      | V             |                |               |                |
| 15      | V             |                |               |                |
| 16      | V             |                |               |                |
| 17      | V             |                |               |                |
| 18      | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |



Singaraja, 11 April 2026  
Dosen / Pakar



Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIP. 194910101975031003

**b. Pakar 2****LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN RESILIENSI**

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

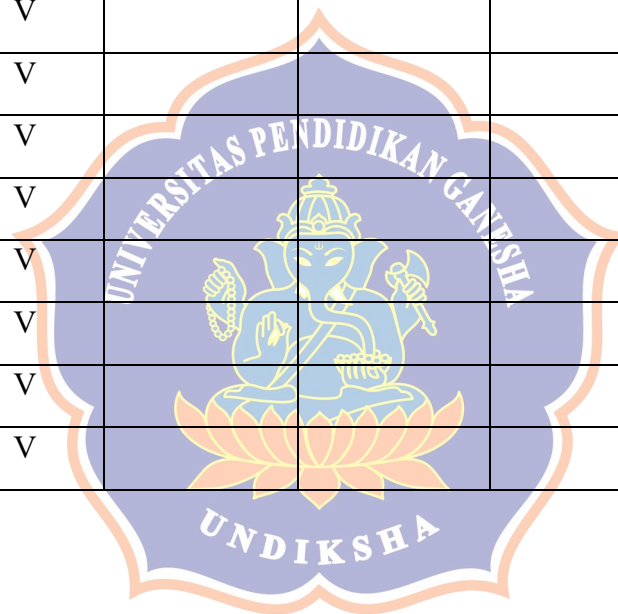
NIP : 195703031983032001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Jumat, 3 April 2026

| Butir Soal | Respon Judges |                |               | Saran/Komentar |
|------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|            | Relevan       | Kurang Relevan | Tidak Relevan |                |
| 1          | V             |                |               |                |
| 2          | V             |                |               |                |
| 3          | V             |                |               |                |
| 4          | V             |                |               |                |
| 5          | V             |                |               |                |
| 6          | V             |                |               |                |
| 7          | V             |                |               |                |
| 8          | V             |                |               |                |
| 9          | V             |                |               |                |
| 10         | V             |                |               |                |
| 11         | V             |                |               |                |
| 12         | V             |                |               |                |
| 13         | V             |                |               |                |
| 14         | v             |                |               |                |
| 15         | V             |                |               |                |
| 16         | V             |                |               |                |
| 17         | V             |                |               |                |
| 18         | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |
| 31 | V |  |  |  |
| 32 | V |  |  |  |
| 33 | V |  |  |  |
| 34 | V |  |  |  |



Singaraja, 3 April 2026  
Dosen / Pakar

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

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN KENDALI EMOSI

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

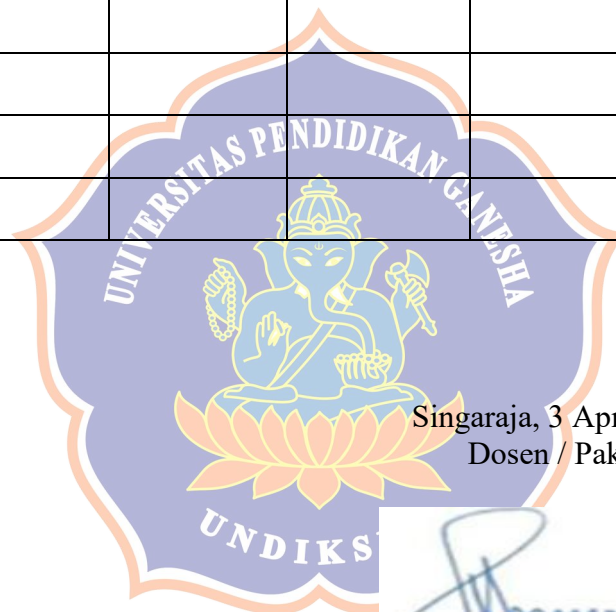
NIP : 195703031983032001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Jumat, 3 April 2026

| No Soal | Respon Judges |                |               | Saran/Komentar |
|---------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|         | Relevan       | Kurang Relevan | Tidak Relevan |                |
| 1       | V             |                |               |                |
| 2       | V             |                |               |                |
| 3       | V             |                |               |                |
| 4       | V             |                |               |                |
| 5       | V             |                |               |                |
| 6       | V             |                |               |                |
| 7       | V             |                |               |                |
| 8       | V             |                |               |                |
| 9       | V             |                |               |                |
| 10      | V             |                |               |                |
| 11      | V             |                |               |                |
| 12      | V             |                |               |                |
| 13      | V             |                |               |                |
| 14      | V             |                |               |                |
| 15      | V             |                |               |                |
| 16      | V             |                |               |                |
| 17      | V             |                |               |                |
| 18      | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |



Singaraja, 3 April 2026  
Dosen / Pakar

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

NIP. 195703031983032001

**c. Pakar 3**

**LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN RESILIENSI**

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

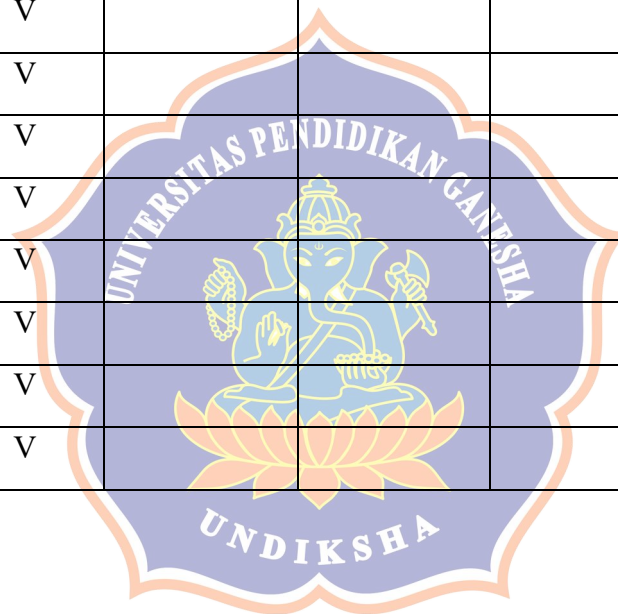
NIP : 198008012006042001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Senin, 9 Maret 2026

| Butir Soal | Respon Judges |                |               | Saran/Komentar |
|------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|            | Relevan       | Kurang Relevan | Tidak Relevan |                |
| 1          | V             |                |               |                |
| 2          | V             |                |               |                |
| 3          | V             |                |               |                |
| 4          | V             |                |               |                |
| 5          | V             |                |               |                |
| 6          | V             |                |               |                |
| 7          | V             |                |               |                |
| 8          | V             |                |               |                |
| 9          | V             |                |               |                |
| 10         | V             |                |               |                |
| 11         | V             |                |               |                |
| 12         | V             |                |               |                |
| 13         | V             |                |               |                |
| 14         | v             |                |               |                |
| 15         | V             |                |               |                |
| 16         | V             |                |               |                |
| 17         | V             |                |               |                |
| 18         | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |
| 31 | V |  |  |  |
| 32 | V |  |  |  |
| 33 | V |  |  |  |
| 34 | V |  |  |  |



Singaraja, 9 Maret 2026  
Dosen / Pakar

Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.M.A.

NIP. 198008012006042001

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN KENDALI EMOSI

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

NIP : 198008012006042001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Senin, 9 Maret 2026

| No Soal | Respon Judges |                | Tidak Relevan | Saran/Komentar |
|---------|---------------|----------------|---------------|----------------|
|         | Relevan       | Kurang Relevan |               |                |
| 1       | V             |                |               |                |
| 2       | V             |                |               |                |
| 3       | V             |                |               |                |
| 4       | V             |                |               |                |
| 5       | V             |                |               |                |
| 6       | V             |                |               |                |
| 7       | V             |                |               |                |
| 8       | V             |                |               |                |
| 9       | V             |                |               |                |
| 10      | V             |                |               |                |
| 11      | V             |                |               |                |
| 12      | V             |                |               |                |
| 13      | V             |                |               |                |
| 14      | V             |                |               |                |
| 15      | V             |                |               |                |
| 16      | V             |                |               |                |
| 17      | V             |                |               |                |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 18 | V |  |  |  |
| 19 | V |  |  |  |
| 20 | V |  |  |  |
| 21 | V |  |  |  |
| 22 | V |  |  |  |
| 23 | V |  |  |  |
| 24 | V |  |  |  |
| 25 | V |  |  |  |
| 26 | V |  |  |  |
| 27 | V |  |  |  |
| 28 | V |  |  |  |
| 29 | V |  |  |  |
| 30 | V |  |  |  |



Singaraja, 9 Maret 2026  
Dosen / Pakar

Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.M.A.

NIP. 198008012006042001

### Lampiran 3. Kuesioner Resiliensi

#### INSTRUMEN RESILIENSI

##### 1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

##### 2. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

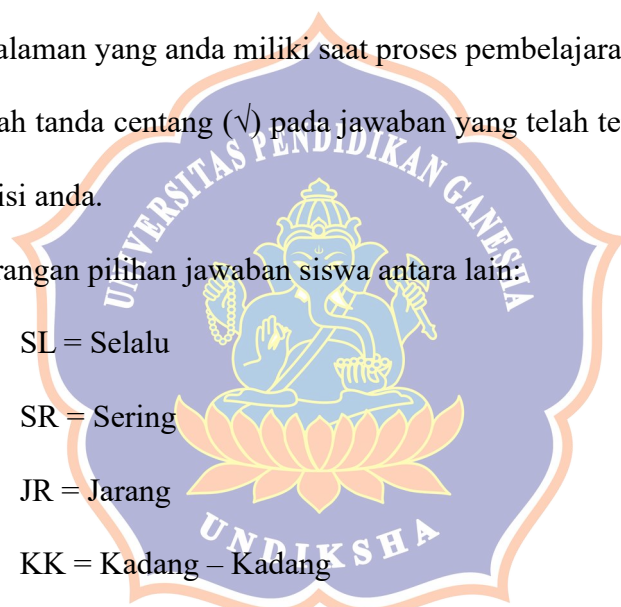
SL = Selalu

SR = Sering

JR = Jarang

KK = Kadang – Kadang

TP = Tidak Pernah



| No | Pernyataan                                                  | SL | SR | JR | KK | TP |
|----|-------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1. | Saya dapat menenangkan diri ketika menghadapi masalah.      |    |    |    |    |    |
| 2. | Saya tetap tenang meskipun berada dalam situasi yang sulit. |    |    |    |    |    |
| 3. | Saya mudah panik saat menghadapi masalah.                   |    |    |    |    |    |
| 4. | Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan. |    |    |    |    |    |
| 5. | Saya sulit mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan.     |    |    |    |    |    |
| 6. | Saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak.            |    |    |    |    |    |

|     |                                                                       |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 7.  | Saya sering bertindak tanpa memikirkan akibatnya.                     |  |  |  |  |  |
| 8.  | Saya mampu menahan dorongan untuk bertindak negatif.                  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Saya mudah terpancing emosi oleh keadaan sekitar.                     |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya melihat kegagalan sebagai pengalaman untuk belajar.              |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya memiliki harapan positif terhadap masa depan.                    |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa masa depan saya penuh dengan kemungkinan baik.            |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya yakin masalah yang saya hadapi dapat diselesaikan.               |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa masalah yang saya hadapi terlalu berat untuk diatasi.     |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya mampu mencari solusi ketika menghadapi masalah.                  |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan yang saya hadapi. |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya bingung menentukan solusi saat menghadapi masalah.               |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.                 |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya menggunakan pengalaman buruk sebagai pelajaran hidup.            |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya sering mengulangi kesalahan yang sama.                           |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya percaya pada kemampuan diri saya sendiri.                        |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit.                      |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya merasa tidak mampu menghadapi tantangan.                         |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak mudah menyerah meskipun mengalami kegagalan.               |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya terus berusaha meskipun menghadapi hambatan.                     |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya mudah menyerah ketika mengalami kesulitan.                       |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.           |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa sulit beradaptasi dengan perubahan.                       |  |  |  |  |  |

|     |                                                           |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 29. | Saya mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.   |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya menjadikan pengalaman sulit sebagai pelajaran hidup. |  |  |  |  |  |
| 31. | Saya merasa gagal ketika mengalami kegagalan kecil.       |  |  |  |  |  |
| 32. | Saya berani mencoba hal baru meskipun berisiko gagal.     |  |  |  |  |  |
| 33. | Saya berusaha bangkit setelah mengalami kegagalan.        |  |  |  |  |  |
| 34. | Saya takut mencoba kembali setelah mengalami kegagalan.   |  |  |  |  |  |



### Lampiran 4 : Kuesioner

#### KENDALI EMOSI

#### 3. Identitas Siswa

a. Nama :

b. Kelas :

#### 4. Petunjuk

c. Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.

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

e. Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

SL = Selalu

SR = Sering

JR = Jarang

KK = Kadang – Kadang

TP = Tidak Pernah

| No | Pernyataan                                                         | SL | SR | JR | KK | TP |
|----|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 1. | Saya menghindari situasi yang dapat memicu pertengkaran.           |    |    |    |    |    |
| 2. | Saya memilih berada di lingkungan yang membuat saya merasa tenang. |    |    |    |    |    |
| 3. | Saya menjauh dari orang yang sering membuat saya emosi.            |    |    |    |    |    |
| 4. | Saya mempertimbangkan dampak emosi sebelum bertindak.              |    |    |    |    |    |

|     |                                                                              |  |  |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5.  | Saya tetap berada dalam situasi yang membuat saya marah.                     |  |  |  |  |  |
| 6.  | Saya sengaja mendekati hal-hal yang membuat emosi saya tidak terkendali.     |  |  |  |  |  |
| 7.  | Saya berusaha menyelesaikan konflik dengan cara yang baik.                   |  |  |  |  |  |
| 8.  | Saya mengubah sikap agar masalah tidak semakin besar.                        |  |  |  |  |  |
| 9.  | Saya meminta bantuan ketika merasa tertekan secara emosional.                |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya menghindari tindakan agresif saat menghadapi masalah.                   |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya membiarkan masalah menjadi semakin besar tanpa berusaha memperbaikinya. |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya berusaha menyelesaikan konflik dengan cara yang baik.                   |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya mengalihkan perhatian ketika emosi mulai muncul.                        |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak berlarut-larut memikirkan masalah yang membuat saya emosi.        |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif.                         |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya melakukan aktivitas tertentu untuk menenangkan diri.                    |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya terus memikirkan hal yang membuat saya kesal.                           |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya sulit mengalihkan perhatian dari masalah yang mengganggu saya.          |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya melihat masalah secara rasional sebelum bereaksi.                       |  |  |  |  |  |

|     |                                                                         |  |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 20. | Saya berpikir positif ketika menerima kritik dari orang lain.           |  |  |  |  |  |
| 21. | Saya menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa emosi saya tidak bisa dikendalikan.                         |  |  |  |  |  |
| 23. | Saya langsung bereaksi tanpa memikirkan keadaan terlebih dahulu.        |  |  |  |  |  |
| 24. | Saya selalu menilai situasi sebagai sesuatu yang buruk.                 |  |  |  |  |  |
| 25. | Saya mengendalikan ucapan ketika sedang marah.                          |  |  |  |  |  |
| 26. | Saya mampu mengontrol ekspresi wajah dan perilaku saat emosi muncul.    |  |  |  |  |  |
| 27. | Saya tidak melampiaskan emosi secara verbal atau fisik.                 |  |  |  |  |  |
| 28. | Saya mengatakan hal-hal kasar ketika sedang marah                       |  |  |  |  |  |
| 29. | Saya sulit mengontrol perilaku saat emosi memuncak.                     |  |  |  |  |  |
| 30. | Saya membutuhkan waktu lama untuk menenangkan diri setelah marah.       |  |  |  |  |  |

| Siswa | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Soal 11 | Soal 12 | Soal 13 | Soal 14 | Soal 15 | Soal 16 | Soal 17 | Soal 18 | Soal 19 | Soal 20 | Soal 21 | Soal 22 | Soal 23 | Soal 24 | Soal 25 | Soal 26 | Soal 27 | Soal 28 | Soal 29 | Soal 30 | Soal 31 | Soal 32 | Soal 33 | Soal 34 | Soal 35 | Total |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| S1    | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 98    |
| S2    | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 109   |
| S3    | 3      | 1      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 97    |
| S4    | 4      | 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       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 106   |
| S5    | 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       | 1       | 3       | 3       | 99      |       |
| S6    | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 107     |       |
| S7    | 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       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 103   |
| S8    | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 95    |
| S9    | 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       | 3       | 3       | 102   |
| S10   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 104   |
| S11   | 2      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 1       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 89    |
| S12   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 5       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 109   |
| S13   | 3      | 1      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 1       | 2       | 3       | 3       | 3       | 85    |
| S14   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 107   |
| S15   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 98    |
| S16   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 105   |
| S17   | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 92      |       |
| S18   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 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       | 101   |
| S19   | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 95    |
| S20   | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 98    |

### Data Posttest Resiliensi

| Siswa | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Soal 11 | Soal 12 | Soal 13 | Soal 14 | Soal 15 | Soal 16 | Soal 17 | Soal 18 | Soal 19 | Soal 20 | Soal 21 | Soal 22 | Soal 23 | Soal 24 | Soal 25 | Soal 26 | Soal 27 | Soal 28 | Soal 29 | Soal 30 | Soal 31 | Soal 32 | Soal 33 | Soal 34 | Total |     |     |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-----|-----|
| S1    | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 4       | 4       | 115     |       |     |     |
| S2    | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 133   |     |     |
| S3    | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 2      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 2       | 1       | 4       | 119   |     |     |
| S4    | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3     | 129 |     |
| S5    | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 5      | 3      | 3      | 4      | 3       | 4       | 3       | 4       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 5     | 116 |     |
| S6    | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 2     | 125 |     |
| S7    | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3     | 120 |     |
| S8    | 3      | 5      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 5      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 5     | 118 |     |
| S9    | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3     | 130 |     |
| S10   | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4     | 128 |     |
| S11   | 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       | 3       | 3     | 102 |     |
| S12   | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3     | 112 |     |
| S13   | 3      | 4      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 2       | 2     | 2   | 80  |
| S14   | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3     | 96  |     |
| S15   | 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       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3     | 100 |     |
| S16   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3     | 3   | 107 |
| S17   | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2     | 95  |     |
| S18   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3     | 98  |     |
| S19   | 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       | 3       | 3     | 102 |     |
| S20   | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3     | 95  |     |

**Pretes Kendalo Emosi**

| Siswa | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Soal 11 | Soal 12 | Soal 13 | Soal 14 | Soal 15 | Soal 16 | Soal 17 | Soal 18 | Soal 19 | Soal 20 | Soal 21 | Soal 22 | Soal 23 | Soal 24 | Soal 25 | Soal 26 | Soal 27 | Soal 28 | Soal 29 | Soal 30 | Total |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| S1    | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 5      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 95    |
| S2    | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4       | 3       | 5       | 3       | 5       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 104   |
| S3    | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 1       | 2       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 109   |
| S4    | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 126   |
| S5    | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 5       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 98    |
| S6    | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 1      | 3      | 4      | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 110   |
| S7    | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 112   |
| S8    | 4      | 5      | 4      | 4      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4      | 5       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 133   |
| S9    | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 5      | 3      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 102   |
| S10   | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 118   |
| S11   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 88    |
| S12   | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 5       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 101   |
| S13   | 4      | 5      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 5      | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 99    |
| S14   | 5      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 129   |
| S15   | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 5      | 3      | 5      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 103   |
| S16   | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 112   |
| S17   | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 115   |
| S18   | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 121   |
| S19   | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 5       | 3       | 4       | 102   |
| S20   | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 115   |

### Posttest Kendali Emosi

| Siswa | Soal 1 | Soal 2 | Soal 3 | Soal 4 | Soal 5 | Soal 6 | Soal 7 | Soal 8 | Soal 9 | Soal 10 | Soal 11 | Soal 12 | Soal 13 | Soal 14 | Soal 15 | Soal 16 | Soal 17 | Soal 18 | Soal 19 | Soal 20 | Soal 21 | Soal 22 | Soal 23 | Soal 24 | Soal 25 | Soal 26 | Soal 27 | Soal 28 | Soal 29 | Soal 30 | Total |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| S1    | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 2      | 4      | 4      | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 107   |
| S2    | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 4       | 108   |
| S3    | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 2      | 4      | 4       | 2       | 4       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 105   |
| S4    | 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       | 4       | 3       | 92    |
| S5    | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 101   |
| S6    | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 116   |
| S7    | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 2      | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 110   |
| S8    | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 89    |
| S9    | 5      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 4       | 3       | 103   |
| S10   | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 2      | 3      | 3       | 4       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 105   |
| S11   | 3      | 3      | 4      | 1      | 2      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 108   |
| S12   | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 95    |
| S13   | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 98    |
| S14   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 4       | 3       | 102   |
| S15   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 5      | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 103   |
| S16   | 4      | 4      | 4      | 2      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 111   |
| S17   | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 95    |
| S18   | 5      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 97    |
| S19   | 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       | 3       | 89    |
| S20   | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 100   |

## Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas

## Uji Validitas Reliabilitas Instrumen Resiliensi

|    | Item_1 | Item_2 | Item_3 | Item_4 | Item_5 | Item_6 | Item_7 | Item_8 | Item_9 | Item_10 | Item_11 | Item_12 | Item_13 | Item_14 | Item_15 | Item_16 | Item_17 | Item_18 | Item_19 | Item_20 | Item_21 | Item_22 | Item_23 | Item_24 | Item_25 | Item_26 | Item_27 | Item_28 | Item_29 | Item_30 | Item_31 | Item_32 | Item_33 | Item_34 |     |     |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|-----|
| 1  | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4      | 5      | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 145     |     |     |
| 2  | 2      | 2      | 2      | 3      | 1      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 4       | 3       | 1       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 85      |     |     |
| 3  | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 1       | 2       | 3       | 96  |     |
| 4  | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 2       | 2       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 110 |     |
| 5  | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 1       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 79  |     |
| 6  | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 95  |     |
| 7  | 3      | 3      | 3      | 2      | 4      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 108 |     |
| 8  | 1      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 3       | 1       | 2       | 2       | 55  |     |
| 9  | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 5       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 5       | 4       | 131 |     |
| 10 | 3      | 4      | 5      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 133 |     |
| 11 | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 1       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 88  |     |
| 12 | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3   | 100 |
| 13 | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4   | 118 |
| 14 | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 2      | 2      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 97  |     |
| 15 | 4      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 92  |     |
| 16 | 2      | 1      | 3      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 1       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 1       | 1       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 3       | 2   | 65  |
| 17 | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 115 |     |
| 18 | 4      | 3      | 4      | 2      | 3      | 4      | 3      | 3      | 2      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 100 |     |
| 19 | 3      | 2      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3       | 5       | 2       | 3       | 109 |     |
| 20 | 1      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 3       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 1       | 2       | 1       | 66  |     |
| 21 | 5      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5      | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 151 |     |
| 22 | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4      | 2      | 3      | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 105 |     |
| 23 | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 4      | 3      | 2      | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 91  |     |
| 24 | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 3       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 3       | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 146 |     |
| 25 | 3      | 2      | 3      | 4      | 3      | 2      | 3      | 2      | 4      | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 4       | 4       | 5       | 4       | 2       | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       | 101 |     |
| 26 | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 1       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 3       | 67  |     |
| 27 | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 91  |     |
| 28 | 2      | 1      | 2      | 1      | 2      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 1       | 1       | 1       | 2       | 45      |     |     |
| 29 | 5      | 4      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 3      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 133 |     |
| 30 | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 1      | 3      | 3      | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 89  |     |
| 31 | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 84  |     |
| 32 | 4      | 3      | 4      | 5      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 125     |     |     |
| 33 | 2      | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 1       | 2       | 1       | 2       | 59  |     |
| 34 | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 2      | 4      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 2       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 115 |     |
| 35 | 1      | 2      | 2      | 1      | 2      | 1      | 1      | 2      | 1      | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 49  |     |
| 36 | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 4       | 85  |     |
| 37 | 3      | 1      | 2      | 1      | 2      | 2      | 3      | 1      | 2      | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 3       | 2   | 67  |
| 38 | 5      | 5      | 5      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3       | 4       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 3       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 132 |     |
| 39 | 4      | 5      | 5      | 3      | 4      | 5      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 143 |     |
| 40 | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 96  |     |
| 41 | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 133     |     |     |
| 42 | 3      | 3      | 3      | 4      | 2      | 3      | 3      | 4      | 2      | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 94  |     |
| 43 | 4      | 4      | 4      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 119 |     |
| 44 | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 83  |     |
| 45 | 2      | 2      | 1      | 2      | 1      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 3       | 58  |     |
| 46 | 1      | 2      | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 2       | 2       | 60  |     |
| 47 | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 114     |     |     |
| 48 | 5      | 5      | 5      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4       | 4       | 5       | 4       | 5       | 155     |     |     |
| 49 | 4      | 3      | 3      | 2      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3       | 112     |     |     |
| 50 | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 89      |     |     |
| 51 | 5      | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 5       | 5       | 4       | 154 |     |
| 52 | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 110 |     |
| 53 | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 105 |     |
| 54 | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 111 |     |
| 55 | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 4       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |     |

## Uji Validitas Reabilitas Instrumen Kendali Emosi

| No. | Item_1 | Item_2 | Item_3 | Item_4 | Item_5 | Item_6 | Item_7 | Item_8 | Item_9 | Item_10 | Item_11 | Item_12 | Item_13 | Item_14 | Item_15 | Item_16 | Item_17 | Item_18 | Item_19 | Item_20 | Item_21 | Item_22 | Item_23 | Item_24 | Item_25 | Item_26 | Item_27 | Item_28 | Item_29 | Item_30 |   |     |    |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|-----|----|
| 1   | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4       | 3       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3 | 114 |    |
| 2   | 3      | 3      | 4      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3 | 85  |    |
| 3   | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3 | 95  |    |
| 4   | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4 | 103 |    |
| 5   | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3       | 4       | 3       | 4       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3 | 98  |    |
| 6   | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3 | 100 |    |
| 7   | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4       | 4       | 4       | 5       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3 | 111 |    |
| 8   | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3 | 99  |    |
| 9   | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3 | 78  |    |
| 10  | 5      | 4      | 4      | 5      | 5      | 4      | 3      | 5      | 5      | 5       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 4 | 136 |    |
| 11  | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 4      | 2      | 4      | 2      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3 | 87  |    |
| 12  | 4      | 3      | 3      | 2      | 3      | 4      | 2      | 3      | 5      | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3 | 96  |    |
| 13  | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2 | 74  |    |
| 14  | 1      | 2      | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 2      | 2      | 1       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1 | 42  |    |
| 15  | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 1      | 4      | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 1       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2 | 71  |    |
| 16  | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3       | 3 | 91  |    |
| 17  | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3 | 96  |    |
| 18  | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3 | 86  |    |
| 19  | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3 | 104 |    |
| 20  | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 5       | 4       | 4       | 4 | 110 |    |
| 21  | 4      | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3 | 110 |    |
| 22  | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 3 | 84  |    |
| 23  | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3 | 92  |    |
| 24  | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 1       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2 | 85  |    |
| 25  | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2 | 68  |    |
| 26  | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 5       | 3       | 4       | 4       | 4       | 5       | 4       | 4       | 3       | 4       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4 | 120 |    |
| 27  | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 1 | 2   | 64 |
| 28  | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 2 | 3   | 86 |
| 29  | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3 | 96  |    |
| 30  | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1       | 1       | 1       | 1       | 3       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 1 | 2   | 44 |
| 31  | 3      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3 | 105 |    |
| 32  | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2 | 80  |    |
| 33  | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 5      | 3      | 3      | 3      | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 3       | 3 | 97  |    |
| 34  | 3      | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 4      | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 2       | 2 | 86  |    |
| 35  | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2 | 59  |    |
| 36  | 3      | 3      | 3      | 4      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3 | 90  |    |
| 37  | 4      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 2       | 3 | 91  |    |
| 38  | 4      | 4      | 4      | 3      | 4      | 5      | 3      | 4      | 4      | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4 | 113 |    |
| 39  | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 2      | 4      | 4      | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3 | 97  |    |
| 40  | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 1      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 1       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 2       | 1       | 2       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2       | 1       | 2 | 52  |    |
| 41  | 3      | 3      | 4      | 3      | 5      | 4      | 3      | 4      | 3      | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4 | 110 |    |
| 42  | 4      | 3      | 5      | 3      | 3      | 3      | 2      | 3      | 4      | 4       | 2       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 4       | 2       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 5       | 3       | 3       | 3 | 100 |    |
| 43  | 4      | 3      | 4      | 3      | 4      | 4      | 3      | 3      | 3      | 4       | 2       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 5       | 4       | 3       | 4       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4 | 101 |    |
| 44  | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 3       | 2       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3 | 97  |    |
| 45  | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2 | 72  |    |
| 46  | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 4      | 4      | 3      | 4      | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 2       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3 | 101 |    |
| 47  | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 4       | 3       | 1       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 1       | 3       | 1       | 3       | 4       | 3       | 2       | 2 | 80  |    |
| 48  | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 5      | 5       | 5       | 4       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5       | 5 | 146 |    |
| 49  | 3      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3       | 3 | 79  |    |
| 50  | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 2 | 69  |    |
| 51  | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 4       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3 | 81  |    |
| 52  | 4      | 3      | 5      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 4       | 3       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4 | 121 |    |
| 53  | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3       | 1       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 3       | 2       | 2       | 2       | 4       | 2       | 4       | 3       | 3       | 2       | 3 | 76  |    |
| 54  | 2      | 2      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 2      | 1      | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 2       | 1       | 1       | 2       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1 | 38  |    |
| 55  | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 5      | 4      | 5      | 3      | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 5       | 3       | 4       | 4       | 4       | 3       | 5       | 5       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4 | 120 |    |
| 56  | 4      | 2      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 2       | 4 | 96  |    |
| 57  | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 2      | 3      | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 4       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2 | 76  |    |
| 58  | 4      | 4      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3      | 4      | 5      | 4       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 3       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3 | 107 |    |
| 59  | 2      | 1      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3       | 2       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |   |     |    |

## Lampiran 7. Dokumentasi

### Pretest



### Pembentukan



### Self Monitoring



### Stimulus Control



### Self Reward



### Evaluasi dan Terminasi



### Pot test



## Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok



**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM**  
**SMPN 19 MATARAM**



### **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)** **KONSELING KELOMPOK** **TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

#### **SESI 1 ( Pembentukan)**

Jenis Layanan : Konseling Kelompok  
 Komponen : Layanan Responsif  
 Bidang Layanan : Pribadi  
 Fungsi Layanan : Pemahaman  
 Pendekatan : Behavioral  
 Teknik : *Self Management*  
 Kelas / Semester : 8 ( 10 siswa anak TKI) / Genap  
 Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit untuk setiap pertemuan

|                          |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A. Tujuan Layanan</b> | <b>Tujuan Umum</b><br>Siswa anak TKI mampu meningkatkan resiliensi dan kendali emosi melalui penerapan teknik self-management secara bertahap dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. |
|                          | <b>Tujuan Khusus</b>                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Siswa anak TKI mampu mengenal tujuan dan aturan konseling kelompok, membangun kelekatan serta rasa aman dalam kelompok, dan memahami konsep dari resiliensi |
| <b>B. LANGKAH KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                             |
| <b>1. Pembentukan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | a. Konselor mengucapkan salam dan dilanjut berdoa                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | b. Konselor menanyakan kabar dan mengecek kehadiran                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | c. Konselor menyampaikan tujuan dan azas-azs konseling kelompok                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | d. Konselor menjelaskan langkah langkah konseling kelompok                                                                                                  |
| <b>2. Peralihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | a. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | b. Membuat komitmen menjaga kerahasiaan kelompok                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | c. Membangun kepercayaan                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | d. Persiapan masuk kegiatan inti                                                                                                                            |
| <b>3. Kegiatan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
| <p>Pemberian penjelasan dan pemahaman optimisme kelompok, bahwa konseling kelompok adalah tempat yang tepat untuk menyelesaikan masalah.</p> <p>a. Konselor: Menjelaskan apa itu konseling kelompok dan menekankan bahwa mereka <i>tidak sendirian</i>. Konselor menggunakan metafora atau analogi kebersamaan.</p> <p>b. Strategi Menumbuhkan Optimisme:</p> <p>1). memvalidasi bahwa menjadi anak TKI memiliki tantangan tersendiri (rindu, beban pikiran, dll).</p> <p>2) Konselor meyakinkan bahwa di dalam kelompok ini, semua memiliki latar belakang yang mirip, sehingga bisa saling memahami tanpa menghakimi.</p> |                                                                                                                                                             |

| Tahapan                                                 | Konselor                                                                                                                                                                                                                                                    | Anggota                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| a. Perkenalan Anggota Kelompok                          | Memperkenalkan diri dan memandu anggota untuk saling mengenal.                                                                                                                                                                                              | Memperkenalkan diri dan mengenal anggota lainnya.                         |
| b. Menyusun kesepakatan kelompok                        | Memfasilitasi penyusunan aturan kelompok secara demokratis.                                                                                                                                                                                                 | Memberikan pendapat dan menyepakati aturan kelompok.                      |
| c. Pemberian Pemahaman                                  | Menjelaskan bahwa setiap anggota kelompok tidak sendirian                                                                                                                                                                                                   | Mendengarkan dan memahami                                                 |
| d. Strategi nemumbuhkan optimisme                       | <p>1) Konselor menvalidasi bahwa anak TKI memiliki tantangan sendiri (rindu, beban pikiran, dll)</p> <p>2). Meyakinkan anggota kelompok bahwa dalam kelompok ini semua memiliki latarbelakang yang sama, sehingga bisa saling memahami tanpa menghakimi</p> | Memberikan reaksi terhadap kalimat konselor.                              |
| e. Mengungkapkan harapan dan tujuan mengikuti konseling | Memberikan kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan harapan dan kebutuhan.                                                                                                                                                                              | Menyampaikan harapan, kebutuhan, dan tujuan mengikuti konseling kelompok. |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| f. Pengisian lembar Kesiapan mengikuti konseling kelompok | Membagikan "Surat Persetujuan Mengikuti Konseling Kelompok" (Informed Consent). PK membacakan isinya secara singkat dan ramah (tidak seperti dokumen hukum yang kaku, melainkan sebagai "Pernyataan Kesepakatan Hati")      | Mengisi Lembar kesiapan mengikuti konseling kelompok secara jujur |
| g. Peneguhan komitmen kelompok                            | Mengajak anggota menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan secara sukarela dan bertanggung jawab.                                                                                                                             | Menyatakan komitmen mengikuti seluruh proses konseling kelompok   |
| 4. Pengakhiran                                            | a. Refleksi pengalaman anggota.<br>b. Evaluasi hasil konseling.<br>c. Penyusunan rencana tindak lanjut.<br>d. Penyampaian pesan dan kesan.<br>e. Penguatan komitmen perubahan.<br>f. Penutupan kegiatan konseling kelompok. |                                                                   |
| C. Penilaian                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                   |
| Penilaian Proses                                          | Kehadiran, keaktifan, kerjasama, mendengarkan.                                                                                                                                                                              |                                                                   |
| Penilaian Hasil                                           | Pemeriksaan lembar persetujuan mengikuti kegiatan konseling kelompok                                                                                                                                                        |                                                                   |
| D. Evaluasi dan Tindak Lanjut                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                   |
| Evaluasi                                                  | Melakukan analisis dan menyimpulkan data                                                                                                                                                                                    |                                                                   |
| Tindak Lanjut                                             | Konseling Kelompok Sesi 2                                                                                                                                                                                                   |                                                                   |

Mataram, 17 Februari 2026

Kepala Sekolah

Konselor



H. Nasruddin, S.Pd

Tesa Yulia Nugraheni

NIP. 196712311990031143



Lampiran RPL.1. Lembar Persetujuan Konseli

**LEMBAR PERSETUJUAN MENGIKUTI LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memperoleh penjelasan mengenai kegiatan layanan konseling kelompok yang akan dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling sebagai bagian dari kegiatan penelitian yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan resiliensi dan kendali emosi siswa.

Saya memahami bahwa:

1. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan untuk membantu peserta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi masalah, meningkatkan resiliensi, dan mengendalikan emosi secara positif.
2. Keikutsertaan saya dalam kegiatan ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.
3. Data dan informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan layanan serta penelitian.
4. Saya berkewajiban mengikuti kegiatan dengan tertib
5. Saya bersedia menjaga kerahasiaan informasi pribadi maupun permasalahan yang disampaikan oleh anggota kelompok lainnya selama kegiatan berlangsung.

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun, saya menyatakan **bersedia menjadi peserta penelitian sekaligus mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok yang diselenggarakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling.**

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, April 202

Guru BK / Peneliti

Siswa

Tesa Yulia Nugraheni

.....

## LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK

### Sesi 1 (Pembentukan)

Nama Peserta :

Tanggal :

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

#### Rumus Penilaian:

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum) × 100

#### Kategori :

81-100 %                      Sangat Baik

61-80 %                        Baik

41-60%                        Cukup

0-40 %                        Kurang

### LEMBAR EVALUASI KONSELING KELOMPOK

#### Sesi 1: Pembentukan Kelompok dan Persetujuan Mengikuti Konseling Kelompok

| No | Indikator Keberhasilan                                                 | Kriteria Keberhasilan                                                 | Ya | Tidak |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Peserta hadir dalam kegiatan konseling kelompok                        | Hadir pada sesi 1                                                     |    |       |
| 2  | Peserta memahami tujuan dan aturan konseling kelompok                  | Mampu menjelaskan kembali tujuan dan aturan kelompok secara sederhana |    |       |
| 3  | Peserta menunjukkan kesediaan mengikuti kegiatan konseling kelompok    | Menyatakan kesediaan secara lisan                                     |    |       |
| 4  | Peserta mengisi lembar persetujuan mengikuti konseling kelompok        | Lembar persetujuan terisi lengkap                                     |    |       |
| 5  | Peserta menandatangani lembar persetujuan mengikuti konseling kelompok | Terdapat tanda tangan peserta pada lembar persetujuan                 |    |       |

Kriteria Keberhasilan Sesi:

Sesi dinyatakan berhasil apabila 100% anggota kelompok mengisi dan menandatangani lembar persetujuan mengikuti konseling kelompok.

#### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta: ..... orang

Peserta yang mengisi lembar persetujuan: ..... orang

Kesimpulan: ☐ Berhasil ☐ Belum Berhasil



**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM**  
**SMPN 19 MATARAM**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

**SESI 2 (Assesmen )**

Jenis Layanan :Konseling Kelompok

Komponen : Layanan Responsif

Bidang Layanan : Pribadi

Fungsi Layanan : Pengentasan

Pendekatan : Behavioral

Teknik : *Self Management*

Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit untuk setiap pertemuan

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Layanan</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan resiliensi dan kendali emosi.</li> <li>2. Menjelaskan pengalaman pribadi ketika menghadapi masalah atau tekanan.</li> <li>3. Mengisi instrumen assessment awal secara jujur dan terbuka.</li> <li>4. Menunjukkan komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok</li> </ol> |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Awal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | a. Konselor mengucapkan salam dan dilanjut berdoa                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | b. Konselor menanyakan kabar dan mengecek kehadiran                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | c. Konselor kembali menyampaikan tujuan dan azas-azs konseling kelompok   |
| <b>2. Peralihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | a. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | b. Ice Breaking                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | c. Membuat komitmen menjaga kerahasiaan kelompok                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | d. Persiapan masuk kegiatan inti                                          |
| <b>3. Uraian Kegiatan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |
| <p>Konselor:</p> <p>a. Menjelaskan resiliensi dan kendali emosi menggunakan Analogi Bola Karet vs. Bola Kaca</p> <p>Materi Pemaparan: "Anak-anakku, hari ini kita membahas satu kata penting: Resiliensi dan Kendali Emosi. Sederhananya, resiliensi adalah daya lenting atau kemampuan kita untuk bangkit lagi setelah jatuh. Coba bayangkan sebuah bola kaca dan bola karet. Kalau bola kaca dibanting ke lantai, ia akan hancur berkeping-keping. Tapi kalau bola karet dibanting dengan keras ke lantai, apa yang terjadi? Ya, dia justru memantul semakin tinggi." Pada saat bola dilempar keatas seperti emosi. Akan berubah ubtuk sesaat tetapi akan Kembali ke bentuk semula. Marah, sedih, Adalah hal yang wajar, tetapi tidak boleh berlebihan.</p> <p>b. Keterkaitan dengan Anak TKI: "Menjadi anak TKI itu berat, ibarat dibanting ke lantai oleh keadaan. Resiliensi dan kendali emosi adalah pilihan kita: mau hancur seperti bola kaca karena keadaan, atau mau memantul tinggi dan jadi sukses seperti bola karet? Nah, di kelompok ini kita akan belajar menjadi bola karet."</p> <p>c. Membagikan alat tulis dan selemba kertas yang berisi "Lembar Asesmen Analisis Penyebab Masalah". Kalimat konselor : "Tadi kita sepakat ingin</p> |                                                                           |

menjadi bola karet yang bisa memantul tinggi meski dibanting keadaan. Tapi, kadang ada 'beban' di kaki kita yang membuat kita sulit melompat. Bapak/Ibu sudah menyiapkan sebuah lembar refleksi. Lembar ini bukan ujian sekolah, tidak ada jawaban benar atau salah. Ini adalah alat bantu agar kita bisa melihat lebih jelas, beban apa yang sebenarnya sedang kalian pikul saat ini."

- d. Mengarahkan anggota kelompok untuk mengisi dengan jujur
- e. Konselor Memantau dengan tenang, memberikan senyuman jika ada siswa yang menatap, dan siap mendampingi jika ada siswa yang terlihat emosional atau menangis saat mengisi..

### 5. Penilaian

|                  |                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Penilaian Proses | Kehadiran, Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan dan kesesuaian waktu |
| Penilaian Hasil  | Pemeriksaan LKPD 2                                                 |

### 6. Evaluasi dan Tindak Lanjut

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluasi      | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta mampu mengidentifikasi masalah yang dialami.</li> <li>b. Peserta mampu mengungkapkan kondisi diri terkait resiliensi dan kendali emosi.</li> <li>c. Peserta mengisi instrumen assessment awal dengan lengkap.</li> </ul> |
| Tindak Lanjut | Konseling Kelompok Sesi 3                                                                                                                                                                                                                                                  |

Mataram, 17 Februari 2026

Kepala Sekolah



H. Nasruddin, S.Pd

NIP. 196712311990031143

Konselor



Tesa Yulia Nugraheni

Lampiran RPL 2. Materi

## RESILIENSI

### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, tekanan, atau masalah dalam kehidupan. Siswa yang memiliki resiliensi tidak berarti tidak pernah mengalami masalah, tetapi mampu menghadapi dan mengatasi masalah tersebut dengan cara yang positif.

### 2. Pentingnya Resiliensi bagi Siswa

- a. Tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar.
- b. Mampu menghadapi kegagalan atau nilai yang kurang memuaskan.
- c. Tetap percaya diri ketika menghadapi tantangan.
- d. Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan teman sebaya.
- e. Memiliki semangat untuk terus berkembang.

### 3. Ciri-Ciri Siswa yang Memiliki Resiliensi

- a. Optimis dalam menghadapi masalah.
- b. Tidak mudah putus asa.
- c. Berani mencoba kembali setelah gagal.
- d. Mampu mencari solusi ketika menghadapi kesulitan.
- e. Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

### Contoh Resiliensi

Seorang siswa memperoleh nilai rendah pada ujian matematika. Alih-alih menyerah, ia mencari tahu letak kesalahannya, belajar lebih giat, dan meminta bantuan guru. Pada ujian berikutnya nilainya meningkat. Sikap tersebut menunjukkan resiliensi.

## Lampiran RPL Sesi 2. Asesmen

**Assessment Awal Resiliensi****Identitas Peserta**

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah.
4. Semua jawaban akan dijaga kerahasiaannya.

**A. Mengenali Diri Saat Menghadapi Masalah**

1. Ceritakan satu masalah yang sedang atau pernah kamu alami!

.....

2. Apa yang kamu rasakan ketika menghadapi masalah tersebut?

☐ Sedih ☐ Marah ☐ Kecewa ☐ Takut ☐ Cemas ☐ Lainnya: .....

3. Apa yang biasanya kamu lakukan ketika mengalami masalah?

☐ Mencari solusi ☐ Meminta bantuan ☐ Diam saja ☐ Menghindari masalah  
☐ Menyerah ☐ Lainnya: .....

4. Ketika mengalami kegagalan, apa yang biasanya kamu lakukan?

☐ Mencoba kembali ☐ Belajar dari kesalahan ☐ Menyerah  
☐ Menyalahkan diri sendiri ☐ Menyalahkan orang lain

5. Menurutmu, apa kekuatan yang kamu miliki untuk menghadapi masalah?

.....

C. Refleksi Diri

1. Hal apa yang ingin kamu ubah dari dirimu?

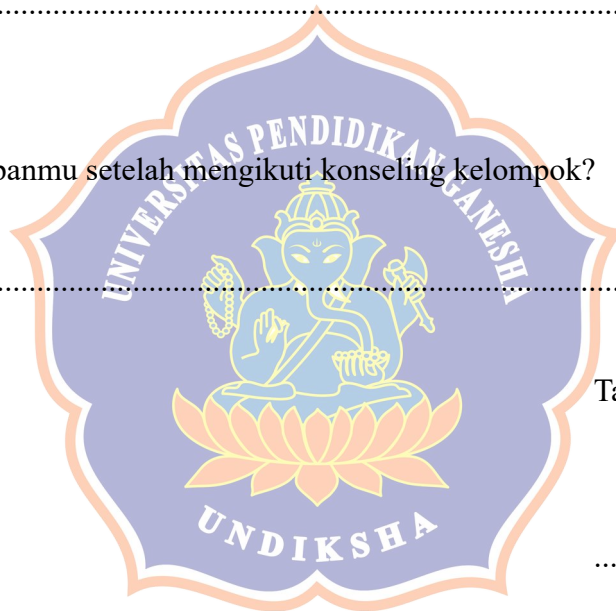
.....

2. Kemampuan apa yang ingin kamu tingkatkan?

.....

3. Apa harapanmu setelah mengikuti konseling kelompok?

.....



Tanda Tangan Peserta

.....

## LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK

### Sesi 2 (Asesmen)

Nama Peserta :

Tanggal :

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

#### Rumus Penilaian:

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum) × 100

#### Kategori :

|          |             |
|----------|-------------|
| 81-100 % | Sangat Baik |
| 61-80 %  | Baik        |
| 41-60%   | Cukup       |
| 0-40 %   | Kurang      |

### LEMBAR PENILAIAN Tahap Asesmen

| No | Indikator Keberhasilan                                        | Kriteria Keberhasilan                                   | Ya | Tidak |
|----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Peserta mengisi instrumen asesmen yang diberikan              | Instrumen terisi lengkap                                |    |       |
| 2  | Peserta mampu mengidentifikasi masalah yang dialami           | Menuliskan atau mengungkapkan masalah yang dihadapi     |    |       |
| 3  | Peserta mampu mengidentifikasi penyebab masalah               | Menjelaskan faktor yang memengaruhi munculnya masalah   |    |       |
| 4  | Peserta mampu mengidentifikasi dampak masalah                 | Menjelaskan akibat yang dirasakan dari masalah tersebut |    |       |
| 5  | Peserta bersedia mengungkapkan kondisi dirinya dalam kelompok | Berpartisipasi dalam diskusi atau berbagi pengalaman    |    |       |
| 6  | Peserta menunjukkan sikap terbuka selama proses asesmen       | Menjawab pertanyaan dan mengikuti kegiatan dengan baik  |    |       |

#### Kriteria Keberhasilan Tahap Asesmen:

Minimal 80% anggota kelompok mampu mengidentifikasi masalah, penyebab, dan dampak masalah serta mengisi instrumen asesmen secara lengkap.

#### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta : ..... orang

Peserta yang memenuhi indikator keberhasilan : ..... orang

Persentase keberhasilan :

$(\text{Jumlah siswa} : \text{Jumlah siswa seluruh}) \times 100$



**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM**  
**SMPN 19 MATARAM**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**  
**SESI 3 (*Self Monitoring*)**

Jenis Layanan :Konseling Kelompok  
Komponen : Layanan Responsif  
Bidang Layanan : Pribadi  
Fungsi Layanan : Pengentasan  
Pendekatan : Behavioral  
Teknik : *Self Management*  
Kelas / Semester : 10 ( 7 siswa anak TKI / kelompok) / Genap  
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit untuk setiap pertemuan

|                         |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Layanan</b>   | Membantu peserta mengembangkan kemampuan memantau dan mengenali perilaku, pikiran, serta respons emosinya secara mandiri sehingga dapat menjadi dasar dalam pengendalian diri dan peningkatan resiliensi. |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                           |
| <b>1. Awal</b>          | a. Konselor mengucapkan salam dan dilanjut berdoa                                                                                                                                                         |
|                         | b. Konselor menanyakan kabar dan mengecek kehadiran                                                                                                                                                       |
|                         | c. Konselor kembali menyampaikan tujuan kegiatan dan azas-azs konseling kelompok                                                                                                                          |
| <b>2. Peralihan</b>     | a. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan                                                                                                                                 |
|                         | b. Ice Breaking                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | c. Membuat komitmen menjaga kerahasiaan kelompok |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | d. Persiapan masuk kegiatan inti                 |
| <b>3. Uraian Kegiatan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |
| <p>Aspek :Regulasi emosi</p> <p>Indikator : a. Mampu menenangkan diri saat menghadapi masalah.</p> <p>b. Tidak mudah panik dalam situasi sulit.</p> <p>c. Mampu berpikir jernih ketika tertekan.</p> <p>d. Tidak meluapkan emosi secara berlebihan.</p> <p>Tahap Inti</p> <p>Pemberian pemahaman kepada anggota kelompok, bahwa emosi itu wajar, tetapi intensitas suhunya harus dikendalikan agar tidak meledak.</p> <p>a. Konselor membawa gambar termometer menempelkan di papan tulis (dengan angka 1 sampai 10, serta warna hijau, kuning, merah).</p> <p>Kalimat Konselor :</p> <p>“Setiap dari kita pasti pernah merasa sangat sedih atau marah, apalagi saat rindu orang tua atau saat ada masalah di rumah. Itu sangat wajar. Emosi itu ibarat suhu di dalam <b>Termometer</b>. Kalau masih di angka 1-3 (hijau), kita masih tenang. Tapi kalau masalah datang, suhu bisa naik ke angka 7-10 (merah). Kalau sudah merah, air bisa mendidih dan pancinya meledak. Regulasi emosi adalah cara kita menyadari bahwa suhu kita sedang naik, lalu mencari cara mendinginkannya sebelum meledak.”</p> <p>b. Mengenal tanda tanda sebelum emosi memuncak dengan mengajak anggota kelompok untuk memejamkan mata dan mengingat satu kejadian minggu lalu yang membuat mereka sangat marah atau sedih.</p> <p>c. Pengenalan <i>Self Monitoring</i> yaitu dengan menjelaskan pengertian self-monitoring sebagai proses mengamati dan mencatat perilaku, pikiran, dan emosi diri sendiri.</p> <p>d. Dalam tahap kegiatan ini, anggota kelompok mendengarkan penjelasan., mengajukan pertanyaan apabila ada hal yang belum dipahami.</p> <p>.e. Latihan Mengidentifikasi Pengalaman Diri</p> <p>f. Pengisian Lembar Self-Monitoring</p> |                                                  |

#### Kegiatan Konselor

- 1) Membagikan LKPD/Lembar Self-Monitoring.
- 2) Membimbing peserta mengisi lembar secara mandiri.
- 3) Memberikan bantuan kepada peserta yang mengalami kesulitan.
- 4) Mengarahkan peserta untuk mencatat secara jujur dan objektif.

#### Kegiatan Peserta

- 1) Mengisi lembar self-monitoring.
- 2) Menuliskan kejadian, pikiran, emosi, perilaku, dan dampak yang dirasakan.

#### g. Diskusi

##### Kegiatan Konselor

- 1) Memfasilitasi diskusi kelompok mengenai contoh pengalaman peserta untuk mengisi lembar self-monitoring selama seminggu ke depan
- 2) Mengajak peserta menemukan pola perilaku dan emosi yang sering muncul.
- 3) Memberikan penguatan terhadap keterbukaan dan kejujuran peserta.

##### Kegiatan Peserta

- 1) Menyampaikan pengalaman yang pernah dilakukan untuk berbagi dengan peserta kelompok dan memahami cara pengisian lembar *Self Monitoring*
- 2) Memberikan tanggapan atau dukungan kepada anggota kelompok lain.
- 3) Menyimpulkan hal-hal yang dipelajari dari kegiatan.

### 3. Tahap Penutup

#### Kegiatan Konselor

- 1) Membimbing peserta menyimpulkan hasil kegiatan.
- 2) Menegaskan pentingnya mengenali dan memantau diri sebelum melakukan perubahan perilaku.
- 3) Memberikan tugas rumah berupa pengisian lembar *self-monitoring* selama satu minggu.
- 4) Menyampaikan rencana kegiatan pada pertemuan berikutnya.

- 5) Menutup kegiatan dengan doa dan salam.

**Kegiatan Peserta**

- 1) Menyampaikan kesimpulan hasil kegiatan.
- 2) Menerima tugas *self-monitoring*.
- 3) Mengikuti penutupan kegiatan dengan tertib

**5. Penilaian**

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| Penilaian Proses | Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan dan kesesuaian waktu |
| Penilaian Hasil  | Pengecekan Lembar Self Monitoring                       |

**6. Evaluasi dan Tindak Lanjut**

|               |                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluasi      | Peserta mampu mengidentifikasi serta mencatat situasi pemicu, pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari melalui lembar self-monitoring. |
| Tindak Lanjut | Konseling Kelompok Sesi 4                                                                                                                                          |

Mataram, 17 Februari 2026  
Kepala Sekolah



H. Nasruddin, S.Pd  
NIP. 196712311990031143

Konselor



Tesa Yulia Nugraheni



Lampiran RPL Sesi 3. *Self Monitoring***LEMBAR SELF MONITORING****A. Identitas**

Nama : .....

Kelas : .....

Hari/Tanggal : .....

**B. Tabel Self Monitoring**

Petunjuk Pengisian

1. Isi dengan kejadian yang membuat Anda merasa sedih, marah, kecewa, cemas, atau emosi lainnya.
2. Tuliskan kejadian tersebut secara jujur sesuai dengan pengalaman Anda selama 1 minggu / 7 hari kedepan
3. Tidak ada jawaban benar atau salah.
4. Data yang Anda tuliskan akan dijaga kerahasiaannya.

| No | Tanggal / Waktu | Situasi / kejadian yang dialami | Pikiran yang muncul | Emosi yang sering muncul | Tindakan yang dilakukan | Dampak |
|----|-----------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|--------|
| 1  |                 |                                 |                     |                          |                         |        |
| 2  |                 |                                 |                     |                          |                         |        |
| 3  |                 |                                 |                     |                          |                         |        |
|    |                 |                                 |                     |                          |                         |        |
|    |                 |                                 |                     |                          |                         |        |

## LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK

### Sesi 3 (*Self Monitoring*)

Nama Peserta :

Tanggal :

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

#### **Rumus Penilaian:**

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum)  $\times$  100

#### **Kategori :**

|          |             |
|----------|-------------|
| 81-100 % | Sangat Baik |
| 61-80 %  | Baik        |
| 41-60%   | Cukup       |
| 0-40 %   | Kurang      |

## LEMBAR EVALUASI

### Tahap Self Monitoring

| No | Indikator Keberhasilan                                                                | Kriteria Keberhasilan                                                        | Ya | Tidak |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Konseli mampu mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah.                            | Konseli dapat menjelaskan perilaku yang menjadi fokus perubahan.             |    |       |
| 2  | Konseli mampu mengenali situasi, pikiran, dan emosi yang menyertai perilaku tersebut. | Konseli dapat mengidentifikasi pemicu, pikiran, dan emosi yang muncu         |    |       |
| 3  | Konseli mengisi LKPD self-monitoring secara lengkap dan jujur.                        | Seluruh bagian LKPD terisi sesuai kondisi yang dialami                       |    |       |
| 4  | Konseli mampu mengungkapkan hasil pemantauan diri dalam kelompok.                     | Konseli aktif menyampaikan hasil pengamatan dirinya saat diskusi             |    |       |
| 5  | Konseli menunjukkan kesadaran dan kesiapan untuk melakukan perubahan perilaku.        | Konseli menyadari perilaku yang perlu diubah dan berkomitmen memperbaikinya. |    |       |

#### Kriteria Keberhasilan Tahap Self Monitoring:

Minimal 80% anggota kelompok mampu mengidentifikasi masalah, penyebab, dan dampak masalah serta mengisi instrumen asesmen secara lengkap.

#### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta : ..... orang

Peserta yang memenuhi indikator keberhasilan : ..... orang  
 Persentase keberhasilan : .....



**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM**  
**SMPN 19 MATARAM**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

*SESI 4 (Stimulus Control )*

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| Jenis Layanan    | :Konseling Kelompok                      |
| Komponen         | : Layanan Responsif                      |
| Bidang Layanan   | : Pribadi                                |
| Fungsi Layanan   | : Pengentasan                            |
| Pendekatan       | : Behavioral                             |
| Teknik           | : <i>Self Management</i>                 |
| Kelas / Semester | : 8 (7 siswa anak TKI/ kelompok) / Genap |
| Alokasi Waktu    | : 2 x 40 Menit untuk setiap pertemuan    |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Layanan</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi situasi yang memicu emosi negatif.</li> <li>2. Mengenali lingkungan yang memengaruhi munculnya kemarahan, kesedihan, kecemasan, atau putus asa.</li> <li>3. Mengidentifikasi stimulus yang melemahkan resiliensi.</li> <li>4. Menentukan stimulus positif yang dapat memperkuat resiliensi.</li> <li>5. Menyusun strategi pengendalian stimulus dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol> |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1. Awal</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membuka kegiatan dengan salam dan doa.</li> <li>b. Menyampaikan tujuan layanan dan materi yang akan dibahas.</li> <li>c. Menciptakan suasana kelompok yang hangat dan kondusif.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | d. Mengingat kembali asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan saling menghargai).               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | e. Melakukan apersepsi dengan menanyakan pengalaman peserta selama mengisi lembar self-monitoring                                |
| <b>2. Peralihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | a. Menjelaskan pentingnya <i>stimulus control</i> .                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | b. Menanyakan kesiapan peserta untuk membahas hasil self-monitoring.                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | c. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan perasaan atau kendala yang dialami selama melakukan self-monitoring. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | d. Memberikan motivasi agar peserta aktif dalam kegiatan diskusi.                                                                |
| <b>3. Kegiatan Inti</b><br>a. Konselor memberikan psikoedukasi dengan memberikan pemahaman bahwa mengendalikan impuls tidak hanya tentang menahan diri tetapi juga dengan mencegah diri kita bertemu dengan pemicu tersebut.<br>b. Mengajak anak membedah situasi spesifik (stimulus) di lingkungan mereka sebagai anak TKI yang sering memicu tindakan negatif yang tidak dipikirkan panjang (impulsif). Tindakan konselor : Membuka diskusi untuk mengidentifikasi situasi-situasi kritis. PK memberikan contoh-contoh relevan<br>1). Situasi: Bermain media sosial (Instagram/TikTok) larut malam dan melihat video keluarga utuh yang bahagia. -> <i>Impuls</i> : Menangis semalaman, paginya bolos sekolah karena mata bengkak dan malas.<br>2) Situasi: Memegang uang kiriman bulanan dari ibunya secara tunai di dompet. -> <i>Impuls</i> : Tergoda ajakan teman untuk nongkrong dan jajan berlebihan sebagai pelarian, lalu uang sekolah habis.<br>3) Situasi: Duduk berdekatan dengan geng teman yang suka mengejek anak ART/TKI. -> <i>Impuls</i> : Terpancing emosi, berkelahi, dan akhirnya dihukum guru.<br>c. Merancang strategi stimulus control |                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Konselor menjelaskan rumusan sederhana "ubah tempat, ubah waktu dan ubah barang. Contoh jika media sosial malam hari membuatmu menangis impulsif dan bolos, kontrol stimulusnya adalah mematikan HP pada jam 8 malam</p>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>d. Pengisian lembar <i>stimulus control</i></p> <p>Konselor memberikan instruksi: "Sekarang, tuliskan satu atau dua situasi yang sering memancing kalian melakukan tindakan impulsif yang merugikan diri kalian sendiri. Lalu, bertindaklah sebagai arsitek bagi hidup kalian: tuliskan bagaimana kalian akan merombak situasi tersebut agar pemicunya hilang.</p> |                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>4. Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Memfasilitasi refleksi.</li> <li>Memberikan penguatan bahwa setiap individu dapat mengelola lingkungan yang memengaruhi emosinya.</li> <li>Memberikan tugas menerapkan strategi <i>stimulus control</i> selama satu minggu.</li> <li>Menutup pertemuan dengan doa</li> </ol>                          |                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>5. Penilaian</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |
| Penilaian Proses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan dan kesesuaian waktu                                                                                                                                                              |
| Penilaian Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mengisi lembar <i>Stimulus Control</i>                                                                                                                                                                               |
| <p><b>6. Evaluasi dan Tindak Lanjut</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
| Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Peserta didik mampu mengevaluasi hasil self-monitoring, mengidentifikasi perilaku yang perlu dipertahankan dan diperbaiki, serta menyusun target perubahan perilaku untuk meningkatkan resiliensi dan kendali emosi. |
| Tindak Lanjut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Konseling Kelompok Sesi 5                                                                                                                                                                                            |

Kepala Sekolah



H. Nasruddin, S.Pd  
NIP. 1967123119900311

Mataram, 17 Februari 2026  
Konselor



Tesa Yulia Nugraheni

Lampiran RPL 5. *Stimulus Control*

LEMBAR *STIMULUS CONTROL*

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

**Petunjuk Pengisian**

1. Bukalah lembar self-monitoring yang telah Anda isi sebelumnya.
2. Pilih situasi yang paling sering memunculkan emosi negatif atau membuat Anda sulit menghadapi masalah.
3. Tuliskan dampak yang Anda rasakan.
4. Tentukan strategi yang akan Anda lakukan untuk mengendalikan atau mengurangi stimulus tersebut.
5. Isilah dengan jujur sesuai pengalaman Anda.

Menentukan Stimulus yang Perlu Dikendalikan

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai.

| N0 | Stimulus / situasi | Perlu dikurangi | Perlu ditambahkan |
|----|--------------------|-----------------|-------------------|
|    |                    |                 |                   |
|    |                    |                 |                   |
|    |                    |                 |                   |

Menentukan Strategi Stimulus Control

| No | Stimulus yang akan saya kendalikan | Cara yang dilakukan |
|----|------------------------------------|---------------------|
|    |                                    |                     |
|    |                                    |                     |
|    |                                    |                     |

### Stimulus Positif yang Akan Saya Tingkatkan

Tuliskan hal-hal yang membuat Anda lebih tenang, kuat, dan mampu menghadapi masalah.

| No | Stimulus Positif | Cara mempertahankan |
|----|------------------|---------------------|
|    |                  |                     |
|    |                  |                     |
|    |                  |                     |

### Komitmen Pribadi

Tuliskan satu komitmen yang akan Anda lakukan untuk mengendalikan stimulus yang mengganggu emosi Anda.

#### Komitmen Saya:

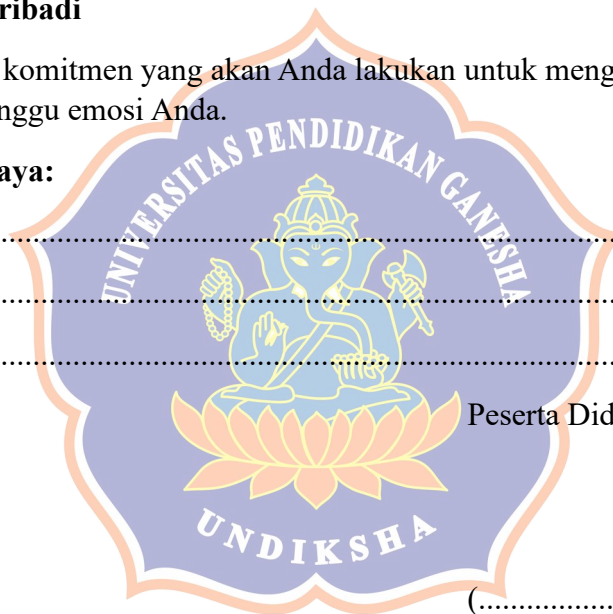
.....

.....

.....

Peserta Didik

(.....)



## LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK

### Sesi 4 (*Stimulus Control*)

Nama Peserta :

Tanggal :

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

#### **Rumus Penilaian:**

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum)  $\times$  100

#### **Kategori :**

|          |             |
|----------|-------------|
| 81-100 % | Sangat Baik |
| 61-80 %  | Baik        |
| 41-60%   | Cukup       |
| 0-40 %   | Kurang      |

## LEMBAR EVALUASI

### Tahap *Stimulus Control*

| No | Indikator Keberhasilan                                                                                               | Kriteria Keberhasilan                                                                   | Ya | Tidak |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Konseli mampu mengidentifikasi stimulus atau situasi yang memicu munculnya perilaku dan emosi yang tidak diinginkan. | Konseli dapat menyebutkan faktor-faktor pemicu yang memengaruhi perilaku atau emosinya. |    |       |
| 2  | Konseli mampu menentukan strategi untuk mengurangi atau menghindari stimulus pemicu.                                 | Konseli dapat merumuskan cara yang tepat untuk mengendalikan stimulus tersebut.         |    |       |
| 3  | Konseli mampu menyusun rencana pengendalian stimulus.                                                                | Konseli membuat langkah-langkah tindakan yang realistis dan dapat dilaksanakan.         |    |       |
| 4  | Konseli aktif mengemukakan strategi pengendalian stimulus dalam diskusi kelompok.                                    | Konseli berpartisipasi aktif dalam diskusi dan berbagi strategi yang telah dirancang.   |    |       |

#### Kriteria Keberhasilan Tahap *Stimulus Control*:

Tahap stimulus control dinyatakan berhasil apabila konseli memperoleh minimal 4 jawaban "Ya" dari 5 indikator yang diamati ( $\geq 80\%$ ). Dengan demikian, konseli telah mampu mengenali stimulus pemicu, merancang strategi pengendalian, serta menunjukkan komitmen .

#### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta : ..... orang

Peserta yang memenuhi indikator keberhasilan : ..... orang

## Lampiran. 10 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok



**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM  
SMPN 19 MATARAM**



### **RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

#### **SESI 5 (*Self Reward*)**

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| Jenis Layanan    | :Konseling Kelompok                   |
| Komponen         | : Layanan Responsif                   |
| Bidang Layanan   | : Pribadi                             |
| Fungsi Layanan   | : Pengentasan                         |
| Pendekatan       | : Behavioral                          |
| Teknik           | : <i>Self Management</i>              |
| Kelas / Semester | : 8 ( 8 siswa anak TKI) / Genap       |
| Alokasi Waktu    | : 2 x 45 Menit untuk setiap pertemuan |
| Tahapan          | : Eksperimen (Intervensi Berjenjang)  |

,

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Layanan</b>   | siswa mampu memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri atas keberhasilan dalam mengelola emosi dan menghadapi kesulitan, sehingga termotivasi untuk mempertahankan serta meningkatkan perilaku yang mencerminkan resiliensi dan kendali emosi secara mandiri |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1. Awal</b>          | a. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa.                                                                                                                                                                                                              |
|                         | b. Konselor melakukan pengecekan kehadiran anggota kelompok.                                                                                                                                                                                                    |
|                         | c. Konselor mengulas kembali hasil yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya.                                                                                                                                                                              |
|                         | d. Konselor menyampaikan tujuan kegiatan, yaitu membantu siswa memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan yang telah dicapai dalam meningkatkan resiliensi dan kendali emosi.                                                                 |
|                         | e. Konselor membangun suasana kelompok yang hangat dan kondusif                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2. Peralihan</b>     | a. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.                                                                                                                                                                                      |
|                         | b. Konselor menjelaskan aturan kegiatan dan pentingnya keterbukaan dalam berbagi pengalaman.                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>c. Konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan perasaan atau pengalaman selama menjalankan target perubahan perilaku.</p> <p>d. Ice Breaking (apabila diperlukan)</p> |
| <b>3. Uraian Kegiatan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Tahap Kegiatan Inti</b></p> <p>a. Memberikan psikoedukasi dengan Menjelaskan pentingnya menghargai diri sendiri untuk memupuk efikasi diri, tanpa harus selalu menunggu pujian dari orang lain.</p> <p>b. Berlatih Efikasi Diri</p> <p>Mengajak anak menyadari bahwa mereka telah melakukan banyak hal hebat yang sering terabaikan karena mereka terlalu fokus pada kesedihan.</p> <p>Konselor meminta setiap anggota merenungkan satu kesulitan di minggu ini yang berhasil mereka atasi sekecil apapun itu.</p> <p>Contoh: "Kemenangan itu tidak harus menjadi juara kelas. Berhasil menahan sabar saat dimarahi nenek, berhasil bangun pagi dan mencuci baju sendiri, atau berhasil menahan diri untuk tidak menangis seharian, itu adalah Kemenangan Hebat. Mari kita ingat-ingat satu kemenangan kecil kita minggu ini yang membuktikan bahwa kita sebenarnya sangat tangguh."</p> <p>c. Karena orang tua jauh dan minim mendapatkan pujian fisik, siswa diajarkan untuk menjadi pendukung bagi dirinya sendiri. Siswa menuliskan target regulasi emosi dan memberikan hadiah kecil seperti membeli ice cream atau camilan untuk dirinya.</p> <p>d Membangun empathy dengan menjadi supporter bagi teman</p> <p>Memasukkan aspek empati dengan mengajarkan mereka untuk melihat perjuangan teman di kelompok, sehingga mereka saling memvalidasi.</p> |                                                                                                                                                                                                        |

Konselor menjelaskan bahwa rasa sakit yang dialami teman sekelompok juga butuh diakui.

Contoh : "Selain menepuk pundak sendiri, kita juga bisa menjadi sumber energi bagi teman di sebelah kita. Saat kita mendengar cerita teman tadi, kita jadi paham bahwa hidupnya juga tidak mudah. Empati adalah saat kita bisa merasakan beratnya perjuangan teman, lalu kita hadir untuk mendukungnya tanpa menghakimi."

e. Mengisian Lembar *Self-Reward* dan "Surat Bintang"

PK membagikan lembar kerja di mana siswa akan menuliskan apresiasi untuk diri sendiri dan merancang hadiah (*self-reward*), sekaligus memberikan apresiasi tertulis untuk teman sekelompoknya.

Konselor membagikan alat tulis dan "Lembar Tangki Energi & Surat Bintang"

Instruksi Pengisian: "Lembar ini dibagi dua. Bagian atas adalah janji kalian untuk menghargai diri sendiri minggu ini. Bagian bawah adalah 'Surat Bintang'. Tuliskan nama teman yang duduk di sebelah kanan kalian, dan tuliskan satu hal yang kalian kagumi dari perjuangannya hari ini. Nanti kita akan merobek bagian bawahnya dan memberikannya kepada teman tersebut."

f. Selebrasi Kelompok: Tukar "Surat Bintang"

Sesi penutup kegiatan inti yang sarat akan makna emosional dan dukungan sosial.

Konselor Menginstruksikan anggota untuk memberikan "Surat Bintang" kepada teman di kanannya dan membacanya dalam hati. Konselor mengajak kelompok melakukan *applause* (tepuk tangan) untuk diri sendiri dan satu sama lain.

g. Dinamika Emosional: Ini biasanya menjadi momen yang sangat menyentuh karena anak-anak TKI merasa divalidasi oleh teman senasib.

PK menjaga suasana tetap hangat dan suportif.

h. Menyusun Komitmen Tindak Lanjut

1. Siswa menuliskan target perilaku yang akan dipertahankan.

2. Siswa menyusun langkah konkret untuk menjaga resiliensi setelah kegiatan berakhir.
3. Setiap anggota kelompok menyampaikan komitmennya secara singkat.
4. Konselor memberikan penguatan dan umpan balik positif kepada seluruh anggota kelompok.

#### Tahap Penutup

1. Konselor mengajak siswa menyimpulkan hasil kegiatan.
2. Siswa menyampaikan kesan dan manfaat yang diperoleh dari seluruh rangkaian *self-management*.
3. Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi seluruh anggota kelompok.
4. Konselor menegaskan pentingnya mempertahankan perilaku positif yang telah berkembang.
5. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

### 5. Penilaian

|                  |                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penilaian Proses | Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan dan kesesuaian waktu                                                                              |
| Penilaian Hasil  | Menilai kemampuan siswa dalam mengidentifikasi keberhasilan diri, memberikan penguatan positif, dan menyusun komitmen tindak lanjut. |

### 6. Evaluasi dan Tindak Lanjut

|               |                                                                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluasi      | Konselor mengevaluasi Tingkat kehadiran, kesiapan dan keterlibatan anggota kelompok, serta pemahaman dari materi resiliensi dan kendali emosi |
| Tindak Lanjut | Konseling Kelompok Sesi 6                                                                                                                     |

Mataram, 17 Februari 2026

Kepala Sekolah

Konselor



H. Nasruddin, S.Pd

Tesa Yulia Nugraheni

NIP. 196712311990031143



Lampiran RPL 5. Lembar *Self-Reward*LEMBAR *SELF-REWARD*

## Identitas Peserta

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

## Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah sesuai dengan pengalaman yang Anda alami selama mengikuti kegiatan.
3. Isilah dengan jujur dan lengkap.

## A. Keberhasilan yang Telah Saya Capai

1. Perubahan positif apa yang paling saya rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?

.....

.....

2. Situasi apa yang menunjukkan bahwa saya lebih mampu bangkit saat menghadapi kesulitan?

.....

.....

## B. Apresiasi untuk Diri Saya

Tuliskan tiga hal yang paling membanggakan dari diri Anda.

1. ....

2. ....
3. ....

### C. Kalimat Penguatan Positif untuk Diri Saya

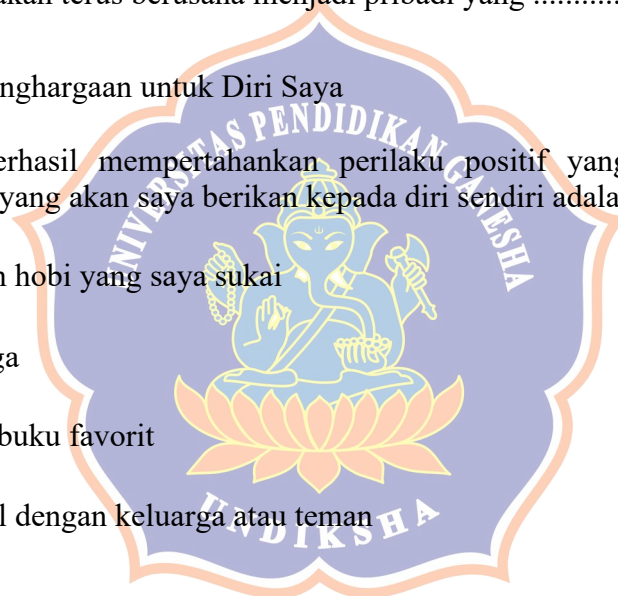
Lengkapilah kalimat berikut:

1. Saya bangga pada diri saya karena .....
2. Saya mampu menghadapi kesulitan dengan cara .....
3. Saya akan terus berusaha menjadi pribadi yang .....

### D. Bentuk Penghargaan untuk Diri Saya

Jika saya berhasil mempertahankan perilaku positif yang telah saya capai, penghargaan yang akan saya berikan kepada diri sendiri adalah:

- ☐ Melakukan hobi yang saya sukai
- ☐ Berolahraga
- ☐ Membaca buku favorit
- ☐ Berkumpul dengan keluarga atau teman
- ☐ Lainnya: .....



## LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK

### Sesi 5 (*Self Reward*)

Nama Peserta :

Tanggal :

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

#### **Rumus Penilaian:**

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum) × 100

#### **Kategori :**

|          |             |
|----------|-------------|
| 81-100 % | Sangat Baik |
| 61-80 %  | Baik        |
| 41-60%   | Cukup       |
| 0-40 %   | Kurang      |

### LEMBAR PENILAIAN SELF REWARD

Nama Konseli :

Tanggal :

Petunjuk

Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya apabila indikator tercapai dan pada kolom Tidak apabila indikator belum tercapai.

| No | Indikator Keberhasilan                                                                   | Kriteria Keberhasilan                                                                          | Ya | Tidak |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Konseli mampu mengidentifikasi keberhasilan atau perubahan positif yang telah dicapai.   | Konseli dapat menjelaskan perubahan positif terkait resiliensi dan kendali emosi yang dialami. |    |       |
| 2  | Konseli mampu mengapresiasi diri atas usaha dan keberhasilan yang telah dicapai.         | Konseli menuliskan minimal tiga hal yang membanggakan dari dirinya.                            |    |       |
| 3  | Konseli mampu memberikan penguatan positif kepada diri sendiri.                          | Konseli melengkapi kalimat penguatan positif secara jelas dan bermakna.                        |    |       |
| 4  | Konseli menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi kesulitan.     | Konseli mampu menjelaskan cara menghadapi masalah atau kesulitan secara positif.               |    |       |
| 5  | Konseli mampu menentukan bentuk penghargaan (reward) yang akan diberikan kepada dirinya. | Konseli memilih atau menetapkan bentuk penghargaan yang realistis dan dapat dilakukan.         |    |       |

### Pedoman Penskoran

| Jawaban | Skor |
|---------|------|
| Ya      | 1    |
| Tidak   | 0    |

Skor Maksimum = 5

Skor Minimum = 0

### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta : ..... orang

Peserta yang memenuhi indikator keberhasilan : ..... orang

Persentase keberhasilan





**DINAS PENDIDIKAN KOTA MATARAM  
SMPN 19 MATARAM**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

**KONSELING KELOMPOK**

**TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

**SESI 6 (Evaluasi dan Terminasi)**

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| Jenis Layanan    | :Konseling Kelompok                      |
| Komponen         | : Layanan Responsif                      |
| Bidang Layanan   | : Pribadi                                |
| Fungsi Layanan   | : Pengentasan                            |
| Pendekatan       | : Behavioral                             |
| Teknik           | : <i>Self Management</i>                 |
| Kelas / Semester | : 8 (7 siswa anak TKI/ kelompok) / Genap |
| Alokasi Waktu    | : 2 x 40 Menit untuk setiap pertemuan    |

|                         |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tujuan Layanan</b>   | Peserta didik mampu mengevaluasi perkembangan dirinya selama mengikuti konseling kelompok serta menyusun komitmen untuk mempertahankan perilaku yang mencerminkan resiliensi dan kendali emosi dalam kehidupan sehari-hari. |
| <b>LANGKAH KEGIATAN</b> |                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>1. Awal</b>          | a. Membuka kegiatan dengan salam dan doa.                                                                                                                                                                                   |
|                         | b. Menjelaskan tujuan awal sesi evaluasi dan terminasi                                                                                                                                                                      |
|                         | c. Mengingatnkan kembali rangkaian atau tahapan konseling yang telah dilakukan                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | d. Mengingat kembali asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan saling menghargai). |
| <b>2. Peralihan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | a. Menjelaskan pentingnya mengevaluasi hasil pemantauan diri.                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | b. Menanyakan kesiapan peserta                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | c. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan perasaan atau kendala yang dialami \                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | d. Memberikan motivasi agar peserta aktif dalam kegiatan diskusi.                                                  |
| <p>Tahap Inti</p> <p>a. Memberikan psikoedukasi dengan . Menyadarkan anggota kelompok bahwa menyendiri bukan cara yang tepat untuk bertahan hidup, melainkan mereka harus berani membangun koneksi.</p> <p>b. Membuat komitmen "Reaching Out" atau Aksi Nyata</p> <p>Konselor mengajak setiap anak merumuskan satu tindakan <i>reaching out</i> yang akan mereka lakukan minggu ini.</p> <p>"Sebelum kita berpisah dari kelompok ini, Bapak/Ibu ingin setiap orang merencanakan satu langkah kecil untuk keluar dari 'cangkang'. Siapa yang mau mulai membagikan rencananya? Misalnya: '<i>Minggu ini, aku akan berani bergabung main voli dengan teman-teman di lapangan</i>' atau '<i>Kalau aku mulai merasa sedih di rumah, aku akan berani chat temanku di kelompok ini untuk cerita.</i>'"</p> <p>c. Mengisian Instrumen Evaluasi Hasil</p> |                                                                                                                    |

Langkah wajib dalam Bimbingan dan Konseling untuk mengukur keberhasilan layanan segera setelah kegiatan usai (Laispan = Penilaian Segera).

d. Penyusunan Komitmen

1. Peserta menuliskan perilaku positif yang akan dipertahankan.
2. Peserta menyusun komitmen untuk terus menerapkan strategi self-management dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peserta menyampaikan komitmen secara singkat di depan kelompok.

C. Terminasi

1. Konselor memberikan apresiasi kepada seluruh peserta atas partisipasi dan keterlibatan selama kegiatan.
2. Konselor menyampaikan pesan motivasi agar peserta tetap mempertahankan perilaku positif yang telah berkembang.
3. Menutup dinamika kelompok dengan hangat, memastikan tidak ada masalah yang tertinggal (*unfinished business*),M
4. Konselor mengakhiri hubungan konseling kelompok secara formal.

**3. Tahap Penutup**

- a. Konselor bersama peserta menyimpulkan hasil kegiatan.
- b. Peserta menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti konseling kelompok.
- c. Konselor memberikan penguatan akhir.
- d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.

**5. Penilaian**

|                  |                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penilaian Proses | Keaktifan, keterbukaan, kenyamanan dan kesesuaian waktu                                                                                                                |
| Penilaian Hasil  | Menilai kemampuan peserta dalam mengidentifikasi perubahan positif, memahami manfaat layanan, serta menyusun komitmen untuk mempertahankan resiliensi dan kendali emos |

**6. Evaluasi dan Tindak Lanjut**

|               |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evaluasi      | Peserta didik mampu mengevaluasi hasil self-monitoring, mengidentifikasi perilaku yang perlu dipertahankan dan diperbaiki, serta menyusun target perubahan perilaku untuk meningkatkan resiliensi dan kendali emosi. |
| Tindak Lanjut | Konseling Kelompok Sesi 5                                                                                                                                                                                            |

Kepala Sekolah

Konselor




H. Nasruddin, S.Pd

Tesa Yulia Nugrahen

### LEMBAR EVALUASI KONSELING KELOMPOK

Nama : .....

Kelas : .....

Petunjuk Pengisian

Berikan tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

No

Pernyataan

Ya Sebagian Belum

- 1 Saya memahami cara mengelola emosi dengan lebih baik.
- 2 Saya lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi masalah.
- 3 Saya lebih yakin dapat menghadapi kesulitan yang saya alami.
- 4 Saya memperoleh manfaat dari kegiatan konseling kelompok.
- 5 Saya berkomitmen mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai.

### Refleksi Diri

1. Hal yang paling bermanfaat yang saya peroleh dari kegiatan konseling kelompok adalah:

.....

.....

2. Perubahan positif yang saya rasakan setelah mengikuti kegiatan ini adalah:

.....

.....

3. Cara yang akan saya lakukan untuk mempertahankan resiliensi dan kendali emosi adalah:

.....

.....

4. Komitmen saya setelah kegiatan ini berakhir adalah:

.....

.....

### Kesan dan Pesan

Kesan saya selama mengikuti konseling kelompok:

.....

.....

Pesan atau saran untuk kegiatan berikutnya:

.....

.....

**LEMBAR OBSERVASI KONSELING KELOMPOK**  
**Sesi 5 (Evaluasi dan Terminasi)**

Nama Peserta : .....

Tanggal : .....

| No | Aspek yang Dinilai                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Kehadiran dalam kegiatan            |   |   |   |   |
| 2  | Keaktifan mengikuti diskusi         |   |   |   |   |
| 3  | Kemampuan mengemukakan pendapat     |   |   |   |   |
| 4  | Kemampuan mendengarkan anggota lain |   |   |   |   |
| 5  | Kerja sama dalam kelompok           |   |   |   |   |

**Keterangan Skor:** 1 = Kurang, 2 = Cukup, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

**Rumus Penilaian:**

Nilai = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum)  $\times$  100

**Kategori :**

81-100 %                      Sangat Baik

61-80 %                        Baik

41-60%                        Cukup

0-40 %                        Kurang

**LEMBAR PENILAIAN TAHAP EVALUASI DAN TERMINASI**

Nama :

Tanggal :

Petunjuk

Berikan tanda centang (✓) pada kolom Ya apabila indikator tercapai dan pada kolom Tidak apabila indikator belum tercapai.

| No | Indikator Keberhasilan                                                                 | Kriteria Keberhasilan                                                                          | Ya | Tidak |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Konseli mampu mengidentifikasi keberhasilan atau perubahan positif yang telah dicapai. | Konseli dapat menjelaskan perubahan positif terkait resiliensi dan kendali emosi yang dialami. |    |       |
| 2  | Konseli mampu mengapresiasi diri atas usaha dan keberhasilan yang telah dicapai.       | Konseli menuliskan minimal tiga hal yang membanggakan dari dirinya.                            |    |       |
| 3  | Konseli mampu memberikan penguatan positif kepada diri sendiri.                        | Konseli melengkapi kalimat penguatan positif secara jelas dan bermakna.                        |    |       |

|   |                                                                                          |                                                                                        |  |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4 | Konseli menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi kesulitan.     | Konseli mampu menjelaskan cara menghadapi masalah atau kesulitan secara positif.       |  |  |
| 5 | Konseli mampu menentukan bentuk penghargaan (reward) yang akan diberikan kepada dirinya. | Konseli memilih atau menetapkan bentuk penghargaan yang realistis dan dapat dilakukan. |  |  |

### Pedoman Penskoran

| Jawaban | Skor |
|---------|------|
| Ya      | 1    |
| Tidak   | 0    |

Skor Maksimum = 5

Skor Minimum = 0



### Hasil Evaluasi

Jumlah peserta : ..... orang

Peserta yang memenuhi indikator keberhasilan : ..... orang

Persentase keberhasilan

**Lampiran 9. Validitas Pakar RPL**  
**Lembar Validasi Pakar 1.**

**RPL Konseling Kelompok Konseling Behavioral-Teknik Self Management**

Nama Pakar : Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIP : 194910101975031003

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 April 2026

Petunjuk Pengisian:

Bapak/Ibu Pakar/*Judge* dimohon memberikan penilaian terhadap setiap aspek instrumen dengan memberikan skor 1-5 serta menuliskan catatan atau saran perbaikan pada kolom yang tersedia. Ketentuan (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = cukup sesuai, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai).

| No | Indikator Penilaian                                                   | Skor |   |   |   |   | Catatan |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---------|
|    |                                                                       | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 |         |
| 1  | Identitas RPL dituliskan secara jelas                                 |      |   |   |   | V |         |
| 2  | Tujuan layanan konseling kelompok dirumuskan secara jelas dan terukur |      |   |   |   | V |         |
| 3  | Tujuan RPL sesuai dengan permasalahan siswa anak TKI                  |      |   |   |   | V |         |
| 4  | RPL sesuai dengan karakteristik siswa SMP anak TKI                    |      |   |   |   | V |         |

|    |                                                                     |  |  |  |   |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|---|--|
| 5  | RPL mencerminkan prinsip<br>Konseling Behavioral                    |  |  |  |   | V |  |
| 6  | Kegiatan RPL mengarah pada<br>perubahan perilaku yang<br>diharapkan |  |  |  |   | V |  |
| 7  | Teknik Self-Management<br>diterapkan secara jelas dalam RPL         |  |  |  |   | v |  |
| 8  | Tahapan Self-Management<br>disusun secara sistematis                |  |  |  |   | V |  |
| 9  | Kegiatan self-monitoring<br>mendukung tujuan layanan                |  |  |  |   | V |  |
| 10 | LKS mendukung penerapan<br>teknik Self-Management                   |  |  |  |   | V |  |
| 11 | Bahasa RPL mudah dipahami oleh<br>siswa                             |  |  |  |   | V |  |
| 12 | Aktivitas konseling kelompok<br>mendorong partisipasi aktif siswa   |  |  |  |   | V |  |
| 13 | Alokasi waktu kegiatan sesuai<br>dengan tujuan layanan              |  |  |  |   | V |  |
| 14 | Prosedur evaluasi dijelaskan<br>secara jelas                        |  |  |  | V |   |  |
| 15 | Evaluasi sesuai untuk mengukur<br>resiliensi dan kendali emosi      |  |  |  |   | V |  |

|    |                                            |  |  |  |  |   |  |
|----|--------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 16 | RPL mudah diterapkan oleh konselor sekolah |  |  |  |  | V |  |
|----|--------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|

**Kesimpulan Pakar/Judge:**

☐ Sangat Layak ☒ Layak ☐ Cukup Layak (Perlu Revisi) ☐ Tidak Layak

Saran / Rekomendasi Perbaikan:

Saran ada di instrumen



Singaraja, 11 April 2026  
Dosen / Pakar



Prof Dantes

## Lembar Validasi Pakar 2

### RPL

#### Konseling Kelompok Konseling Behavioral-Teknik Self Management

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

NIP : 195703031983032001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Jumat, 3 April 2026

Petunjuk Pengisian:

Bapak/Ibu Pakar/*Judge* dimohon memberikan penilaian terhadap setiap aspek instrumen dengan memberikan skor 1–5 serta menuliskan catatan atau saran perbaikan pada kolom yang tersedia. Ketentuan (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = cukup sesuai, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai).

| No | Indikator Penilaian                                                   | Skor |  |  |  |   | Catatan |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------|--|--|--|---|---------|
| 1  | Identitas RPL dituliskan secara jelas                                 |      |  |  |  | √ |         |
| 2  | Tujuan layanan konseling kelompok dirumuskan secara jelas dan terukur |      |  |  |  | √ |         |
| 3  | Tujuan RPL sesuai dengan permasalahan siswa anak TKI                  |      |  |  |  | √ |         |
| 4  | RPL sesuai dengan karakteristik siswa SMP anak TKI                    |      |  |  |  | √ |         |



|    |                                                                   |  |  |  |  |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 5  | RPL mencerminkan prinsip<br>Konseling Behavioral                  |  |  |  |  | ✓ |  |
| 6  | Kegiatan RPL mengarah pada<br>perubahan perilaku yang diharapkan  |  |  |  |  | ✓ |  |
| 7  | Teknik Self-Management diterapkan<br>secara jelas dalam RPL       |  |  |  |  | ✓ |  |
| 8  | Tahapan Self-Management disusun<br>secara sistematis              |  |  |  |  | ✓ |  |
| 9  | Kegiatan self-monitoring mendukung<br>tujuan layanan              |  |  |  |  | ✓ |  |
| 10 | LKS mendukung penerapan teknik<br>Self-Management                 |  |  |  |  | ✓ |  |
| 11 | Bahasa RPL mudah dipahami oleh<br>siswa                           |  |  |  |  | ✓ |  |
| 12 | Aktivitas konseling kelompok<br>mendorong partisipasi aktif siswa |  |  |  |  | ✓ |  |
| 13 | Alokasi waktu kegiatan sesuai<br>dengan tujuan layanan            |  |  |  |  | ✓ |  |
| 14 | Prosedur evaluasi dijelaskan secara<br>jelas                      |  |  |  |  | ✓ |  |
| 15 | Evaluasi sesuai untuk mengukur<br>resiliensi dan kendali emosi    |  |  |  |  | ✓ |  |
| 16 | RPL mudah diterapkan oleh konselor<br>sekolah                     |  |  |  |  | ✓ |  |

**Kesimpulan Pakar/Judge:**

☐ Sangat Layak ☒ Layak ☐ Cukup Layak (Perlu Revisi) ☐ Tidak Layak

Saran / Rekomendasi Perbaikan:

.....

.....

.....

.....



Singaraja, 26 Februari 2026

Pakar/Judge,

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

NIP.195703031983032001

### Lampiran Validasi Pakar 3

#### RPL

#### Konseling Kelompok Konseling Behavioral-Teknik Self Management

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

NIP : 198008012006042001

Mahasiswa : Tesa Yulia Nugraheni

Hari/Tanggal : Senin, 9 Maret 2026

Petunjuk Pengisian:

Bapak/Ibu Pakar/*Judge* dimohon memberikan penilaian terhadap setiap aspek instrumen dengan memberikan skor 1–5 serta menuliskan catatan atau saran perbaikan pada kolom yang tersedia. Ketentuan (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = cukup sesuai, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai).

**cukup sesuai, 4 = sesuai, 5 = sangat sesuai).**

| No | Indikator Penilaian                                                   | Skor |  |  |  |   | Catatan |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------|--|--|--|---|---------|
| 1  | Identitas RPL dituliskan secara jelas                                 |      |  |  |  | √ |         |
| 2  | Tujuan layanan konseling kelompok dirumuskan secara jelas dan terukur |      |  |  |  | √ |         |
| 3  | Tujuan RPL sesuai dengan permasalahan siswa anak TKI                  |      |  |  |  | √ |         |
| 4  | RPL sesuai dengan karakteristik siswa SMP anak TKI                    |      |  |  |  | √ |         |

|    |                                                                   |  |  |  |  |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 5  | RPL mencerminkan prinsip<br>Konseling Behavioral                  |  |  |  |  | √ |  |
| 6  | Kegiatan RPL mengarah pada<br>perubahan perilaku yang diharapkan  |  |  |  |  | √ |  |
| 7  | Teknik Self-Management diterapkan<br>secara jelas dalam RPL       |  |  |  |  | √ |  |
| 8  | Tahapan Self-Management disusun<br>secara sistematis              |  |  |  |  | √ |  |
| 9  | Kegiatan self-monitoring mendukung<br>tujuan layanan              |  |  |  |  | √ |  |
| 10 | LKS mendukung penerapan teknik<br>Self-Management                 |  |  |  |  | √ |  |
| 11 | Bahasa RPL mudah dipahami oleh<br>siswa                           |  |  |  |  | √ |  |
| 12 | Aktivitas konseling kelompok<br>mendorong partisipasi aktif siswa |  |  |  |  | √ |  |
| 13 | Alokasi waktu kegiatan sesuai<br>dengan tujuan layanan            |  |  |  |  | √ |  |
| 14 | Prosedur evaluasi dijelaskan secara<br>jelas                      |  |  |  |  | √ |  |
| 15 | Evaluasi sesuai untuk mengukur<br>resiliensi dan kendali emosi    |  |  |  |  | √ |  |
| 16 | RPL mudah diterapkan oleh konselor<br>sekolah                     |  |  |  |  | √ |  |

**Kesimpulan Pakar/Judge:**

☐ Sangat Layak ☒ Layak ☐ Cukup Layak (Perlu Revisi) ☐ Tidak Layak

**Saran / Rekomendasi Perbaikan:**

.....

.....

.....

.....

.....



Singaraja, 9 Maret 2026  
Dosen / Pakar

Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.M.A.

NIP. 198008012006042001

## Lampiran 10. Hasil Uji SPSS

### Data Pretest

| Descriptive Statistics |    |         |         |        |                |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Resiliensi_Pretest     | 20 | 85      | 109     | 99.95  | 6.621          |
| Kendali Emosi_Pretest  | 20 | 88      | 115     | 102.10 | 7.107          |
| Valid N (listwise)     | 20 |         |         |        |                |

### Data Posttest

| Descriptive Statistics |    |         |         |        |                |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Resiliensi_Posttest    | 20 | 80      | 133     | 111.00 | 14.611         |
| Kendali Emosi_Posttest | 20 | 89      | 133     | 109.20 | 12.254         |
| Valid N (listwise)     | 20 |         |         |        |                |

### Uji Normalitas

| Tests of Normality |            |                                 |    |                   |              |    |      |
|--------------------|------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                    |            | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
| Kelas              |            | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| Res_Post           | Eksperimen | .195                            | 10 | .200 <sup>*</sup> | .919         | 10 | .352 |
|                    | Kontrol    | .232                            | 10 | .135              | .927         | 10 | .419 |
| KE_Post            | Eksperimen | .106                            | 10 | .200 <sup>*</sup> | .975         | 10 | .932 |
|                    | Kontrol    | .099                            | 10 | .200 <sup>*</sup> | .982         | 10 | .977 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas Varian's

#### Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>

|          |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|----------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Res_Post | Based on Mean                        | .010             | 1   | 18     | .921 |
|          | Based on Median                      | .010             | 1   | 18     | .922 |
|          | Based on Median and with adjusted df | .010             | 1   | 12.263 | .922 |
|          | Based on trimmed mean                | .010             | 1   | 18     | .921 |
| KE_Post  | Based on Mean                        | .491             | 1   | 18     | .492 |
|          | Based on Median                      | .487             | 1   | 18     | .494 |
|          | Based on Median and with adjusted df | .487             | 1   | 17.409 | .494 |
|          | Based on trimmed mean                | .491             | 1   | 18     | .492 |

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

a. Design: Intercept + VAR00003

### Uji Matriks Varian's Covarians

#### Box's Test of Equality of Covariance Matrices<sup>a</sup>

|         |           |
|---------|-----------|
| Box's M | 7.470     |
| F       | 2.190     |
| df1     | 3         |
| df2     | 58320.000 |
| Sig.    | .087      |

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

a. Design:  
Intercept +  
VAR00003

Multivariate Tests<sup>a</sup>

| ect    |                    | Value   | F                     | Hypothesis df | Error df | Sig.   | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter | Observed Power <sup>c</sup> |
|--------|--------------------|---------|-----------------------|---------------|----------|--------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| ercept | Pillai's Trace     | .998    | 3576.125 <sup>b</sup> | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .998                | 7152.250           | 1.000                       |
|        | Wilks' Lambda      | .002    | 3576.125 <sup>b</sup> | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .998                | 7152.250           | 1.000                       |
|        | Hotelling's Trace  | 420.721 | 3576.125 <sup>b</sup> | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .998                | 7152.250           | 1.000                       |
|        | Roy's Largest Root | 420.721 | 3576.125 <sup>b</sup> | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .998                | 7152.250           | 1.000                       |
| R00003 | Pillai's Trace     | .798    | 33.617 <sup>b</sup>   | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .798                | 67.234             | 1.000                       |
|        | Wilks' Lambda      | .202    | 33.617 <sup>b</sup>   | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .798                | 67.234             | 1.000                       |
|        | Hotelling's Trace  | 3.955   | 33.617 <sup>b</sup>   | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .798                | 67.234             | 1.000                       |
|        | Roy's Largest Root | 3.955   | 33.617 <sup>b</sup>   | 2.000         | 17.000   | <,.001 | .798                | 67.234             | 1.000                       |

## Resiliensi\_Postest

|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.   |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|--------|
| Between Groups | 3025.800       | 1  | 3025.800    | 52.868 | <,.001 |
| Within Groups  | 1030.200       | 18 | 57.233      |        |        |
| Total          | 4056.000       | 19 |             |        |        |

## Kendali Emosi\_Postest

|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Between Groups | 1185.800       | 1  | 1185.800    | 12.801 | .002 |
| Within Groups  | 1667.400       | 18 | 92.633      |        |      |
| Total          | 2853.200       | 19 |             |        |      |

## Uji Multikolinearitas

### Correlations

|                    |                     | Resiliensi_Po<br>stest | KE_Postest |
|--------------------|---------------------|------------------------|------------|
| Resiliensi_Postest | Pearson Correlation | 1                      | .692**     |
|                    | Sig. (2-tailed)     |                        | .006       |
|                    | N                   | 14                     | 14         |
| KE_Postest         | Pearson Correlation | .692**                 | 1          |
|                    | Sig. (2-tailed)     | .006                   |            |
|                    | N                   | 14                     | 14         |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



### Tests of Between-Subjects Effects

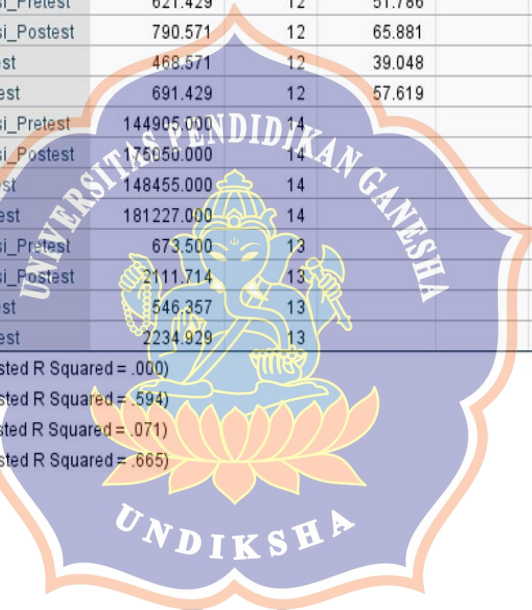
| Source          | Dependent Variable  | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F        | Sig.  | Partial Eta Squared |
|-----------------|---------------------|-------------------------|----|-------------|----------|-------|---------------------|
| Corrected Model | Resiliensi_Pretest  | 52.071 <sup>a</sup>     | 1  | 52.071      | 1.006    | .336  | .077                |
|                 | Resiliensi_Posttest | 1321.143 <sup>b</sup>   | 1  | 1321.143    | 20.053   | <.001 | .626                |
|                 | KE_Pretest          | 77.786 <sup>c</sup>     | 1  | 77.786      | 1.992    | .184  | .142                |
|                 | KE_Posttest         | 1543.500 <sup>d</sup>   | 1  | 1543.500    | 26.788   | <.001 | .691                |
| Intercept       | Resiliensi_Pretest  | 144231.500              | 1  | 144231.500  | 2785.160 | <.001 | .996                |
|                 | Resiliensi_Posttest | 172938.286              | 1  | 172938.286  | 2625.012 | <.001 | .995                |
|                 | KE_Pretest          | 147908.643              | 1  | 147908.643  | 3787.904 | <.001 | .997                |
|                 | KE_Posttest         | 178992.071              | 1  | 178992.071  | 3106.474 | <.001 | .996                |
| VAR00005        | Resiliensi_Pretest  | 52.071                  | 1  | 52.071      | 1.006    | .336  | .077                |
|                 | Resiliensi_Posttest | 1321.143                | 1  | 1321.143    | 20.053   | <.001 | .626                |
|                 | KE_Pretest          | 77.786                  | 1  | 77.786      | 1.992    | .184  | .142                |
|                 | KE_Posttest         | 1543.500                | 1  | 1543.500    | 26.788   | <.001 | .691                |
| Error           | Resiliensi_Pretest  | 621.429                 | 12 | 51.786      |          |       |                     |
|                 | Resiliensi_Posttest | 790.571                 | 12 | 65.881      |          |       |                     |
|                 | KE_Pretest          | 468.571                 | 12 | 39.048      |          |       |                     |
|                 | KE_Posttest         | 691.429                 | 12 | 57.619      |          |       |                     |
| Total           | Resiliensi_Pretest  | 144905.000              | 14 |             |          |       |                     |
|                 | Resiliensi_Posttest | 175050.000              | 14 |             |          |       |                     |
|                 | KE_Pretest          | 148455.000              | 14 |             |          |       |                     |
|                 | KE_Posttest         | 181227.000              | 14 |             |          |       |                     |
| Corrected Total | Resiliensi_Pretest  | 673.500                 | 13 |             |          |       |                     |
|                 | Resiliensi_Posttest | 2111.714                | 13 |             |          |       |                     |
|                 | KE_Pretest          | 546.357                 | 13 |             |          |       |                     |
|                 | KE_Posttest         | 2234.929                | 13 |             |          |       |                     |

a. R Squared = .077 (Adjusted R Squared = .000)

b. R Squared = .626 (Adjusted R Squared = .594)

c. R Squared = .142 (Adjusted R Squared = .071)

d. R Squared = .691 (Adjusted R Squared = .665)



**Lampiran 11. Hasil Penentuan Kelompok**

**HASIL PENENTUAN KELOMPOK**

|    |      |       |   |                                                               |
|----|------|-------|---|---------------------------------------------------------------|
| 1  | S-01 | 0,031 | 1 | E<br>K<br>S<br>P<br>E<br>R<br>I<br>M<br>E<br>N<br>K<br>O<br>N |
| 2  | S-02 | 0,064 | 1 |                                                               |
| 3  | S-03 | 0,098 | 1 |                                                               |
| 4  | S-04 | 0,145 | 1 |                                                               |
| 5  | S-05 | 0,171 | 1 |                                                               |
| 6  | S-06 | 0,214 | 1 |                                                               |
| 7  | S-07 | 0,238 | 1 |                                                               |
| 8  | S-08 | 0,256 | 1 |                                                               |
| 9  | S-09 | 0,279 | 1 |                                                               |
| 10 | S-10 | 0,314 | 1 |                                                               |
| 11 | S-11 | 0,356 | 2 | T<br>R<br>O<br>L                                              |
| 12 | S-12 | 0,402 | 2 |                                                               |
| 13 | S-13 | 0,441 | 2 |                                                               |
| 14 | S-14 | 0,486 | 2 |                                                               |
| 15 | S-15 | 0,517 | 2 |                                                               |
| 16 | S-16 | 0,548 | 2 |                                                               |
| 17 | S-17 | 0,589 | 2 |                                                               |
| 18 | S-18 | 0,623 | 2 |                                                               |
| 19 | S-19 | 0,671 | 2 |                                                               |
| 20 | S-20 | 0,705 | 2 |                                                               |

**Lampiran 12. Catatan siswa dari guru BK**

**CATATAN SISWA ANAK TKI DARI  
GURU BIMBINGAN DAN KONSELING  
SMPN 19 MATARAM**

| <b>No</b> | <b>Kode Siswa</b> | <b>Catatan</b>                                                            |
|-----------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1         | S-01              | Menunjukkan sikap mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.      |
| 2         | S-02              | Memiliki rasa percaya diri yang rendah dalam menyampaikan pendapat.       |
| 3         | S-03              | Membutuhkan waktu lama untuk bangkit setelah mengalami kegagalan.         |
| 4         | S-04              | Cenderung mudah tersinggung ketika menerima masukan dari orang lain.      |
| 5         | S-05              | Kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik.                  |
| 6         | S-06              | Kurang percaya diri dan mudah kehilangan motivasi belajar.                |
| 7         | S-07              | Sering menunjukkan kemarahan ketika mendapat ejekan dari teman.           |
| 8         | S-08              | Sulit menerima kritik dan saran yang diberikan guru.                      |
| 9         | S-09              | Mudah putus asa ketika memperoleh hasil belajar yang rendah.              |
| 10        | S-10              | Sering terlibat perselisihan dengan teman sebaya.                         |
| 11        | S-11              | Kurang mampu mengelola emosi negatif secara adaptif.                      |
| 12        | S-12              | Mudah tersinggung dan cenderung menarik diri setelah mengalami kegagalan. |

|    |      |                                                                         |
|----|------|-------------------------------------------------------------------------|
| 13 | S-13 | Kesulitan bangkit kembali setelah menghadapi masalah pribadi.           |
| 14 | S-14 | Menunjukkan kepercayaan diri yang rendah dalam kegiatan kelompok.       |
| 15 | S-15 | Mudah marah ketika pendapatnya tidak diterima orang lain.               |
| 16 | S-16 | Menghindari tantangan karena takut mengalami kegagalan.                 |
| 17 | S-17 | Sulit mengontrol emosi saat menerima perlakuan yang tidak menyenangkan. |
| 18 | S-18 | Kurang gigih dalam menyelesaikan tugas yang dianggap sulit.             |
| 19 | S-19 | Sering mengalami konflik interpersonal dengan teman.                    |
| 20 | S-20 | Menunjukkan resistensi terhadap kritik dan masukan.                     |



**Mataram, Maret 2026**

**Koordinator BK,**



**Mohammad Isnaini, S.Ag**