

LAMPIRAN



Lampiran 1 Instrumen Penelitian

**KUESIONER PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK MINDFULNESS TERHADAP DISIPLIN DAN MOTIVASI
BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 5 DENPASAR**



Disusun oleh:

**KADEK APRILIA PAKSA
NIM 2429111010**

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

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu dalam menilai atau memvalidasi kuisisioner yang akan digunakan sebagai dalam pengambilan data penelitian saya yang berjudul “ **Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Mindfulness Terhadap Disiplin Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar**” yang saya lampirkan beserta dengan instrument penelitian ini. Kesediaan Bapak/Ibu dalam memvalidasi kuisisioner ini sangat penting guna mengetahui kelayakan kuisisioner yang digunakan dalam pengumpulan data agar sesuai dengan kebutuhan dari penelitian yang saya lakukan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai serta memberikan masukan untuk uji judges ini. saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.



Disiplin Belajar

1. Definisi Konsep/Konsepsi Teori

Disiplin belajar merupakan suatu yang menyatu pada diri individu sebagai kepatuhan serta ketaatan yang nampak karena adanya rasa sadar serta dorongan yang ada pada diri individu. Apabila siswa mempunyai sikap disiplin tinggi dalam belajar, maka rasa patuh dan ketekunan dalam belajar akan mengalami peningkatan yang berdampak pada prestasi belajar yang meningkat seperti yang dikatakan Tu'u tahun 2004 (dalam (Adirama, Dharmayanti, & Putri, 2023)). Disiplin merupakan sikap seseorang yang taat pada aturan atau peraturan yang berlaku, baik yang timbul dari kesadaran diri maupun karena sanksi atau hukuman yang telah diterapkan untuk menciptakan ketertiban dan keteraturan (Rini, Aldila, & Wirayuda, 2023). Menurut Arikunto (1990:137), disiplin belajar ditunjukkan oleh beberapa perilaku yaitu mentaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelas disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur (Arikunto, Suharsimi, 1990). Tu'u (2004:91) mengemukakan bahwa kedisiplinan sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah yang meliputi dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas dan ketertiban diri saat belajar di kelas (Tu'u, Tulus, 2004). Emmer, S dan Warsham (1984:102) dalam (Khuluse, N. L, 2009) menyatakan bahwa karakteristik disiplin meliputi ketaatan, partisipasi yang penuh, kesopanan dan kesetiaan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dirujuk dalam mengkonstruksi instrumen disiplin belajar, maka dapat disintesis definisi disiplin belajar

adalah sikap patuh dan taat yang tumbuh dari kesadaran diri untuk menjalankan kewajiban belajar secara konsisten dan bertanggung jawab. Disiplin ini tercermin dalam kepatuhan terhadap tata tertib, keteraturan belajar di sekolah maupun di rumah, partisipasi aktif di kelas, serta pengendalian diri dalam proses pembelajaran.ah.

Siswa yang memiliki disiplin belajar tinggi cenderung menunjukkan kepatuhan, ketekunan, serta keteraturan dalam belajar sehingga proses pembelajaran berjalan lebih efektif dan berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik serta pembentukan karakter.

2. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, aspek disiplin belajar yang digunakan adalah aspek disiplin belajar yang mengacu pada (Tu'u, Tulus, 2004). Terdapat empat aspek yang memengaruhi disiplin belajar. Pertama, ketaatan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, artinya peserta didik selalu aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, tidak mengganggu teman yang lain saat pelajaran berlangsung, memperhatikan guru saat menjelaskan Pelajaran. Kedua, ketaatan mengerjakan tugas, yang mencakup konsistensi dan kemandirian siswa dalam mengerjakan tugas. Ketiga, ketaatan belajar di rumah, seperti siswa tetap aktif meski belajar di rumah dan tetap mengerjakan PR yang diberikan oleh guru di rumah. Keempat, ketaatan dalam mentaati tata tertib di sekolah, artinya peserta didik mematuhi tata tertib yang ada di sekolah seperti memakai seragam yang sesuai, membawa peralatan dan mengerjakan tugas piket.

Berdasarkan aspek yang sudah dijelaskan di atas, dapat diturunkan indikator sebagai berikut:

- a) Ketaatan dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Aspek ini menurunkan indikator peserta didik selalu aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas, tidak mengganggu teman yang lain saat pelajaran berlangsung, memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran.
- b) Ketaatan mengerjakan tugas. Aspek ini menurunkan indikator konsisten dan mandiri. Konsisten dan mandiri siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru meskipun guru tidak berada di dalam kelas dengan tidak mencontek satu sama lain..
- c) Ketaatan belajar di rumah. Aspek ini menurunkan indikator peserta didik tetap aktif belajar di rumah, tetap mengerjakan PR yang diberikan oleh guru di rumah bukan di sekolah.
- d) Ketaatan dalam mentaati tata tertib di sekolah. Aspek ini menurunkan indikator peserta didik mematuhi tata tertib yang ada di sekolah seperti memakai seragam yang sesuai dengan ketentuan sekolah dan bersikap sopan kepada guru, pegawai maupun teman.

Daftar Pustaka

Abdurraqib, M., & Muthmainnah, M. (2024). *Mindfulness*. Mesir: Departemen Publikasi Keluarga Mahasiswa Aceh (KMA) Mesir.

Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. W. (2023). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 590-595.

Ahmadi, A., & Suproyono, W. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling*.

Antara, I. G., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2024). Tinjauan Pustaka Sistematis : Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Ditinjau Dari Motivasi Belajar. *Ideguru : Jurnal Karya Ilmiah Guru*.

Arikunto, S. (1990). *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: Pustaka Setia.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, Y., & Tomey, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*.

Bishop, S. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Sciene and Practice*.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*.

Dalyono, M. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

Dharsana, K. (2015). *Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.

Giraldi, T. (2019). Psychotherapy, mindfulness and buddhist meditation. *Springer International Publishing*.

Hastuti, W. (2005). Bimbingan dan Konseling di Instansi Pendidikan. *In Media Abadi*.

Indriaswuri, R., Gading, I. K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2021). Mindfulness and Academic Performance: A Literature Review. *Semantic Scholar*.

- Isnaini, I. N., Rati, N. W., & Suranata, K. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pembelajaran Daring. *Journal for Lesson and Learning Studies*.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in Positive Psychology*. London: Routledge.
- Juntika, N. (2003). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Dell.
- Khuluse, N. L. (2009). *The effect of discipline on academic achievement in secondary school. Dissertation master of education*. University of Zululand: Department of Educational Psychology and Special Needs Education. Faculty of Educationat.
- Latipun. (2014). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT. Penerbit UMM.
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 563-575.
- Malik, M. L., Pandang, A., & Latif, S. (2024). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Perilaku Kedisiplinan Masuk Sekolah Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Toraja Utara.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press.
- Maykam, M., Saman, A., & Sinring, A. (2026). The Effect of Mindfulness-Based Classical Guidance on Improving Learning Motivation Among Students at SMAN 7 Sinjai. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*.
- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa SMA N 3 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*.
- Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian, L., & Ndraha, M. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap. *Jurnal Ilmiah Aquinas*.
- O'keefe, E. J., & Berger, D. S. (1999). *Self Management for College Students: The ABC Approach*. New York: Patridge Hill.
- O'Neill, K., Lopes, N., Nesbit, J., Reinhardt, S., & Jayasundera, K. (2021). Modeling Undergraduates' Selection of Course Modality : A Large Sample, Multi-Disipline Study. *Internet and Higher Education*, 48.
- Page, K. (2019). *College mindfulness training*. Routledge.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 104-112.
- Patras, Y. E., Sabti, N. B., Windiyani, T., & Hidayat, R. (2021). The Effect of Learning Discipline on Independence Student. *Pedagonal*.

- Purwanti, E., Yantoro, Y., & Pamela, I. (2020). Kedisiplinan Siswa di Sekolah Dasar. *Adi Widya : Jurnal Pendidikan Dasar*, 112-117.
- Rahmad, M. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Kedisiplinan dan Karakter Islami Siswa di SMP N 2 Siberut Tengah. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR*.
- Rini, E. S., Aldila, F. T., & Wirayuda, R. P. (2023). STUDY OF STUDENT LEARNING DISCIPLINE IN SENIOR HIGH SCHOOL. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 33-37.
- Rosita, Z. R., Dewi, I. M., & Hardiansyah, F. (2025). Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. *Al-Muaddib Jurnal*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Instrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective. *Contemporary Educational Psychology*.
- Sardiman, A. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sardiman, A.M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, R. A. (2021). Mindfulness Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*.
- Schindler, L. (2017). Computers & Education : Technology Use and Student Engagement. *Computers & Education*, 1-15.
- Siok, T. H., Sim, M. S., & Rahmat, N. H. (2023). Motivation to Learn Online: An Analysis From McClelland's. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 215-234.
- Sukariasti, N. S., Werang, B. R., & Widiarta, I. W. (2025). Hubungan Bimbingan Guru, Motivasi Belajar, dan Disiplin Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kuliner di SMK. *Journal of Education Action Research*.
- Suradi. (2011). *Pentingnya Penerapan Disiplin Siswa di SMK Negeri 1 Mesuji Raya*.
- Trinova, Z., Astuti, R., Perdana, I., Rahman, Y., Jhony, C., Haris, I., & Arifin, A. (2022). Influence of Interest and Discipline on Student Learning Outcomes. *Journal of Higher Education Theory and Practice*.
- Tu'u, T. (2004). *Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Peserta Didik*. Jakarta: Grasindo.
- Uno, H. B. (2014). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Usman, M., Degeng, I. S., Utaya, S., & Kuswandi, D. (2022). The Influence of JIGSAW Learning Model and Discovery. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 166-178.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2013). School Context, Achievement Motivation and Academic Engagement. *Child Development Perspectives*, 228-234.
- Winkel, W. (1987). *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.



3. Tabel. 1. Kisi-Kisi Instrumen Disiplin Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
Disiplin Belajar	Ketaatan dalam mengikuti pelajaran di sekolah	aktif dalam mengikuti pelajaran di kelas	1, 2, 3	4,5,6	6
		tidak mengganggu teman saat pelajaran berlangsung	7,8,9	10, 11,12	6
		memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran	13, 14, 15, 16	17, 18	6
	Ketaatan mengerjakan tugas	konsisten dalam mengerjakan tugas	19, 20, 21, 22	23, 24	6
		mandiri dalam mengerjakan tugas	25, 26, 27	28, 29	5
	Ketaatan belajar di rumah	tetap mengerjakan PR yang diberikan oleh guru di rumah	30, 31, 32	33, 34	5
		Konsisten dalam durasi belajar setiap hari.	35, 36, 37	38, 39	5
	Ketaatan dalam mentaati tata tertib di sekolah	Mengenakan atribut sesuai ketentuan sekolah	40, 41, 42	43, 44	5
		Bersikap sopan kepada guru, pegawai, maupun teman.	45, 46, 47	48, 49, 50	6
	Total		29	21	50

Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Kadang - Kadang	Tidak Pernah
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5



4. Alat ukur/Instrumen Disiplin Belajar

INSTRUMEN DISIPLIN BELAJAR

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 mencatat hal-hal penting agar materi lebih mudah dipahami.					
2.	Saya jarang mengajukan pertanyaan meskipun tidak memahami materi.					
3.	Saya menjawab pertanyaan guru meskipun belum sepenuhnya yakin					
4.	Saya bersabar menunggu giliran berbicara atau bertanya agar tidak mengganggu teman.					
5.	Saya fokus pada materi yang dijelaskan guru dari awal sampai akhir pelajaran.					
6.	Saya hanya mengandalkan penjelasan teman untuk memahami materi.					

7.	Saya selalu mengerjakan tugas sendiri tanpa menyalin jawaban teman.					
8.	Saya menyelesaikan PR tepat waktu tanpa diingatkan orang tua.					
9.	Saya selalu membagi waktu untuk mengerjakan PR dirumah meski bermain dengan teman lebih menyenangkan.					
10.	Saya susah mengatur waktu belajar di rumah sehingga sering tidak mengerjakan PR.					
11.	Saya tidak melewatkan sesi belajar yang sudah saya jadwalkan.					
12.	Saya memastikan pakaian saya rapi dan sesuai standar sekolah.					
13.	Saya tidak memakai atribut lain yang dilarang sekolah saat kegiatan belajar.					
14.	Saya menghindari perilaku yang menyinggung perasaan guru, pegawai, atau teman.					
15.	Saya menghormati guru saat menjelaskan pelajaran di kelas.					
16.	Saya sering berbicara kasar kepada teman atau guru.					
17.	Saya tidak menggunakan gawai untuk hal yang bisa mengganggu teman saat pelajaran berlangsung.					
18.	Saya hanya mengandalkan penjelasan teman untuk memahami materi.					
19.	Saya sering bercakap-cakap dengan teman saat pelajaran berlangsung.					
20.	Saya senang mengambil barang teman tanpa ijin saat pelajaran berlangsung sehingga membuatnya terganggu					
21.	Saya selalu menulis jawaban sesuai petunjuk guru, bukan asal-asalan.					
22.	Saya berusaha konsisten mengikuti jadwal belajar walaupun ada gangguan di rumah.					
23.	Saya mencari solusi sendiri jika menemukan kesulitan dalam tugas.					
24.	Saya mudah teralihkan akan suatu hal, sehingga membuat tugas saya tidak selesai tepat waktu.					

25.	Saya lebih suka mengerjakan PR disekolah daripada mengerjakannya dirumah.					
26.	Saya mengganggu teman saat mereka sedang belajar atau berbicara dengan guru.					
27.	Saya selalu menyapa guru, pegawai, dan teman dengan sopan saat bertemu.					
28.	Saya mengatur waktu belajar di rumah agar konsisten setiap hari.					
29.	Saya berusaha memahami materi sebelum mengerjakan tugas agar tidak bergantung pada orang lain.					
30.	Sebelum mengumpulkan tugas yang saya kerjakan, saya selalu memeriksanya kembali.					
31.	Saya merasa tidak perlu memperhatikan guru karena bisa menanyakan pada teman.					
32.	Saat teman sebangku saya fokus belajar, saya akan mengajaknya bercanda.					
33.	Saya tetap mengerjakan tugas meskipun materi sulit atau banyak.					
34.	Saya merasa bosan atau jenuh saat guru menjelaskan materi panjang.					
35.	Saya mengerjakan tugas secara asal-asalan tanpa memperhatikan kualitas.					
36.	Saya sering meminta teman mengerjakan tugas untuk saya.					
37.	Saya menunda tugas karena berharap teman bisa membantu saya dalam mengerjakannya.					
38.	Saya tidak memiliki jadwal belajar yang tetap setiap hari.					
39.	Saya tertarik mengikuti penjelasan guru meskipun materi sulit.					
40.	Saya mengubah atau memodifikasi seragam tanpa izin sekolah.					
41.	Saya selalu mengenakan seragam sesuai ketentuan sekolah setiap hari.					
42.	Saya selalu menjaga ketenangan agar teman bisa fokus belajar.					
43.	Saya menatap guru atau papan tulis untuk mengikuti penjelasan dengan baik					
44.	Saya senang saat diberi kesempatan menyampaikan pendapat di kelas.					

45.	Saya menahan diri untuk tidak melakukan aktivitas lain saat guru menjelaskan					
46.	Saya mengikuti teman lain yang tidak mengenakan atribut sesuai ketentuan					
47.	Saya menjawab pertanyaan guru meskipun belum sepenuhnya yakin					
48.	Saya belajar hanya ketika diingatkan guru atau orang tua.					
49.	Saya tetap fokus mengerjakan PR meskipun suasana rumah ramai.					
50.	Saya mengabaikan arahan guru atau pegawai dengan sengaja.					



Motivasi Belajar

1. Definisi Konsep/Konsepsi Teori

Motivasi belajar adalah pelaksanaan atau penerapan motivasi dibidang pendidikan, khususnya yang menyangkut proses pembelajaran. Winkel mengemukakan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, dan menjamin kelangsungan kegiatan belajar itu demi tercapainya tujuan (Winkel, W . S, 1987). Menurut M.Dalyono, motivasi belajar adalah suatu daya penggerak atau pendorong yang dimiliki oleh manusia untuk melakukan suatu pekerjaan yaitu belajar, Seseorang yang belajar dengan motivasi kuat akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. Sebaliknya, belajar dengan motivasi yang lemah akan menyebabkan sikap malas bahkan tidak mau mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan Pelajaran (Dalyono, M, 2001). Menurut Hamzah B. Uno, motivasi belajar dipengaruhi oleh sesuatu yang menjadi kekuatan dalam diri seseorang sehingga seseorang tersebut bisa melakukan atau bertindak sesuatu, biasa disebut motif. Motif bisa terlihat dari tingkah lakunya, dorongan, rangsangan serta pembangkit tenaganya yang muncul untuk bertindak laku (Uno, Hamzah B, 2014). Menurut Suarni tahun 2024, motivasi belajar merupakan dorongan

psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara factor internal peserta didik dan dukungan lingkungan belajarnya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dirujuk dalam mengkonstruksi instrumen motivasi belajar, maka dapat disintesiskan definisi motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan yang berfungsi sebagai daya penggerak psikis, baik internal maupun eksternal, yang menimbulkan, mengarahkan, dan mempertahankan aktivitas belajar guna mencapai tujuan.

Motivasi yang tinggi mendorong siswa belajar dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat, sedangkan motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dan semangat dalam belajar.

2. Definisi Operasional

Pada penelitian ini, aspek motivasi belajar yang digunakan adalah aspek motivasi belajar yang mengacu pada (Uno, Hamzah B, 2014). Terdapat dua aspek yang memengaruhi motivasi belajar. Pertama, motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik dalam motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan seseorang melakukan kegiatan belajar karena adanya kebutuhan, kesadaran, dan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu tanpa bergantung pada rangsangan dari luar. Kedua, motivasi ekstrinsik. motivasi ekstrinsik dalam motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari luar diri siswa yang memengaruhi dan menggerakkan seseorang untuk melakukan kegiatan belajar karena adanya rangsangan eksternal.

Berdasarkan aspek yang sudah dijelaskan di atas, dapat diturunkan indikator sebagai berikut:

1. Motivasi instrinsik. Aspek ini menurunkan indicator adanya dorongan atau keinginan agar berhasil, adanya keinginan dalam mengikuti pembelajaran, adanya cita-cita masa depan.
2. Motivasi ekstrinsik. Aspek ini menurunkan indicator lingkungan belajar yang kondusif, adanya kebutuhan akan belajar, dan adanya penghargaan dalam belajar.

Daftar Pustaka

- Abdurraqib, M., & Muthmainnah, M. (2024). *Mindfulness*. Mesir: Departemen Publikasi Keluarga Mahasiswa Aceh (KMA) Mesir.
- Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. W. (2023). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 590-595.
- Ahmadi, A., & Suproyono, W. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling*.
- Antara, I. G., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2024). Tinjauan Pustaka Sistematis : Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Ditinjau Dari Motivasi Belajar. *Ideguru : Jurnal Karya Ilmiah Guru*.
- Arikunto, S. (1990). *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: Pustaka Setia.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, Y., & Tomey, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*.
- Bishop, S. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Sciene and Practice*.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*.
- Dalyono, M. (2001). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Dharsana, K. (2015). *Teori-Teori Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha.
- Giraldi, T. (2019). Psychotherapy, mindfulness and buddhist meditation. *Springer International Publishing*.
- Hastuti, W. (2005). Bimbingan dan Konseling di Instansi Pendidikan. *In Media Abadi*.
- Indriaswuri, R., Gading, I. K., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2021). Mindfulness and Academic Performance: A Literature Review. *Semantic Scholar*.
- Isnaini, I. N., Rati, N. W., & Suranata, K. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pembelajaran Daring. *Journal for Lesson and Learning Studies*.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in Positive Psychology*. London: Routledge.
- Juntika, N. (2003). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Mutiara.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Dell.
- Khuluse, N. L. (2009). *The effect of discipline on academic achievement in secondary school. Dissertation master of education*. University of Zululand: Department of Educational Psychology and Special Needs Education. Faculty of Educationat.
- Latipun. (2014). *Psikologi Konseling*. Malang: UPT. Penerbit UMM.
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 563-575.
- Malik, M. L., Pandang, A., & Latif, S. (2024). Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Meningkatkan Perilaku Kedisiplinan Masuk Sekolah Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Toraja Utara.
- Masdudi. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press.
- Maykam, M., Saman, A., & Sinring, A. (2026). The Effect of Mindfulness-Based Classical Guidance on Improving Learning Motivation Among Students at SMAN 7 Sinjai. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*.
- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stress Akademik Siswa SMA N 3 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*.

- Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian, L., & Ndraha, M. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap. *Jurnal Ilmiah Aquinas*.
- O'keefe, E. J., & Berger, D. S. (1999). *Self Management for College Students: The ABC Approach*. New York: Patridge Hill.
- O'Neill, K., Lopes, N., Nesbit, J., Reinhardt, S., & Jayasundera, K. (2021). Modeling Undergraduates' Selection of Course Modality : A Large Sample, Multi-Disipline Study. *Internet and Higher Education*, 48.
- Page, K. (2019). College mindfulness training. *Routledge*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 104-112.
- Patras, Y. E., Sabti, N. B., Windiyani, T., & Hidayat, R. (2021). The Effect of Learning Discipline on Independence Student. *Pedagonal*.
- Purwanti, E., Yantoro, Y., & Pamela, I. (2020). Kedisiplinan Siswa di Sekolah Dasar. *Adi Widya : Jurnal Pendidikan Dasar*, 112-117.
- Rahmad, M. (2025). Penerapan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Kedisiplinan dan Karakter Islami Siswa di SMP N 2 Siberut Tengah. *Jurnal Studi Tindakan Edukatif*.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN DASAR*.
- Rini, E. S., Aldila, F. T., & Wirayuda, R. P. (2023). STUDY OF STUDENT LEARNING DISCIPLINE IN SENIOR HIGH SCHOOL. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 33-37.
- Rosita, Z. R., Dewi, I. M., & Hardiansyah, F. (2025). Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. *Al-Muaddib Jurnal*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Instrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective. *Contemporary Educational Psychology*.
- Sardiman, A. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sardiman, A.M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, R. A. (2021). Mindfulness Kualitas Hidup Pada Land=jut Usia. *Jurnal Psikologi*.
- Schindler, L. (2017). Computers & Education : Technology Use and Student Engagement. *Computers & Education*, 1-15.

- Siok, T. H., Sim, M. S., & Rahmat, N. H. (2023). Motivation to Learn Online: An Analysis From McClelland's. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 215-234.
- Sukariasti, N. S., Werang, B. R., & Widiani, I. W. (2025). Hubungan Bimbingan Guru, Motivasi Belajar, dan Disiplin Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa Kuliner di SMK. *Journal of Education Action Research*.
- Suradi. (2011). *Pentingnya Penerapan Disiplin Siswa di SMK Negeri 1 Mesuji Raya*.
- Trinova, Z., Astuti, R., Perdana, I., Rahman, Y., Jhony, C., Haris, I., & Arifin, A. (2022). Influence of Interest and Discipline on Student Learning Outcomes. *Journal of Higher Education Theory and Practice*.
- Tu'u, T. (2004). *Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Peserta Didik*. Jakarta: Grasindo.
- Uno, H. B. (2014). *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Usman, M., Degeng, I. S., Utaya, S., & Kuswandi, D. (2022). The Influence of JIGSAW Learning Model and Discovery. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 166-178.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2013). School Context, Achievement Motivation and Academic Engagement. *Child Development Perspectives*, 228-234.
- Winkel, W. (1987). *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

3. Tabel. 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Pernyataan		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
Motivasi Belajar	Motivasi intrinsik	Adanya dorongan atau keinginan agar berhasil	1,2,3	4,5	5
		Adanya keinginan dalam mengikuti pembelajaran	6,7,8,9,	10, 11, 12	6
		Adanya cita-cita masa depan	13, 14, 15, 16	17, 18	6
	Motivasi ekstrinsik	Lingkungan Belajar yang kondusif	19, 20, 21, 22	23, 24	6
		Adanya kebutuhan akan belajar	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		Adanya penghargaan dalam belajar	31, 32, 33	34, 35	5
	Total		21	14	35

Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Kadang - Kadang	Tidak Pernah
------------	--------	--------	--------	-----------------	--------------

Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

Alat ukur/Instrumen Motivasi Belajar

INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

3. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

4. Petunjuk

- d) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- e) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- f) 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 belajar karena ingin mencapai hasil yang terbaik bagi diri saya sendiri.					
2	Saya memiliki keinginan kuat untuk meraih prestasi yang baik.					

3	Saya hadir di kelas dengan keinginan untuk belajar hal baru					
4	Saya mengikuti pelajaran karena takut mendapat teguran, bukan karena ingin belajar.					
5	Saya belajar hanya untuk saat ini tanpa memikirkan tujuan jangka panjang.					
6	Saya merasa masa depan akan berjalan sendiri tanpa perlu direncanakan.					
7	Saya tidak merasa suasana kelas memengaruhi motivasi belajar saya.					
8	Saya kurang bersemangat belajar ketika lingkungan kelas ramai.					
9	Saya merasa perlu belajar agar dapat naik kelas.					
10	Saya belajar hanya jika benar-benar dipaksa.					
11	Saya berusaha belajar lebih baik agar mendapatkan pujian.					
12	Hadiah atas prestasi membuat saya lebih bersemangat belajar.					
13	Saya tidak merasa terbebani jika tidak memenuhi standar akademik.					
14	Saya merasa tidak perlu belajar untuk mencapai target nilai.					
15	Saya belajar karena ingin mendapatkan penghargaan atau pengakuan.					
16	Lingkungan sekolah yang rapi dan bersih membuat saya lebih bersemangat belajar.					
17	Saya merasa tertarik untuk terlibat dalam setiap kegiatan belajar di kelas.					
18	Saya berusaha meningkatkan nilai karena ingin membuktikan kemampuan diri sendiri					
19	Saya tertantang untuk memahami materi yang belum saya kuasai.					
20	Saya hadir di kelas tanpa minat untuk benar-benar belajar					
21	Saya merasa termotivasi ketika teman-teman di kelas juga serius belajar.					
22	Saya merasa pendidikan penting untuk mewujudkan cita-cita saya.					
23	Saya merasa pembelajaran membantu saya berkembang sebagai pribadi.					

24	Saya berhenti mencoba ketika nilai saya kurang memuaskan.					
25	Saya terdorong untuk belajar ketika sekolah menyediakan sarana belajar yang lengkap.					
26	Saya tidak berusaha lebih meskipun ada kesempatan mendapat peringkat.					
27	Saya merasa pujian tidak memengaruhi semangat belajar saya.					
28	Saya memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan yang saya inginkan.					
29	Saya mempersiapkan diri sejak sekarang untuk meraih impian saya.					
30	Saya mengikuti pembelajaran hanya karena kewajiban.					
31	Saya belajar hanya karena takut dimarahi guru atau orang tua.					
32	Saya memiliki rencana pendidikan atau karier yang ingin saya capai.					
33	Saya belajar karena ingin memenuhi harapan orang tua.					
34	Saya terdorong belajar ketika guru memberikan umpan balik terhadap hasil kerja saya.					
35	Saya merasa bangga ketika usaha belajar saya diakui.					

Lampiran 2 Lembar Uji Judges

LEMBAR UJI JUDGES
INSTRUMEN DISIPLIN BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

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

Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		

18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		

46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 26 Maret 2026

Dosen/Pakar



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

NIDN. 0019058601



LEMBAR UJI JUDGES
INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

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

Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		

19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
46	✓		

47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 26 Maret 2026

Dosen/Pakar



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

NIDN. 0019058601



LEMBAR UJI JUDGES
INSTRUMEN DISIPLIN BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

Nama : Prof.Dr Kadek Suranata,S.Pd,M.Pd.,Kons

Hari/Tanggal : Senin,30 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		

19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
46	✓		

47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 30 Maret 2026

Dosen/Pakar



Prof .Dr.Kadek Suranata,S.P.d.,M.Pd.,

NIDN. 0016088201



LEMBAR UJI JUDGES
INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

Nama : Prof.Dr Kadek Suranata,S.Pd,M.Pd.,Kons

Hari/Tanggal : Senin,30 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		

19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
46	✓		

47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 30 Maret 2026

Dosen/Pakar



Prof .Dr.Kadek Suranata,S.P.d.,M.Pd.,

NIDN. 0016088201



LEMBAR UJI JUDGES
INSTRUMEN DISIPLIN BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

Nama : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd

Hari/Tanggal : Senin,30 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1		✓	tidak sesuai dengan indikator
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5		✓	Saya bersabar menunggu giliran berbicara atau bertanya agar tidak mengganggu teman" — ini lebih mengukur kesopanan, bukan keaktifan. Sebaiknya pindah ke indikator kesopanan atau hapus.
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		

16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41		✓	Butir 41 (negatif): "Saya mudah teralihkan akan suatu hal, sehingga membuat tugas saya tidak selesai tepat

			waktu" — butir ini tidak tercantum dalam kisi-kisi. Sebaiknya ditambahkan ke indikator "konsisten dalam mengerjakan tugas" atau dihilangkan.
42	✓		
43	✓		
44	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 16 Maret 2026

Dosen Pakar



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP.198501232008122004

LEMBAR UJI JUDGES

INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR

Identitas Pakar Penilai

Nama : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd

Hari/Tanggal : Senin,30 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan (1)	Tidak Relevan (0)	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		

17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		

44	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		

Singaraja, 16 Maret 2026

Dosen Pakar



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP.198501232008122004



Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan BK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
(Sesi I)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	Kelas XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Komponen Layanan	Layanan Responsif
	Topik / Tema Layanan	Konseling behavioral dengan teknik mindfulness terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas xi sma negeri 5 denpasar Orientasi
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan Pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Perkenalan dan pengakraban (membangun rapport) 2. Penyampaian tujuan kegiatan secara umum 3. Identifikasi kondisi siswa yang terkait disiplin dan motivasi belajar (analisis ABC (<i>Antecedent-Behavior-Consequence</i>)) 4. Penyampaian kontrak konseling (<i>behavioral contract</i>) dan kesepakatan konseling 5. Menetapkan dan menyepakati tujuan konseling dan reinforcer (penguat) yang akan digunakan sebagai konsekuensi positif atas perubahan perilaku. 6. Menyepakati teknik-teknik konseling
	Media dan Alat	Papan tulis, Proyektor, LCD
	Sumber Materi	Corey, G. (2017). <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> . Miltenberger, R. G. (2016). <i>Behavior Modification</i> . Kabat-Zinn, J. (2013). <i>Full Catastrophe Living</i> .
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memperkenalkan diri, menyapa siswa, dan menunjukkan penghargaan tanpa syarat (<i>unconditional positive regards</i>) dan

		mempersilakan siswa untuk memperkenalkan diri masing-masing b) Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan secara umum B. Tahap Tengah a) Guru BK memaparkan secara ringkas kepada siswa tentang konsep-konsep inti disiplin belajar dan motivasi belajar b) Guru memandu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin belajar dan motivasi belajar. • Mengidentifikasi perilaku belajar sehari-hari (berapa jam belajar, kapan menunda, apa pemicunya) • Pengisian lembar analisis ABC (A; situasi/pemicu malas/disiplin; B: perilaku konkret yang muncul; C: konsekuensi/akibat yang didapat). • Merumuskan target perilaku c) Guru BK menyampaikan norma dan kontrak konseling kepada siswa (target perilaku, durasi, reinforcer (hadiah) jika berhasil dan konsekuensi ringan jika gagal), siswa mendiskusikan dan menyepakati poin-poin yang disampaikan dalam norma dan kontrak konseling e) Siswa dan guru BK menyepakati tujuan konseling dan Teknik-teknik konseling yang akan dilatihkan C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta salah satu siswa untuk merangkum hasil pertemuan pada sesi ini b) Guru memberikan tugas self-monitoring kepada siswa untuk mencatat kebiasaan belajar harian c) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan kegiatan pada sesi selanjutnya.
--	--	--

	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan : 1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau pertanyaan 3. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik



MATERI LAYANAN

SESI I

1. Tujuan Layanan

- a) Perkenalan dan pengakraban (membangun rapport)
- b) Penyampaian tujuan kegiatan secara umum
- c) Identifikasi kondisi siswa yang terkait disiplin dan motivasi belajar
- d) Penyampaian kontrak konseling dan kesepakatan konseling
- e) Menetapkan dan menyepakati tujuan konseling
- f) Menyepakati teknik-teknik konseling

2. Materi Layanan

A. Konsep Dasar Disiplin

1) Pengertian Disiplin

Disiplin merupakan suatu konsep yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri sehingga dapat melaksanakan kewajiban, aturan, dan norma yang telah ditetapkan. Secara etimologis, disiplin berasal dari kata “disciplina” yang berarti pelatihan atau pembinaan. Dalam konteks pendidikan, disiplin mencerminkan komitmen siswa untuk taat pada aturan sekolah, menjalankan tugas belajar dengan konsisten, serta bersikap tertib dalam interaksi akademik dan sosial.

Menurut Arikunto (1990:137), disiplin belajar ditunjukkan oleh beberapa perilaku yaitu mentaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelas disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur (Arikunto,

Suharsimi, 1990). Tu'u (2004:91) mengemukakan bahwa kedisiplinan sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah yang meliputi dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas dan ketertiban diri saat belajar di kelas (Tu'u, Tulus, 2004). Emmer, S dan Warsham (1984:102) dalam (Khuluse, N. L, 2009) menyatakan bahwa karakteristik disiplin meliputi ketaatan, partisipasi yang penuh, kesopanan dan kesetiaan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah sikap dan perilaku ketaatan siswa terhadap aturan dan norma yang telah disepakati, baik di sekolah maupun di rumah, yang tumbuh dari kesadaran dan dorongan internal untuk melaksanakan kewajiban belajar secara konsisten. Disiplin tidak hanya didasarkan pada ketakutan terhadap sanksi, tetapi lebih pada pengembangan tanggung jawab, pengendalian diri, dan komitmen dalam mencapai tujuan pembelajaran. Siswa yang memiliki disiplin belajar tinggi cenderung menunjukkan kepatuhan, ketekunan, serta keteraturan dalam belajar sehingga proses pembelajaran berjalan lebih efektif dan berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik serta pembentukan karakter.

2) Pentingnya Disiplin Belajar

Maman Rachman (Usman, M; Degeng, I Nyoman S; Utaya, Sugeng; Kuswandi, Dedi, 2022) menjelaskan pentingnya disiplin bagi siswa, yaitu; 1) memberikan dukungan untuk terciptanya perilaku yang menyimpang, 2) membantu siswa memahami dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, 3) bagaimana menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan siswa kepada

lingkungannya, 4) mengatur keseimbangan keinginan individu dengan individu lain, 5) menjauhkan siswa dari melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah/kampus, 6) mendorong siswa untuk melakukan hal-hal yang baik dan benar, 7) siswa belajar untuk hidup dengan kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat bagi mereka dan lingkungan mereka.

3) Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Suradi (2011) berpendapat bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar siswa yaitu :

- a. Faktor intrinsik yaitu factor yang berasal dari dalam diri siswa yang bersangkutan (factor psikologis), diantaranya seperti: minat, motivasi dan kemampuan kognitif
- b. Faktor ekstrinsik yaitu factor yang berasal dari luar diri siswa yang bersangkutan (factor sosial) diantaranya seperti: lingkungan sekolah, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat

B. Konsep Dasar Motivasi Belajar

1) Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi adalah salah satu factor terpenting yang memengaruhi efisiensi dan keberhasilan pembelajaran. Menurut M.Dalyono, motivasi belajar adalah suatu daya penggerak atau pendorong yang dimiliki oleh manusia untuk melakukan suatu pekerjaan yaitu belajar, Seseorang yang belajar dengan motivasi kuat akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. Sebaliknya, belajar dengan motivasi yang lemah akan menyebabkan sikap malas bahkan tidak mau mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan Pelajaran (Dalyono, M, 2001).

Menurut Hamzah B. Uno, motivasi belajar dipengaruhi oleh sesuatu yang menjadi kekuatan dalam diri seseorang sehingga seseorang tersebut bisa melakukan atau bertindak sesuatu, biasa disebut motif. Motif bisa terlihat dari tingkah lakunya, dorongan, rangsangan serta pembangkit tenaganya yang muncul untuk bertindak laku (Uno, Hamzah B, 2014). Menurut Suarni tahun 2024, motivasi belajar merupakan dorongan psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara factor internal peserta didik dan dukungan lingkungan belajarnya.

Motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan yang berfungsi sebagai daya penggerak psikis, baik internal maupun eksternal, yang menimbulkan, mengarahkan, dan mempertahankan aktivitas belajar guna mencapai tujuan. Motivasi yang tinggi mendorong siswa belajar dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat, sedangkan motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dan semangat dalam belajar.

2) Bentuk-Bentuk Motivasi Belajar

Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar, di antaranya (Rahman, Sunart, 2021) :

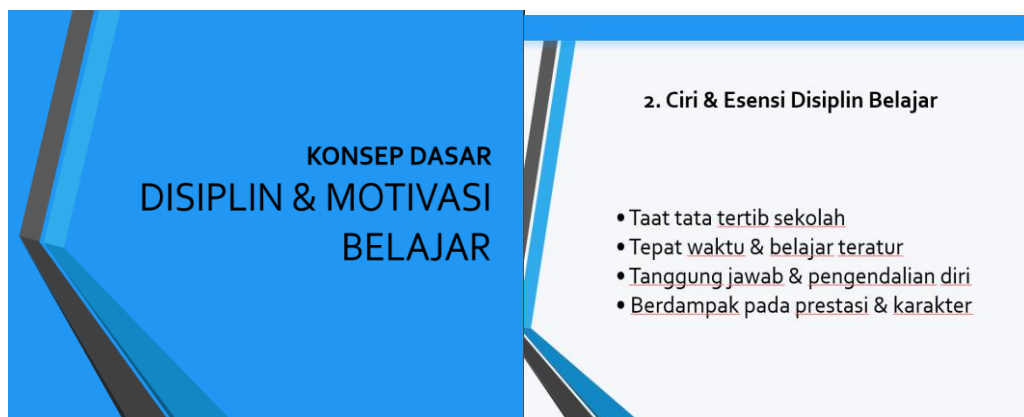
- a) Memberi angka. Angka dalam hal ini sebagai simbol dari nilai kegiatan belajarnya. banyak siswa belajar, yang utama justru untuk mencapai angka atau nilai yang baik. sehingga siswa biasanya yang dikejar adalah nilai ulangan atau nilai-nilai pada rapor angkanya yang baik-baik.
- b) Hadiah. Hadiah dapat juga dikatakan sebagai motivasi, tetapi tidaklah selalu demikian. karena hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak akan menarik bagi seseorang yang tidak senang dan tidak berbakat untuk suatu pekerjaan

tersebut.sebagai contoh hadiah yang diberikan untuk gambar yang terbaik mungkin tidak akan menarik bagi seseorang siswa yang tidak memiliki bakat menggambar.

- c) Saingan/kompetisi. Saingan atau kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar siswa.persaingan,baik persaingan individual maupun persaingan kelompok dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.memamng unsur persaingan ini banyak dimanfaatkan di dalam dunia industri atau perdagangan,tetapi juga sangat baik di gunakan untuk meningkatan kegiatan belajar siswa.
- d) Ego-involvement. Menumbuhkan kesadaran pada siswa agar merasakan pentingnya tugas dan menerimanya sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri,adalah sebagai salah satu bentuk motivasi yang cukup penting seseorang akan berusaha dengan segenap tenaga untuk mencapai prestasi yang baik dengan menjaga harga dirinya.penyelesaian tugas dengan baik adalah simbol kebanggaan dan harga diri,begitu juga untuk siswa si subyek belajar.para siswa akan belajar dengan keras bisa jadi karena harga dirinya.
- e) Memberi ulangan. Para siswa akan menjadi giat belajar kalau mengetahui akan ada ulangan. Oleh karena itu, member ulangan ini juga merupakan sarana motivasi.
- f) Mengetahui hasil. Dengan mengetahui hasil pekerjaan, apalagi kalau terjadi kemajuan, akan mendorong siswa untuk giat belajar

- g) Ujian Apabila ada siswa yang sukses yang berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, perlu diberikan pujian,pujian ini adalah bentuk reinforcement yang positif dan sekaligus merupakan motivasi yang baik
- h) Hukuman Sebagai reinforcement yang negative tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak bisa menjadi alat motivasi.
- i) Hasrat untuk belajar Hasrat untuk belajar, berarti ada unsure kesengajaan ada maksud ntuk belajar.
- j) Minat. Motivasi sangat erat hubungannya dengan minat. Motivasi muncul karena ada kebutuhan.Juga minat sehingga tepatlah kalau minat merupakan alat motivasi yang pokok. Proses belajar itu akan berjalan lancar kalau disertai dengan minat.

3. Media



3. Pentingnya Disiplin

- Mencegah perilaku menyimpang
- Membantu adaptasi lingkungan
- Mendorong perilaku positif
- Membentuk kebiasaan baik

4. Faktor Disiplin Belajar

Faktor Intrinsik:

- Minat
- Motivasi
- Kemampuan kognitif

Faktor Ekstrinsik:

- Lingkungan sekolah
- Keluarga
- Masyarakat

5. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan yang berfungsi sebagai daya penggerak psikis, baik internal maupun eksternal, yang menimbulkan, mengarahkan, dan mempertahankan aktivitas belajar guna mencapai tujuan. Motivasi yang tinggi mendorong siswa belajar dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat, sedangkan motivasi yang rendah dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dan semangat dalam belajar.

6. Bentuk Motivasi (Eksternal)

- Nilai/angka
- Hadiah
- Kompetisi
- Pujian & hukuman
- Ulangan & mengetahui hasil

7. Bentuk Motivasi (Internal)

- Hasrat untuk belajar
- Minat
- Harga diri (ego-involvement)
- Motivasi + Disiplin = Prestasi Optimal

RPL BK
Disiplin Belajar (sesi II)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	Kelas XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Komponen Layanan	Layanan Responsif
	Topik / Tema Layanan	Konseling behavioral dengan teknik mindfulness terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas xi sma negeri 5 Denpasar
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar. 2. Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal 3. Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
	Media dan Alat	LCD, Power Point, Proyektor
	Sumber Materi	(Creswell, J. D., 2017), (Page, K, 2019), (Baer, R. A.; Smith, G. T; Hopkins, J; Krietemeyer, Y; Tomey, L, 2006), (Waney, N C; Kristinawati, W; Setiawan, A, 2020), (Gibaldi, T, 2019)
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memberi salam dan meminta salah satu siswa memimpin doa b) Review hasil <i>Self-Monitoring</i> minggu lalu. Berikan pujian (<i>positive reinforcement</i>) atas catatan yang jujur dan usaha kecil yang terlihat c) Guru BK menjelaskan terkait kontrak kelompok d) Guru BK memaparkan secara ringkas tujuan kegiatan pada sesi II

		B. Tahap Tengah a) Guru BK menjelaskan konsep mindfulness b) Guru BK menjelaskan bahwa perilaku menunda sering dipicu oleh emosi negatif (cemas/bosan). Mindful Breathing berfungsi memberi jeda (stimulus-stop-response). c) Siswa melakukan Latihan <i>mindful breathing</i> (10-15 menit) didampingi oleh Guru BK d) Siswa melakukan refleksi terkait pengalamannya selama latihan e) Siswa melakukan diskusi terkait hubungan <i>mindfulness</i> dengan focus belajar yang didampingi oleh Guru BK f) Guru BK mengajarkan konseli untuk menerapkan = <i>mindful breathing</i> sebelum memulai belajar (sebagai <i>Antecedent control</i> untuk menenangkan diri) g) Guru BK memberikan penguatan positif atas keberhasilan konseli bertahan selama latihan. C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta salah satu siswa untuk merangkum hasil pertemuan pada sesi ini b) Tugas rumah : terapkan 3 kali napas dalam sebelum membuka buku pelajaran selama 1 minggu c) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan kegiatan pada sesi selanjutnya.
	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan : 1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Partisipasi peserta didik selama mengikuti kegiatan 3. Konsistensi mengikuti latihan mindfulness

	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik 4. Konseli mampu mempraktikkan teknik mindfull breathing saat dihadirkan stimulus pemicu stres belajar.
--	-----------------------	---



Materi Layanan

Sesi II

1. Tujuan Layanan

- a) Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar.
- b) Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal
- c) Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.

2. Materi Layanan

A. Pengertian Mindfulness

Mindfulness adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman (Gibaldi, T, 2019). Konsep mindfulness berasal dari ajaran Buddha yang bertujuan untuk memelihara perhatian dan juga kesadaran hingga dapat mencapai vipassana; yaitu kondisi pikiran yang natural dan juga sederhana (Page, K, 2019). Artinya individu dapat menerima semua pengalaman negatif yang telah dilaluinya secara lapang hati tanpa ada upaya menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Konsep dasar mindfulness adalah selalu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri (Creswell, J. D., 2017).

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa Mindfulness merupakan keterampilan untuk memusatkan perhatian dan mempertahankan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami. Berakar dari ajaran

Buddha, mindfulness bertujuan menumbuhkan kesadaran yang jernih dan alami (vipassana), sehingga individu mampu menerima pengalaman—termasuk pengalaman negatif—secara terbuka tanpa menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Secara esensial, mindfulness menekankan kesadaran penuh pada setiap aktivitas sebagai proses penjernihan pikiran dan pembebasan diri secara psikologis.

B. Dimensi Mindfulness

Baer, et al. (2006) menjelaskan mengenai lima dimensi mindfulness, yaitu (Baer, R. A.; Smith, G. T; Hopkins, J; Krietemeyer, Y; Tomey, L, 2006):

- 1) Kemampuan mengobservasi (observing), yaitu kemampuan memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, emosi, suara, aroma dan pengamatan.
- 2) Kemampuan mendeskripsikan (describing), yaitu mengacu pada pengalaman internal yang diungkapkan dengan kata-kata.
- 3) Bertindak dengan kesadaran (acting with awareness), yaitu perilaku secara sadar yang dilakukan di sini dan saat ini.
- 4) Sikap tanpa penilaian (non judging), yaitu mengacu pada sikap non evaluatif terhadap pikiran dan perasaan.
- 5) Sikap non-reaktif (non reactivity), yaitu adanya keselarasan antara pikiran dan perasaan.

C. Teknik Mindfulness

Stahl dan Goldstein (2010) dalam (Waney et al., 2020) mengklasifikasikan bahwa praktik mindfulness ke dalam dua kelompok, yaitu praktik formal dan

informal. Praktik formal mirip dengan meditasi yang dilakukan dalam posisi duduk.

Meditasi mindfulness secara formal dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Mindfulness of breathing (kesadaran terhadap pernapasan), individu menyadari karakteristik dari pernapasan ketika udara masuk dan keluar. Kesadaran ini membantu memahami perubahan yang terjadi dalam hidup.
- 2) Mindfulness of sensation (kesadaran terhadap sensasi), setelah melakukan Latihan pernapasan, individu akan memperluas kesadaran terhadap sensasi fisik dengan mempertahankan fokus pada pengalaman indrawi, yaitu menyadari setiap sensasi yang hadir dan menghilang.
- 3) Mindfulness of hearing (kesadaran terhadap suara), individu dapat memfokuskan kesadaran pada pendengaran dengan mendengarkan berbagai suara yang muncul dan menghilang. Apapun yang terdengar cobalah untuk tidak memberi label baik atau buruk pada suara tersebut.
- 4) Mindfulness of thought and emotions (kesadaran terhadap pikiran dan perasaan), setelah berkonsentrasi dengan suara, individu akan beralih ke peristiwa mental, yaitu pikiran dan emosi. Mindfulness memungkinkan individu untuk mengamati dan merasakan pikiran serta perasaan saat muncul, berkembang, dan menghilang. Tidak perlu menganalisis atau mencari tahu tentang hal tersebut, cukup lihat sebagai bentuk mental yang datang dan pergi.
- 5) Choiceless awareness (kesadaran tanpa pilihan), aspek terakhir dan yang paling luas dalam meditasi mindfulness adalah choiceless awareness, atau kesadaran pada momen saat ini. Dalam Latihan ini saat ini menjadi fokus utama perhatiannya. Choiceless awareness mendorong individu untuk sepenuhnya

menyadari apapun yang terjadi saat ini tanpa akhir. Individu memperhatikan semua yang muncul dari tubuh serta pikiran, seperti sensasi, suara, atau fenomena sensorik lainnya, serta peristiwa mental seperti pola pikir dan emosi.

Menurut (Abdurraqib, Muhammad; Muthmainnah, MA, 2024), terdapat beberapa Teknik mindfulness yang dapat digunakan, yaitu :

- 1) Body Scan. Teknik ini melibatkan pemindaian tubuh secara menyeluruh untuk menyadari ketegangan atau emosi yang tersimpan di dalam tubuh. Sering kali, stres dan emosi negatif terperangkap di bagian tubuh tertentu, seperti pundak, leher, atau punggung. Dengan body scan, kita bisa melepaskan ketegangan ini dan kembali merasa lebih rileks.
- 2) Mindful Breathing. Ini adalah teknik dasar dalam Mindfulness yang melibatkan fokus pada napas. Ketika emosi negatif seperti marah atau cemas muncul, kita bisa mengambil waktu sejenak untuk menarik napas dalam dalam dan merasakan setiap tarikan dan hembusan napas. Fokus pada napas ini membantu kita untuk menenangkan diri dan meredakan intensitas emosi.
- 3) Mindful Studying. Saat kamu belajar, pastikan untuk benar-benar fokus pada materi yang sedang dipelajari. Hindari multitasking (mengerjakan banyak hal dalam waktu sekaligus), seperti membuka media sosial atau menonton video. Dengan memberikan perhatian penuh, waktu belajar akan lebih efisien dan hasilnya pun maksimal.
- 4) Mindful Walking. Jika merasa terlalu lelah atau pusing dengan tugas, berjalan kaki sebentar bisa membantu merilekskan pikiran. Saat berjalan, cobalah untuk benar-benar merasakan setiap langkah, dengarkan suara di sekitarmu, dan

nikmati pemandangan. Aktivitas ini bisa menjadi jeda yang menyegarkan di tengah rutinitas akademik yang padat.

- 5) Mindful Pausing. Saat emosi mulai memuncak, ambil jeda sejenak. Lakukan aktivitas kecil yang bisa mengembalikan ketenangan, seperti stretching atau berjalan singkat. Mindful pausing membantu kita mengalihkan pikiran dari emosi yang meluap-luap, sehingga kita bisa kembali ke tugas dengan pikiran yang lebih jernih.

3. Media



RPL BK
Disiplin Belajar (sesi III)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	Kelas XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Topik / Tema Layanan	Konseling behavioral dengan teknik mindfulness terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas xi sma negeri 5 Denpasar
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar. 2. Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal 3. Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
	Media dan Alat	LCD, Proyektor, Power Point
	Sumber Materi	
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memberi salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin doa b) Guru BK meninjau hasil pengerjaan tugas rumah yang telah diberikan pada sesi sebelumnya dan memberikan pujian (reinforcement) c) memaparkan secara ringkas tujuan kegiatan pada sesi III B. Tahap Tengah a) Guru memandu siswa melakukan Latihan body scan. (Guru memandu konseli memindai kesadaran dari ujung kaki hingga kepala untuk melepas ketegangan fisik dengan tujuan untuk menyadari bahwa stress belajar tersimpan di bahu/punggung).

		Tanyakan dalam hati: <i>"Pikiran negatif apa yang membuat tubuhku tegang?"</i> c) Restrukturisasi Kognitif (5 Kolom): (1) Situasi, (2) Pikiran Negatif, (3) Bukti Pendukung, (4) Bukti Penyangkal, (5) Pikiran Realistis. <i>Contoh: "Saya tidak akan lulus" → "Nilai kemarin jelek" → "Saya pernah lulus, masih ada waktu" → "Saya tidak tahu hasilnya, tapi belajar 15 menit sekarang membantu."</i> d) Guru memandu melakukan refleksi terkait restrukturisasi kognitif siswa e) Guru BK dan konseli mengecek pencapaian kontrak perilaku. Jika target tercapai, konseli berhak mendapatkan reinforcer yang telah disepakati (misal: 10 menit bermain game / nonton video). Jika tidak, diskusikan hambatan tanpa hukuman, lalu modifikasi kontrak. C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta salah satu siswa untuk merangkum hasil pertemuan pada sesi ini b) Guru BK memandu diskusi terkait pengalaman siswa c) Guru Bk memberikan tugas rumah: lakukan body scan singkat (5menit) setiap selesai belajar dan tulis 1 pikiran negatif yang berhasil diubah menjadi realistis.. d) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan kegiatan pada sesi selanjutnya.
	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan : 1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Partisipasi peserta didik selama mengikuti kegiatan 3. Konsistensi mengikuti latihan mindfulness

	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik
--	-----------------------	--



Materi Layanan

Sesi III

1. Tujuan Layanan

- a) Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar.
- b) Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal
- c) Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.

2. Materi Layanan

A. Perilaku Mengganggu

Pengertian Perilaku Mengganggu

Perilaku mengganggu adalah tindakan individu yang menghambat proses pembelajaran, melanggar aturan, atau mengganggu ketertiban lingkungan sosial, khususnya di kelas.

Menurut Emmer dan Carolyn Evertson, perilaku mengganggu adalah perilaku siswa yang mengganggu alur pembelajaran dan mengurangi kesempatan belajar bagi dirinya maupun orang lain.

Menurut James Walker, perilaku mengganggu mencakup tindakan seperti berbicara tanpa izin, tidak mematuhi instruksi, agresif, atau menarik diri secara ekstrem dari aktivitas belajar.

Bentuk-Bentuk Perilaku Mengganggu

- a) Perilaku mengganggu ringan : Berbicara saat guru menjelaskan, tidak memperhatikan Pelajaran, bermain saat pembelajaran
- b) Perilaku Mengganggu Sedang : Menolak mengerjakan tugas, mengganggu teman, membantah guru
- c) Perilaku Mengganggu Berat ; Perilaku agresif, perusakan fasilitas, pelanggaran aturan serius

Menurut Russell A. Barkley, perilaku mengganggu sering berkaitan dengan kesulitan regulasi diri, terutama pada anak dengan gangguan perhatian.

Faktor Penyebab Perilaku Mengganggu

- a) Faktor Internal :rendahnya kontrol diri, kurangnya motivasi belajar, masalah emosional, gangguan perhatian
- b) Faktor Eksternal :Pola asuh kurang konsisten, lingkungan kelas tidak kondusif, hubungan sosial yang buruk, tekanan teman sebaya

Menurut Albert Bandura melalui teori pembelajaran sosial, perilaku mengganggu dapat dipelajari melalui observasi dan peniruan lingkungan.

B. Kontrol Diri

Penegrtian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang.

Menurut Walter Mischel, kontrol diri adalah kemampuan menunda kepuasan demi mencapai hasil yang lebih baik di masa depan (delay of gratification). Menurut Roy Baumeister, kontrol diri merupakan kapasitas untuk mengubah respons diri, menahan impuls, dan mengarahkan perilaku sesuai standar sosial.

Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill, kontrol diri terdiri dari:

1. Behavioral Control – Kemampuan mengontrol tindakan
2. Cognitive Control – Kemampuan mengatur pikiran
3. Decisional Control – Kemampuan mengambil keputusan secara tepat

Ciri Individu dengan Kontrol Diri Tinggi

Individu dengan kontrol diri yang tinggi umumnya mampu menahan dan mengelola emosi dengan baik sehingga tidak mudah terpancing oleh situasi yang menegangkan. Mereka cenderung tidak impulsif dalam bertindak, mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengambil keputusan, serta menunjukkan sikap bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Selain itu, mereka konsisten terhadap tujuan yang telah ditetapkan dan mampu menyelesaikan konflik secara bijaksana tanpa memperkeruh keadaan. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah sering kali mudah marah, sulit menjaga fokus, dan kerap bertindak tanpa berpikir panjang. Mereka juga

lebih rentan melanggar aturan karena kurang mampu mengendalikan dorongan atau emosi yang muncul.

C. Hubungan Perilaku Mengganggu dan Kontrol Diri

Perilaku mengganggu sering kali muncul akibat rendahnya kontrol diri. Menurut Gottfredson dan Travis Hirschi dalam *General Theory of Crime*, rendahnya kontrol diri menjadi faktor utama munculnya perilaku menyimpang.

Artinya:

- Kontrol diri tinggi → perilaku lebih terarah dan tertib
- Kontrol diri rendah → perilaku impulsif dan mengganggu

D. Strategi Meningkatkan Kontrol Diri untuk Mengurangi Perilaku

Mengganggu

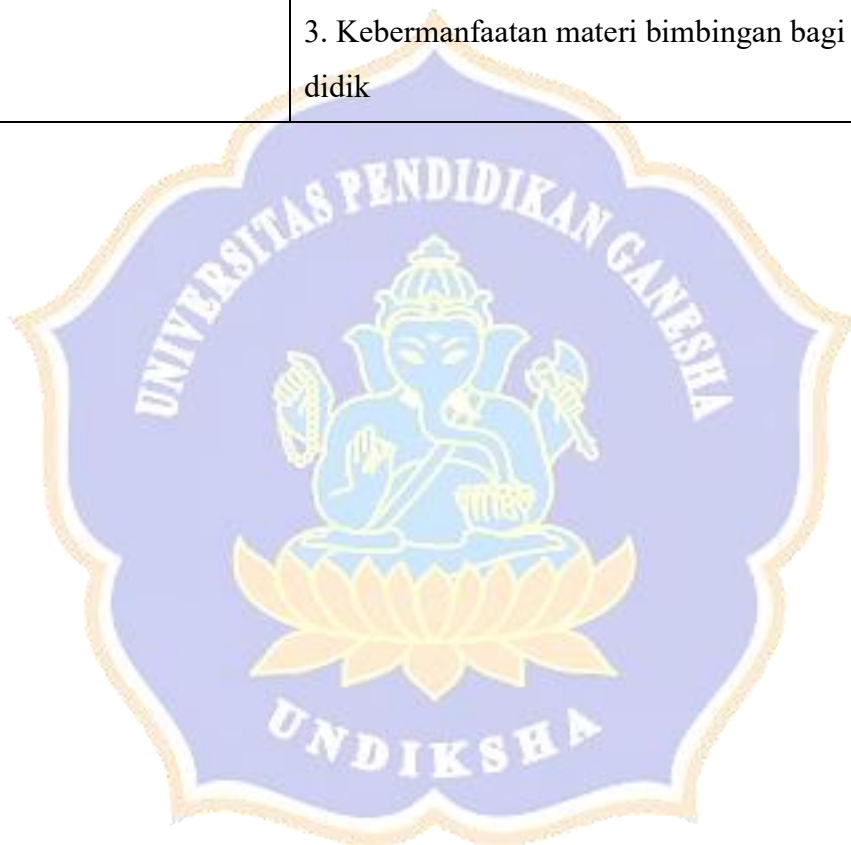
Strategi meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi perilaku mengganggu dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, latihan regulasi emosi membantu individu mengenali dan mengelola perasaannya dengan lebih baik, misalnya melalui teknik pernapasan untuk menenangkan diri saat marah atau cemas, serta praktik mindfulness agar lebih sadar terhadap pikiran dan reaksi yang muncul. Kedua, pemberian penguatan positif seperti reward atas perilaku baik dapat memotivasi individu untuk mengulangi perilaku yang sesuai dan mengurangi tindakan yang mengganggu. Selain itu, pembiasaan aturan yang konsisten juga sangat penting, dengan menetapkan aturan yang jelas serta konsekuensi yang tegas sehingga individu memahami batasan dan tanggung jawabnya. Pelatihan keterampilan sosial, seperti komunikasi asertif dan pengembangan empati, turut membantu individu mengekspresikan kebutuhan dan perasaannya secara tepat tanpa mengganggu orang lain. Terakhir, kolaborasi antara guru dan orang tua menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, konsisten, dan selaras dalam membimbing serta memperkuat perilaku positif.

RPL BK
Disiplin Belajar (sesi IV)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Komponen Layanan	Layanan Responsif
	Topik / Tema Layanan	Konseling behavioral dengan teknik mindfulness terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas xi sma negeri 5 Denpasar
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar. 2. Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal 3. Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
	Media dan Alat	LCD, Power point, Proyektor
	Sumber Materi	
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memberi salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin doa b) Guru BK melakukan review pengalaman siswa selama 2 sesi terakhir

		B. Tahap Tengah a) Guru BK memandu siswa untuk Latihan mindful studyng. Konseli membaca sub bab materi dengan focus pebuh selama 10 menit. Setiap kali pikiran mengembara atau mengalami godaan , sadari dan bawa kembali ke bacaan. Instruksi: <i>"Baca teks. Jika pikiran mengembara (misal: besok libur), sadari, beri label 'distraksi', tarik napas, dan kembali ke teks. Jika muncul pikiran negatif ('aku tidak suka'), katakan dalam hati: 'Ini hanya pikiran, saya kembali ke teks'."</i> b) Siswa melakukan refleksi terkait gangguan pikiran saat belajar dipandu oleh Guru BK c) Guru memberikan materi terkait strategi meningkatkan konsistensi belajar dan manajemen waktu belajar d) Guru memandu siswa untuk melakukan diskusi terkait manajemen waktu belajar C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta salah satu siswa untuk merangkum hasil pertemuan pada sesi ini b) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan kegiatan pada sesi selanjutnya.
	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan :

		1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Partisipasi peserta didik selama mengikuti kegiatan 3. Konsistensi mengikuti latihan mindfulness
	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik



Materi Layanan

Sesi IV

1. Tujuan Layanan

- a) Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar.
- b) Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal
- c) Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.

2. Materi Layanan

A. KONSISTENSI BELAJAR

Pengertian Konsistensi Belajar

Konsistensi belajar adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar secara teratur, berkelanjutan, dan berkomitmen meskipun menghadapi hambatan atau rasa malas. Menurut Angela Duckworth, keberhasilan jangka panjang sangat dipengaruhi oleh *grit* (ketekunan dan konsistensi dalam mencapai tujuan). Menurut Albert Bandura, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) berperan penting dalam menjaga konsistensi usaha.

Konsistensi belajar sangat penting karena dapat membentuk kebiasaan positif dalam diri siswa, sehingga kegiatan belajar menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Dengan belajar secara konsisten, siswa dapat mengurangi kebiasaan belajar secara “kebut semalam” yang kurang efektif dan berisiko menimbulkan kelelahan. Konsistensi juga membantu meningkatkan pemahaman jangka panjang karena materi dipelajari secara bertahap dan berulang. Selain itu, belajar secara teratur dapat mengurangi stres saat menghadapi ujian karena siswa sudah lebih siap. Pada akhirnya, konsistensi belajar membantu siswa mencapai target akademik secara lebih optimal. Oleh karena itu, konsistensi lebih penting daripada belajar dalam waktu lama tetapi tidak teratur.

Strategi Meningkatkan Konsistensi Belajar

Menentukan tujuan yang jelas merupakan langkah awal dalam meningkatkan konsistensi belajar. Tujuan sebaiknya dirumuskan dengan prinsip

SMART, yaitu *Specific* (spesifik), *Measurable* (terukur), *Achievable* (dapat dicapai), *Relevant* (sesuai kebutuhan), dan *Time-bound* (memiliki batas waktu). Tujuan yang jelas akan memberikan arah belajar yang terstruktur serta meningkatkan motivasi karena siswa mengetahui apa yang ingin dicapai.

Selain itu, membentuk kebiasaan belajar juga sangat penting. Menurut James Clear dalam *Atomic Habits*, kebiasaan terbentuk melalui pola isyarat, rutinitas, dan penghargaan. Artinya, seseorang memulai dari pemicu tertentu, melakukan tindakan secara berulang, lalu mendapatkan hasil atau kepuasan sebagai penguat. Strategi yang dapat diterapkan antara lain menetapkan waktu belajar yang sama setiap hari, memulai dengan durasi singkat seperti 15–20 menit, kemudian meningkatkannya secara bertahap agar kebiasaan terbentuk secara alami dan tidak terasa berat.

Penggunaan teknik Pomodoro juga efektif untuk menjaga konsistensi. Metode yang diperkenalkan oleh Francesco Cirillo ini dilakukan dengan belajar fokus selama 25 menit, kemudian beristirahat selama 5 menit. Siklus ini diulang sebanyak empat kali sebelum mengambil istirahat yang lebih panjang. Teknik ini membantu meningkatkan fokus, mengurangi kelelahan mental, serta menjaga ritme belajar agar tetap stabil.

Selanjutnya, mengurangi distraksi merupakan langkah penting dalam menjaga kualitas belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan mematikan notifikasi ponsel, menggunakan aplikasi pengatur fokus, menyiapkan ruang belajar yang rapi dan nyaman, serta memisahkan waktu belajar dari waktu hiburan. Lingkungan yang kondusif akan mendukung konsentrasi dan efektivitas belajar.

Terakhir, evaluasi dan refleksi berkala perlu dilakukan untuk mempertahankan konsistensi. Siswa dapat menanyakan kepada diri sendiri apa yang telah dicapai selama satu minggu, apa yang perlu diperbaiki, dan hambatan apa saja yang muncul. Melalui evaluasi ini, siswa dapat menyesuaikan strategi belajar sehingga konsistensi tetap terjaga dan tujuan belajar dapat tercapai dengan lebih optimal.

B. MANAJEMEN WAKTU BELAJAR

Manajemen waktu adalah kemampuan merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan belajar. Menurut Stephen R. Covey, efektivitas bergantung pada kemampuan memprioritaskan hal yang penting dibanding yang mendesak.

Prinsip manajemen waktu salah satunya adalah menggunakan skala prioritas melalui Matriks Penting–Mendesak. Dalam konsep ini, tugas dibagi menjadi empat kategori, yaitu tugas yang penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak. Pembagian ini membantu seseorang menentukan tugas mana yang harus segera diselesaikan dan mana yang dapat direncanakan terlebih dahulu. Fokus utama sebaiknya diberikan pada tugas yang penting tetapi tidak mendesak, seperti belajar secara rutin sebelum ujian. Dengan mengerjakan tugas pada kategori ini secara konsisten, seseorang dapat menghindari tekanan akibat pekerjaan yang menumpuk dan meningkatkan efektivitas dalam mencapai tujuan belajar.

Membuat jadwal belajar yang efektif merupakan langkah penting dalam manajemen waktu. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah mencatat semua tugas beserta tenggat waktunya, kemudian menentukan prioritas berdasarkan tingkat kepentingan dan urgensinya. Setelah itu, alokasikan waktu belajar harian secara teratur dan jangan lupa menyisipkan waktu istirahat agar tidak mengalami kelelahan. Kunci dari keberhasilan jadwal adalah konsistensi dalam menjalankannya. Sebagai contoh, seseorang dapat menjadwalkan belajar Matematika pukul 16.00–17.00 dan melakukan review materi yang telah dipelajari pada pukul 19.00–19.30.

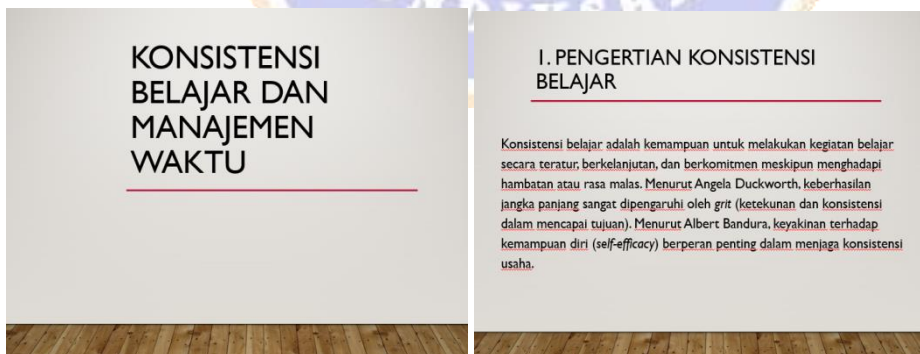
Selain membuat jadwal, teknik *time blocking* juga dapat digunakan untuk mengatur waktu secara lebih terstruktur. Teknik ini dilakukan dengan membagi hari ke dalam beberapa blok waktu khusus, seperti blok belajar, blok istirahat, dan blok aktivitas pribadi. Dengan pembagian waktu yang jelas, seseorang dapat menghindari kebiasaan multitasking yang kurang efektif, meningkatkan fokus saat mengerjakan tugas, serta mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan.

Menghindari prokrastinasi juga menjadi bagian penting dalam manajemen waktu. Menurut Piers Steel, prokrastinasi sering terjadi karena rendahnya kontrol diri dan tingginya distraksi. Untuk mengatasinya, tugas besar dapat dipecah menjadi bagian-bagian kecil agar terasa lebih ringan. Mulailah dari bagian yang paling mudah untuk membangun momentum, serta terapkan aturan “5 menit mulai dulu” agar tidak terlalu lama menunda. Memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas juga dapat menjadi motivasi tambahan untuk tetap disiplin dan produktif.

C. Hubungan Konsistensi dan Manajemen Waktu

Hubungan antara konsistensi dan manajemen waktu dalam kegiatan belajar sangatlah penting. Manajemen waktu berperan dalam mengatur kapan seseorang harus belajar sehingga kegiatan belajar menjadi terjadwal dan terarah. Sementara itu, konsistensi memastikan bahwa jadwal yang telah dibuat benar-benar dijalankan secara terus-menerus dan berkelanjutan. Tanpa manajemen waktu, kegiatan belajar akan berlangsung secara tidak teratur dan cenderung tidak terkontrol. Sebaliknya, tanpa konsistensi, jadwal belajar yang telah disusun hanya akan menjadi rencana tanpa pelaksanaan nyata. Oleh karena itu, keduanya saling melengkapi dan bersama-sama berkontribusi dalam membantu mencapai prestasi belajar yang optimal.

3. Media Layanan



**KONSISTENSI
BELAJAR DAN
MANAJEMEN
WAKTU**

**I. PENGERTIAN KONSISTENSI
BELAJAR**

Konsistensi belajar adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar secara teratur, berkelanjutan, dan berkomitmen meskipun menghadapi hambatan atau rasa malas. Menurut Angela Duckworth, keberhasilan jangka panjang sangat dipengaruhi oleh *grit* (ketekunan dan konsistensi dalam mencapai tujuan). Menurut Albert Bandura, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) berperan penting dalam menjaga konsistensi usaha.

2. PENTINGNYA KONSISTENSI

- Membentuk kebiasaan positif
- Mengurangi sistem 'kebut semalam'
- Meningkatkan pemahaman jangka panjang
- Mengurangi stres ujian
- Mencapai target akademik

3. STRATEGI KONSISTENSI

- SMART Goals (Spesifik, Terukur, Realistis, Relevan, Berbatas waktu)
- Habit Formation (James Clear):
 - Isyarat → Rutinitas → Penghargaan

4. TEKNIK PENDUKUNG KONSISTENSI

- Pomodoro (25 menit fokus – 5 menit istirahat)
- Kurangi distraksi
- Evaluasi & refleksi berkala

5. PENGERTIAN MANAJEMEN WAKTU

- Manajemen waktu adalah kemampuan merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan belajar. Menurut Stephen R. Covey, efektivitas bergantung pada kemampuan memprioritaskan hal yang penting dibanding yang mendesak.

6. STRATEGI MANAJEMEN WAKTU

- Matriks Penting–Mendesak
- Fokus: Penting & Tidak Mendesak
- Buat jadwal belajar & gunakan time blocking.

7. HUBUNGAN KONSISTENSI & MANAJEMEN WAKTU

- Manajemen waktu → mengatur kapan belajar.
- Konsistensi → memastikan belajar terus dilakukan.
- Keduanya saling melengkapi untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

RPL BK
Motivasi Belajar (sesi V)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Komponen Layanan	Layanan Responsif
	Topik / Tema Layanan	Konseling behavioral dengan teknik mindfulness terhadap disiplin dan motivasi belajar siswa kelas xi sma negeri 5 Denpasar
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar. 2. Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal 3. Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
	Media dan Alat	LCD, proyektor, power point
	Sumber Materi	
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memberi salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin doa b) Melakukan review kegiatan sebelumnya dan memberikan penguatan atas konsistensi. c) Ice Breaking tentang cita-cita B. Tahap Tengah a) Siswa melakukan Latihan visualisasi masa depan sebagai motivasi intrinsik dengan pendekatan mindfulness: Tutup mata, tarik napas dalam, bayangkan secara detail (visual, suara, perasaan) saat berhasil mencapai cita-cita 5 tahun mendatang. Jika muncul pikiran negatif ("saya tidak mampu"), amati saja dan kembali ke visualisasi.

		b) Siswa melakukan refleksi terkait dorongan untuk berhasil yang dipandu oleh Guru BK c) Siswa melakukan diskusi terkait "Apa yang harus saya lakukan <i>hari ini</i> agar visualisasi itu menjadi nyata?" Hubungkan langsung dengan target perilaku harian (belajar, tugas). d) Guru BK memberikan materi terkait strategi menciptakan lingkungan belajar kondusif. C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta beberapa siswa menyampaikan terkait apa yang dirasakan saat latihan b) salah satu siswa untuk merangkum hasil pertemuan pada sesi ini c) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan kegiatan pada sesi selanjutnya.
	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan : 1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Partisipasi peserta didik selama mengikuti kegiatan 3. Konsistensi mengikuti latihan mindfulness
	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik

Materi Layanan

Sesi V

1. Tujuan Layanan

- a) Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar.
- b) Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal
- c) Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.

2. Materi Layanan

Pengertian Lingkungan Belajar Kondusif

Lingkungan belajar kondusif adalah suasana fisik, psikologis, dan sosial yang mendukung siswa untuk belajar secara optimal, nyaman, aman, dan fokus. Lingkungan yang kondusif tidak hanya berkaitan dengan ruang kelas yang rapi, tetapi juga hubungan interpersonal yang positif dan iklim belajar yang mendukung. Menurut Lev Vygotsky, interaksi sosial memiliki peran penting dalam perkembangan kognitif siswa. Artinya, lingkungan sosial yang positif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar. Menurut Urie Bronfenbrenner melalui teori ekologi, perkembangan individu dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Komponen Lingkungan Belajar Kondusif

Lingkungan belajar yang kondusif terdiri atas tiga aspek utama, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Dari segi fisik, lingkungan belajar harus bersih dan rapi agar siswa merasa nyaman dan tidak terdistraksi oleh kondisi sekitar. Pencahayaan yang cukup dan ventilasi yang baik juga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan konsentrasi selama belajar. Selain itu, tempat duduk yang nyaman serta suasana yang minim gangguan suara akan membantu siswa lebih fokus dalam memahami materi.

Dari aspek psikologis, lingkungan belajar perlu memberikan rasa aman dan nyaman bagi siswa. Suasana yang bebas dari tekanan, intimidasi, atau rasa takut akan mendorong siswa untuk lebih berani bertanya dan mengemukakan

pendapat. Dukungan emosional dari guru maupun orang tua juga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri siswa. Selain itu, adanya motivasi serta penghargaan terhadap usaha dan pencapaian siswa dapat meningkatkan semangat dan konsistensi dalam belajar.

Sementara itu, lingkungan sosial yang baik ditandai dengan hubungan yang harmonis antar siswa serta komunikasi yang positif antara siswa dan guru. Kerja sama, sikap saling menghargai, dan budaya saling mendukung akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Ketika interaksi sosial berjalan dengan baik, siswa akan merasa lebih nyaman berada di lingkungan belajar dan lebih termotivasi untuk berkembang secara optimal.

Strategi Menciptakan Lingkungan Belajar Kondusif

Strategi Menciptakan Lingkungan Belajar Kondusif merupakan upaya sistematis yang dilakukan untuk menghadirkan suasana belajar yang aman, nyaman, tertib, dan menyenangkan sehingga peserta didik dapat belajar secara optimal. Lingkungan belajar yang kondusif tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik ruang kelas, tetapi juga mencakup aspek sosial-emosional serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Pertama, dari aspek fisik, guru perlu menata ruang kelas secara rapi, bersih, dan terorganisir. Pengaturan tempat duduk dapat disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran, seperti berkelompok untuk diskusi atau berbentuk huruf U untuk meningkatkan interaksi. Pencahayaan yang cukup, sirkulasi udara yang baik, serta ketersediaan sarana dan media pembelajaran yang memadai akan meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi siswa. Selain itu, menampilkan hasil karya siswa di dinding kelas dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi belajar.

Kedua, dari aspek sosial-emosional, penting untuk membangun hubungan yang positif antara guru dan siswa maupun antarsiswa. Guru perlu menunjukkan sikap empati, menghargai perbedaan, serta menggunakan komunikasi yang santun dan terbuka. Penyusunan aturan kelas yang disepakati bersama dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kedisiplinan. Lingkungan yang bebas

dari perundungan serta menjunjung tinggi nilai saling menghormati akan membuat siswa merasa aman dan nyaman dalam mengikuti pembelajaran.

Ketiga, dari aspek strategi pembelajaran, guru hendaknya menggunakan metode yang variatif dan interaktif agar siswa aktif terlibat dalam proses belajar. Pembelajaran berbasis diskusi, proyek, presentasi, maupun kegiatan refleksi dapat meningkatkan partisipasi dan kreativitas siswa. Pemberian umpan balik yang konstruktif dan apresiasi terhadap usaha siswa juga penting untuk meningkatkan motivasi serta rasa percaya diri mereka.

Dengan demikian, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif memerlukan perencanaan, konsistensi, dan komitmen dari guru serta dukungan dari seluruh warga sekolah. Apabila ketiga aspek tersebut terpenuhi, proses pembelajaran akan berlangsung lebih efektif, menyenangkan, dan bermakna bagi peserta didik.



RPL BK
Motivasi Belajar (sesi VI)

A	Nama Satuan Pendidikan	SMA N 5 Denpasar
	Sasaran Layanan	XI
	Alokasi Waktu	2 x 40 menit
	Bidang Layanan	Pribadi
	Komponen Layanan	Layanan Responsif
	Topik / Tema Layanan	Evaluasi dan Posttest
	Fungsi Layanan	Perbaikan dan pemahaman
	Tujuan Layanan	1. Membantu siswa untuk mengidentifikasi kondisi terkini siswa yang terkait dengan disiplin dan motivasi belajar. 2. Membantu siswa merencanakan / mengorganisasi rutinitas harian yang lebih ideal 3. Membantu siswa untuk dapat menerapkan teknik mindfulness secara mandiri guna meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.
	Media dan Alat	LCD, proyektor, power point
	Sumber Materi	
	Tahap Pelaksanaan Layanan	A. Tahap Awal a) Guru BK memberi salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin doa b) Guru BK mereview sesi konseling sebelumnya dan memaparkan secara ringkas tujuan kegiatan pada sesi VI B. Tahap Tengah

		a) Guru BK memandu siswa untuk berdiskusi mengenai hasil latihan teknik mindfulness yang telah dilakukan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari b) Siswa menyampaikan pengalamannya dalam menerapkan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari dan perubahan yang dialami dari segi pemikiran, sikap, dan perilaku c) Guru BK memandu siswa untuk mengevaluasi kondisinya saat ini melalui teknik scaling question (posttest) d) Guru BK menyampaikan ringkasan hasil pelaksanaan konseling secara keseluruhan e) Diskusi penerapan mindfulness dan kontrak perilaku dalam kehidupan sehari-hari (di rumah, di sekolah). f) Guru BK menjelaskan strategi Maintenance: (Pencegahan Kambuh): 3 Langkah Darurat jika motivasi menurun di masa depan: - Sadari (Mindful Breathing 3 napas). - Analisis (Cari Belief negatif apa yang muncul lagi). - Restrukturisasi & Bertindak (Cari bukti penyangkal, buka buku 5 menit). C. Tahap Akhir a) Guru BK meminta salah satu siswa untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti konseling
--	--	---

		b) Guru BK memberikan penguatan positif c) Siswa melakukan peneguhan komitmen mempertahankan perilaku disiplin d) Guru BK menutup sesi dan menyampaikan bahwa kegiatan konseling singkat berfokus solusi telah berakhir
	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan : 1. Sikap atau antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan 2. Partisipasi peserta didik selama mengikuti kegiatan
	Evaluasi Hasil	1. Pemahaman peserta didik terhadap materi bimbingan 2. Perubahan perilaku dan sikap peserta didik terkait disiplin dan motivasi belajar 3. Kebermanfaatan materi bimbingan bagi peserta didik

Lampiran 4 Lembar Evaluasi Hasil Layanan

**LEMBAR EVALUASI HASIL
LAYANAN KONSELING**

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Topik Masalah :

Petunjuk :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai penilaian anda dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Skor 1 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan kurang sesuai
- b. Skor 2 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan cukup sesuai
- c. Skor 3 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sesuai
- d. Skor 4 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat sesuai

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Bagaimana penerimaan guru Bimbingan dan Konseling terhadap kehadiran anda				
2	Waktu yang disediakan kepada anda untuk melakukan konseling kelompok				
3	Kesempatan yang diberikan Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide				

4	Kepercayaan anda terhadap guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dalam layanan konseling kelompok				
5	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok				
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok				
	Total Skor =				

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 6 = 6$

2. Skor maksimal (tertinggi) : $4 \times 6 = 24$

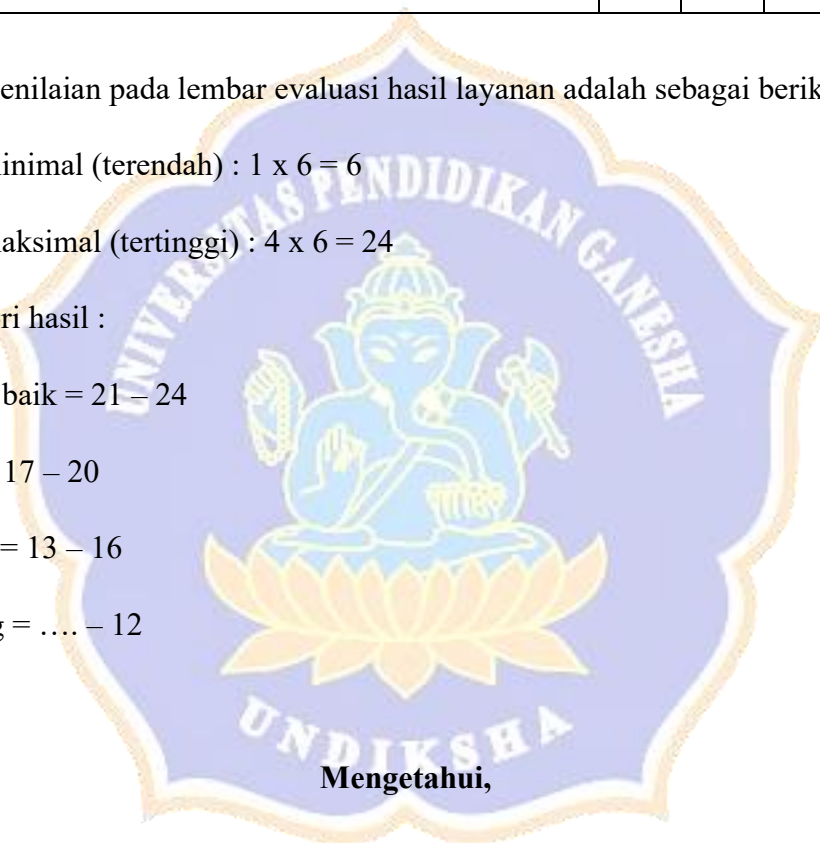
3. Kategori hasil :

a. Sangat baik = 21 – 24

b. Baik = 17 – 20

c. Cukup = 13 – 16

d. Kurang = – 12



Mengetahui,

Denpasar,

Konselor

Peserta didik

Lampiran 5 Lembar Evaluasi Proses Layanan

**LEMBAR EVALUASI PROSES
LAYANAN KONSELING**

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari / Tanggal :

Topik Masalah :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai penilaian anda dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Skor 1 jika pernyataan yang disampaikan dilakukan peserta didik dengan kurang baik
- b. Skor 2 jika pernyataan yang disampaikan dilakukan peserta didik dengan cukup baik
- c. Skor 3 jika pernyataan yang disampaikan dilakukan peserta didik dengan baik
- d. Skor 4 jika pernyataan yang disampaikan dilakukan peserta didik dengan sangat baik

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok				
2	Antusiasme anggota kelompok dalam setiap kegiatan konseling kelompok				
3	Perhatian anggota kelompok saat pemimpin kelompok Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok				
4	Keberanian anggota kelompok mengungkapkan permasalahan secara terbuka				

5	Partisipasi anggota kelompok berpendapat mengenai permasalahan konseling kelompok yang diangkat				
6	Respon anggota kelompok ketika proses menemukan alternatif masalah				
7	Komunikasi bersama anggota kelompok yang lain				
8	Mengembangkan hubungan positif dalam kelompok				
9	Keaktifan anggota kelompok dalam memberikan menentukan komitmen				
10	Keaktifan anggota kelompok dalam proses evaluasi konseling kelompok				
	Total Skor =				

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 10 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $4 \times 10 = 40$

Kategori hasil :

1. Sangat baik = 35 – 40
2. Baik = 29 – 34
3. Cukup baik = 23-28
4. Kurang baik = ...-22

Mengetahui,

Denpasar,

Kepala Sekolah

Konselor

Lampiran 6 Lembar Kepuasan Hasil Layanan

LEMBAR KEPUASAN HASIL
LAYANAN KONSELING
OLEH PESERTA DIDIK

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Topik Masalah :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai penilaian anda dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Skor 1 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan kurang sesuai
- b. Skor 2 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan cukup sesuai
- c. Skor 3 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sesuai
- d. Skor 4 jika menurut anda pernyataan yang disampaikan sangat sesuai

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
	Pemahaman Baru				
1	Saya mendapatkan pemahaman baru mengenai kegiatan konseling kelompok				
2	Saya mampu menjelaskan kembali mengenai topik/permasalahan terkait yang dibahas dalam konseling kelompok (sesuai permasalahan yang diangkat)				

3	Saya mampu mendiskusikan inti permasalahan dari kegiatan konseling kelompok				
4	Saya dapat memberikan contoh perilaku yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok				
5	Saya dapat menyimpulkan mengenai manfaat dan hasil konseling kelompok yang disampaikan.				
	Perasaan Positif				
6	Saya merasa senang karena dalam kegiatan konseling kelompok ini mengajarkan saling keterbukaan, kepercayaan, mendengarkan dan menghargai orang lain, kerja sama dan 162 berani menyelesaikan masalah.				
7	Saya merasa dihargai dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini				
8	Saya merasa puas mengikuti layanan ini karena dilakukan dengan tertib, kondusif dan penuh keterbukaan satu sama lain.				
9	Saya senang karena merasa solusi pemecahan masalah yang disampaikan sangat bermanfaat bagi saya saat ini dan yang akan datang.				
10	Saya lega karena merasa terbantu akan layanan ini.				
	Rencana Kegiatan Setelah Layanan				
11	Pengalamam yang sudah saya dapatkan dalam layanan ini bisa saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari				
12	Setelah mendapatkan layanan ini, saya akan melaksanakan halhal positif khususnya dalam				

	penerapan etika komunikasi yang baik dengan guru				
13	Saya akan mengembangkan etika komunikasi yang baik dengan guru setelah mengikuti kegiatan layanan ini.				
14	Saya dapat menentukan keputusan dalam bersikap dan bertindak setelah mengikuti layanan ini.				
	Total Skor =				

Kriteria penilaian pada lembar kepuasan hasil layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 14 = 14$

2. Skor maksimal (tertinggi) : $4 \times 14 = 56$

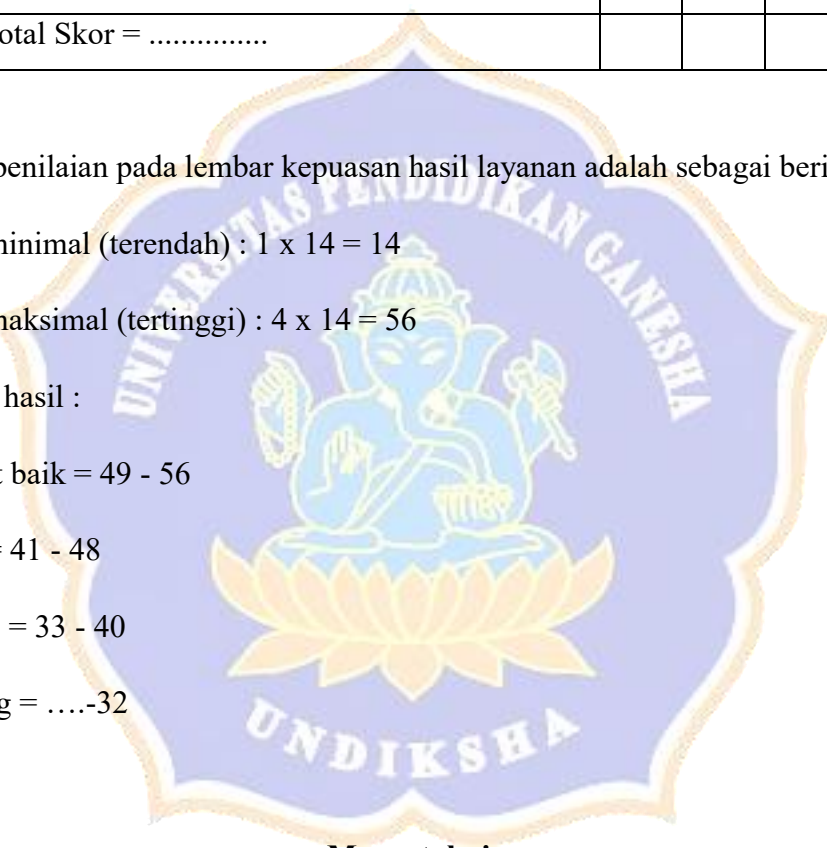
Kategori hasil :

1. Sangat baik = 49 - 56

2. Baik = 41 - 48

3. Cukup = 33 - 40

4. Kurang =-32



Mengetahui,

Denpasar,

Konselor

Peserta didik

JURNAL REFLEKSI MINDFULNESS

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

1. Latihan yang Dilakukan Hari Ini:

☐ Mindful Breathing

☐ Body Scan

☐ Mindful Listening

☐ Mindful Study

☐ Visualisasi

2. Apa yang Saya Rasakan Saat Latihan?

3. Apakah Saya Lebih Fokus Saat Belajar Hari Ini?

☐ Ya

☐ Cukup

☐ Tidak

Jelaskan:

4. Apakah Saya Menunjukkan Perilaku Disiplin Hari Ini?

- ☐ Aktif di kelas
- ☐ Tidak mengganggu teman
- ☐ Mengerjakan tugas tepat waktu
- ☐ Belajar sesuai jadwal
- ☐ Bersikap sopan

5. Motivasi Belajar Saya Hari Ini

Saya belajar karena:

- ☐ Ingin berhasil
- ☐ Memiliki cita-cita
- ☐ Ingin mendapat nilai baik
- ☐ Ingin membanggakan orang tua
- ☐ Kesadaran diri sendiri

6. Komitmen Saya untuk Besok:

Tanda tangan siswa: _____

Lampiran 8 Data Instrumen Disiplin Kelompok Kontrol

DATA INSTRUMEN DISIPLIN KELOMPOK KONTROL

Sampel	Item																																																		Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		
1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	5	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	179				
2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	176				
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	176				
4	5	4	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	184		
5	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	5	3	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	178		
6	3	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	177		
7	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	171
8	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	174	
9	3	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	5	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	175				
10	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	174	
11	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	177	
12	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	5	3	5	3	3	4	4	3	180	
13	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	173	
14	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	171	
15	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	171
16	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	176
17	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	177
18	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	171
19	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	176	
20	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	177		
21	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	177		
22	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	178	
23	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	174		
24	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	181	
25	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	170	
26	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	170	
27	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	181	
28	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	176	
29	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	178
30	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	174
31	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	181
32	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	175
33	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	5	3	4	2	4	3	177
34	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	174	
35	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	173
36	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	175

Lampiran 9 Data Instrumen Motivasi Belajar Kelompok Kontrol

DATA INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR KELOMPOK KONTROL

Sampel	ITEM																																			Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	116
2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	3	3	5	3	4	5	4	3	3	4	4	4	5	128
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	123
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	109
5	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	121
6	4	3	4	3	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	113
7	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	123
8	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	111
9	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	119
10	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	113
11	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	116
12	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	114
13	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	116
14	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	118
15	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	116
16	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	120
17	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	122
18	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	118
19	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	109	
20	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	121
21	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	5	3	4	3	4	123
22	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	4	3	3	4	120
23	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	4	3	3	4	3	118
24	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	118
25	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	121
26	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	117
27	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	123
28	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	120
29	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	122
30	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	118
31	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	116
32	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	119
33	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	127
34	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	123
35	3	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	119
36	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	114

Lampiran 10 Data Instrumen Disiplin Kelompok Eksperimen

DATA INSTRUMEN DISIPLIN KELOMPOK EKSPERIMEN

Sampel										ITEM																																									Total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50				
1	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	222			
2	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	223	
3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	229		
4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	222		
5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	226		
6	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	228		
7	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	233		
8	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	227		
9	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	229		
10	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	230	
11	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	224		
12	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	224	
13	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	225	
14	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	230	
15	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	232	
16	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	3	226		
17	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	227	
18	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	228
19	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	230	
20	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	229
21	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	228	
22	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	230	
23	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	224	
24	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	227	
25	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	227		
26	5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	228	
27	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	224		
28	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	3	226			
29	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	229		
30	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	234		
31	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	231		
32	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	226		
33	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	226		
34	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	230		
35	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	230			
36	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	228			

Lampiran 11 Data Instrumen Motivasi Belajar Kelompok Eksperimen

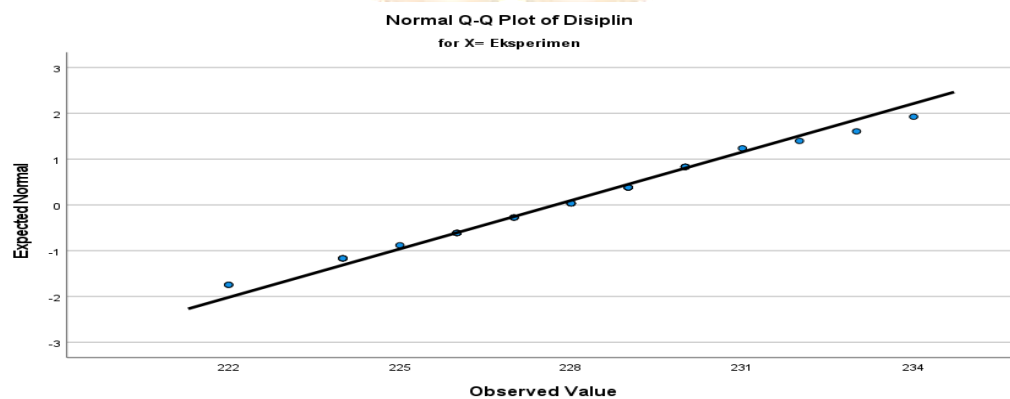
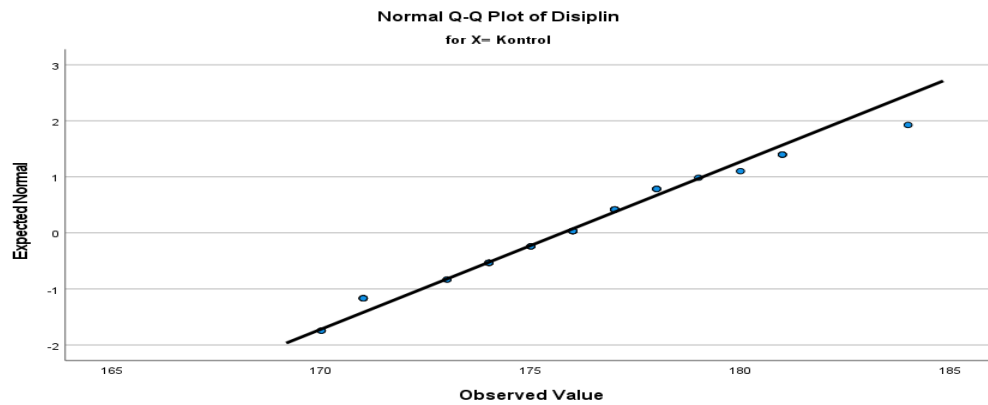
DATA INSTRUMEN MOTIVASI BELAJAR KELOMPOK EKSPERIMEN

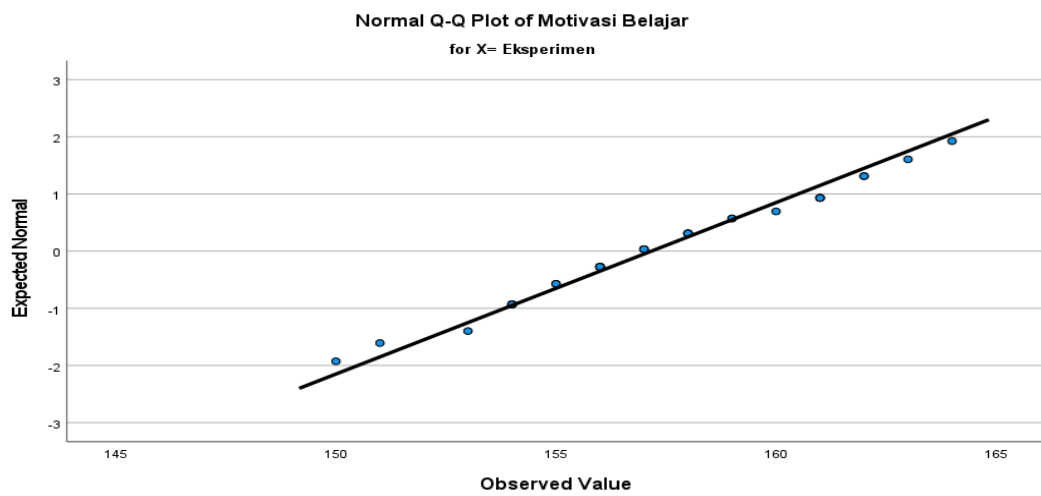
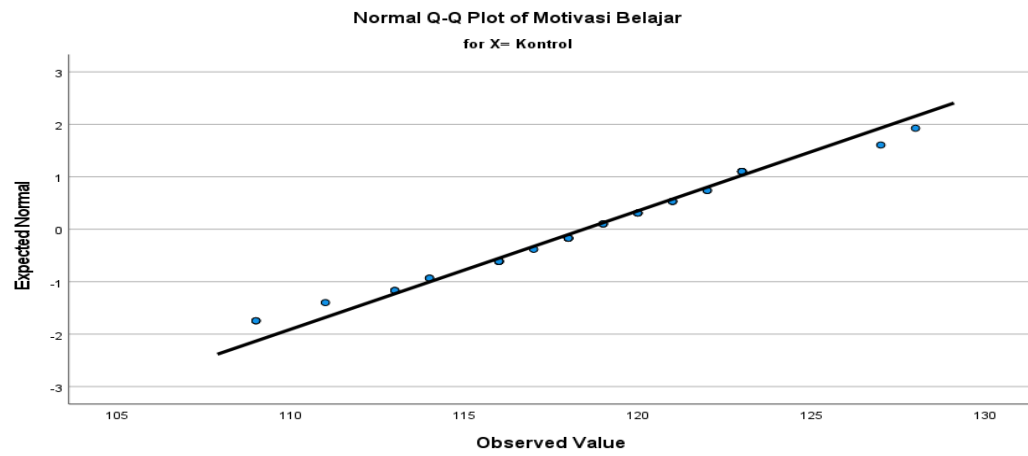
Sampel	ITEM																																			Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5	4	157	
2	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	156	
3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3	5	3	154	
4	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	158	
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	160	
6	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	159	
7	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	154	
8	4	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	4	5	4	155	
9	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	158	
10	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	161	
11	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	154	
12	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	163	
13	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	164	
14	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	155	
15	5	3	5	3	5	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	158	
16	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	156	
17	5	4	5	4	4	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	156	
18	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	157	
19	5	4	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	158	
20	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	161	
21	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	156	
22	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	159
23	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3	5	156	
24	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	154		
25	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	153	
26	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	158	
27	5	5	5	4	3	4	5	4	5	2	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	151	
28	3	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	154	
29	3	4	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	150	
30	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	161		
31	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	3	5	5	5	157		
32	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	156		
33	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	161	
34	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	154	
35	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	162	
36	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	162	

Lampiran 12 Uji Normalitas Instrumen

UJI NORMALITAS INSTRUMEN

Tests of Normality							
	Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Disiplin	Kontrol	.105	36	.200 [*]	.968	36	.374
	Eksperimen	.100	36	.200 [*]	.976	36	.622
Motivasi Belajar	Kontrol	.099	36	.200 [*]	.976	36	.595
	Eksperimen	.109	36	.200 [*]	.975	36	.570
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							





Lampiran 13 Uji Hipotesis I

Descriptives

Disiplin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	Between-Component Variance
						Lower Bound	Upper Bound			
Kontrol		36	175.75	3.350	.558	174.62	176.88	170	184	
Eksperimen		36	227.72	2.835	.472	226.76	228.68	222	234	
Total		72	201.74	26.349	3.105	195.54	207.93	170	234	
Model	Fixed Effects			3.103	.366	201.01	202.47			
	Random Effects				25.986	-128.45	531.92			1350.288

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Disiplin	Based on Mean	.657	1	70	.420
	Based on Median	.630	1	70	.430
	Based on Median and with adjusted df	.630	1	67.660	.430
	Based on trimmed mean	.685	1	70	.411

ANOVA

Disiplin		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups		48620.014	1	48620.014	5049.764	<.001
Within Groups		673.972	70	9.628		
Total		49293.986	71			

ANOVA Effect Sizes^a

		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Disiplin	Eta-squared	.986	.980	.990
	Epsilon-squared	.986	.980	.989
	Omega-squared Fixed-effect	.986	.979	.989
	Omega-squared Random-effect	.986	.979	.989

a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.

Lampiran 14 Uji Hipotesis II

Descriptives

Motivasi Belajar

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	Between-Component Variance
Kontrol	36	118.44	4.430	.738	116.95	119.94	109	128	
Eksperimen	36	157.17	3.334	.556	156.04	158.29	150	164	
Total	72	137.81	19.882	2.343	133.13	142.48	109	164	
Model	Fixed Effects		3.920	.462	136.88	138.73			
	Random Effects			19.361	-108.20	383.81			749.278

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Motivasi Belajar	Based on Mean	1.866	1	70	.176
	Based on Median	1.935	1	70	.169
	Based on Median and with adjusted df	1.935	1	63.512	.169
	Based on trimmed mean	1.858	1	70	.177

ANOVA

Motivasi Belajar

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26989.389	1	26989.389	1755.997	<.001
Within Groups	1075.889	70	15.370		
Total	28065.278	71			

ANOVA Effect Sizes^a

		Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Motivasi Belajar	Eta-squared	.962	.944	.971
	Epsilon-squared	.961	.943	.971
	Omega-squared Fixed-effect	.961	.942	.970
	Omega-squared Random-effect	.961	.942	.970

a. Eta-squared and Epsilon-squared are estimated based on the fixed-effect model.

Lampiran 15 Uji Hipotesis III

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	1	Kontrol	36
	2	Eksperimen	36

Descriptive Statistics

	Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	Mean	Std. Deviation	N
Motivasi Belajar	Kontrol	118.44	4.430	36
	Eksperimen	157.17	3.334	36
	Total	137.81	19.882	72
Disiplin	Kontrol	175.75	3.350	36
	Eksperimen	227.72	2.835	36
	Total	201.74	26.349	72

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	4.095
F	1.323
df1	3
df2	882000.000
Sig.	.265

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

a. Design:
Intercept + X



Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^c
Intercept	Pillai's Trace	1.000	200495.951 ^b	2.000	69.000	<.001	1.000	400991.902	1.000
	Wilks' Lambda	.000	200495.951 ^b	2.000	69.000	<.001	1.000	400991.902	1.000
	Hotelling's Trace	5811.477	200495.951 ^b	2.000	69.000	<.001	1.000	400991.902	1.000
	Roy's Largest Root	5811.477	200495.951 ^b	2.000	69.000	<.001	1.000	400991.902	1.000
X	Pillai's Trace	.990	3474.493 ^b	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
	Wilks' Lambda	.010	3474.493 ^b	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
	Hotelling's Trace	100.710	3474.493 ^b	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
	Roy's Largest Root	100.710	3474.493 ^b	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000

a. Design: Intercept + X

b. Exact statistic

c. Computed using alpha = .05

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Motivasi Belajar	Based on Mean	1.866	1	70	.176
	Based on Median	1.935	1	70	.169
	Based on Median and with adjusted df	1.935	1	63.512	.169
	Based on trimmed mean	1.858	1	70	.177
Disiplin	Based on Mean	.657	1	70	.420
	Based on Median	.630	1	70	.430
	Based on Median and with adjusted df	.630	1	67.660	.430
	Based on trimmed mean	.685	1	70	.411

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

a. Design: Intercept + X

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^c
Corrected Model	Motivasi Belajar	26989.389 ^a	1	26989.389	1755.997	<.001	.962	1755.997	1.000
	Disiplin	48620.014 ^b	1	48620.014	5049.764	<.001	.986	5049.764	1.000
Intercept	Motivasi Belajar	1367306.722	1	1367306.722	88960.367	<.001	.999	88960.367	1.000
	Disiplin	2930217.014	1	2930217.014	304337.752	<.001	1.000	304337.752	1.000
X	Motivasi Belajar	26989.389	1	26989.389	1755.997	<.001	.962	1755.997	1.000
	Disiplin	48620.014	1	48620.014	5049.764	<.001	.986	5049.764	1.000
Error	Motivasi Belajar	1075.889	70	15.370					
	Disiplin	673.972	70	9.628					
Total	Motivasi Belajar	1395372.000	72						
	Disiplin	2979511.000	72						
Corrected Total	Motivasi Belajar	28065.278	71						
	Disiplin	49293.986	71						

a. R Squared = .962 (Adjusted R Squared = .961)

b. R Squared = .986 (Adjusted R Squared = .986)

c. Computed using alpha = .05

Estimated Marginal Means

Konseling Behavioral Teknik Mindfulness

Estimates

Dependent Variable	Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Motivasi Belajar	Kontrol	118.444	.653	117.141	119.748
	Eksperimen	157.167	.653	155.863	158.470
Disiplin	Kontrol	175.750	.517	174.719	176.781
	Eksperimen	227.722	.517	226.691	228.754

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	(J) Konseling Behavioral Teknik Mindfulness	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
						Lower Bound	Upper Bound
Motivasi Belajar	Kontrol	Eksperimen	-38.722 [*]	.924	<.001	-40.565	-36.879
	Eksperimen	Kontrol	38.722 [*]	.924	<.001	36.879	40.565
Disiplin	Kontrol	Eksperimen	-51.972 [*]	.731	<.001	-53.431	-50.514
	Eksperimen	Kontrol	51.972 [*]	.731	<.001	50.514	53.431

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Pillai's trace	.990	3474.493 ^a	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
Wilks' lambda	.010	3474.493 ^a	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
Hotelling's trace	100.710	3474.493 ^a	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000
Roy's largest root	100.710	3474.493 ^a	2.000	69.000	<.001	.990	6948.985	1.000

Each F tests the multivariate effect of Konseling Behavioral Teknik Mindfulness. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Exact statistic

b. Computed using alpha = .05

Univariate Tests

Dependent Variable		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Motivasi Belajar	Contrast	26989.389	1	26989.389	1755.997	<.001	.962	1755.997	1.000
	Error	1075.889	70	15.370					
Disiplin	Contrast	48620.014	1	48620.014	5049.764	<.001	.986	5049.764	1.000
	Error	673.972	70	9.628					

The F tests the effect of Konseling Behavioral Teknik Mindfulness. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Computed using alpha = .05