

LAMPIRAN 1 – SURAT IZIN PENELITIAN



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

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2046/UN48.14.1/PT.02.05/2026
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. KEPALA SEKOLAH SMKS SRI TANJUNG BANYUWANGI
di tempat

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

Nama : FITRIA SEPTIANI
NIM : 2429111011
Program studi : Bimbingan Konseling (S2)
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR BERBASIS MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA SMK SRI TANJUNG BANYUWANGI

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.
Demikian disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 20 April 2026

a.n Direktur,
Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Tembusan :
1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Catatan :

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

LAMPIRAN 2 – SURAT BALASAN PENELITIAN



PERKUMPULAN GEMA PENDIDIKAN NASIONAL 17 AGUSTUS 1945 BANYUWANGI

SMK SRI TANJUNG BANYUWANGI

Jalan Brawijaya Kebalenan - Banyuwangi | Telp/Fax. (0333) 426750

Email. smksritanjungbwi72@gmail.com | www.smk-sritanjungbwi.sch.id

Nomor : 0181/KS/KW/IV/2026
Lampiran : -
Hal : **Persetujuan Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana - Universitas Pendidikan Ganesha
di Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian Nomor 2046/UN48.14.1/PT.02.05/2026 tanggal 20 April 2026 perihal pelaksanaan penelitian yang diajukan oleh :

Nama : Fitria Septiani
NIM : 2429111011
Program Studi : Pascasarjana Bimbingan Konseling
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Dengan ini kami menyatakan memberikan izin dan persetujuan kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SMK Sri Tanjung Banyuwangi dengan judul:

**"EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TEKNIK MINDFULNESS UNTUK
MNINGKATKAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA SMK SRI
TANJUNG BANYUWANGI"**

Pelaksanaan penelitian diharapkan memperhatikan tata tertib sekolah, menjaga kerahasiaan data responden, serta berkoordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.

Demikian surat balasan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Banyuwangi, 23 April 2026

Kepala SMK Sri Tanjung Banyuwangi,


Arif Deny Praswito, S.Pd.
NIPP. 1784502.08014

a. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI NO 1-31

127

b. UJI VALIDITAS INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI NO 32 - 60

01	02	03	04	05	06	07	08	09	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	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495	1496	1497	149
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

c. UJI RELIABILITAS INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI SPSS VERSI 23

RELIABILITY

```

/VARIABLES=RE_Respo1 RE_Respo2 RE_Respo3 RE_Respo4 RE_Respo5 RE_Respo6 RE_Respo7 RE_Respo8
RE_Respo9 RE_Respo10 RE_Respo11 RE_Respo12 RE_Respo13 RE_Respo14 RE_Respo15 RE_Respo16 RE_Respo17
RE_Respo18 RE_Respo19 RE_Respo20 RE_Respo21 RE_Respo22 RE_Respo23 RE_Respo24 RE_Respo25 RE_Respo26
RE_Respo27 RE_Respo28 RE_Respo29 RE_Respo30 RE_Respo31 RE_Respo32 RE_Respo33 RE_Respo34 RE_Respo35
RE_Respo36 RE_Respo37 RE_Respo38 RE_Respo39 RE_Respo40 RE_Respo41 RE_Respo42 RE_Respo43 RE_Respo44
RE_Respo45 RE_Respo46 RE_Respo47 RE_Respo48 RE_Respo49 RE_Respo50
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

➔ Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	50

d. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN SKALA PERILAKU PROSOSIAL NO 1-30

HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN SKALA PERILAKU PROSOSIAL

No. Item Daftar Soal	Nama Siswa	Kelas / Jurusan	1. Soga membantu teman yang kesulitan mengajar lagu anak mahlak	2. Soga membantu teman yang kesulitan informasi tentang kemampuan teman	3. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	4. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	5. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	6. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	7. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	8. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	9. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	10. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	11. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	12. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	13. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	14. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	15. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	16. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	17. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	18. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	19. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	20. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	21. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	22. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	23. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	24. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	25. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	26. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	27. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	28. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	29. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar	30. Soga membantu teman yang kesulitan dalam belajar		
1	ADITYA JAYA NUURILLAH	III Kuliner	3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	AISYAH GATLEVA HAZWA	III Kuliner	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	ALFINA ROSDIANA	III Kuliner	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	BRYANTIRMAN SYAH	III Kuliner	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	CHELSEIRAHMELIA	III Kuliner	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6	CIKISTIVANTI	III Kuliner	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	EVA PUJI AYUNATA	III Kuliner	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
8	FABIAN FAREL DIMITRI	III Kuliner	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
9	FATHIR PRASATYA	III Kuliner	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
10	GISTA AULIA	III Kuliner	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
11	HUSNA TSAWAAB	III Kuliner	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
12	IRA SASAKI	III Kuliner	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
13	JIHAN AULIA MANANTA	III Kuliner	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
14	LATYULUTUL ODRIYAH	III Kuliner	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
15	M. REYHAN BHAKTIAR	III Kuliner	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
16	NABILA AYULESTARI	III Kuliner	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
17	NADIA SUFFY DAMAYANTI	III Kuliner	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
18	NAFISYA KARTIKA SARI	III Kuliner	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
19	NAWAL SALSABILA	III Kuliner	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
20	REVINA DWILESTARI	III Kuliner	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
21	RIZKI HOVIYANTI	III Kuliner	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
22	SAFITRI	III Kuliner	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
23	SARAH	III Kuliner	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
24	SARAH PUTRI BUNGA KASIM	III Kuliner	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
25	SATRIA SUDI PUTRA RAMADHAN	III Kuliner	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
26	SELY MAULIDA PUTRIANA	III Kuliner	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	WINA AMALIA	III Kuliner	5	5	5	5	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
28	WINSTANLEY FERNANDEZ SILA	III Kuliner	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
29	ADELIA PUTRI	III Tata Kesenikan Kulit	4	5	4	5	5	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
30	AGILAH JAUZA' ULAK IFANDAH	III Tata Kesenikan Kulit	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
31	BALQIS JIHAN SHAFIRA	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
32	BELLA PUTRI RAMADHAN	III Tata Kesenikan Kulit	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
33	CHELLSEA AURA NOVELLIA JOA	III Tata Kesenikan Kulit	5	5	4	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
34	DIANA AYU APRENIA RAMAWATI	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
35	DIANA IFTITASARI	III Tata Kesenikan Kulit	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
36	DILARIZKI SURYA NINGSIH	III Tata Kesenikan Kulit	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
37	FERISKA INDIRA ROSADY	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
38	FIRDA RIZKI AKIDATUL IZZA	III Tata Kesenikan Kulit	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
39	JUWITA	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	KHAIRUNNISA ILHAM ZAHIRA	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
41	LIDYA DIHA PRATIWI	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
42	MESY MARTINA	III Tata Kesenikan Kulit	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43	MUR AMALIA SHOLEHA	III Tata Kesenikan Kulit	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
44	RAHMA MAULANA	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
45	ROBIATUL MUKAROMAH	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	
46	SASIKIRANA	III Tata Kesenikan Kulit	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
47	SHELLY RAHMAWATI	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
48	SHELLY WIOLYTA MAHARANI	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	5	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
49	SINTA MAULIDIA	III Tata Kesenikan Kulit	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
50	TRIANA IZZUL ROSSYIDAH	III Tata Kesenikan Kulit	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
51	ANDINI CAHYA GOLBY	III Dorjan Praduki	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
52	ANINDIA KARIN	III Dorjan Praduki																																

e. UJI VALIDITAS INSTRUMEN SKALA PERILAKU PROSOSIAL NO 31-60

[illegible]

f. UJI RELIABILITAS INSTRUMEN SKALA PERILAKU PROSOSIAL SPSS VERSI 23

RELIABILITY

```

/VARIABLES=Responden1 Responden2 Responden3 Responden4 Responden5 Responden6 Responden7
Responden8 Responden9 Responden10 Responden11 Responden12 Responden13 Responden14 Responden15
Responden16 Responden17 Responden18 Responden19 Responden20 Responden21 Responden22 Responden23
Responden24 Responden25 Responden26 Responden27 Responden28 Responden29 Responden30 Responden31
Responden32 Responden33 Responden34 Responden35 Responden36 Responden37 Responden38 Responden39
Responden40 Responden41 Responden42 Responden43 Responden44 Responden45 Responden46 Responden47
Responden48 Responden49 Responden50 Responden51 Responden52 Responden53 Responden54 Responden55
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

➔ Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.969	55

LAMPIRAN 6 – RPLBK KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR 6 SESI



PERKUMPULAN GEMA PENDIDIKAN NASIONAL 17 AGUSTUS 1945 BANYUWANGI

SMK SRI TANJUNG BANYUWANGI

Jalan Brawijaya Kebalenan - Banyuwangi | Telp/Fax. (0333) 426750

Email. smksritanjungbwi72@gmail.com | www.smk-sritanjungbwi.sch.id

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING **SESI 1 : IDENTIFYING A SOLVABLE COMPLAINT** **(MENGENALI EMOSI DAN PEMICU EMOSI)**

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior
Teknik	: Mindfulness
Topik	: Mengenali Emosi dan Pemicu Emosi
Tahap Konseling	: <i>Identifying a Solvable Complaint</i>
Sesi	: 1 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu mengenali emosi yang dialami, memahami situasi yang memicu munculnya emosi tersebut, serta menyadari hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku sebagai dasar pengembangan regulasi emosi yang sehat.

C. TUJUAN LAYANAN

Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu :

1. Menyebutkan minimal dua jenis emosi yang sering dialami
2. Mengidentifikasi minimal satu situasi yang menjadi pemicu munculnya emosi negatif
3. Menjelaskan hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan perilaku
4. Mengembangkan kesadaran diri terhadap pengalaman emosional yang dialami

5. Menunjukkan keterbukaan dalam mengeksplorasi pengalaman emosi selama kegiatan berlangsung

D. INDIKATOR KEBERHASILAN

Peserta didik mampu :

- a. Mengidentifikasi minimal dua emosi yang pernah dialami
- b. Menjelaskan penyebab munculnya emosi tersebut
- c. Mengisi jurnal emosi dengan benar
- d. Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok
- e. Menunjukkan kemampuan refleksi terhadap pengalaman emosional pribadi

E. MATERI LAYANAN

1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Emosi dapat berupa senang, sedih, marah, takut, kecewa, malu, cemas, maupun bangga.

2. Pemicu Emosi

Pemicu emosi adalah situasi, peristiwa, pikiran, atau pengalaman yang menyebabkan munculnya respons emosional tertentu.

Contoh:

- a. Diejek teman → marah
- b. Mendapat nilai rendah → kecewa
- c. Dipuji guru → bangga
- d. Dimarahi orang tua → sedih

3. Hubungan Situasi, Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Dalam pendekatan Kognitif Behavior :

Situasi → Pikiran → Emosi → Perilaku

Contoh:

Situasi : Tidak diajak teman bermain

Pikiran : "Mereka tidak menyukai saya"

Emosi : Sedih, kecewa

Perilaku : Menyendiri, menghindari teman

4. Mindful Awareness

Mindful awareness adalah kemampuan memperhatikan pengalaman saat ini secara sadar tanpa menghakimi.

F. METODE DAN TEKNIK

Metode:

- a. Diskusi kelompok
- b. Refleksi diri
- c. Sharing pengalaman

Teknik:

- a. *Mindful Awareness*
- b. *Emotional Check-In*
- c. *Guided Reflection*

G. MEDIA DAN ALAT

1. Jurnal Emosi
2. Kartu Emosi
3. LKPD Sesi 1
4. Lembar Refleksi
5. Alat Tulis
6. Skala Emosi

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

1. Tahap Pembentukan (10 Menit)

Aktivitas Konselor

1. Membuka kegiatan dengan salam dan doa
2. Menjelaskan tujuan kegiatan
3. Melakukan perkenalan
4. Menjelaskan asas kerahasiaan
5. Menyepakati aturan kelompok
6. Membangun suasana nyaman

Aktivitas Peserta Didik

1. Menjawab salam
2. Mengikuti doa
3. Memperkenalkan diri
4. Menyepakati aturan kelompok

2. Tahap Peralihan (5 Menit)

Aktivitas Konselor

1. Melakukan ice breaking singkat
2. Menanyakan kesiapan peserta
3. Mengajak fokus pada kegiatan

Aktivitas Peserta Didik

1. Mengikuti ice breaking
2. Menyampaikan kesiapan mengikuti kegiatan

3. Tahap Kegiatan Inti (25 Menit)

Kegiatan 1: *Emotional Check-In*

Konselor meminta peserta memilih kartu emosi yang menggambarkan perasaan saat ini.

Pertanyaan:

- a. Apa emosi yang sedang kamu rasakan ?
- b. Mengapa kamu merasakan emosi tersebut ?

Kegiatan 2: Eksplorasi Pengalaman Emosi

Peserta diminta menceritakan pengalaman ketika mengalami emosi kuat.

Panduan pertanyaan :

- a. Apa yang terjadi ?
- b. Apa yang kamu pikirkan ?
- c. Apa yang kamu rasakan ?
- d. Apa yang kamu lakukan ?

Kegiatan 3: *Mindful Awareness*

Panduan mindfulness:

"Tutup mata secara perlahan. Tarik napas dalam. Rasakan napas masuk dan keluar. Perhatikan perasaan yang sedang hadir. Tidak perlu menolak atau mengubahnya. Amati saja."

(Durasi: 5 menit)

Kegiatan 4: Mengisi Jurnal Emosi

Peserta menuliskan :

- a. Situasi yang dialami
- b. Pikiran yang muncul
- c. Emosi yang dirasakan
- d. Perilaku yang dilakukan

Kegiatan 5: Diskusi Kelompok

Peserta berbagi hasil refleksi secara sukarela.

4. Tahap Pengakhiran (5 Menit)

Aktivitas Konselor

1. Meminta peserta menyampaikan pelajaran yang diperoleh
2. Menyimpulkan kegiatan
3. Memberikan penguatan
4. Menyampaikan rencana sesi berikutnya
5. Menutup kegiatan dengan doa

Aktivitas Peserta Didik

1. Menyampaikan kesan
2. Menyampaikan pemahaman yang diperoleh
3. Mengikuti doa penutup

I. EVALUASI

Evaluasi Proses

Aspek yang diamati :

- a. Keaktifan

- b. Keterbukaan
- c. Kesungguhan
- d. Kerja sama
- e. Antusiasme

Skor:

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Baik

4 = Sangat Baik

Evaluasi Hasil

Peserta didik mampu:

- ☐ Menyebutkan minimal 2 emosi
- ☐ Menjelaskan pemicu emosi
- ☐ Mengisi jurnal emosi
- ☐ Menjelaskan hubungan situasi-pikiran-emosi-perilaku

J. TUGAS RUMAH

Selama satu minggu peserta diminta mengisi jurnal emosi setiap kali mengalami emosi yang kuat.

Format:

Hari / Tanggal	Situasi	Pikiran	Emosi	Perilaku
----------------	---------	---------	-------	----------

K. REFLEKSI PESERTA DIDIK

1. Emosi apa yang paling sering saya alami?
2. Situasi apa yang paling sering memicu emosi tersebut?
3. Apa yang saya pelajari hari ini?
4. Apa yang ingin saya ubah dari diri saya?

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Arif Deny Prastiyo, S.Pd.

Banyuwangi,

Guru BK/Peneliti



Fitria Septiani, S.

LKPD SESI 1 - Mengenali Emosi dan Pemicu Emosi

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Petunjuk

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur sesuai pengalaman yang pernah kamu alami.

A. Mengenali Emosi

Tuliskan emosi yang paling sering kamu rasakan selama satu minggu terakhir.

No	Emosi yang Dirasakan	Frekuensi
1		
2		
3		

B. Mengidentifikasi Pemicu Emosi

Pilih satu pengalaman yang paling berkesan.

Apa yang terjadi?

.....
.....

Siapa yang terlibat?

.....
.....

Bagaimana perasaanmu saat itu?

.....
.....

C. Hubungan Pikiran dan Emosi

Ketika peristiwa tersebut terjadi, apa yang kamu pikirkan?

.....
.....

Emosi apa yang muncul?

.....

.....

.....

.....

Apa yang kamu lakukan?

.....

.....

.....

.....

D. Refleksi Diri

Setelah mengikuti kegiatan hari ini:

- ☐ Saya lebih memahami emosi saya
- ☐ Saya mengetahui penyebab munculnya emosi
- ☐ Saya mulai memahami hubungan antara pikiran dan emosi
- ☐ Saya ingin belajar mengelola emosi dengan lebih baik

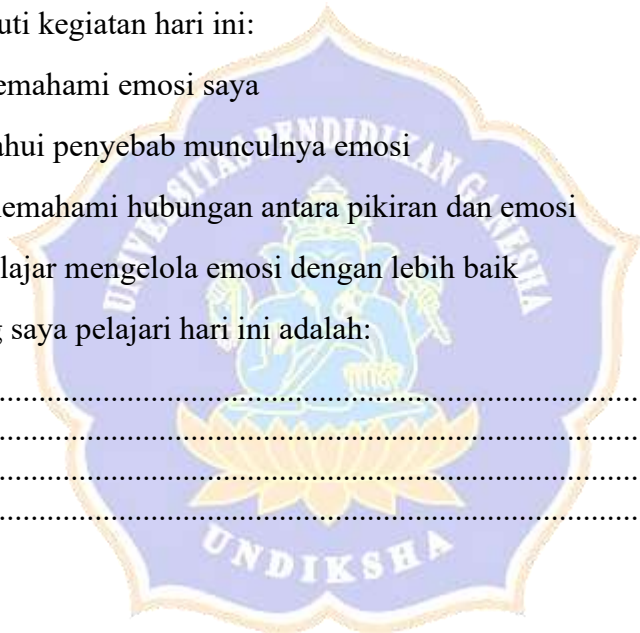
Hal yang paling saya pelajari hari ini adalah:

.....

.....

.....

.....





RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

SESI 2 : ESTABLISHING GOAL

(MENETAPKAN TUJUAN PERUBAHAN REGULASI EMOSI & PERILAKU PROSOSIAL)

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior (CBT)
Teknik	: Mindfulness
Topik dan	: Menetapkan Tujuan Perubahan Regulasi Emosi dan Perilaku Prososial
Tahap Konseling	: Establishing Goal
Sesi	: 2 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. LATAR BELAKANG

Pada sesi sebelumnya peserta didik telah mengenali emosi dan pemicu yang memengaruhi perilaku mereka. Setelah mampu mengenali masalah yang dihadapi, peserta didik perlu diarahkan untuk menetapkan tujuan perubahan yang spesifik, realistis, dan dapat dicapai.

Dalam pendekatan CBT, tujuan yang jelas membantu konseli memahami arah perubahan yang ingin dicapai. Teknik mindfulness digunakan untuk membantu peserta didik memusatkan perhatian pada kondisi saat ini sehingga mampu menetapkan tujuan berdasarkan kebutuhan nyata, bukan berdasarkan dorongan emosi sesaat.

C. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu menetapkan tujuan perubahan terkait regulasi emosi dan perilaku prososial yang ingin dicapai selama proses konseling.

D. TUJUAN LAYANAN

Setelah mengikuti layanan, peserta didik mampu:

1. Menjelaskan pentingnya memiliki tujuan perubahan
2. Mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah
3. Mengidentifikasi perilaku positif yang ingin dikembangkan
4. Menyusun tujuan perubahan yang spesifik dan realistis
5. Menghubungkan tujuan dengan kehidupan sosial sehari-hari
6. Mempraktikkan mindful breathing untuk meningkatkan fokus dan kesadaran diri
7. Menunjukkan komitmen terhadap tujuan yang telah dibuat

E. INDIKATOR KEBERHASILAN

Peserta didik mampu :

- a. Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai
- b. Menentukan minimal satu target regulasi emosi
- c. Menentukan minimal satu target perilaku prososial
- d. Menyusun tujuan dengan prinsip SMART
- e. Menunjukkan kesungguhan dalam mengikuti latihan mindfulness
- f. Menuliskan komitmen pribadi terhadap perubahan

F. MATERI LAYANAN

1. Pentingnya Tujuan Perubahan

Tujuan membantu seseorang :

- a. Memiliki arah yang jelas
- b. Mengetahui perubahan yang ingin dicapai
- c. Memotivasi diri untuk berkembang
- d. Mengukur keberhasilan yang diperoleh

Tanpa tujuan, seseorang cenderung mengalami kesulitan dalam mengevaluasi perkembangan dirinya.

2. Regulasi Emosi yang Ingin Dicapai

Contoh tujuan:

✗ "Saya ingin tidak marah lagi."

✓ "Saya ingin mampu mengendalikan kemarahan ketika berbeda pendapat dengan teman."

✗ "Saya ingin lebih sabar."

✓ "Saya ingin mampu menarik napas dan berpikir sebelum merespon ketika diejek teman."

3. Perilaku Prososial yang Ingin Dikembangkan

Contoh:

- a. Membantu teman yang kesulitan
- b. Menghargai pendapat orang lain
- c. Mau bekerja sama dalam kelompok
- d. Memberikan dukungan emosional kepada teman

4. Konsep SMART Goal

S = Specific

M = Measurable

A = Achievable

R = Relevant

T = Time Bound

Contoh:

"Dalam dua minggu ke depan saya akan menggunakan teknik pernapasan setiap kali merasa marah agar tidak langsung membentak teman."

5. Mindful Breathing

Mindful breathing membantu individu:

- a. Memusatkan perhatian
- b. Mengurangi gangguan pikiran
- c. Menenangkan emosi
- d. Menyadari kebutuhan diri secara lebih objektif

G. METODE DAN TEKNIK

Metode:

- a. Diskusi kelompok
- b. Refleksi diri
- c. Sharing pengalaman
- d. Penetapan tujuan

Teknik:

- a. Mindful Breathing
- b. Guided Reflection
- c. Goal Setting
- d. Self Commitment

H. MEDIA DAN ALAT

- 1. LKPD Sesi 2
- 2. Kartu SMART Goal
- 3. Lembar Komitmen Perubahan
- 4. Audio Mindful Breathing
- 5. Alat Tulis

6. Kertas Refleksi

I. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

1. Tahap Pembentukan (5 Menit)

Aktivitas Konselor

- a. Membuka kegiatan dengan salam
- b. Mengajak peserta berdoa
- c. Mengulas kembali sesi sebelumnya
- d. Menjelaskan tujuan sesi kedua

Aktivitas Peserta Didik

- a. Menjawab salam
- b. Mengikuti doa
- c. Menyampaikan pengalaman setelah sesi pertama

2. Tahap Peralihan (5 Menit)

Aktivitas Konselor

- a. Mengajak peserta melakukan ice breaking singkat
- b. Menanyakan kesiapan mengikuti kegiatan
- c. Menjelaskan pentingnya memiliki tujuan perubahan

Aktivitas Peserta Didik

- a. Mengikuti ice breaking.
- b. Menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan

3. Tahap Kegiatan Inti (30 Menit)

Kegiatan 1 : Refleksi Pengalaman

Pertanyaan:

- a. Emosi apa yang paling sering muncul minggu ini?
- b. Situasi apa yang paling mengganggu?
- c. Perubahan apa yang ingin kamu lakukan?

Diskusi kelompok.

Kegiatan 2 : *Mindful Breathing*

Instruksi :

"Duduk dengan nyaman. Pejamkan mata perlahan. Fokus pada napas yang masuk dan keluar. Ketika pikiran mengembara, kembalikan perhatian pada napas."

Durasi 5 menit.

Refleksi:

- a. Apa yang kamu rasakan?
- b. Apa yang kamu sadari tentang dirimu?

Kegiatan 3: Menentukan Tujuan Perubahan

Peserta mengidentifikasi:

1. Perilaku yang ingin dikurangi
2. Perilaku yang ingin ditingkatkan
3. Emosi yang ingin dikelola dengan lebih baik

Kegiatan 4: Menyusun *SMART Goal*

Peserta menuliskan tujuan pribadi.

Contoh:

"Saya akan menggunakan teknik pernapasan selama satu menit sebelum merespon ketika marah kepada teman selama dua minggu ke depan."

Kegiatan 5: Deklarasi Komitmen

Peserta membacakan tujuan yang telah dibuat.

Konselor memberikan penguatan dan umpan balik.

4. Tahap Pengakhiran (5 Menit)

Aktivitas Konselor

- a. Menyimpulkan kegiatan
- b. Memberikan apresiasi
- c. Menjelaskan tugas rumah
- d. Menutup kegiatan dengan doa

Aktivitas Peserta Didik

- a. Menyampaikan kesan
- b. Menyebutkan tujuan yang telah dibuat
- c. Mengikuti doa penutup

J. EVALUASI

Evaluasi Proses

Aspek	Skor 1-4
Keaktifan	
Keterbukaan	
Fokus mengikuti mindfulness	
Kemampuan menetapkan tujuan	
Partisipasi diskusi	

Evaluasi Hasil

Peserta didik mampu:

- ☐ Menentukan target regulasi emosi
- ☐ Menentukan target perilaku prososial

- ☐ Menyusun tujuan SMART
- ☐ Menunjukkan komitmen terhadap perubahan

K. TUGAS RUMAH

Peserta diminta :

1. Membaca kembali tujuan yang dibuat setiap hari
2. Menuliskan perkembangan yang dialami
3. Mencatat hambatan yang muncul

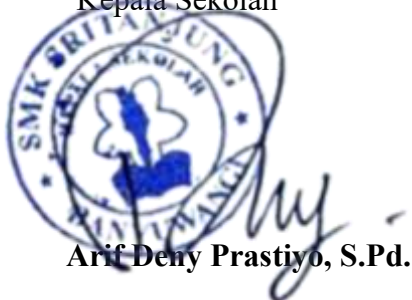
L. REFLEKSI PESERTA DIDIK

1. Tujuan apa yang ingin saya capai?
.....
2. Mengapa tujuan tersebut penting bagi saya?
.....
3. Apa manfaat jika saya berhasil?
.....
4. Apa tantangan yang mungkin muncul?
.....
5. Apa yang akan saya lakukan untuk mengatasinya?
.....

M. TINDAK LANJUT

Peserta yang telah mampu menetapkan tujuan akan melanjutkan ke sesi ketiga untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang menghambat pencapaian tujuan tersebut.

Mengetahui,
Kepala Sekolah


Arif Deny Prastiyo, S.Pd.

Banyuwangi,
Guru BK/Peneliti


Fitria Septiani, S.Pd

LKPD SESI 2

MENETAPKAN TUJUAN PERUBAHAN (*ESTABLISHING GOAL*)

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

A. Refleksi Diri

Tuliskan pengalaman yang paling sering membuatmu mengalami kesulitan mengendalikan emosi.

.....

.....

.....

B. Mengenali Perubahan yang Diinginkan

1. Emosi yang paling ingin saya kelola dengan lebih baik:

☐ Marah

☐ Sedih

☐ Cemas

☐ Kecewa

☐ Takut

☐ Lainnya: _____

2. Mengapa saya ingin mengelola emosi tersebut?

.....

.....

.....

3. Perilaku yang ingin saya kurangi:

.....

.....

.....

4. Perilaku positif yang ingin saya tingkatkan:

.....

.....

.....

.....

C. Menyusun Tujuan SMART

Specific (Spesifik)

Apa yang ingin saya ubah?

.....

Measurable (Dapat Diukur)

Bagaimana saya mengetahui bahwa saya berhasil?

.....

Achievable (Dapat Dicapai)

Apakah tujuan ini realistis bagi saya?

.....

Relevant (Bermanfaat)

Mengapa tujuan ini penting?

.....

Time Bound (Batas Waktu)

Kapan tujuan ini akan saya capai?

.....

Tujuan Saya

.....

.....

.....



Tanda Tangan Komitmen
Peserta Didik

(_____)

LEMBAR KOMITMEN PERUBAHAN

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

Saya menyadari bahwa perubahan memerlukan usaha dan komitmen.

Oleh karena itu saya berkomitmen untuk:

1. Mengelola emosi dengan lebih baik.
2. Berusaha menerapkan tujuan yang telah saya tetapkan.
3. Menggunakan teknik mindfulness ketika menghadapi situasi yang memicu emosi.
4. Mengembangkan perilaku prososial kepada teman dan lingkungan sekitar.
5. Mengevaluasi perkembangan diri secara berkala.

Tujuan utama saya adalah:

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

Langkah yang akan saya lakukan:

1.
2.
3.

Hambatan yang mungkin muncul:

.....
.....

Cara mengatasinya:

.....
.....

Guru BK,

Peserta Didik,

(_____)

(_____)

LEMBAR OBSERVASI PROSES KONSELING

SESI 2: ESTABLISHING GOAL

Nama Konseli : _____

Tanggal : _____

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Kehadiran dalam kegiatan				
2	Antusias mengikuti diskusi				
3	Keterbukaan mengungkapkan tujuan				
4	Kemampuan menetapkan tujuan				
5	Kesungguhan mengikuti mindfulness				
6	Kemampuan refleksi diri				
7	Komitmen terhadap perubahan				

Keterangan:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Jumlah Skor : _____

Kategori : _____

Catatan Konselor:

.....

JURNAL MONITORING TUJUAN

Nama : _____

Kelas : _____

Tujuan yang ingin dicapai:

.....

Hari/Tanggal	Situasi yang Dialami	Apakah Saya Berusaha Mencapai Tujuan?	Hasil yang Diperoleh

Refleksi Mingguan

1. Apakah saya berusaha mencapai tujuan?
 - ☐ Selalu
 - ☐ Sering
 - ☐ Kadang-kadang
 - ☐ Tidak Pernah
2. Hambatan terbesar saya:

.....
3. Hal yang sudah berhasil saya lakukan:

.....
4. Langkah perbaikan minggu berikutnya:

.....

.....

Tanda Tangan Peserta Didik

(_____)

RUBRIK PENILAIAN SMART GOAL

Nama Peserta Didik : _____

Aspek	Kriteria Penilaian	Skor
<i>Specific</i>	Tujuan jelas dan spesifik	1-4
<i>Measurable</i>	Dapat diukur keberhasilannya	1-4
<i>Achievable</i>	Realistis untuk dicapai	1-4
<i>Relevant</i>	Sesuai kebutuhan peserta didik	1-4
<i>Time Bound</i>	Memiliki batas waktu yang jelas	1-4

Interpretasi Skor

17–20 = Sangat Baik

13–16 = Baik

9–12 = Cukup

5–8 = Kurang

Jumlah Skor : _____

Kategori : _____

Komentar Konselor:

.....

.....

.....

Tanda Tangan Guru BK

(_____)



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SESI 3: *DESIGNING AN INTERVENTION*
MENGIDENTIFIKASI PIKIRAN OTOMATIS NEGATIF

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior
Teknik	: Mindfulness
Topik	: Mengenali Pikiran Otomatis Negatif
Tahap Konseling	: Designing an Intervention
Sesi	: 3 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. LATAR BELAKANG

Setelah peserta didik mampu mengenali emosi dan menetapkan tujuan perubahan, langkah berikutnya adalah mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul ketika menghadapi situasi tertentu.

Dalam teori CBT, pikiran otomatis negatif sering menjadi penyebab munculnya emosi yang tidak adaptif dan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu peserta didik perlu belajar menyadari pikiran yang muncul secara spontan dan memahami bahwa pikiran bukanlah fakta.

Teknik mindfulness digunakan untuk membantu peserta didik mengamati pikiran secara sadar tanpa menghakimi.

C. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu mengenali dan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang memengaruhi emosi dan perilakunya.

D. TUJUAN LAYANAN

Peserta didik mampu :

1. Menjelaskan pengertian pikiran otomatis
2. Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang sering muncul
3. Menjelaskan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku
4. Menyadari bahwa pikiran bukan fakta mutlak

5. Melakukan observasi pikiran melalui mindfulness
6. Menuliskan pikiran otomatis yang muncul dalam situasi tertentu

E. INDIKATOR KEBERHASILAN

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan konsep pikiran otomatis
2. Mengidentifikasi minimal satu pikiran otomatis negatif
3. Menghubungkan pikiran dengan emosi yang muncul
4. Mengisi lembar observasi pikiran dengan benar
5. Mengikuti latihan mindfulness dengan baik

F. MATERI LAYANAN

1. Pikiran Otomatis

Pikiran otomatis adalah pikiran yang muncul secara spontan ketika seseorang menghadapi suatu situasi. Contoh :

Situasi : Guru memanggil saya ke ruang BK

Pikiran : "Saya pasti melakukan kesalahan"

Emosi : Takut.

Perilaku : Cemas dan gelisah

2. Karakteristik Pikiran Otomatis

- a. Muncul spontan
- b. Cepat
- c. Sering dianggap sebagai fakta
- d. Mempengaruhi emosi
- e. Mempengaruhi perilaku

3. Pikiran Bukan Fakta

Contoh:

Pikiran:

"Teman-teman pasti tidak menyukai saya."

Fakta:

Belum tentu benar karena belum ada bukti yang mendukung.

4. Hubungan CBT

Situasi → Pikiran → Emosi → Perilaku

5. Mindfulness Observing Thoughts

Melatih peserta didik untuk:

- a. Mengamati pikiran
- b. Tidak langsung mempercayai pikiran
- c. Tidak bereaksi secara impulsif
- d. Menyadari pikiran yang muncul dan pergi

G. METODE DAN TEKNIK

Metode:

- Diskusi kelompok
- Refleksi diri
- Latihan mindfulness
- Worksheet CBT

Teknik:

- *Body Scan*
- *Observing Thoughts*
- *Thought Recording*
- *Guided Reflection*

H. MEDIA DAN ALAT

1. Worksheet Pikiran Otomatis
2. LKPD Sesi 3
3. Audio Mindfulness
4. Lembar Refleksi
5. Alat Tulis
6. Kartu Situasi

I. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

Tahap Pembentukan (5 Menit)

Konselor:

- a. Membuka kegiatan.
- b. Mengulas sesi sebelumnya.
- c. Menjelaskan tujuan sesi ketiga.

Peserta Didik:

- a. Menyampaikan pengalaman menjalankan tujuan pribadi.

Tahap Peralihan (5 Menit)

Konselor:

- a. Mengajak peserta fokus.
- b. Menjelaskan bahwa pikiran dapat memengaruhi emosi.

Peserta Didik:

- a. Mendengarkan dan memberikan tanggapan.

Tahap Inti (30 Menit)

Kegiatan 1: Diskusi Situasi

Konselor memberikan beberapa contoh situasi.

Contoh:

"Saya tidak dipilih menjadi ketua kelompok."

Peserta diminta menuliskan:

- a. Apa yang dipikirkan?
- b. Apa yang dirasakan?
- c. Apa yang dilakukan?

Kegiatan 2: Body Scan Mindfulness

Instruksi:

"Tutup mata. Perhatikan napas. Rasakan tubuh dari kepala hingga kaki. Perhatikan pikiran yang datang tanpa mencoba mengusirnya."

Durasi 5 menit.

Kegiatan 3: Observing Thoughts

Pertanyaan reflektif:

- a. Pikiran apa yang paling sering muncul?
- b. Pikiran apa yang membuatmu sedih?
- c. Pikiran apa yang membuatmu marah?

Kegiatan 4: Thought Recording

Peserta mengisi worksheet CBT.

Situasi → Pikiran → Emosi → Perilaku

Kegiatan 5: Refleksi Kelompok

Peserta berbagi pengalaman.

Konselor membantu mengidentifikasi pola pikiran otomatis negatif.

Tahap Pengakhiran (5 Menit)

- a. Menyimpulkan kegiatan
- b. Memberikan umpan balik
- c. Menjelaskan tugas rumah
- d. Menutup kegiatan

J. EVALUASI

Evaluasi Proses

1. Keaktifan
2. Keterbukaan
3. Fokus mengikuti mindfulness
4. Kemampuan mengidentifikasi pikiran
5. Kesungguhan mengisi worksheet

Evaluasi Hasil

- ☐ Mampu menjelaskan pikiran otomatis
- ☐ Mampu mengidentifikasi pikiran negatif
- ☐ Mampu menghubungkan pikiran dan emosi
- ☐ Mampu melakukan observasi pikiran

K. TUGAS RUMAH

Peserta diminta mencatat minimal 3 situasi yang memunculkan emosi kuat menggunakan format:

Situasi → Pikiran → Emosi → Perilaku

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Arif Deny Prastiyo, S.Pd.

Banyuwangi,
Guru BK/Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fitria Septiani', written in a cursive style.

Fitria Septiani, S.



LKPD SESI 3 - MENGIDENTIFIKASI PIKIRAN OTOMATIS NEGATIF

Nama : _____

Kelas : _____

A. Mengenali Pikiran Otomatis

Tuliskan pengalaman yang membuatmu merasa tidak nyaman.

Peristiwa:

.....

Pikiran yang muncul:

.....

Perasaan yang muncul:

.....

Perilaku yang dilakukan:

.....

B. Thought Record

Situasi	Pikiran	Emosi	Perilaku

C. Refleksi

1. Pikiran negatif yang paling sering muncul adalah:
.....
2. Apakah pikiran tersebut selalu benar?
.....
3. Bagaimana pengaruh pikiran tersebut terhadap emosi saya?
.....

LEMBAR OBSERVASI DAN RUBRIK SESI 3

Aspek	1	2	3	4
Keaktifan mengikuti kegiatan				
Kemampuan mengidentifikasi pikiran otomatis				
Kemampuan menghubungkan pikiran dan emosi				
Fokus saat mindfulness				
Keterbukaan dalam refleksi				

Keterangan:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Catatan Konselor:

.....

.....

Jurnal Monitoring Pikiran

Tanggal	Situasi	Pikiran Otomatis	Emosi	Perilaku

Refleksi Mingguan

Pikiran yang paling sering muncul:

.....

Pikiran yang paling mengganggu saya:

.....

Hal yang saya pelajari minggu ini:

.....



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
SESI 4: *STRATEGIC TASK THAT PROMOTE CHANGE*
COGNITIVE RESTRUCTURING
(MENGUBAH PIKIRAN NEGATIF MENJADI PIKIRAN RASIONAL)

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior (CBT)
Teknik	: Mindfulness
Topik	: Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Rasional
Tahap Konseling	: Strategic Task That Promote Change
Sesi	: 4 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. LATAR BELAKANG

Pada sesi sebelumnya peserta didik telah belajar mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku. Namun mengenali pikiran saja belum cukup. Peserta didik perlu belajar menantang, mengevaluasi, dan mengganti pikiran yang tidak rasional dengan pikiran alternatif yang lebih realistis dan adaptif.

Dalam CBT proses ini disebut Cognitive Restructuring. Melalui mindfulness, peserta didik diajak menyadari bahwa pikiran hanyalah peristiwa mental yang dapat diamati dan dievaluasi, bukan kebenaran mutlak.

C. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu mengganti pikiran otomatis negatif menjadi pikiran yang lebih rasional sehingga dapat mengelola emosi dan perilaku secara lebih adaptif.

D. TUJUAN LAYANAN

Peserta didik mampu:

1. Mengidentifikasi pikiran negatif yang mengganggu.
2. Menemukan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran tersebut.
3. Menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional.
4. Mengurangi keyakinan terhadap pikiran negatif.
5. Mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan realistis.
6. Menggunakan mindfulness untuk mengamati pikiran sebelum bereaksi.

E. INDIKATOR KEBERHASILAN

1. Mengidentifikasi minimal satu pikiran negatif.
2. Menemukan bukti yang mendukung dan menolak pikiran tersebut.
3. Menyusun minimal satu pikiran alternatif.
4. Menunjukkan penurunan intensitas emosi negatif.
5. Aktif dalam role play dan diskusi.

F. MATERI LAYANAN

1. Distorsi Kognitif

Contoh:

Overgeneralization

"Saya gagal sekali, berarti saya selalu gagal."

Mind Reading

"Teman-teman pasti membenci saya."

Catastrophizing

"Kalau saya salah presentasi hidup saya akan hancur."

Labeling

"Saya bodoh."

2. Cognitive Restructuring

Langkah-langkah:

1. Mengenali pikiran negatif
2. Mencari bukti
3. Menantang pikiran
4. Membuat pikiran alternatif
5. Menguji pikiran baru

3. Pikiran Rasional

Contoh:

Pikiran Negatif : "Saya pasti gagal."

Pikiran Rasional: "Saya memang pernah gagal, tetapi saya juga pernah berhasil."

4. Mindful Thinking

Mengamati pikiran tanpa langsung mempercayainya.

"Saya memiliki pikiran bahwa saya gagal."

Bukan

"Saya benar-benar gagal."

G. MEDIA DAN ALAT

1. LKPD Restrukturisasi Kognitif
2. Kartu Distorsi Kognitif
3. Kartu Pikiran Rasional
4. Worksheet CBT
5. Audio Mindfulness
6. Kartu Role Play Sosial

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

Tahap Pembentukan (5 Menit)

- a. Salam dan doa.
- b. Review sesi sebelumnya.
- c. Menjelaskan tujuan sesi.

Tahap Peralihan (5 Menit)

Konselor mengajak peserta melakukan mindful breathing selama 2 menit.

Refleksi : "Pikiran apa yang paling sering muncul minggu ini?"

Tahap Inti (30 Menit)

Kegiatan 1: Mengenali Pikiran Negatif

Peserta menuliskan pikiran negatif yang sering muncul.

Contoh : "Saya tidak disukai teman."

Kegiatan 2: Mencari Bukti

Pertanyaan:

- a. Apa bukti yang mendukung pikiran tersebut?
- b. Apa bukti yang tidak mendukung?

Kegiatan 3: Menyusun Pikiran Alternatif

Peserta mengubah pikiran negatif menjadi pikiran rasional.

Contoh:

"Saya tidak disukai semua teman."

menjadi

"Mungkin ada beberapa teman yang belum dekat dengan saya, tetapi tidak berarti semua orang tidak menyukai saya."

Kegiatan 4: Role Play Sosial

Simulasi:

- a. Tidak dipilih kelompok
- b. Dikritik teman
- c. Nilai rendah
- d. Terjadi konflik
- e. Peserta mempraktikkan cara berpikir baru

Kegiatan 5: Refleksi Mindfulness

Konselor memandu:

"Amati pikiran yang muncul. Tidak semua pikiran harus dipercaya. Biarkan datang dan pergi seperti awan di langit."

Tahap Pengakhiran (5 Menit)

- a. Menyimpulkan kegiatan
- b. Memberikan penguatan
- c. Menjelaskan tugas rumah
- d. Menutup kegiatan

I. EVALUASI

Evaluasi Proses

1. Keaktifan
2. Keterbukaan
3. Kemampuan mengidentifikasi distorsi kognitif
4. Kemampuan menyusun pikiran rasional
5. Partisipasi role play

Evaluasi Hasil

- ☐ Mengidentifikasi pikiran negatif
- ☐ Menemukan bukti
- ☐ Menyusun pikiran alternatif
- ☐ Menunjukkan perubahan cara berpikir
- ☐ Menurunkan intensitas emosi negatif



LKPD SESI 4 - COGNITIVE RESTRUCTURING WORKSHEET

Nama : _____

Kelas : _____

Langkah 1

Situasi yang saya alami:

.....

Langkah 2

Pikiran negatif yang muncul:

.....

Langkah 3

Emosi yang saya rasakan:

.....

Intensitas emosi (0–100): _____

Langkah 4

Bukti yang Mendukung Pikiran

1.

2.

3.

Langkah 5

Bukti yang Tidak Mendukung Pikiran

1.

2.

3.

Langkah 6

Pikiran Alternatif yang Lebih Rasional

.....

.....

Langkah 7

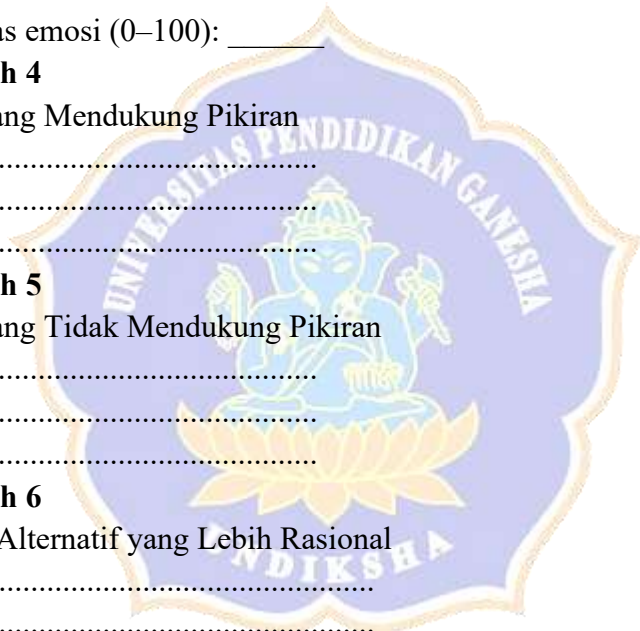
Emosi Setelah Memiliki Pikiran Baru

.....

Intensitas emosi baru (0–100): _____

Refleksi : Apa yang saya pelajari?

.....



LEMBAR OBSERVASI DAN RUBRIK SESI 4

Aspek	1	2	3	4
Mengidentifikasi pikiran negatif				
Menemukan bukti				
Menyusun pikiran rasional				
Mengikuti mindfulness				
Partisipasi role play				

Keterangan:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

Rubrik Restrukturisasi Kognitif

Skor 4

Mampu mengidentifikasi pikiran negatif, menemukan bukti, dan menghasilkan pikiran alternatif yang realistis

Skor 3

Mampu melakukan sebagian besar langkah dengan bantuan ringan

Skor 2

Masih membutuhkan bantuan cukup banyak

Skor 1

Belum mampu melakukan restrukturisasi kognitif

Catatan Konselor

.....

.....

.....



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
SESI 5: *IDENTIFYING & EMPHASIZING NEW BEHAVIOR AND CHANGES*
(MENGEMBANGKAN PERILAKU BARU YANG ADAPTIF DAN PROSOSIAL)

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior
Teknik	: Mindfulness
Topik	: Mengembangkan Perilaku Baru yang Adaptif dan
Prososial	
Tahap Konseling	: <i>Identifying & Emphasizing New Behavior and Changes</i>
Sesi	: 5 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. LATAR BELAKANG

Pada sesi sebelumnya peserta didik telah belajar mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional. Perubahan pikiran perlu diikuti dengan perubahan perilaku agar hasil konseling dapat terlihat dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi ini berfokus pada penguatan perilaku baru yang lebih adaptif, khususnya perilaku prososial seperti membantu, bekerja sama, berbagi, menghargai orang lain, dan memberikan dukungan emosional.

Teknik mindfulness STOP (*Stop – Take a Breath – Observe – Proceed*) digunakan untuk membantu peserta didik mengendalikan impuls sebelum bertindak.

C. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu menerapkan perilaku baru yang lebih adaptif serta menunjukkan peningkatan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari.

D. TUJUAN LAYANAN

Peserta didik mampu :

1. Mengidentifikasi perubahan positif yang telah dicapai
2. Mengenali perilaku lama yang perlu ditinggalkan
3. Mengembangkan perilaku baru yang lebih adaptif
4. mempraktikkan teknik STOP Mindfulness
5. Menunjukkan perilaku helping behavior
6. Menunjukkan perilaku cooperation
7. Menunjukkan perilaku emotional support
8. Menunjukkan perilaku sharing dalam interaksi sosial

E. INDIKATOR KEBERHASILAN

Peserta didik mampu:

1. Menyebutkan minimal 2 perubahan positif yang telah terjadi
2. mempraktikkan teknik STOP dengan benar
3. Menunjukkan perilaku prososial saat simulasi
4. Mengidentifikasi manfaat perilaku baru
5. Membuat komitmen mempertahankan perubahan

F. MATERI LAYANAN

1. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku terjadi ketika seseorang:

- a. Berpikir lebih rasional.
- b. Mengelola emosi dengan baik.
- c. Memilih tindakan yang lebih positif.

2. Helping Behavior

Perilaku membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan.

Contoh:

- Membantu teman memahami pelajaran.
- Membantu guru menyiapkan kegiatan.
- Menolong teman yang mengalami kesulitan.

3. Cooperation

Kemampuan bekerja sama dengan orang lain.

Contoh:

- Berdiskusi dengan baik.
- Menghargai pendapat teman.
- Berpartisipasi dalam tugas kelompok.

4. Emotional Support

Memberikan dukungan emosional kepada orang lain.

Contoh:

- Mendengarkan teman yang sedang sedih.
- Memberikan semangat.
- Menunjukkan empati.

5. Teknik STOP Mindfulness

S = Stop

Berhenti sejenak.

T = Take a Breath

Tarik napas dalam.

O = Observe

Amati pikiran, emosi, dan situasi.

P = Proceed

Lanjutkan tindakan dengan bijaksana.

G. MEDIA DAN ALAT

1. LKPD Sesi 5
2. Kartu Situasi Sosial
3. Kartu Teknik STOP
4. Audio Mindfulness
5. Lembar Refleksi
6. Alat Tulis

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

Tahap Pembentukan (5 Menit)

- a. Salam dan doa.
- b. Review sesi sebelumnya.
- c. Menjelaskan tujuan sesi.

Tahap Peralihan (5 Menit)

Latihan Mindful Breathing 2 menit.

Refleksi : "Perubahan apa yang sudah mulai kamu rasakan?"

Tahap Inti (30 Menit)

Kegiatan 1: Evaluasi Perubahan

Peserta menuliskan :

- a. Perubahan pikiran yang terjadi
- b. Perubahan emosi yang dirasakan
- c. Perubahan perilaku yang telah dilakukan

Kegiatan 2: Pengenalan Teknik STOP

Konselor menjelaskan langkah-langkah STOP

Peserta mempraktikkan bersama

Kegiatan 3: Role Play Sosial

Situasi 1: Teman meminjam barang tanpa izin

Situasi 2: Teman mengejek di depan kelas

Situasi 3: Anggota kelompok tidak bekerja

Situasi 4: Melihat teman sedang sedih

Peserta menerapkan teknik STOP sebelum merespon

Kegiatan 4: Latihan Perilaku Prososial

Peserta berkelompok.

Tugas:

- a. Memberi bantuan
- b. Memberi dukungan
- c. Menunjukkan empati
- d. Menyelesaikan tugas bersama

Kegiatan 5: Refleksi Kelompok

Diskusi:

- a. Apa manfaat perilaku baru?
- b. Apa yang berbeda dibanding sebelumnya?

Tahap Pengakhiran (5 Menit)

- a. Menyimpulkan kegiatan
- b. Memberikan penguatan
- c. Menjelaskan tugas rumah
- d. Menutup kegiatan

I. EVALUASI

Evaluasi Proses

1. Keaktifan
2. Kerja sama
3. Penerapan teknik STOP
4. Keterbukaan
5. Partisipasi role play

Evaluasi Hasil

- ☐ Mampu menggunakan teknik STOP
- ☐ Menunjukkan perilaku prososial
- ☐ Mengidentifikasi perubahan perilaku
- ☐ Memberikan dukungan emosional
- ☐ Menunjukkan kerja sama yang baik

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Arif Deny Prastiyo, S.Pd.

Banyuwangi,
Guru BK/Peneliti


Fitria Septiani, S.

LKPD SESI 5 - PERILAKU BARU DAN TEKNIK STOP

Nama : _____

Kelas : _____

A. Perubahan yang Saya Rasakan

1. Perubahan pikiran :
2. Perubahan emosi :
3. Perubahan perilaku :

B. Teknik STOP

Situasi yang saya alami :

STOP

Apa yang saya lakukan? :

TAKE A BREATH

Apa yang saya rasakan? :

OBSERVE

Apa yang saya pikirkan? :

PROCEED

Apa tindakan terbaik yang saya pilih? :

C. Refleksi

Perilaku positif yang ingin saya pertahankan:

.....

.....

.....

LEMBAR OBSERVASI DAN RUBRIK SESI 5

Aspek	1	2	3	4
Menggunakan teknik STOP				
Mengontrol respon emosi				
Menunjukkan helping behavior				
Menunjukkan cooperation				
Menunjukkan emotional support				
Keaktifan role play				

Rubrik Perilaku Prososial

Skor 4

Menunjukkan seluruh perilaku prososial secara konsisten.

Skor 3

Menunjukkan sebagian besar perilaku prososial.

Skor 2

Menunjukkan perilaku prososial dengan bantuan.

Skor 1

Belum menunjukkan perilaku prososial.

Catatan Konselor

.....

.....

.....



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SESI 6: *STABILIZATION*
(MEMPERTAHANKAN PERUBAHAN DAN MENYUSUN RENCANA TINDAK LANJUT)

A. IDENTITAS LAYANAN

Satuan Pendidikan	: SMK Sri Tanjung Banyuwangi
Tahun Ajaran	: 2025/2026
Kelas/Fase	: XI / Fase F
Bidang Layanan	: Pribadi dan Sosial
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Pendekatan	: Konseling Kognitif Behavior
Teknik	: Mindfulness
Topik	: Mempertahankan Perubahan Regulasi Emosi dan Perilaku Prosocial
Tahap Konseling	: Stabilization
Sesi	: 6 dari 6 Sesi
Alokasi Waktu	: 1 × 45 Menit

B. LATAR BELAKANG

Perubahan yang telah dicapai peserta didik selama proses konseling perlu dipertahankan agar memberikan dampak jangka panjang. Tanpa adanya strategi pemeliharaan perubahan, individu berpotensi kembali pada pola pikir, emosi, dan perilaku yang kurang adaptif.

Pada sesi ini peserta didik melakukan refleksi menyeluruh terhadap proses konseling yang telah diikuti, mengevaluasi perkembangan regulasi emosi dan perilaku prososial, serta menyusun rencana keberlanjutan (*maintenance plan*) yang akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

C. CAPAIAN LAYANAN

Peserta didik mampu mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai dan menyusun strategi keberlanjutan dalam mengelola emosi serta meningkatkan perilaku prososial.

D. TUJUAN LAYANAN

Peserta didik mampu :

1. Merefleksikan seluruh proses konseling
2. Mengidentifikasi perubahan regulasi emosi yang telah dicapai
3. Mengidentifikasi perubahan perilaku prososial yang telah dicapai
4. Mengevaluasi keberhasilan tujuan yang telah ditetapkan
5. Menyusun *maintenance plan*

6. Mengembangkan komitmen mempertahankan perubahan
7. Meningkatkan kesadaran diri melalui *mindfulness reflection*

E. INDIKATOR KEBERHASILAN

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan perubahan yang dialami
2. Mengidentifikasi strategi yang efektif bagi dirinya
3. Menyusun rencana tindak lanjut
4. Menunjukkan komitmen mempertahankan perubahan
5. Menunjukkan peningkatan regulasi emosi dan perilaku prososial

F. MATERI LAYANAN

1. Refleksi Perubahan

Perubahan dapat terjadi pada:

Kognitif

- a. Cara berpikir lebih rasional
- b. Berkurangnya pikiran negatif

Emosi

- a. Lebih mampu mengendalikan emosi
- b. Tidak mudah bereaksi berlebihan

Perilaku

- a. Lebih kooperatif
- b. Lebih peduli kepada orang lain
- c. Lebih mampu menyelesaikan konflik

2. Maintenance Plan

Maintenance Plan adalah rencana yang disusun untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai.

Komponen :

- a. Target yang ingin dipertahankan
- b. Strategi yang digunakan
- c. Hambatan yang mungkin muncul
- d. Cara mengatasi hambatan

3. Mindfulness Reflection

Mindfulness Reflection membantu peserta didik:

- a. Menyadari perkembangan dirinya
- b. Menghargai proses perubahan
- c. Meningkatkan penerimaan diri
- d. Mengembangkan kesadaran berkelanjutan

G. MEDIA DAN ALAT

1. LKPD Sesi 6
2. Lembar Refleksi Perubahan
3. Surat Komitmen Diri

4. Maintenance Plan Worksheet
5. Audio Mindfulness Reflection
6. Alat Tulis

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN

Tahap Pembentukan (5 Menit)

Aktivitas Konselor

- a. Membuka kegiatan
- b. Mengajak berdoa
- c. Menjelaskan bahwa sesi ini merupakan sesi penutup

Aktivitas Peserta Didik

- a. Mengikuti pembukaan
- b. Menyampaikan kesiapan mengikuti kegiatan

Tahap Peralihan (5 Menit)

Aktivitas Konselor

Mengajak peserta melakukan mindful breathing selama 2 menit.

Pertanyaan refleksi:

"Apa perubahan terbesar yang kamu rasakan sejak mengikuti konseling?"

Tahap Inti (30 Menit)

Kegiatan 1: Refleksi Perjalanan Konseling

Peserta mengingat kembali:

- a. Sesi 1 Mengenali Emosi
- b. Sesi 2 Menetapkan Tujuan
- c. Sesi 3 Mengenali Pikiran Otomatis
- d. Sesi 4 Restrukturisasi Kognitif
- e. Sesi 5 Perubahan Perilaku

Kegiatan 2: Evaluasi Perubahan

Peserta mengisi lembar refleksi:

- a. Perubahan pikiran
- b. Perubahan emosi
- c. Perubahan perilaku

Kegiatan 3: Mindfulness Reflection

Panduan:

"Pejamkan mata. Perhatikan napas. Ingat kembali dirimu sebelum mengikuti konseling dan bandingkan dengan dirimu saat ini. Hargai setiap perubahan kecil yang telah terjadi."

Durasi 5 menit.

Kegiatan 4: Menyusun Maintenance Plan

Peserta menentukan:

- a. Perubahan yang akan dipertahankan
- b. Strategi yang akan digunakan
- c. Dukungan yang dibutuhkan
- d. Cara menghadapi hambatan

Kegiatan 5: Deklarasi Komitmen

Peserta membacakan komitmen pribadi di depan kelompok.

Tahap Pengakhiran (5 Menit)

Aktivitas Konselor

- a. Menyimpulkan seluruh proses konseling
- b. Memberikan apresiasi
- c. Memberikan motivasi
- d. Menutup kegiatan dengan doa

Aktivitas Peserta Didik

- a. Menyampaikan kesan dan pesan
- b. Menyampaikan komitmen
- c. Mengikuti doa penutup

I. EVALUASI

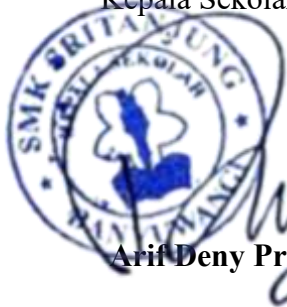
Evaluasi Proses

1. Keaktifan mengikuti refleksi
2. Keterbukaan mengungkapkan perubahan
3. Kesungguhan menyusun maintenance plan
4. Partisipasi dalam diskusi
5. Komitmen mempertahankan perubahan

Evaluasi Hasil

- ☐ Mampu menjelaskan perubahan yang dialami
- ☐ Mampu menyusun maintenance plan
- ☐ Mampu mengidentifikasi strategi mempertahankan perubahan
- ☐ Menunjukkan komitmen yang kuat
- ☐ Menunjukkan peningkatan regulasi emosi dan perilaku prososial

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Arif Deny Prastiyo, S.Pd.

Banyuwangi,
Guru BK/Peneliti



Fitria Septiani, S.

LKPD SESI 6 - REFLEKSI PERUBAHAN DIRI

Nama : _____

Kelas : _____

A. Perubahan yang Saya Rasakan Sebelum Mengikuti Konseling

Cara berpikir saya:

.....

Cara saya mengelola emosi:

.....

Perilaku saya terhadap teman:

.....

Setelah Mengikuti Konseling

Cara berpikir saya:

.....

Cara saya mengelola emosi:

.....

Perilaku saya terhadap teman:

.....

B. Perubahan Terbesar Saya

Perubahan yang paling saya banggakan:

.....

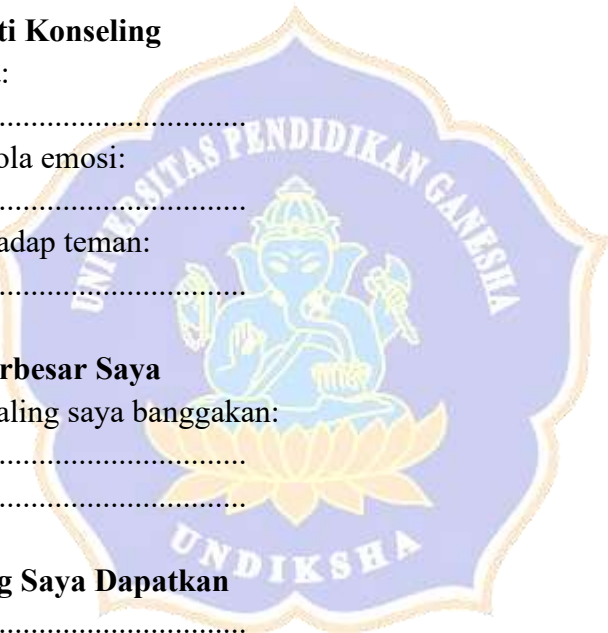
.....

C. Pelajaran yang Saya Dapatkan

.....

.....

.....



MAINTENANCE PLAN WORKSHEET

Nama : _____

Kelas : _____

Perubahan yang Akan Saya Pertahankan

1.
2.
3.

Strategi yang Akan Saya Gunakan

1.
2.
3.

Hambatan yang Mungkin Muncul

1.
2.
3.

Cara Mengatasi Hambatan

1.
2.
3.

Dukungan yang Saya Butuhkan

- ☐ Orang Tua
- ☐ Guru BK
- ☐ Teman
- ☐ Wali Kelas
- ☐ Lainnya : _____



Tanda Tangan Peserta Didik

(_____)

SURAT KOMITMEN DIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____

Kelas : _____

Dengan penuh kesadaran berkomitmen untuk:

1. Mengelola emosi secara lebih sehat
2. Menggunakan teknik mindfulness ketika menghadapi situasi sulit
3. Mengendalikan pikiran negatif dengan cara yang lebih rasional
4. Menunjukkan perilaku prososial kepada teman, guru, dan lingkungan sekitar
5. Mempertahankan perubahan positif yang telah saya capai

Saya memahami bahwa perubahan merupakan proses yang membutuhkan latihan dan konsistensi. Oleh karena itu saya akan terus berusaha menerapkan keterampilan yang telah dipelajari selama proses konseling.

Banyuwangi, _____
Peserta Didik

(_____)

**LEMBAR OBSERVASI AKHIR DAN
KETERCAPAIAN TUJUAN INTERVENSI**

No	Indikator	Tercapai	Belum
1	Mengenali emosi	☐	☐
2	Mengenali pemicu emosi	☐	☐
3	Menetapkan tujuan perubahan	☐	☐
4	Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif	☐	☐
5	Melakukan restrukturisasi kognitif	☐	☐
6	Menggunakan teknik mindfulness	☐	☐
7	Mengontrol respon emosi	☐	☐
8	Menunjukkan helping behavior	☐	☐
9	Menunjukkan cooperation	☐	☐
10	Menunjukkan emotional support	☐	☐

Kesimpulan Konselor

- ☐ Sangat Berhasil
- ☐ Berhasil
- ☐ Cukup Berhasil
- ☐ Perlu Tindak Lanjut

Catatan Konselor :

.....

.....

.....

Guru BK / Peneliti

Fitria Septiani, S.Pd.