



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 8195/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 29 Mei 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala MA Kalifa Nusantara
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Nur Hayati
NIM : 1911011011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

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

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian



Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fika Fatimatuzzahroh, M.Pd
Jabatan : Kepala Madrasah
Pangkat/Golongan : -
Instansi : MA Kalifa Nusantara

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : Nur Hayati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Denpasar, 25 Januari 2001
NIM : 1911011011
Program Studi : Bimbingan Konseling
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di MA Kalifa Nusantara judul “Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar”

Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2026 sampai dengan 06 Juni 2026 dan telah selesai dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di MA Kalifa Nusantara

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 12 Juni 2026
Kepala Madrasah,

Fika Fatimatuzzahroh, M.Pd
NIP. 17.02.00187

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

1) Petunjuk

- a) Isilah seluruh butir pernyataan dengan jujur sesuai dengan pengalaman yang Anda alami selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
- b) Berikan tanda centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

S = Selalu

SR = Sering

KK = Kadang-kadang

TP = Tidak Pernah

NO	Pernyataan	Jawaban			
		S	SR	KK	TP
1	Saya mengenakan pakaian yang rapi selama berada di sekolah.				
2	Saya selalu mengenakan seragam sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah.				
3	Saya tidak pergi ke kantin sebelum waktu istirahat.				
4	Saya datang ke sekolah tepat pada waktunya.				
5	Saya mengikuti seluruh jam pelajaran tanpa membolos.				
6	Setelah pulang sekolah, saya tidak berada di luar lingkungan sekolah dengan masih mengenakan seragam.				
7	Saya tidak melakukan absensi sekolah tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan				
8	Saya langsung pulang ke rumah setelah kegiatan belajar di sekolah selesai.				

9	Saya tidak segera memasuki kelas setelah istirahat akibat menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain atau membeli makanan.				
10	Saya membuang sampah tidak pada tempatnya.				
11	Saya menuntaskan penugasan yang diamanahkan oleh guru				
12	Saya memanfaatkan waktu luang untuk belajar.				
13	Saya mengganggu teman yang sedang menyelesaikan tugas.				
14	Ketika guru belum hadir pada awal pelajaran, saya membaca atau mengulang materi sebelumnya.				
15	Saya menyelesaikan soal-soal latihan dari guru dengan penuh kesungguhan.				
16	Saya mendapat teguran dari guru karena tidak mengumpulkan tugas.				
17	Saya mengindahkan jadwal belajar yang telah saya tetapkan.				
18	Saya mengandalkan jawaban teman ketika PR belum saya selesaikan				
19	Saya mendayagunakan kapabilitas teman yang lebih unggul saat menyelesaikan tugas kelompok				
20	Saya membawa buku pelajaran sesuai jadwal.				
21	Saya mengindahkan tenggat penyerahan PR				
22	Saya merampungkan PR di sekolah.				
23	Saya menyantap makanan saat pembelajaran				
24	Saya mengganggu kondusivitas kelas saat pembelajaran berlangsung				
25	Saya menyimak penjelasan guru selama proses pembelajaran.				
26	Saya mengajukan izin kepada guru sebelum meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung.				
27	Saya mengajukan pertanyaan kepada guru untuk memperoleh penjelasan				

	mengenai materi yang belum saya pahami.				
28	Saya mendokumentasikan materi yang disampaikan guru.				
29	Saya berbincang dan bermain dengan teman ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.				
30	Ketika guru mengajukan pertanyaan, saya memberikan jawaban sesuai pemahaman saya.				
31	Saya membiasakan diri bangun sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.				
32	Saya mengondisikan tempat tidur setelah bangun tidur				
33	Saya mengabaikan ketentuan penempatan barang.				
34	Saya mengerjakan pekerjaan rumah tanpa harus diingatkan oleh orang tua.				
35	Saya memanfaatkan waktu luang untuk belajar.				
36	Saya menyusun jadwal belajar di rumah.				
37	Saya mengerjakan latihan di rumah untuk meningkatkan kemampuan belajar.				
38	Saya belajar bersama teman di rumah untuk membahas tugas atau PR.				
39	Saya lebih memilih menonton televisi atau bermain meskipun masih memiliki tugas atau PR yang harus diselesaikan.				

Lampiran 4. Uji Pakar 1

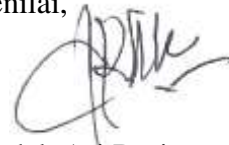
Instrumen : Displin Belajar

Nama Pakar : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.

NO	Relevansi		Catatan
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		

33	√		
34	√		
35	√		
36	√		
37	√		
38	√		
39	√		

Penilai,



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



Lampiran 5. Uji Pakar 2

Instrumen : Displin Belajar

Nama Pakar : Dr. Dewi Arum W. M. P, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.

NO	Relevansi		Catatan
	Relevansi	Tidak Relavan	
1	√		Perhatikan tata tulis, mana yang huruf kapital, mana yang huruf kecil. Kalau pilihan responnya adalah frekuensi (selalu, sering, dll) maka di pernyataan tidak pakai kata-kata yang menunjukkan kuantitas itu lagi. Cek semua.
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	√		

Singaraja, 10 Juni 2026

Penilai,



Dr. Dewi Arum W. M. P., S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
198008012006042001

Lampiran 6. Pretes Kelompok Kontrol dan Eksperimen

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	
	Data Pretest Kelompok Kontrol																																
	Nama	Soal																														Jumlah	
1		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		
2	X1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	101		
3	X2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	101		
4	X3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	101	
5	X4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	106	
6	X5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	103	
7	X6	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108		
8	X7	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	100	
9	X8	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	103	
10	X9	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	102	
11	X10	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	102	
12	X11	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	110	
13	X12	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	104	
14	X13	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	106
15	X14	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	103	
16	X15	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	109	
17	X16	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	101	
18	X17	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	102	
19	X18	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	100	
20	X19	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	103	
21	X20	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	102
22	X21	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
23	X22	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	104
24	X23	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	106
25	X24	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	103

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	
1	Data Pretes Eksperimen																																
2	Nama	Soal																														Jumlah	
3		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		
4	X1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	105	
5	X2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	107	
6	X3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	101		
7	X4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	109	
8	X5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	103	
9	X6	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	108	
10	X7	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	100		
11	X8	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	100		
12	X9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	107		
13	X10	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	106	
14	X11	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	102		
15	X12	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	110	
16	X13	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	103		
17	X14	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	110	
18	X15	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	105		
19	X16	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	110	
20	X17	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	103	
21	X18	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	102		
22	X19	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	4	100		
23	X20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	108		
24	X21	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100		
25	X22	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	103		
26	X23	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	106		
27	X24	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	105	

Lampiran 7. Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Data Posttest Kontrol																																
No	Nama	Soal																														Jumlah
		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	X1	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	107	
32	X2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	105	
33	X3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	112	
34	X4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	109	
35	X5	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	105	
36	X6	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	111	
37	X7	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	103	
38	X8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	108	
39	X9	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	110		
40	X10	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	104		
41	X11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	113		
42	X12	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	106	
43	X13	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	109		
44	X14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	109		
45	X15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	113		
46	X16	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	104		
47	X17	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	105		
48	X18	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	110		
49	X19	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	107			
50	X20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	115			
51	X21	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	107		
52	X22	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	106		
53	X23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	110		
54	X24	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	105	

Data Posttest Eksperimen																																	
No	Nama	Soal																														Jumlah	
		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	X1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	110		
32	X2	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	3	4	4	4	118		
33	X3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	120		
34	X4	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	120		
35	X5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	116		
36	X6	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	119		
37	X7	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	109		
38	X8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	114		
39	X9	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	110		
40	X10	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	112		
41	X11	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	120		
42	X12	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	113	
43	X13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	110		
44	X14	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	115		
45	X15	4	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	119		
46	X16	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111		
47	X17	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	115		
48	X18	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120		
49	X19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	114		
50	X20	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	120		
51	X21	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	108		
52	X22	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	112		
53	X23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117		
54	X24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118		



Lampiran 8. RPL Pertemuan 1

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TAHUN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Meningkatkan Kesadaran terhadap Pentingnya Disiplin Belajar
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 1 (45 Menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Diskusi dan Pemberian Motivasi
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik dapat memahami pentingnya Disiplin belajar dan indikator indikatornya
b. Tujuan Khusus	:	1. Menganalisis bentuk-bentuk perilaku disiplin belajar di sekolah. 2. Menyadari manfaat disiplin belajar bagi keberhasilan akademik. 3. Mengenali perilaku belajar yang selama ini dilakukan. 4. Memiliki komitmen menjalani tahapan perubahan perilaku melalui layanan konseling
Tahap Kegiatan	:	

a. Tahap Pembentukan	1. Konselor mengawali kegiatan dengan menciptakan suasana yang akrab melalui pemberian salam, menyampaikan apresiasi atas kehadiran serta keterlibatan konseli, mengidentifikasi kondisi konseli, mengajak berdoa bersama, kemudian mengadministrasikan daftar kehadiran. 2. Konselor mempersilakan setiap konseli untuk memperkenalkan diri secara singkat kepada seluruh anggota kelompok. 3. Konselor menguraikan konsep konseling kelompok, tujuan pelaksanaan kegiatan, manfaat yang dapat diperoleh konseli, serta pentingnya menjaga asas kerahasiaan selama proses konseling berlangsung. 4. Konselor bersama seluruh konseli merumuskan dan menyepakati aturan kelompok yang meliputi waktu kegiatan, aturan kelompok, asas kerahasiaan, keterbukaan, saling menghargai, dan komitmen mengikuti kegiatan sampai selesai.
b. Tahap Peralihan	1. Konselor menegaskan kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok 2. Konselor mengajak konseli berbicara mengenai pengalaman belajar sehari-hari di sekolah maupun di rumah. 3. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait disiplin belajar. 4. Konselor mendorong konseli agar lebih aktif dan nyaman dalam berinteraksi selama kegiatan berlangsung.
c. Tahap Kegiatan	<i>Self-management</i> belum diterapkan 5. Konselor mengajak konseli berdiskusi mengenai pengertian disiplin belajar. 6. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengemukakan pengalaman tentang perilaku disiplin maupun tidak disiplin dalam belajar. 7. Konselor menggali pemahaman konseli mengenai pentingnya disiplin

		belajar terhadap prestasi akademik. 8. Konselor mengajak konseli mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku disiplin belajar, seperti datang tepat waktu, mengerjakan tugas sesuai jadwal, memperhatikan guru saat pembelajaran, dan mematuhi tata tertib sekolah. 9. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan hambatan yang menyebabkan kurang disiplin dalam belajar. 10. Konselor memberikan penguatan mengenai pentingnya disiplin belajar sebagai perilaku yang dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pengelolaan diri. 11. Konselor menjelaskan secara singkat bahwa pada pertemuan berikutnya peserta akan mulai mempelajari teknik <i>self-management</i> untuk membantu mentreatmen disiplin belajar.
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor meminta konseli menyampaikan kesimpulan mengenai materi yang telah dibahas. 2. Konseli diminta mengungkapkan pengalaman dan pemahaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung. 3. Konselor memberikan penguatan tentang pentingnya membangun disiplin belajar sejak dini. 4. Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam penutup.
Evaluasi		
a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses pada pertemuan pertama dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan konseli dalam diskusi kelompok, kemampuan mengemukakan pendapat, antusiasme mengikuti kegiatan, serta kesiapan konseli untuk mengikuti seluruh rangkaian konseling kelompok.
b. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil difokuskan pada pemahaman konseli mengenai pentingnya disiplin belajar, kemampuan mengenali perilaku disiplin dan tidak disiplin yang dimiliki, serta munculnya kesadaran untuk mengembangkan perilaku yang lebih positif

Rencana Tindak Lanjut	:	Konselor menegaskan pentingnya penerapan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Konseli diarahkan untuk mulai mengamati dan mencatat perilaku belajar yang dilakukan setiap hari sebagai persiapan pelaksanaan teknik <i>self-monitoring</i> pada pertemuan berikutnya. Dengan demikian konseli memiliki gambaran awal mengenai perilaku yang perlu dipertahankan maupun yang perlu diperbaiki.
-----------------------	---	--



Lampiran 9. RPL Pertemuan 2

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TAHUN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Mematuhi tata tertib sekolah dan menerapkan disiplin belajar
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 2 (45 menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Diskusi dan Pemberian Motivasi
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mentaati tata tertib sekolah dan mampu menerapkan perilaku disiplin belajar.
b. Tujuan Khusus	:	1. Mengidentifikasi kebiasaan peserta didik dalam kegiatan belajar. 2. Mencatat dan membuat target disiplin belajar yang sering dilakukan. 3. Merefleksikan kebiasaan sehari hari sebagai dasar dari perubahan perilaku diri sendiri.
Tahap Kegiatan		
		1. Konselor membuka kegiatan layanan dengan menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif melalui pemberian salam,

a. Tahap Pembentukan :	penyampaian apresiasi atas kehadiran serta partisipasi peserta didik, menanyakan kondisi peserta didik, mengajak berdoa bersama, dan melakukan pengecekan kehadiran. 2. Konselor merefleksikan kembali materi yang telah dipaparkan pada pertemuan sebelumnya. 3. Konselor mengemukakan bahwa sesi kali ini akan menitikberatkan pada penguatan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah serta pengimplementasian disiplin belajar dalam kehidupan sehari-hari. 4. Konselor kembali menegaskan kesepakatan kelompok yang telah diformulasikan bersama sekaligus mengingatkan pentingnya memelihara komitmen, konsistensi, dan tanggung jawab selama mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan.
b. Tahap Peralihan	1. Konselor mengonfirmasi kesediaan konseli untuk melanjutkan proses konseling sekaligus mengingatkan kembali sasaran yang telah ditetapkan pada pertemuan sebelumnya.. 2. Konselor mulai membuka pembahasan dengan mengarahkan konseli untuk menceritakan apakah konseli sudah mentaati tata tertib di sekolah dan kebiasaan belajarnya. 3. Konselor memfasilitasi konseli untuk mengungkapkan berbagai hambatan yang kerap dihadapi dalam kegiatan belajar sehari-hari maupun dalam mematuhi tata tertib sekolah.
c. Tahap Kegiatan	1. Konselor menjelaskan konsep <i>self-monitoring</i> sebagai suatu proses pengamatan dan pencatatan perilaku atau kebiasaan diri yang dilakukan secara mandiri oleh peserta didik. 2. Konselor mengarahkan konseli untuk mengenali perilaku yang mencerminkan kurangnya disiplin maupun perilaku disiplin yang belum diterapkan secara konsisten. 3. Konselor membagikan lembar refleksi diri dan memfasilitasi peserta didik dalam

		mengisi lembar pemantauan perilaku disiplin sesuai dengan kondisi yang dialami. 4. Konseli menetapkan sasaran yang ingin dicapai sebagai upaya meningkatkan disiplin belajar.
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor memfasilitasi konseli untuk merumuskan simpulan berdasarkan keseluruhan dinamika yang berkembang selama pelaksanaan kegiatan. 2. Konseli mengutarakan sasaran perubahan perilaku disiplin yang berkomitmen untuk diwujudkan setelah mengikuti kegiatan konseling. 3. Rangkaian intervensi diakhiri melalui pelafalan doa secara bersama sebagai bentuk refleksi akhir, kemudian sesi dituntaskan dengan penyampaian salam oleh konselor.
Evaluasi		
a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati keterlibatan konseli dalam mengidentifikasi dan mencatat perilaku disiplin belajar serta keaktifan selama diskusi kelompok berlangsung.
b. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil difokuskan pada kemampuan konseli mengenali perilaku disiplin belajar yang perlu diperbaiki.
Rencana Tindak Lanjut	:	Konselor meminta konseli melanjutkan kegiatan self-monitoring selama satu minggu dengan mencatat perilaku disiplin maupun tidak disiplin yang dilakukan setiap hari sebagai bahan evaluasi pada pertemuan berikutnya.

Lampiran 10. RPL Pertemuan 3

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TAHUN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Mentreatmen Fokus Belajar
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 3 (45 menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Refleksi Pengalaman dan Diskusi Interaktif
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mentreatmen perhatian dan keterlibatan selama proses kegiatan pembelajaran.
b. Tujuan Khusus	:	1. Mengidentifikasi gangguan saat pembelajaran berlangsung. 2. Memantau tingkat konsistensi perhatian dan keterlibatan dalam proses kegiatan pembelajaran. 3. Menyusun strategi untuk mentreatmen konstansi belajar.
Tahap Kegiatan	:	
	:	1. Konselor membuka kegiatan layanan dengan menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif melalui pemberian salam, penyampaian apresiasi atas kehadiran serta partisipasi peserta didik, menanyakan kondisi peserta didik, mengajak berdoa bersama, dan melakukan pengecekan

a. Tahap Pembentukan	:	kehadiran. 2. Konselor meninjau hasil diskusi dipertemuan sebelumnya dan serta peningkatan yang telah dicapai. 3. Konselor menjelaskan betapa pentingnya mentreatmen fokus dalam pelaksanaan pembelajaran.
b. Tahap Peralihan	:	1. Konselor mengonfirmasi kesediaan konseli untuk melanjutkan proses konseling serta mengarahkan perhatian konseli agar tetap terpusat pada tema yang sedang dibahas. 2. Konselor mengeksplorasi kebiasaan konseli selama mengikuti proses pembelajaran guna memperoleh gambaran mengenai perilaku belajar yang ditampilkan. 3. Konselor mulai membuka pembahasan terkait hambatan yang dialami konseli saat proses pembelajaran.
c. Tahap Kegiatan	:	Konselor mengajak konseli berdiskusi ringan tentang betapa pentingnya untuk fokus pada saat pembelajaran berlangsung. 1. Konselin mengidentifikasi gangguan yang sering mengurangi konsentrasi pada saat belajar. 2. Konseli kembali diberikan lembar refleksi diri dan mencatat perilaku yang dilakukan selama mengikuti pelajaran di kelas. 3. Konseli diminta untuk menyusun strategi dalam mentreatmen fokus belajar.
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor menyampaikan rangkuman terkait hasil diskusi terkait fokus belajar. 2. Konseli diminta untuk menyampaikan strategi yang akan diterapkan untuk mentreatmen fokus dalam pembelajaran. 3. Kegiatan layanan ditutup dengan doa bersama dan penyampaian salam penutup.
Evaluasi	:	
a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses terhadap partisipasi konseli difokuskan pada keterlibatan aktif konseli dalam mengidentifikasi dan menganalisis hambatan-hambatan yang memengaruhi disiplin dan efektivitas belajar.
	:	Konseli mampu memahami berbagai faktor

b. Evaluasi Hasil	:	internal maupun eksternal yang memengaruhi konsentrasi belajar, seperti kondisi fisik, keadaan emosi, lingkungan belajar, serta manajemen waktu.
-------------------	---	--



Lampiran 11. RPL Pertemuan 4

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TAHUN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Mengurangi Kebiasaan Menunda Tugas Melalui Stimulus Control
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 4 (45 menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Diskusi dan Pemberian Motivasi
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengendalikan berbagai faktor pemicu perilaku prokrastinasi dalam penyelesaian tugas serta mengondisikan lingkungan belajar yang kondusif guna mendukung penyelesaian tugas secara bertanggung jawab.
b. Tujuan Khusus	:	1. Mengidentifikasi penyebab menunda menunda pengerjaan tugas. 2. Menurangi gangguan yang dapat menghambat belajar. 3. Menyusun strategi untuk mengelola waktu lingkungan belajar yang kondusif.
Tahap Kegiatan	:	
	:	1. Konselor membuka kegiatan layanan dengan menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif melalui pemberian

a. Tahap Pembentukan :	salam, penyampaian apresiasi atas kehadiran serta partisipasi peserta didik, menanyakan kondisi peserta didik, mengajak berdoa bersama, dan melakukan pengecekan kehadiran. 2. Konselor mengecek perkembangan target yang telah ditetapkan pada pertemuan sebelumnya dan mendiskusikan hambatan yang dihadapi konseli. 3. Konselor mengemukakan bahwa pembahasan pada sesi kali ini diarahkan pada penguatan tanggung jawab konseli dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. 4. Konselor kembali menggarisbawahi urgensi kedisiplinan selama mengikuti dinamika kelompok serta mengingatkan konseli untuk tetap berpegang pada kesepakatan yang telah dirumuskan bersama.
b. Tahap Peralihan	1. Konselor melakukan verifikasi terhadap kesiapan konseli untuk melanjutkan proses konseling sekaligus mereviu capaian pada pertemuan sebelumnya. 2. Konselor mengidentifikasi kendala yang menyebabkan keterlambatan atau kesulitan konseli dalam menyelesaikan tugas. 3. Konselor memberikan ruang kepada konseli untuk mengutarakan secara terbuka berbagai kesulitan yang dialami dalam mengelola maupun menyelesaikan tugas yang diberikan.
c. Tahap Kegiatan	1. Konselor menguraikan menjelaskan konsep <i>stimulus control</i> sebagai strategi untuk mengatur dan memodifikasi lingkungan belajar guna mendukung terbentuknya perilaku belajar yang lebih disiplin. sehingga lebih kondusif dalam menunjang terbentuknya disiplin belajar. 2. Konseli mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. 3. Konselor mengarahkan konseli untuk memformulasikan langkah-langkah dalam mengondisikan lingkungan

		belajar agar semakin menunjang terbentuknya perilaku disiplin. 4. Konseli menyusun rencana waktu dan tempat belajar yang teratur dengan tujuan menciptakan kebiasaan belajar yang konsisten, nyaman, dan mendukung peningkatan fokus serta kedisiplinan dalam belajar
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor kembali menggarisbawahi urgensi sikap tanggung jawab dalam menuntaskan tugas sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditetapkan. 2. Konseli merancang rencana personal mengenai pengelolaan waktu belajar sebagai ikhtiar untuk mentreatmen keteraturan serta meningkatkan efektivitas kegiatan belajar. 3. Rangkaian layanan dituntaskan melalui doa bersama sebagai refleksi akhir, kemudian konselor mengakhiri sesi dengan penyampaian salam.
Evaluasi		
a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses mengamati keterlibatan konseli dalam mengidentifikasi berbagai gangguan yang muncul selama proses belajar, serta bagaimana konseli berpartisipasi dalam mengenali faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasinya.
b. Evaluasi Hasil	:	Evaluasi hasil konseling kelompok difokuskan agar konseli mampu menyusun strategi pengendalian lingkungan belajar untuk menciptakan suasana yang lebih kondusif dan mendukung peningkatan konsentrasi belajar.
Rencana Tindak Lanjut	:	Konseli mampu mengaplikasikan strategi pengondisian lingkungan belajar di rumah maupun di sekolah dengan mengenali faktor-faktor yang berpotensi menghambat proses belajar serta mengurangi pengaruhnya, sehingga terbentuk situasi belajar yang lebih produktif dan menunjang pencapaian hasil belajar secara optimal.

Lampiran 12. RPL Pertemuan 5

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-*

MANAGEMENT TAHUN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Meningkatkan motivasi belajar secara mandiri tanpa bergantung pada dorongan dari pihak lain
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 5 (45 menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Diskusi dan Pemberian Motivasi
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan		
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan motivasi intrinsik untuk belajar secara mandiri melalui penerapan teknik <i>self-reinforcement</i> ..
b. Tujuan Khusus	:	1. Mampu menentukan target belajar yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri sesuai dengan kondisi dan kemampuannya. 2. Menetapkan sistem penghargaan dan konsekuensi pribadi yang akan digunakan untuk memperkuat perilaku positif dan mengurangi kebiasaan yang kurang mendukung proses belajar. 3. mengevaluasi hasil target belajar sebagai bahan refleksi untuk mentreatmen efektivitas strategi belajar yang telah diterapkan.
Tahap Kegiatan		

a. Tahap Pembentukan	:	1. Konselor menginisiasi kegiatan dengan penyampaian salam, menyampaikan apresiasi atas kehadiran konseli, mengidentifikasi kondisi konseli, mengajak berdoa bersama, kemudian mengadministrasikan daftar kehadiran. 2. Konselor meninjau perkembangan perilaku disiplin belajar konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang telah dicapai selama proses layanan berlangsung. 3. Konselor memaparkan bahwa tema yang akan dikaji dalam sesi ini berorientasi pada penguatan dorongan internal konseli untuk meningkatkan keterlibatan dalam proses belajar.
b. Tahap Peralihan		1. Konselor melakukan verifikasi terhadap kesiapan konseli dalam mengikuti keberlanjutan proses konseling. 2. Konselor mengidentifikasi dan mendiskusikan faktor pendukung serta penghambat motivasi belajar. 3. Konselor menggali motivasi belajar yang dimiliki konseli untuk memahami dorongan yang mendasari kegiatan belajarnya.
c. Tahap Kegiatan		Self Reinforcement 1 (Penguatan Diri) 1. Konselor menguraikan konsep <i>self-reinforcement</i> sebagai mekanisme penguatan diri melalui pemberian penghargaan maupun konsekuensi terhadap perilaku tertentu yang dilakukan oleh individu. 2. Konseli menyusun target belajar yang ingin dicapai sebagai acuan dalam proses pembelajaran. 3. Konseli menentukan bentuk reward apabila berhasil mencapai target, serta menetapkan punishment jika target tidak tercapai sebagai upaya pengendalian diri.
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor melakukan refleksi akhir terhadap hasil pembahasan mengenai pengembangan motivasi belajar yang berasal dari diri sendiri. 2. Konseli menyampaikan target belajar serta bentuk reward yang telah dirancang sebagai motivasi dalam mencapai tujuan.. 3. Rangkaian layanan dituntaskan melalui doa bersama sebagai refleksi akhir, kemudian konselor mengakhiri sesi dengan penyampaian salam.
Evaluasi		

a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses pengamatan terhadap keaktifan konseli dalam menyusun target belajar dan menentukan reward sebagai bentuk motivasi diri.
b. Evaluasi Hasil	:	Konseli mampu menyusun program <i>self-reinforcement</i> secara mandiri sebagai bentuk upaya untuk memperkuat perilaku belajar yang positif serta mentreatmen motivasi dalam mencapai target yang telah ditetapkan
Rencana Tindak Lanjut	:	Konseli menerapkan reward dan punishment yang telah ditentukan secara konsisten selama satu minggu sebagai bentuk pengendalian diri dalam mencapai target belajar



Lampiran 13. RPL Pertemuan 6

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-*
***MANAGEMENT* TAHUN 2025/2026**

Nama Satuan Pendidikan	:	MA Kalifa Nusantara
Kelas/Semester	:	XI/ GENAP
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Disiplin Belajar
Tema	:	Memanfaatkan waktu luang secara efektif untuk mendukung kegiatan belajar mandiri
Bidang Layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Penanganan
Alokasi Waktu	:	Sesi 6 (45 menit)
Pendekatan Layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	<i>Self-management</i>
Metode	:	Diskusi dan Pemberian Motivasi
Media	:	TV, video Link : https://youtu.be/2EzC6Riwq2s
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mempertahankan perilaku disiplin belajar yang telah berkembang secara konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari.
b. Tujuan Khusus	:	1. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program <i>self-management</i> untuk menilai efektivitas dan ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan. 2. Mengidentifikasi perubahan perilaku yang terjadi pada konseli setelah mengikuti proses layanan yang telah diberikan. 3. Menyusun rencana untuk mempertahankan disiplin belajar yang telah terbentuk agar tetap konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari.
Tahap Kegiatan	:	
	:	1. Konselor membuka kegiatan layanan dengan menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif melalui pemberian salam, penyampaian

a. Tahap Pembentukan	apresiasi atas kehadiran serta partisipasi peserta didik, menanyakan kondisi peserta didik, mengajak berdoa bersama, dan melakukan pengecekan kehadiran. 2. Konselor menyampaikan refleksi menyeluruh mengenai dinamika pelaksanaan konseling kelompok yang telah dilalui dalam beberapa sesi sebelumnya. 3. Konselor menginformasikan bahwa pertemuan kali ini menjadi sesi penutup yang berfokus pada pembahasan strategi pengelolaan waktu luang guna menunjang kegiatan belajar secara mandiri.
b. Tahap Peralihan	1. Konselor memastikan kesiapan peserta didik untuk mengikuti tahapan layanan konseling selanjutnya. 2. Konselor mengeksplorasi kebiasaan peserta didik dalam memanfaatkan waktu luang serta membantu mengidentifikasi sejauh mana waktu tersebut digunakan untuk mendukung kegiatan belajar.. 3. Konselor memfasilitasi konseli dalam melakukan refleksi terhadap perkembangan yang telah diperoleh sekaligus menyusun perencanaan untuk memanfaatkan waktu luang secara lebih optimal pada kegiatan yang mendukung perkembangan diri di masa mendatang
c. Tahap Kegiatan	<i>Self Reinforcement 2 & Evaluasi</i> 1. Konselor memfasilitasi proses evaluasi hasil <i>self-management</i> yang telah dilakukan konseli. 2. Konseli menyampaikan keberhasilan yang telah dicapai serta hambatan yang dialami selama proses kegiatan. 3. Konseli menyusun strategi untuk mempertahankan disiplin belajar yang telah terbentuk agar tetap konsisten dalam kegiatan belajar sehari-hari. 4. Konselor memberikan apresiasi dan

		penguatan terhadap perkembangan positif yang telah ditunjukkan konseli.
d. Tahap Pengakhiran	:	1. Konselor melakukan refleksi menyeluruh terhadap rangkaian pelaksanaan layanan mulai dari tahap awal hingga sesi terakhir. 2. Konseli mengemukakan Perkembangan perilaku positif telah dirasakan serta merancang langkah rencana lanjutan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya. 3. Konselor menyampaikan penghargaan atas keterlibatan aktif konseli selama proses kegiatan berlangsung, kemudian mengakhiri layanan melalui doa bersama dan penyampaian salam penutup.
Evaluasi		
a. Evaluasi Proses	:	Evaluasi proses pengamatan terhadap partisipasi aktif konseli selama seluruh rangkaian pelaksanaan layanan berlangsung, termasuk keterlibatan dalam setiap kegiatan yang diberikan dari awal hingga akhir..
b. Evaluasi Hasil	:	Konseli mampu memperlihatkan peningkatan dalam disiplin belajar serta merencanakan upaya untuk mempertahankan perubahan perilaku secara berkelanjutan.

Lampiran 14. RPBK Konseling Kelompok

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN TEORI KONSELING

(RPBK)

BIMBINGAN KLASIKAL



**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENTREATMEN DISIPLIN BELAJAR SISWA
MA KALIFA NUSANTARA**

Oleh

Nur Hayati (1911011011)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026

A. IDENTITAS

Nama Calon Konselor/Guru BK : Nur Hayati
NIM : 1911011011
Semester/Kelas : 8/A
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan
No. HP : 085732254318
Email :
Setting : Dalam Ruangan
Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal
Bidang Layanan : Belajar
Kelas : XI
Sekolah : MA Kalifa Nusantara
Materi : Disiplin Belajar

Pembimbing I,

Pembimbing II,

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

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

(RPBK)

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama Sekolah : MA Kalifa Nusantara
Kelas / Semester : XI / Genap
Siklus : II (Dua)
Pertemuan (P) : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7
Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit / pertemuan
Bidang Layanan : Belajar
Jenis Layanan : Bimbingan Klasikal
Standar : Disiplin Belajar

1. Tujuan Umum

Siswa mampu menghayati serta merealisasikan perilaku disiplin dalam keterlibatan mengikuti proses pembelajaran, penyelesaian tanggung jawab akademik, pengelolaan aktivitas belajar di lingkungan rumah, maupun kepatuhan terhadap ketentuan tata tertib sekolah.

2. Tujuan Khusus

Siswa mampu memahami konsep disiplin belajar beserta indikator-indikatornya yaitu :

- a. Taat
- b. Patuh
- c. Teratur
- d. Tertib

3. Definisi Konsep

a. Definisi Disiplin Belajar

Dalam (Handayani & Subakti, 2020) Sumantri (2010: 122) disiplin belajar diartikan sebagai kepatuhan peserta didik dalam menunaikan tanggung jawab akademiknya secara sukarela sehingga sanggup memiku transformasi personal, baik pada ranah kognitif, perilaku, maupaun sikap ke arah yang lebih baik. Penerapan disiplin belajar selama aktivitas edukasi memegang andil krusial lantaran sanggup mengantisipasi aneka faktor yang berisiko mengganggu kelancaran dan efektivitas kegiatan belajar mengajar.

Disiplin belajar menurut (Tu'ut, 2014) Siswa yang memiliki disiplin belajar ditandai dengan sikap menaati setiap peraturan dan kebijakan yang telah ditetapkan oleh lembaga pendidikan. Kelompok tersebut akan tiba di kelas tepat waktu, mengikuti proses pembelajaran dengan tertib dan penuh perhatian, serta menunjukkan tanggung jawab dalam menuntaskan kewajiban akademik selaras dengan tenggat yang sudah disepakati. Di samping itu, pelajar yang tertib pun membudayakan aktivitas menimba ilmu secara berkala di rumah mereka, sehingga agenda studi tak semata-mata dilangsungkan pada area formal, melainkan pula menjadi rutinitas yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Sikap disiplin tersebut menunjukkan adanya kesadaran dalam diri individu untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Sedangkan menurut Moenir (2010) dalam (Ningrum dkk., 2019) Disiplin belajar merupakan bentuk kepatuhan individu terhadap aturan serta tanggung jawab dalam melaksanakan tugas secara tertib dan tepat waktu. Dalam konteks kegiatan belajar, disiplin tercermin melalui sikap tepat waktu dalam mengikuti pelajaran, kesungguhan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, serta

ketaatan dalam mematuhi berbagai tata tertib yang berlaku di lingkungan sekolah. Dengan demikian, disiplin belajar menunjukkan adanya kesadaran diri siswa untuk menjalankan kewajiban belajarnya secara konsisten dan bertanggung jawab.

(Prijodarminto, 1993) menjelaskan pengertian disiplin adalah merupakan sebuah keadaan yang terwujud lewat tahapan kebiasaan konsisten yang mencerminkan prinsip kepatuhan, ketundukan, kelurusan, serta keselarasan aturan. Prinsip-prinsip tersebut tidak terbentuk secara instan, melainkan berevolusi lewat proses pembinaan berlangsung dalam lingkungan keluarga, pendidikan formal, serta pengalaman hidup yang diperoleh individu melalui keteladanan dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

b. Definisi Konseling Behavioral

Menurut (Chalpin, 2003), pendekatan behavioristik merupakan pandangan teoritis yang menekankan bahwa fokus utama dalam psikologi adalah perilaku yang dapat diamati, tanpa mengaitkannya dengan konsep kesadaran maupun proses mental. Dalam konteks bimbingan dan konseling, konseling behavioral dikenal sebagai bentuk rekonstruksi tindakan, yang dimaknai sebagai sebuah intervensi sistematis dengan tujuan merestrukturisasi pola kebiasaan individu ke arah dimana lebih adaptif. Modifikasi perilaku ini dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar yang diperoleh dari hasil eksperimen, kemudian diaplikasikan pada tingkah laku manusia dalam kehidupan sehari-hari. (Oktofy dkk., 2022)

Pendapat dari perspektif para pakar teoretis tersebut mengindikasikan teori behavioristik memandang bahwa fokus utama dalam psikologi adalah perilaku

yang dapat diamati, tanpa melibatkan aspek kesadaran atau proses mental. Dalam konteks konseling, pendekatan behaviorial bertujuan untuk mengubah perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip belajar. Tujuan utamanya adalah membantu individu memperoleh perilaku baru, menghilangkan perilaku maladaptif, serta memperkuat perilaku yang diinginkan. Dengan demikian, konseling behaviorial dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih positif, meningkatkan tanggung jawab, serta mengurangi masalah seperti rendahnya motivasi dalam belajar.

c. Definisi Teknik *Self-management*

Self-management merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan berbagai kegiatan yang dilakukan dalam kehidupannya secara mandiri. Dalam proses ini, individu memiliki peran utama dalam merencanakan tindakan, menentukan keputusan, melaksanakan kegiatan, serta bertanggung jawab menyelesaikannya hingga tuntas sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. *Self-management* juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, waktu, dan kebiasaan agar aktivitas yang dijalankan dapat berlangsung secara teratur, disiplin, dan efektif. Dengan adanya kemampuan *self-management*, individu dapat lebih mandiri dalam menghadapi tugas maupun tanggung jawab yang dimilikinya. (Suastari dkk., 2021)

Menurut (Wahyudi dkk., 2023) *self-management* merupakan sebuah langkah terstruktur yang mewajibkan seseorang untuk sanggup mengomandoi, membatasi, serta menata pola perbuatannya secara mandiri. Melalui *self-*seseorang berupaya mengelola perilaku yang dimiliki demi menyelaraskan

dengan target yang hendak diwujudkan, yang berimplikasi pada kapasitas seseorang untuk bertindak secara lebih teratur, berorientasi, serta akuntabel kala melakukan rutinitas keseharian (Manurung & Darmayanti, 2024)

Sementara itu, menurut (Komalasari & Wahyu, 2011), *self-management* merupakan teknik transformasi tindakan yang memposisikan subjek selaku sutradara dominan sepanjang fase rekonstruksi corak perbuatannya. Seseorang dipandu guna memformulasikan target respons, mengawasi dinamika aksi, menakar progres pencapaian, sekaligus menyajikan afirmasi positif dicapai.

4. Definisi Operasional

a. Disiplin Belajar Siswa

Disiplin belajar siswa merupakan salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan. Dalam penelitian ini, disiplin belajar diukur menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan treatment. Proses treatment didukung dengan penggunaan RPBK (Rancangan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling). Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Untuk pernyataan positif, skor yang digunakan adalah 4, 3, 2, dan 1, sedangkan untuk pernyataan negatif menggunakan skor 1, 2, 3, dan 4.

b. Konseling Behavioral

Konseling behavioral dalam penelitian ini digunakan sebagai fasilitasi bimbingan dan konseling yang disajikan bagi siswa dengan intensi memperbaiki respons disfungsional menjadi tindakan adaptif lewat implementasi asas edukatif melalui tahapan konseling yang terstruktur. Dalam

penelitian ini, layanan diberikan melalui beberapa sesi konseling dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a) Self-monitoring

Siswa mengamati dan mencatat perilaku belajar yang dilakukan setiap hari, seperti ketepatan waktu hadir di sekolah, mengerjakan tugas, dan mengikuti pelajaran.

b) Self-evaluation

Siswa membandingkan perilaku belajarnya dengan target disiplin belajar yang telah ditetapkan sebagai bentuk evaluasi diri.

c) Self-reinforcement

Siswa memberikan penghargaan kepada diri sendiri apabila berhasil menunjukkan perilaku disiplin belajar.

d) Latihan pembiasaan perilaku positif

Siswa dibimbing untuk membiasakan perilaku tertib, teratur, dan bertanggung jawab dalam kegiatan belajar.

Keberhasilan layanan ini dilihat dari perubahan perilaku siswa setelah diberikan treatment konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

c. Teknik Self-management

Teknik *self-management* dioperasionalkan melalui kegiatan mengidentifikasi perilaku yang akan diubah, melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*), menetapkan target perubahan, mengendalikan perilaku (*self-control*), memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*), dan mengevaluasi hasil perubahan perilaku selama enam kali pertemuan konseling kelompok.

5. Jadwal Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui dua tahapan utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan eksperimen. Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu mengajukan permohonan izin kepada dosen pembimbing untuk memperoleh persetujuan pelaksanaan penelitian, kemudian mengurus perizinan kepada pihak MA Kalifa Nusantara sebagai lokasi penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan berbagai kegiatan pendukung, meliputi:

- (1) menyusun instrumen penelitian,
- (2) melaksanakan uji coba instrumen untuk memastikan kelayakan penggunaannya, dan
- (3) menyusun RPBK Bimbingan Klasikal sebagai pedoman dalam pelaksanaan layanan.

Tahap berikutnya merupakan tahap pelaksanaan eksperimen. Kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner disiplin belajar (pretest) kepada peserta didik untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal disiplin belajar. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (treatment) berupa layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan sesuai dengan RPBK yang telah disusun. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, peserta didik kembali diberikan kuesioner disiplin belajar (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat disiplin belajar setelah memperoleh perlakuan.

6. Kuisiioner Disiplin Belajar

Nama :
Kelas :
No. Absen :
Sekolah :

Petunjuk Pengisian Angket

- 1) Isilah identitas diri pada bagian yang telah disediakan.
- 2) Bacalah setiap pernyataan dengan saksama sebelum memberikan jawaban.
- 3) Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.
- 4) Apabila ingin mengubah jawaban, berikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban sebelumnya, kemudian berikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang baru.
- 5) Pilihan jawaban memiliki kriteria sebagai berikut:
 - a) **Selalu**: apabila perilaku pada butir pernyataan senantiasa termanifestasi.
 - b) **Sering**: apabila perilaku pada butir pernyataan dominan termanifestasi, meskipun sesekali tidak dilakukan.
 - c) **Kadang-kadang**: apabila perilaku pada butir pernyataan hanya sesekali termanifestasi.
 - d) **Tidak Pernah**: apabila perilaku pada butir pernyataan sama sekali tidak termanifestasi.

NO	Pernyataan	Jawaban			
		S	SR	KK	TP
1	Saya mengenakan pakaian yang rapi selama berada di sekolah.				
2	Saya selalu mengenakan seragam sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah.				
3	Saya tidak pergi ke kantin sebelum waktu istirahat.				
4	Saya datang ke sekolah tepat pada waktunya.				
5	Saya mengikuti seluruh jam pelajaran tanpa membolos.				

6	Setelah pulang sekolah, saya tidak berada di luar lingkungan sekolah dengan masih mengenakan seragam.				
7	Saya tidak melakukan absensi sekolah tanpa alasan yang dapat dipertanggungjawabkan				
8	Saya langsung pulang ke rumah setelah kegiatan belajar di sekolah selesai.				
9	Saya tidak segera memasuki kelas setelah istirahat akibat menghabiskan terlalu banyak waktu untuk bermain atau membeli makanan.				
10	Saya membuang sampah tidak pada tempatnya.				
11	Saya menuntaskan penugasan yang diamanahkan oleh guru				
12	Saya memanfaatkan waktu luang untuk belajar.				
13	Saya mengganggu teman yang sedang menyelesaikan tugas.				
14	Ketika guru belum hadir pada awal pelajaran, saya membaca atau mengulang materi sebelumnya.				
15	Saya menyelesaikan soal-soal latihan dari guru dengan penuh kesungguhan.				
16	Saya mendapat teguran dari guru karena tidak mengumpulkan tugas.				
17	Saya mengindahkan jadwal belajar yang telah saya tetapkan,				
18	Saya mengandalkan jawaban teman ketika PR belum saya selesaikan				
19	Saya mendayagunakan kapabilitas teman yang lebih unggul saat menyelesaikan tugas kelompok				
20	Saya membawa buku pelajaran sesuai jadwal.				
21	Saya mengindahkan tenggat penyerahan PR				
22	Saya merampungkan PR di sekolah.				
23	Saya menyantap makanan saat pembelajaran				
24	Saya mengganggu kondusivitas kelas saat pembelajaran berlangsung				

25	Saya menyimak penjelasan guru selama proses pembelajaran.				
26	Saya mengajukan izin kepada guru sebelum meninggalkan kelas saat pembelajaran berlangsung.				
27	Saya mengajukan pertanyaan kepada guru untuk memperoleh penjelasan mengenai materi yang belum saya pahami.				
28	Saya mendokumentasikan materi yang disampaikan guru.				
29	Saya berbincang dan bermain dengan teman ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.				
30	Ketika guru mengajukan pertanyaan, saya memberikan jawaban sesuai pemahaman saya.				
31	Saya membiasakan diri bangun sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.				
32	Saya mengondisikan tempat tidur setelah bangun tidur				
33	Saya mengabaikan ketentuan penempatan barang.				
34	Saya mengerjakan pekerjaan rumah tanpa harus diingatkan oleh orang tua.				
35	Saya memanfaatkan waktu luang untuk belajar.				
36	Saya menyusun jadwal belajar di rumah.				
37	Saya mengerjakan latihan di rumah untuk meningkatkan kemampuan belajar.				
38	Saya belajar bersama teman di rumah untuk membahas tugas atau PR.				
39	Saya lebih memilih menonton televisi atau bermain meskipun masih memiliki tugas atau PR yang harus diselesaikan.				

7. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling diorientasikan sebagai wahana fasilitatif dalam mengakselerasi aktualisasi segenap potensi peserta didik sekaligus mengintervensi

beragam problematika yang menghambat dinamika perkembangannya. Ruang lingkup pengembangannya mencakup penguatan kapabilitas fundamental, optimalisasi bakat, minat, kreativitas, kompetensi, serta pembentukan habituasi adaptif sebagai manifestasi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, layanan bimbingan dan konseling diproyeksikan untuk mengorkestrasi internalisasi karakter yang cerdas dan berintegritas, penguatan kompetensi keberagamaan, kecakapan sosial, kapasitas belajar, serta konstruksi wawasan dan perencanaan karier peserta didik secara komprehensif. (Dharsana, 2013:12).

8. Prinsip Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada prinsip-prinsip yang berkaitan dengan karakteristik peserta didik, penyusunan program layanan, serta tujuan dan proses pelaksanaannya. Penerapan prinsip-prinsip tersebut bertujuan agar layanan dapat berlangsung secara efektif dan efisien sehingga mampu mendukung terbentuknya peserta didik yang cerdas dan berkarakter (Dharsana, 2013:19).

9. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling memiliki beberapa fungsi utama. Pertama, **fungsi pemahaman**, yaitu membantu peserta didik mengenali dan memahami potensi diri serta lingkungan sekitarnya. Kedua, **fungsi preventif**, yaitu upaya yang dilakukan konselor untuk mengantisipasi dan mencegah munculnya berbagai permasalahan yang dapat dialami peserta didik. Ketiga, **fungsi preservatif**, yaitu fungsi pemeliharaan yang bertujuan menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga perkembangan peserta didik dapat berlangsung secara optimal. Keempat, **fungsi kuratif**, yaitu fungsi yang berorientasi pada pemberian bantuan kepada peserta

didik yang telah mengalami permasalahan, baik dalam aspek pribadi, aspek sosial, aspek belajar, maupun aspek karier (Dharsana, 2013:18).

10. Asas Asas Bimbingan Konseling

Asas-asas bimbingan konseling yaitu :

- a. **Asas Kerahasiaan**, merupakan prinsip yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling karena permasalahan yang dibahas berkaitan dengan hal-hal yang bersifat pribadi.
- b. **Asas kesukarelaan**, Komitmen kehadiran, artikulasi gagasan, penyampaian argumen, maupun respons balik dari segenap elemen forum didasari oleh motif kesadaran personal secara penuh, tanpa adanya intervensi ataupun intimidasi dari pihak luar
- c. **Asas keterbukaan**, Keterbukaan dari seluruh partisipan merupakan aspek yang sangat diperlukan dalam proses konseling kelompok. Apabila sikap terbuka tidak ditunjukkan, maka dapat timbul keraguan maupun rasa khawatir yang berpotensi menghambat jalannya proses konseling
- d. **Asas Kegiatan**, Keberhasilan layanan konseling tidak dapat dicapai secara optimal apabila individu yang memperoleh layanan tidak berpartisipasi secara aktif dalam mewujudkan tujuan intervensinya. Berdasarkan realitas tersebut, fasilitator forum memegang tanggung jawab untuk mengondisikan suasana interaksi yang mampu menstimulasi konseli agar terlibat secara aktif dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang mendukung penyelesaian permasalahan yang dihadapi.
- e. **Asas Kenormatifan**, mengharuskan mengharuskan setiap anggota agar bertindak selaras dengan koridor aturan, kode etik, beserta sopan santun yang diwajibkan sepanjang jalannya intervensi psikologis berlangsung.

- f. **Asas Kekinian**, menekankan bahwa permasalahan yang dibahas hendaknya berfokus pada kondisi yang dialami konseli pada saat ini.

11. Skill Konseling

Keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor menurut Dharsana (2018) yaitu :



- Multiculture From Client and Culture Counselor* adalah kapabilitas praktisi untuk menginternalisasi rekam jejak tradisi subjek terbimbing yang memegang urgensi tinggi sepanjang intervensi psikologis.
- Attending Behavioral* adalah kemahiran tenaga ahli dalam mengawasi manifestasi kinetik subjek konseling selama sesi intervensi berlangsung.
- Client Observation Skill* adalah kemampuan yang dimiliki konselor untuk melakukan pengamatan secara cermat terhadap perilaku, sikap, maupun respons konseli selama proses konseling berlangsung.

- d. *Open and Close Question* adalah kecakapan praktisi dalam merumuskan serta melontarkan interogasi, baik yang bersifat eksploratif luas maupun konfirmatif terbatas, secara proporsional sepanjang jalannya sesi intervensi psikologis untuk memperoleh informasi yang diperlukan serta membantu konseli mengeksplorasi permasalahan yang dihadapi.
- e. *Encourage* adalah kemampuan konselor untuk memberikan dorongan, memberikan semangat, serta memotivasi konseli agar tetap aktif dan percaya diri selama proses konseling berlangsung.
- a) *Paraphrase* adalah kemampuan konselor untuk mengungkapkan kembali inti dari apa yang telah disampaikan konseli dengan menggunakan kalimat yang berbeda tanpa mengubah maknanya, sehingga menunjukkan pemahaman terhadap pembicaraan yang berlangsung.
- b) *Summaration* adalah kemampuan konselor untuk merangkum pokok-pokok pembicaraan yang telah berlangsung serta memberikan kesempatan kepada konseli untuk menegaskan atau menyimpulkan hasil pembahasan dalam proses konseling.
- f. *Reflection of Feeling* adalah kemampuan praktisi menggaungkan atau memantulkan kembali dinamika emosional yang dirasakan oleh subjek terbimbing sepanjang jalannya sesi intervensi psikologis, sehingga konseli dapat lebih memahami, menyadari, dan mengungkapkan emosinya secara lebih jelas,
- g. *Reflection of Meaning* merupakan kapabilitas praktisi untuk menggaungkan kembali esensi terdalam dari suatu pernyataan atau ungkapan yang disampaikan konseli selama proses konseling, sehingga konseli dapat

memahami makna yang terkandung dibalik pengalaman, pikiran, maupun perasaannya secara lebih dalam.

h. *Focusing Clien, Problemother, “we” Interviewer, Cultural/Environmental* merupakan kapasitas praktisi pendampingan psikologis untuk memusatkan perhatian secara tepat pada konseli, permasalahan yang dihadapi, pihak lain yang terkait, hubungan antara konselor dan konseli, peran konselor, serta aspek budaya maupun lingkungan yang menjadi konteks proses konseling.

i. *Influencing Skills* merupakan keterampilan konselor dalam memberikan pengaruh positif secara positif kepada konseli selama proses konseling.

Keterampilan ini meliputi:

- 
- a) *Directive* adalah kemampuan konselor memberikan arahan dan membimbing konseli menuju perubahan perilaku untuk pengambilan keputusan dimana lebih optimal sepanjang jalannya sesi intervensi psikologis.
 - b) *Dampak Logis Konsekuensial* merupakan kapabilitas praktisi pendampingan membantu konseli memahami konsekuensi secara logis dari setiap pilihan, sikap, atau perilaku yang ditunjukkan sehingga konseli dapat mempertimbangkan dampaknya secara rasional
 - c) *Interpretation* adalah kemampuan konselor untuk memberikan penafsiran terhadap pengalaman, pikiran, perasaan, atau perilaku konseli sehingga membantu konseli memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang dihadapinya

- d) *Self-Disclosure* adalah kemampuan konselor untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, atau informasi pribadi yang relevan secara profesional sebagai upaya membantu konseli selama proses konseling.
- e) *Advice/Information/Explanation/Instruction* merupakan sebuah kecakapan praktisi pendampingan psikologis dalam menyajikan wejangan, diseminasi data, pemaparan teoretis, maupun arahan operasional sesuai dengan kebutuhan konseli guna mendukung proses penyelesaian masalah
- f) *Feedback* adalah kemampuan konselor untuk memberikan umpan balik yang konstruktif, objektif, dan memotivasi konseli agar lebih memahami perkembangan dirinya selama pelaksanaan layanan konseling.
- g) *Influencing Summary* merupakan keterampilan komunikasi konselor untuk menyampaikan ringkasan terhadap pokok-pokok pembahasan serta hasil yang telah dicapai selama proses konseling sebagai bentuk penguatan terhadap pemahaman konseli.
- j. *Confrontation* adalah kemampuan konselor untuk membantu konseli menyadari adanya ketidaksesuaian antara pikiran, perasaan, ucapan, dan perilaku yang ditunjukkan selama proses konseling
- k. *Incogruity* merupakan kebiasaan konselor supaya mengenali dan mengamati adanya ketidaksesuaian atau keselarasan yang dialami konseli, baik antara pikiran, perasaan, maupun perilakunya selama proses konseling sehingga memfasilitasi konseli dalam memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap diri sendiri maupun permasalahan yang dihadapi terhadap permasalahan yang dihadapi.

1. *Skill Sequencing and Structuring the Interview* merupakan kebiasaan konselor dalam merangkai tahapan serta mengembangkan prosedur wawancara dengan sistematis dan terstruktur, sehingga pelaksanaan konseling berlangsung terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
- m. *Personal and Theory Counseling Skill Integration* merupakan kapabilitas praktisi pendampingan psikologis mengintegrasikan keterampilan pribadi dengan pendekatan atau teori konseling yang digunakan sehingga proses konseling dapat berlangsung secara efektif sesuai dengan kebutuhan konseli.

Keterampilan ini meliputi:

- a) *Tipologi Karakteristik Personal* merupakan kapabilitas praktisi pendampingan untuk menginternalisasi serta mematangkan corak khas pribadi dalam mengimplementasikan kerangka teoretis beserta metodologi intervensi sepanjang sesi psikologis, demi mengonstruksi relasi terapeutik yang berdaya guna sekaligus memenuhi standar kompetensi profesi.
- b) *Interaksi Tatap Muka Mandiri* menandai format program penyembuhan yang diselenggarakan lewat pertemuan fisik secara langsung antara tenaga ahli dengan subjek terbimbing secara personal, yang berimplikasi pada aktivitas konseling dapat berlangsung secara lebih mendalam, terarah, dan berfokus pada kebutuhan individu konseli.

Lampiran 15. Lembar Refleksi Diri Pertemuan Pertama

LEMBAR REFLEKSI DIRI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan Pertama : Pengenalan Disiplin Belajar (*pra self-management*)

Nama:

Kelas:

Petunjuk:

- Cermati setiap pertanyaan secara saksama.
- Berikan respons berdasarkan pengalaman empiris dan kondisi aktual yang Anda alami.
- Sampaikan jawaban secara autentik agar informasi yang diperoleh merepresentasikan kondisi diri Anda.

1. Bagaimana pemaknaan Anda terhadap disiplin belajar?

.....

.....

.....

.....

2. Apakah Anda pernah memperoleh manfaat dari kepatuhan terhadap tata tertib sekolah? Uraikan pengalaman tersebut.

.....

.....

.....

3. Bagaimana urgensi kepatuhan terhadap tata tertib sekolah menurut pandangan Anda?

.....

.....

.....

.....

Lampiran 16. Lembar Refleksi Diri Pertemuan 2

LEMBAR REFLEKSI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan Kedua : Penerapan Teknik *Self Monitoring* 1

Nama:

Kelas:

A. Pemantauan Perilaku Harian

Berikan tanda (✓) apabila perilaku telah terimplementasi dan tanda (X) apabila perilaku belum terimplementasi.

Hari	Kehadiran tepat Waktu	Kepatuhan terhadap regulasi seragam	Kelengkapan perlengkapan belajar	Menaati Peraturan Kelas	Keterangan
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					

B. Evaluasi Diri

1. Aspek perilaku apa yang paling sering belum dilakukan secara konsisten?

.....

2. Bagaimana perasaan Anda saat berhasil menjalankan perilaku disiplin?

.....

3. Faktor apa yang menghambat konsistensi perilaku disiplin Anda?

.....

C. Target Perbaikan Perilaku Minggu Ini

Tuliskan 1–2 target sederhana yang ingin Anda capai :

1.

2.

Lampiran 17. Lembar Refleksi Pertemuan 3

LEMBAR REFLEKSI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan Ketiga : Penerapan Teknik *Self Monitoring* 2

- **Tema** : Meningkatkan perhatian selama pembelajaran dan kepatuhan terhadap arahan guru.
- **Petunjuk** : Catat perilaku Anda selama mengikuti pembelajaran di kelas selama 2–3 hari hingga sesi berikutnya. Isilah lembar pemantauan dengan jujur sesuai dengan kondisi yang Anda alami.

Hari	Mengikuti Pelajaran dengan Fokus	Tidak Bermain HP/Mengobrol	Mengerjakan Tugas Tepat Waktu	Aktif Bertanya/Menjawab	Catatan
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					

A. Evaluasi Diri

1. Aspek perilaku apa yang paling sering belum dilakukan secara konsisten?

.....

2. Bagaimana perasaan Anda saat berhasil menjalankan perilaku disiplin?

.....

3. Faktor apa yang menghambat konsistensi perilaku disiplin Anda?

.....

B. Target Perbaikan Perilaku Minggu Ini

Tuliskan Langkah sederhana yang akan saya lakukan agar lebih disiplin dalam pembelajaran :

.....

Lampiran 18. Lembar Refleksi Diri Pertemuan 4

LEMBAR REFLEKSI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan Keempat : Teknik *Stimulus Control*

Nama:

Kelas:

1. Apa saja yang sering menyebabkan Anda menunda mengerjakan tugas?

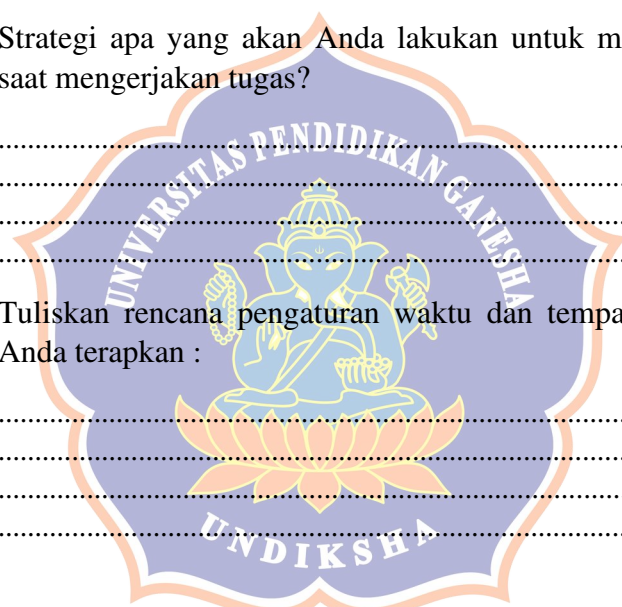
.....
.....
.....
.....

2. Strategi apa yang akan Anda lakukan untuk mengurangi gangguan saat mengerjakan tugas?

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

3. Tuliskan rencana pengaturan waktu dan tempat belajar yang akan Anda terapkan :

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



Lampiran 19. Lembar Refleksi Diri Pertemuan 5

LEMBAR REFLEKSI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan Kelima : Teknik *Self Reinforcement* 1

Nama:

Kelas:

Petunjuk: Tetapkan target yang ingin Anda capai, kemudian tentukan bentuk penghargaan (*reward*) dan konsekuensi pribadi yang akan Anda berikan sesuai dengan pencapaian target tersebut.

1. Tuliskan target belajar yang akan Anda capai pada minggu ini



.....

.....

.....

.....

2. Tuliskan bentuk *self-reward* yang akan Anda berikan setelah berhasil mencapai target

.....

.....

.....

.....

3. Bentuk konsekuensi pribadi (*self-punishment*) apabila target belum tercapai.

.....

.....

.....

.....

lampiran 20. Lembar Refleksi Diri Pertemuan 6

LEMBAR REFLEKSI/PEMANTAUAN DIRI

Pertemuan 6 : Teknik Self Reinforcement 2 dan Evaluasi

Nama:

Kelas:

Petunjuk : lakukan refleksi terhadap pengalaman Anda selama mengikuti program konseling. Jawablah setiap pertanyaan secara jujur berdasarkan perubahan, pengalaman, dan pembelajaran yang Anda peroleh selama mengikuti layanan.

1. Perubahan positif apa yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan konseling?

.....

.....

.....

.....

2. Strategi apa yang paling berkontribusi terhadap penguatan perilaku disiplin yang Anda aktualisasikan?

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana proyeksi optimalisasi produktivitas waktu luang Anda?

.....

.....

.....

.....

Lampiran 21. Dokumentasi

