



Lampiran 1 - Lembar Validasi Pakar Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan				

	kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.				
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.				
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.				
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa				
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.				
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				

17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kerja keras siswa.				
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.				
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa				
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.				
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>				
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar :

Bidang Keahlian :

Instansi Tempat Bertugas :

Tanda Tangan :



Lampiran 02. Hasil Penilaian Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami			V	

	akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.				
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				V
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.				V
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				V
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				V
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self managemen</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				V
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.	V			
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			V	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan			V	

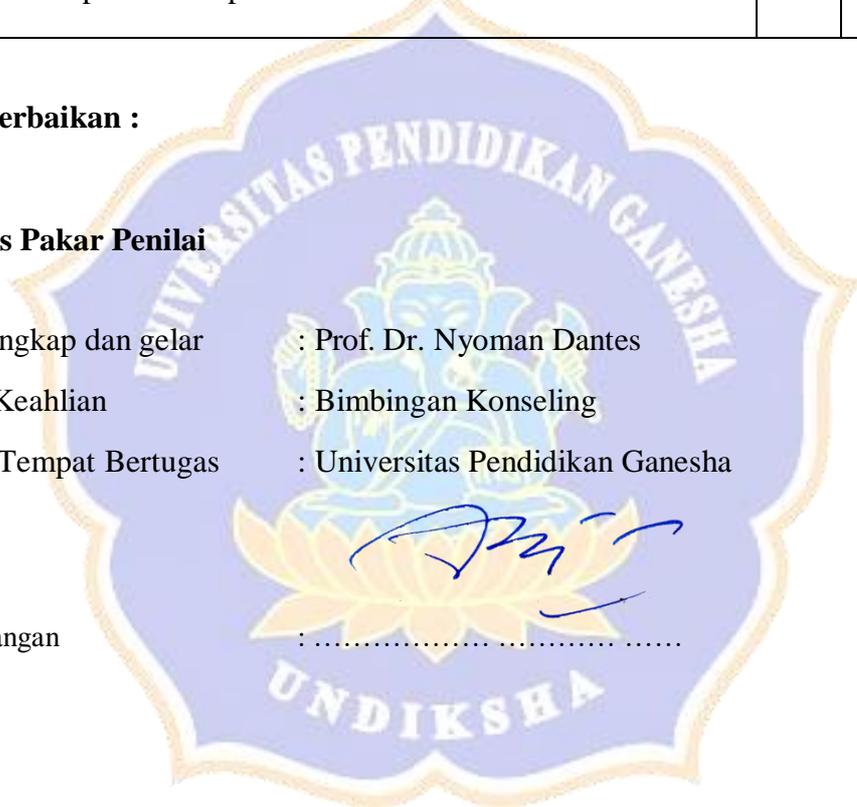
	kerja keras siswa.				
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>				V
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.		V		

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Prof. Dr. Nyoman Dantes
Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.			V	

3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				V
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.				V
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				V
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				V
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				V
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			V	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			V	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.				V
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	

18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>				V
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			V	

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Dr. I Ketut Gading, M.Psi
Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling
Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha
Tanda Tangan : 



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.			V	

3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				V
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.				V
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.				V
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				V
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				V
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			V	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			V	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>feasibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	

18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>				V
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			V	

Saran perbaikan : Mohon diskusi lebih lanjut

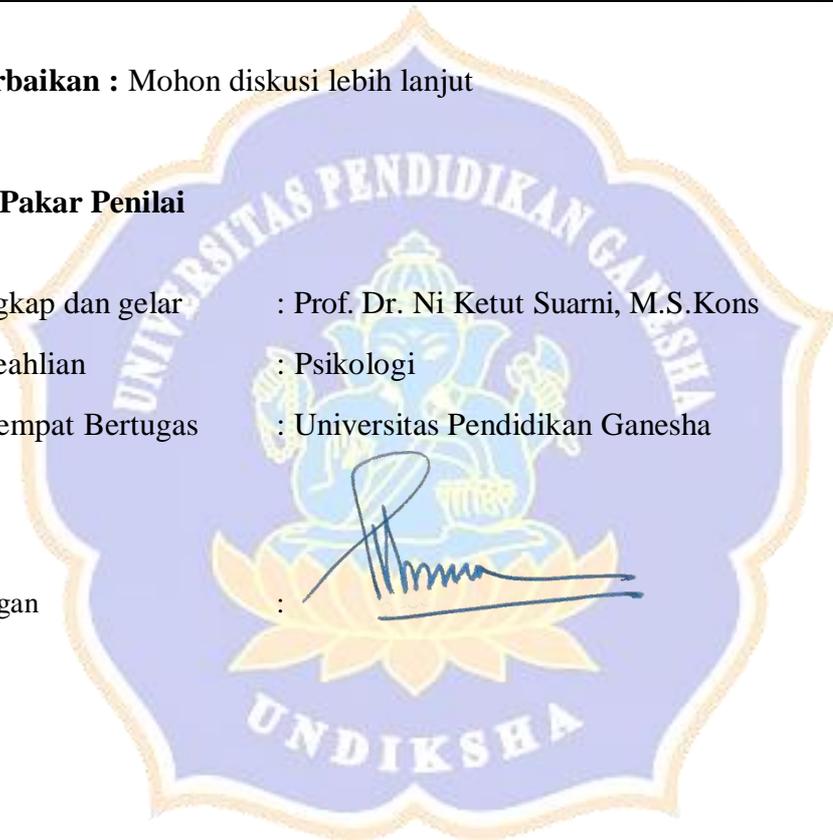
Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.Kons

Bidang Keahlian : Psikologi

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami			V	

	akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.				
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.				V
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.				V
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			V	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.				V
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.				V
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self managemen</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				V
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.			V	
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.				V
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan				V

	kerja keras siswa.				
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behavioral dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behavioral dengan teknik <i>self management</i>				V
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.				V

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

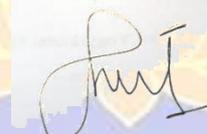
Nama lengkap dan gelar : Luh Putu Rahmita Yuliana Bintari, S.Pd

Bidang Keahlian : Guru Bimbingan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMK PGRI 3 Denpasar

Tanda Tangan

:




INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

Pengantar

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keberterimaan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras Siswa sebagaimana saya sertakan dalam lampiran instrumen ini. Kesiediaan Bapak/Ibu untuk menilai buku panduan ini sangat penting artinya bagi keberhasilan penelitian saya yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”. Atas kesiediaan Bapak/Ibu menilai panduan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Petunjuk.

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang berkaitan dengan keterterimaan (*acceptability*) Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kerja keras siswa. Keterterimaan meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*) dan kelayakan (*feasibility*). Tiap pernyataan disertai 4 alternatif skor yaitu 1, 2, 3, dan 4 yang menunjukkan rentang atau tingkat keberterimaan panduan ini menurut item bersangkutan. Skor 1 untuk ukuran keterterimaan sangat rendah, skor 2 untuk ukuran keterterimaan rendah, skor 3 untuk ukuran keterterimaan tinggi, dan skor 4 untuk ukuran keterterimaan sangat tinggi. Berilah tanda silang (X) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keterterimaan panduan ini menurut item pernyataan bersangkutan. Pada bagian akhir di ruang yang tersedia secara khusus, mohon diberikan saran perbaikan, jika sekiranya buku panduan ini Bapak/Ibu nilai memerlukan perbaikan.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi Guru BK untuk menyelenggarakan Panduan Konseling Behavioral Teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa				V
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan kerja keras siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya nilai kepribadian kerja keras.			V	

3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
Ketepatan (<i>accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator kerja keras.			V	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode dan teknik dari konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah.			V	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self management</i> yang dipilih dalam meningkatkan kerja keras siswa.			V	
8	Ketepatan bahasa yang digunakan dalam panduan dengan karakteristik siswa.			V	
9	Kejelasan uraian isi dan substansi buku panduan.			V	
10	Ketepatan substansi materi terhadap pencapaian tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	
11	Ketepatan teknik-teknik konseling <i>behavioral</i> teknik <i>self managemen</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa			V	
12	Ketepatan pemilihan media/alat bantu.				V
13	Kesesuaian alokasi waktu tiap sesi konseling.				V
14	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling.			V	
15	Ketepatan teknik dan prosedur evaluasi terhadap keberhasilan konseling.			V	
Kelayakan (<i>fesibility</i>)					
16	Kepraktisan buku panduan.			V	
17	Keefektifan uraian materi dalam mencapai tujuan meningkatkan kerja keras siswa.			V	

18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis.			V	
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan kerja keras siswa			V	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik-teknik konseling behaviorial dalam buku panduan.			V	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait kerja keras siswa dan konseling behaviorial dengan teknik <i>self management</i>			V	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan.			V	

Saran perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Ni Nyoman Padmawati, S.Pd
 Bidang Keahlian : Guru Bimbingan dan Konseling
 Instansi Tempat Bertugas : SMPN 1 Mengwi

Tanda Tangan :






PANDUAN

KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA

HIVANLY SALAWANE



PANDUAN

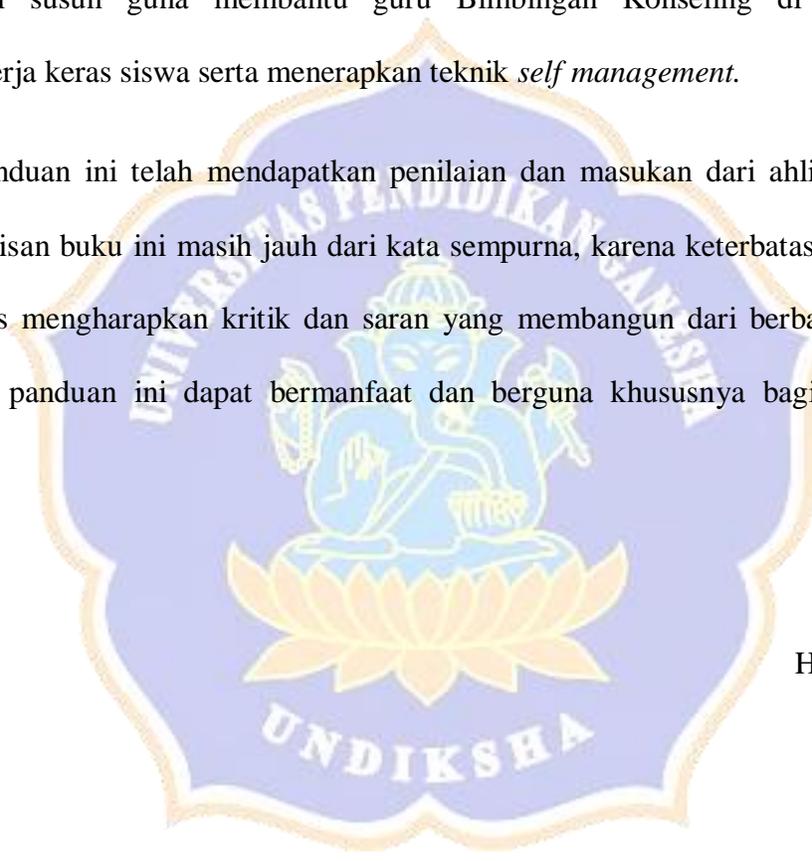
**KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN KERJA KERAS SISWA**

HIVANLY SALAWANE

PRA KATA

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus karena atas rahmat-Nya, Buku “Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kerja Keras Siswa” dapat di selesaikan sesuai dengan yang di rencanakan. Buku panduan ini di rancang dan di susun guna membantu guru Bimbingan Konseling di sekolah dalam meningkatkan kerja keras siswa serta menerapkan teknik *self management*.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari ahli bimbingan dan konseling. Penulisan buku ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Saya berharap bukku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan pendidikan.



Hivanly Salawane

DAFTAR ISI

COVER BUKU	
PRA KATA	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
A. DASAR PEMIKIRAN	1
B. PETUNJUK UMUM	5
C. PETUNJUK KHUSUS	9
LAMPIRAN	v
DAFTAR PUSTAKA	xxi

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Tahap – Tahap Konseling Behavior	8
Tabel .2 Pertemuan 1 – <i>Assesment</i>	12
Tabel. 3 Pertemuan 2 – <i>Goal Setting</i>	13
Tabel. 4 Pertemuan 7 – <i>Self Control</i>	21
Tabel.5 Standar Kriteria Kerja Keras.....	viii

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Kerja keras	vi
Lampiran 2 Lembar Catatan Pemanatauan Diri.....	ix

Lampiran 3 Peta Respon Pemanatauan Diri	x
Lampiran 4 Lembar <i>Self Control</i>	xi
Lampiran 5 Kontrak Kegiatan Konseling.....	xii
Lampiran 6 Raport Konseling Siswa	xii
Lampiran 7 Contoh RPL	xiv



A. DASAR PEMIKIRAN

Pendidikan bagi suatu bangsa sangatlah penting karena merupakan sarana bagi generasi-generasi selanjutnya yang dapat mewujudkan cita-cita bangsanya. apabila dalam suatu bangsa pendidikannya rendah maka akan mengalami hambatan dalam perkembangan negara, dapat dikatakan negara yang maju dengan syarat harus meratanya pendidikan untuk masyarakat pada negara tersebut. untuk itu sangatlah penting peran pendidikan bagi suatu bangsa dalam menciptakan generasi baru yang memiliki sikap inovatif dan kreatif. Dalam undang-undang Negara Indonesia tertulis bahwa tujuan utama pendidikan ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Saat ini pendidikan dituntut untuk dapat merubah peserta didik tidak hanya pendidikan formal tapi juga pendidikan karakter dalam hal ini siswa ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, Kementerian Pendidikan Nasional merumuskan 18 Nilai Karakter yang akan ditamamkan dalam diri peserta didik sebagai upaya membangun karakter bangsa salah satu diantaranya adalah karakter kerja keras.

Salah satu contoh nyata yang di temukan oleh penulis, di salah satu Sekolah Menengah Atas ada seorang siswa yang selalu mendapat nilai jelek di kelas akibat tidak mengerjakan tugas, sering kali siswa tersebut di hukum karena ketahuan menyontek tugas teman di kelas dan siswa tersebut selalu mendapat teguran di sekolah oleh para guru mata pelajaran dan guru bimbingan konselingnya, setelah menjalani konseling dan di selidiki ternyata siswa tersebut memiliki nilai kerja keras yang rendah, siswa tersebut selalu malas untuk melakukan suatu usaha dan menginginkan sesuatu yang *instan*. Hal lain yang lebih parah jika siswa tidak memiliki nilai – nilai ini maka siswa tersebut berpotensi besar memiliki masalah di masa depan dan tidak dapat menyelesaikan masalah pribadinya secara mandiri.

Secara bahasa kerja keras artinya pantang menyerah. Kerja keras adalah kegiatan yang dikerjakan secara sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target kerja tercapai dan selalu mengutamakan atau memperhatikan kepuasan hasil pada setiap kegiatan yang dilakukan. Kerja keras dapat diartikan bekerja mempunyai sifat yang bersungguh-sungguh untuk mencapai sasaran yang ingin dicapai. Mereka dapat memanfaatkan waktu optimal sehingga kadang-kadang tidak mengenal waktu, jarak, dan kesulitan yang dihadapainya. Mereka sangat bersemangat dan berusaha keras untuk meraih hasil yang baik dan maksimal. Contoh perilaku kerja keras, tekun, ulet dan teliti.

(Septi : 2011) dalam penelitiannya yang dilakukan kepada siswa di SMK PGRI 4 Sukarame menjelaskan bahwa salah satu faktor siswa sulit memiliki motivasi belajar adalah karena siswa memiliki nilai kerja keras yang rendah akibatnya siswa cenderung malas untuk belajar. (Elsa : 2016) Menjelaskan bahwa siswa yang mendapatkan masalah di sekolah akibat tidak disiplin dengan waktu salah satu contoh sering terlambat ke sekolah dengan alasan terlambat bangun pagi juga di sebabkan karena siswa tersebut malas untuk bangun lebih awal di pagi hari artinya usaha atau kerja keras sebagai seorang siswa untuk menjalankan tanggung jawab dengan baik sebagai seorang siswa juga rendah.

Berdasarkan fenomena – fenomena yang di uraikan di atas akibat rendahnya nilai kerja keras hal ini dapat menimbulkan dampak negative pada siswa yaitu siswa tersebut bisa mendapatkan hasil nilai akademik yang buruk di sekolah bahkan lebih luas dari itu siswa tersebut bisa saja mendapatkan masalah dalam kehidupannya di masa depan yang lebih serius. Oleh sebab itu penulis dalam hal ini menekankan bahwa ini menjadi tugas besar bagi para guru bimbingan konseling atau konselor sekolah. Namun yang menjadi masalah di sekolah adalah terkadang guru BK sulit menemukan teknik yang tepat untuk di terapkan pada

siswa yang memiliki nilai kerja keras sedangkan menurut Juntika Salah satu keberhasilan guru BK terlihat dari bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling yang telah dilakukannya (Juntika, 2005). Melihat dari permasalahan di atas di butuhkan teknik bimbingan konseling baru yang mampu menolong guru BK untuk meningkatkan nilai kerja keras dalam diri para peserta didik oleh karena itu penulis dalam hal ini melakukan penelitian Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kerja Keras Siswa.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektifitas konseling behavioral teknik *self management*. Temuan penelitian dari M. Sukayasa yang berjudul “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Behavioral dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan Minat Belajar siswa. Konseling behavioral sebagai model konseling yang memiliki pendekatan yang berorientasi pada perubahan perilaku menyimpang dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar. Peran konselor dalam konseling behavioral adalah berperan aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dari persoalan individu. “*Self management* adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling *cognitive behavior*. *Self management* merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar untuk melatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajar konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri. (Diana : 2020).

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat di lihat bahwa peran guru bimbingan konseling sangatlah penting untuk meningkatkan nilai kerja keras siswa. Salah satu cara yang dapat di

gunakan adalah melakukan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan nilai kerja keras siswa.



B. PETUNJUK UMUM

Panduan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa ini memuat serangkaian kegiatan yang di susun sedemikian rupa, sehingga guru BK atau konselor sekolah dan pemerhati konseling dapat menyelenggarakan layanan dan membantu siswa mengatasi masalah yang di hadapi dengan menguasai unit materi secara sistematis dan bertahap guna mencapai tujuan yang ingin di capai. Adapun hal – hal yang perlu di perhatikan adalah sebagai berikut :

1. Menentukan Peserta Kegiatan

Sebelum melaksanakan suatu layanan bimbingan konseling di sekolah guru Bimbingan konseling terlebih dahulu menentukan siapa yang akan menjadi peserta dalam layanan tersebut. Pemilihan peserta kegiatan konseling khususnya dalam menentukan siswa yang akan melakukan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan nilai kerja keras dapat di lakukan dengan berbagai cara antara lain melakukan observasi atau pengamatan secara langsung terhadap siswa di sekolah kemudian guru BK sebaiknya melakukan *assessment* atau pengukuran terlebih dahulu. Pengukuran yang di maksudkan adalah untuk menemukan siswa yang memiliki masalah yaitu memiliki nilai kerja keras yang rendah. Dalam hal ini pengukuran nilai kerja keras dapat di lakukan dengan menggunakan kuesioner kerja keras ¹

¹ Lihat Lampiran Kuesioner kerja keras

2. Metode, Teknik Khusus dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan konseling behavioral dapat di laksanakan dalam bentuk konseling individu. Melalui metode ini upaya pemberian bantuan diberikan secara individual dan langsung bertatap muka atau berkomunikasi antara guru BK dengan siswa. Dengan kata lain pemberian bantuan dilakukan melalui hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan dengan wawancara antara Guru BK dengan siswa. Cara konseling dalam metode konseling individual yang dapat di gunakan Guru BK adalah Konseling Ekletif (*Ecletive Counselling*) dimana dalam keadaan tertentu Guru BK menasehati dan mengarahkan siswa sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain Guru BK memberikan kebebasan kepada siswa untuk berbicara sedangkan Guru BK mengarahkan saja.

Teknik yang di gunakan adalah teknik *self management* meliputi : (1) pemantauan diri atau *Self monitoring* , (2) reinforcement yang positif atau *self reward* , (3) kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri atau *self contracting* dan (4) penguasaan terhadap rangsangan atau *self control*.

Kegiatan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa ini dapat di laksanakan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan yang direncanakan adalah 1 kali pertemuan pada setiap minggu dengan durasi waktu pertemuan selama 50 menit setiap pertemuan.

3. Prosedur dan Langkah – langkah Konseling Behavioral

Prosedur dan langkah-langkah konseling behavioral untuk meningkatkan kerja keras siswa adalah sebagai berikut :

No	MATERI	TUJUAN
1	<i>Assesment</i>	Tujuan <i>assessment</i> untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan siswa dimana Guru BK akan melakukan konseling dengan mencoba menggali informasi sebanyak mungkin tentang penyebab siswa memiliki nilai kerja keras yang rendah. Hal ini dilakukan dengan cara bertanya sedalam mungkin sehingga Guru BK dapat mengukur dan mengidentifikasi faktor – faktor apa yang menjadi penyebab rendahnya nilai kerja keras siswa juga metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
2	<i>Goal setting</i>	Berdasarkan informasi yang di kumpulkan pada proses <i>assessment</i> Guru BK melakukan analisis dan menyusun langkah – langkah untuk merumuskan tujuan konseling yang ingin di capai. Tujuan dalam hal ini adalah memberikan motivasi dan <i>treatment</i> untuk meningkatkan nilai kerja keras siswa dan menjadi pedoman dalam menggunakan teknik yang akan di pakai saat konseling. Syarat yang di sarankan dalam merumuskan tujuan diantaranya : (1) Tujuan itu harus berdasarkan keputusan bersama antara Guru BK dan siswa sebagai konseli, (2) Guru BK harus menolong konseli untuk dapat mencapai tujuan tersebut, (3) Tujuan tersebut harus dapat di capai.
3	<i>Penerapan teknik konseling</i>	Menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. Dalam hal ini digunakan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa.
4	<i>Evaluasi dan Pengakhiran</i>	Evaluasi konseling merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dapat di gunakan untuk melihat apa yang telah di terbuat oleh siswa (konseli). Apakah konseling yang di jalankan efektif atau tidak. Bila tujuan tidak tercapai mungkin teknik yang di gunakan tidak cocok dan konseling bisa dilakukan lagi dengan teknik yang lain. Sebab teknik yang di gunakan dalam konseling tidak harus satu boleh lebih dari itu atau di ganti – ganti. Penyebabnya terkadang masalah yang dialami siswa begitu kompleks. Oleh sebab itu Guru BK lebih baik menggunakan pendekatan atau teknik yang cocok pada setiap pribadi. Jika konseling sudah selesai maka proses konseling akan masuk tahap perhentian

		untuk melihat apakah siswa sudah bertindak tepat ataukah tidak.. Dalam hal ini konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.
5	<i>Feed Back</i>	Proses ini diperlukan untuk memperbaiki proses konseling. Jika konseling dirasa belum mendapatkan hasil yang di harapkan dan belum ada perkembangan dari siswa maka Guru BK dapat memberukan perlakuan lagi kepada siswa dan diharapkan siswa dapat memberikan respon sehingga tujuan konseling yang di harapkan dapat tercapai

Tabel 1.
Tahap – Tahap Konseling Behavior untuk meningkatkan kerja keras siswa



C. PETUNJUK KHUSUS PELAKSANAAN TEKNIK KONSELING

TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur prilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Sukadji, 1983, p. 96). Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (Komalasari, Wahyuni & Karsih : 2011) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Teknik *Self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang di rancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif. Edelson mengungkapkan “*self-management is a psychological term used to describe the process of achieving personal autonomy*”.

Pada dasarnya *self-management* adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri.

Tujuan dari *self management* ini adalah siswa atau konseli di bimbing untuk mulai menata diri menjadi pribadi yang memiliki nilai kerja keras yang tinggi sehingga siswa mampu mengatur, mengontrol, dan mengarahkan semua potensinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku malas menjadi kerja keras yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985). Merriam& Caffarella (Knowles, 2003) menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Dalam konseling *self management* siswa di latih untuk (1) Siswa mampu menghadapi tantangan dan masalah di kehidupan sehari-harinya dengan bijak (2) Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi atas perbuatan yang dilakukannya (3). Membantu siswa untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal. (4) Siswa memiliki nilai kerja keras yang tinggi dan tidak malas di sekolah. (5) Melibatkan siswa secara aktif agar menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. (6) Dengan meletakan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada siswa atau konseli maka siswa akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri lebih tahan lama.

1. Prosedur Pelaksanaan teknik *self management*

Teknik *self management* di gunakan untuk meningkatkan nilai karakter kerja keras siswa. Teknik ini di pilih karena di harapkan siswa dapat dengan mandiri mengendalikan dirinya untuk memingkatkan nilai kerja keras dan menjadi bekal bagi kehidupan siswa tersebut. Gita Mahendra mengutip Gunarsa (Gunarsa, 1989) menyatakan bahwa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Dalam pelaksanaan *treatment* (teknik *self management*) yang di berikan oleh peneliti akan di paparkan mengenai proses pelaksanaan konseling dari setiap pertemuan

a. Pertemuan 1 - *Assesment* (Membangun Hubungan)

Pertemuan pertama dilaksanakan untuk membangun hubungan baik antara Konselor dalam hal ini Guru BK dengan konseli yaitu siswa. Hal ini dilakukan agar dalam melaksanakan proses konseling Guru BK dan siswa mendapat *chemistry* sehingga bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Pada proses konseling Guru BK di tuntut untuk memantapkan kesediaan Konseli untuk di bantu agar dapat meningkatkan nilai kerja keras, sehingga Konseli dapat menjali proses konseling secara sukarela dan Guru BK harus bisa membawa alur pembicaraan dengan Konseli sebaik mungkin agar Konseli dapat mengungkapkan apa yang melatar belakanginya sehingga memiliki nilai kerja keras yang rendah. Konseling di lakukan secara individual di tempat yang nyaman dan bisa terjaga rahasia pembicaraan

Tahapan	Langkah - Langkah	Catatan Penting
<i>Assesment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan Rapot Perkembangan Siswa² 2. Memulai pembicaraan dengan mencairkan suasana dengan pertanyaan-pertanyaan ringan 3. Menggali informasi sebanyak mungkin tentang apa yang menjadi penyebab dan masalah yang di alami oleh siswa dalam hal ini rendahnya nilai kerja keras.. 4. Membuat kesepakatan bersama untuk menjalankan konseling dalam hal ini Guru BK membuat jadwal konseling individu (<i>Personal</i>). 5. Melakukan penguatan dan menutup pertemuan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentukan tempat yang nyaman dan hanya untuk Guru BK dan Siswa tanpa ada orang lain. 2. Bangun suasana yang nyaman tanpa membuat siswa merasa tertekan menjalankan konseling. 3. Jangan bersikap memaksa siswa untuk berbicara tapi dalam hal ini jelaskan bahwa pada proses konseling Guru BK akan membantu siswa untuk menjadi mandiri dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. 4. Mencatat hal-hal penting yang di dapat sebagai informasi khusus. Dan rumuskan akar masalah. 5. Menentukan jadwal berdasarkan keputusan bersama dan tidak memberatkan siswa.

Tabel 2. Pertemuan 1 – *Assesment*

b. Pertemuan 2 - *Goal Settings*

Pada pertemuan ke 2 proses konseling di lanjutkan dengan merencanakan apa saja yang akan menjadi tujuan akhir yang harus di capai lewat proses konseling. Tugas penting guru BK adalah mengupayakan agar siswa terlibat aktif dan membangun hubungan baik selama konseling berlangsung hal ini di butuhkan agar siswa lebih terbuka dan siswa dapat memahami tujuan konseling yang di jalankan. Berikut berdasarkan rumusan masalah yang di buat oleh guru BK berdasarkan hasil konseling di pertemuan pertama maka guru BK bersama dengan siswa

² Lihat Lampiran 6

membuat tujuan pencapaian dari konseling yang di jalankan. Secara umum Guru BK juga dapat menjadikan dan menjelaskan manfaat dari kerja keras dan *self management* sebagai patokan untuk merumuskan tujuan – tujuan.

Manfaat <i>Self Management</i>	Manfaat Kerja Keras
<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu menghadapi tantangan dan masalah di kehidupan sehari-harinya dengan bijak 2. Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi atas perbuatan yang dilakukannya 3. Membantu siswa dalam mengapai cita-citanya. 4. Membantu siswa dalam mengelola dirinya baik ucapan dan perbuatan yang dilakukannya. 5. Membantu siswa untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara opimal. 6. Dengan melibatkan siswa secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. 7. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada siswa atau konseli maka siswa akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendir lebih tahan lama. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giat dan bersemangat dalam belajar. 2. Bersikap aktif dalam belajar, misalnya bertanya kepada guru tentang materi yang akan dipahami. 3. Tidak mudah putus asa dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru. 4. Tidak tergantung kepada orang lain dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. 5. Rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan prestasi diri. 6. Mengembangkan potensi diri, baik berupa bakat, minat, pengetahuan, maupun keterampilan 7. Membentuk pribadi yang bertanggung jawab dan disiplin 8. Mengangkat harkat martabat dirinya baik sebagai makhluk individu maupun sebagai anggota masyarakat

Tabel 3. Pertemuan 2 – *Goal Setting*

c. Pertemuan 3 – *Treatment Self Monitoring (Pemantauan Diri)*

Setelah merumuskan masalah juga menentukan tujuan konseling di pertemuan 1 dan 2, di pertemuan 3 Guru BK akan menjelaskan kepada siswa tentang *Self Monitoring* yang merupakan

bagian dari teknik *Self Management*. Pemantauan diri (*self-monitoring*), merupakan suatu proses Siswa di tugaskan mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Pemantauan diri bermanfaat untuk *assessment* masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal siswa mengenai perilaku masalahnya. Dalam pemantauan diri ini guru member tugas kepada siswa untuk mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan mengutip (Siti Nur 2018) yaitu:

1. Menjelaskan rasional pemantauan diri

Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, Guru BK menjelaskan rasional pemantauan diri kepada siswa. Sebelum menggunakan teknik ini, siswa harus memahami apakah teknik pemantauan diri yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat membantu siswa memecahkan masalahnya. Guru menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur pemantauan diri secara garis besar.

2. Mendiskriminasikan respons

Mendiskriminasikan respons, Guru menjelaskan kepada siswa ketika siswa melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan atau pendiskriminasian respons. Kapan pun diskriminasian respons itu terjadi siswa harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak jelas. Dalam hal ini Guru BK menjelaskan bahwa siswa akan secara mandiri melihat hal-hal yang terjadi dalam dirinya yang menjadi penyebab rendahnya nilai kerja keras.

3. mencatat respons

Berkaitan dengan waktu mencatat respons, Siti Nur mengutip Kanfer (1980:239), ada dua waktu pencatatan respons yaitu: 1. Pemantauan praperilaku (prebehavior monitoring) yakni klien mencatat intensi atau urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku sasaran. 2. Pemantauan pascaperilaku (postbehavior monitoring) yakni klien mencatat setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan. Masih dalam kaitannya dengan pencatatan respons ini. Pada bagian ini Guru BK memberikan arahan kepada siswa untuk mencatat setiap respon dari apa yang siswa lakukan secara jujur dan akurat. Untuk mencatat respon guru memberikan lembar catatan respon.³

4. Memetakan respons

Memetakan respons. Data yang telah dicatat oleh klien perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan klien untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini menurut Kanfer (1990:242) dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. Pada bagian ini Guru BK menjelaskan kepada siswa bahwa siswa harus dapat memetakan respons sesuai dengan hasil yang di dapat dan telah di catat dalam Lembar catatan Pemantauan diri yang akan di lakukan setiap hari selama masa penerapan konseling. Berikan contoh visual yang dapat di tiru oleh siswa.⁴

³ Lihat Lampiran – Lembar Catatan Pemantauan Diri

⁴ Lihat Lampiran – Peta Respon Pemantauan Diri

5. Menayangkan data

Setelah grafik atau peta dibuat Guru BK selanjutnya mendorong siswa untuk menayangkan peta itu secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (environmental reinforcement), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif. Pada bagian ini Guru BK menjelaskan kepada siswa bahwa hasil dari pengamatan pribadi siswa terhadap dirinya sendiri dapat diamati lewat penayangan yang di buat oleh siswa sendiri.

6. Analisis data

Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oleh siswa tidak dianalisis, maka dapat menimbulkan pikiran pada siswa bahwa semua itu ternyata sebagai latihan belaka. Karena itu, pada langkah ini Guru BK mengharuskan siswa membawa data pada sesi konseling selanjutnya untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, Guru BK mendorong siswa untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standard yang diharapkan. Siswa dapat menggunakan data respon pemantauan diri untuk meningkatkan nilai kerja keras yang ada untuk mengevaluasi-diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku kerja keras di dalam ataukah di luar batas-batas yang diinginkan. Guru BK juga harus terlibat membantu siswa untuk menginterpretasikan data dengan benar.

d. Pertemuan 4 – Reinforcement yang positif (*self reward*)

Self reward digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna (Ratna, 2012) reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan Perilaku ke arah yang diinginkan. Pada pertemuan keempat ini Guru BK memberi kesempatan kepada

siswa untuk melaporkan hasil catatan respon terhadap berbagai kejadian dan aktifitas yang siswa lakukan selama 1 minggu sebelumnya terhitung dari hari pertemuan ke 3 sampai pertemuan keempat di lakukan, lalu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyangkan data yang telah di dapat berdasarkan observasi terhadap diri sendiri.

Setelah hal itu di lakukan Guru BK memberikan penjelasan tentang *self reward* di mana ini di lakukan berdasarkan hasil yang di dapat Guru BK menjelaskan kepada siswa bahwa jika hasil yang di dapati baik maka siswa dapat memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri karena telah berhasil melewati tahapan awal. Jika hasil yang di dapat adalah siswa mengalami peningkatan nilai kerja kerasnya maka guru BK juga dapat menyiapkan suatu hadiah apa saja yang bisa di berikan kepada siswa sebagai ganjaran positif berhasil meningkatkan nilai kerja keras dan melanjutkan ke tahap konseling selanjutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri.

Namun jika tidak ada perubahan yang signifikan maka guru BK bisa member ganjaran misalnya sangsi ringan kepada siswa tersebut agar memacu peningkatan nilai kerja keras. Guru BK Kemudian dapat di mengamati kembali faktor-faktor apa yang mengakibatkan tidak terjadi perubahan, setelah itu guru BK memberikan pemahaman lebih lanjut bahwa siswa tersebut harus meningkatkan nilai kerja kerasnya dengan kembali melanjutkan pemantauan dengan harapan bisa mendapatkan perubahan hasil yang lebih baik.

e. Pertemuan 5 - Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

Pada pertemuan ke 5 Guru BK kembali mengevaluasi catatan pemantauan diri untuk meningkatkan kerja keras siswa minggu ke 2 yang telah di selesaikan, lalu bersama dengan siswa mengukur apakah telah terjadi perubahan atau tidak, jika terjadi peningkatan maka guru BK

memberikan *reward* kepada siswa tersebut lalu menjelaskan bahwa pemantauan diri harus tetap di lakukan lagi di minggu ke 3 dan di harapkan bisa mendapat hasil yang jauh lebih baik. Setelah itu Guru BK menjelaskan tentang *Self Contracting* atau Perjanjian dengan diri sendiri yang harus di lakukan oleh siswa. Dimana guru BK harus menuntun dan menjelaskan langkah-langkah dalam *self-contracting* yaitu :

1. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk meningkatkan nilai kerja keras misalnya membuat jadwal belajar, membantu orang tua di rumah, menyetel alarm di pagi hari agar tidak terlambat bangun pagi, mengerjakan tugas-tugas yang di berikan guru dsbg.
2. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk progam self-managementnya.
4. Siswa akan menanggung resiko dengan program self-management yang dilakukannya.
5. Pada dasarnya, semua yang siswa harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasan adalah untuk siswa sendiri.
6. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self-management.

Setelah selesai menjelaskan hal-hal ini, Guru BK dapat menutup pertemuan dengan meminta kepada siswa meneruskan pemantauan dirinya lewat catatan pemantauan diri untuk meningkatkan kerja keras dan membuat kontrak perjanjian bagi dirinya sendiri sesuai dengan yang bisa dia jalankan dan meminta siswa untuk menjalankannya.

f. Pertemuan 6 – Pemantauan Kembali

Pertemuan ke 6 bisa di lakukan dengan lebih santai sehingga siswa merasa lebih nyaman dan tidak mengalami tekanan akibat proses bimbingan yang berlangsung lama. Pada pertemuan ini Guru BK memulai pembicaraan dengan menanyakan bagaimana perasaan yang dirasakan oleh siswa selama lebih dari 1 bulan ini apakah siswa tersebut merasa nyaman ataukah tidak, hal ini juga bermanfaat bagi Guru BK sebagai bahan evaluasi diri kedepan dalam melanjutkan proses konseling. Kemudian guru BK bisa menanyakan kepada siswa tersebut apakah yang dirasakan selama proses konseling ini adakah peningkatan nilai kerja keras dalam dirinya dan perubahan-perubahan apa saja yang dia alami. Setelah itu guru BK kembali meminta siswa tersebut untuk menayangkan peta respon pemantauan diri yang telah di lakukan dan memberi kesempatan siswa untuk menjelaskan *self contracting* yang sudah di buat dan di jalankan selama satu minggu kemarin.

Setelah itu guru BK mengevaluasi hasil *self contracting* dan catatan respon pemantauan diri siswa. Di akhir pertemuan Guru BK bisa memberikan motivasi kepada siswa dan meminta meneruskan konsistensi dari *self contracting* yang di buat dan meningkatkan respon pemantauan diri agar mendapatkan hasil yang lebih baik di pertemuan berikutnya.

g. Pertemuan 7 - Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Siti Nur mengutip Kanfer (1980:361) yang mendefinisikan kendali stimulus sebagai: "... the predetermined arrangement of environmental conditions that makes it impossible or unfavorable for an undesired behavior to occur". Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau *anteseden* atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*aqtesedent. behavior*).

consequence), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*antecedent*) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (*Consequence*). *Anteseden* atau konsekuensi itu dapat bersifat internal atau eksternal, misalnya saja, anteseden dapat berupa suatu situasi, emosi, kognisi, atau suatu instruksi tersamar maupun terang-terangan. Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku tertentu, isyarat khusus yang merupakan anteseden bagi perilaku tertentu harus dikurangi frekuensinya, ditata kembali, atau diubah waktu dan tempat kejadiannya

Pada pertemuan ke 7 ini guru BK memulai dengan mengevaluasi hasil pemantauan diri siswa dan *self contracting* yang di buat siswa lalu membandingkan dengan hari – hari sebelumnya apakah terjadi peningkatan nilai kerja keras siswa ataukah tidak. Pada bagian ini Guru BK dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar membuat siswa tersebut menjadi malas, tidak maksimal dan memiliki nilai kerja keras yang rendah. Setelah itu Guru BK menjelaskan kepada siswa mengenai *self control* yaitu penguasaan terhadap rangsangan yang harus di miliki oleh siswa tersebut yang cenderung membuat siswa tersebut menjadi tidak bisa bekerja keras. Pada bagian ini Guru BK menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontor diri.⁵

⁵ Lihat Lampiran 4 *self control*

Contoh tabel :

Rangsangan Penghambat	Tindakan Penyelesaian
1. Bermain <i>gadget</i>	<ul style="list-style-type: none">- Kurangi waktu bermain <i>gadget</i>- Buat jadwal di jam berapa boleh menggunakan <i>gadget</i>
2. Terlambat ke Sekolah	<ul style="list-style-type: none">- Tidak begadang malam- Gunakan jam alarm untuk bangun pagi- Meminta bantuan orang tua atau saudara untuk membangunkan

Tabel 4. Pertemuan 7 – *Self Control*

h. Pertemuan 8 – Evaluasi Akhir

Pada pertemuan ke 8 sekaligus menjadi pertemuan terakhir ini Guru BK dan siswa melakukan evaluasi bersama melihat raport perjalanan konseling siswa juga progress yang di hasilkan selama masa bimbingan konseling. Kemudian Guru BK melihat apakah proses konseling ini membuahkan hasil yang baik jika menggunakan teknik konseling *self management* jika hasilnya baik maka Guru BK bisa memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk meneruskan pembiasaan diri guna meningkatkan nilai kerja keras siswa. Namun jika hasil yang di harapkan tidak memuaskan Guru BK dapat membuat rencana konseling baru dengan menggunakan teknik konseling yang lain, hal ini di lakukan berdasarkan kesepakatan bersama dengan siswa.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Kerja keras

KUESIONER

1. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Dalam instrumen ini terdapat 30 butir pernyataan yang kesemuanya merupakan gambaran keadaan diri kita masing-masing. Sebelum menjawab dan menentukan pilihan pada masing-masing pernyataan tersebut, anda perlu mengetahui beberapa hal berikut ini :

Bubuhkanlah tanda silang(\surd) di kolom lembar jawaban yang telah disediakan. Adapun pilihan yang dapat anda sampaikan adalah sebagai berikut:

- SS : bila anda Sangat Setuju
- S : bila anda Setuju
- KS : bila anda Kurang Setuju
- TS : bila anda Tidak Setuju
- STS : bila anda Sangat Tidak Setuju

Instrumen ini tidak mempunyai hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik anda, sehingga apapun jawaban yang akan anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda. Maka jawablah sesuai dengan kata hati anda sendiri.

Jangan sampai ada pernyataan yang terlewat dan silahkan mengisi formulir

Selamat Mengerjakan

Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	K S	T S	ST S
1	Saya tau bahwa untuk mendapat nilai yang bagus saya harus rajin belajar.					
2	Saya malas mengerjakan tugas					
3	Saya mengerjakan tugas yang di berikan oleh guru agar saya mendapat nilai yang bagus					
4	Saya sering terlambat datang ke sekolah					
5	Saya menabung uang jajan saya agar dapat membeli novel					
6	Saya malas menabung karena saya tau orang tua saya orang tua saya memiliki banyak uang					
7	Saya datang tepat waktu ke sekolah agar saya tidak di hukum					
8	Saya tidak pernah merasa kasihan melihat anak-anak yang tidak sekolah dan memilih jualan Koran di jalan					
9	Saya belajar menabung sekalipun saya ingin sekali jajan.					
10	Saya malas belajar					
11	Saya tau jika ingin menjadi orang sukses saya harus disiplin.					
12	Saya lebih suka membeli sesuatu dengan uang orang tua saya dari pada uang tabungan saya					
13	Saya tidak ingin bolos sekolah karena saya tau jika saya bolos maka saya akan ketinggalan pelajaran.					
14	Saya susah bangun pagi, karena itu saya selalu menggunakan alarm untuk membangunkan saya.					
15	Saya tidak ingin menjadi anak pintar karena saya ingin menjadi orang biasa saja.					
16	Saya merasa tidak puas jika mendapat nilai 70 saat ujian.					
17	Jika saya datang terlambat ke sekolah saya tidak merasa bersalah.					
18	Saya selalu bertanya kepada guru jika saya tidak mengerti dengan pelajaran yang di berikan.					
19	Saya lebih memilih menyontek tugas teman saya dari pada mengerjakan tugas sendiri.					
20	Sekalipun saya masih sekolah saya berusaha bekerja dengan jualan online untuk mendapat uang tambahan					
21	Saya suka bermain medsos dan tidak suka belajar					
22	Bila saya malas belajar maka saya akan menjadi anak yang bodoh					
23	Saya tidak peduli jika nilai saya jelek					
24	Saya lebih suka belajar bersama teman-teman saya dari pada tidak mengerti dengan pelajaran lalu tidak mengerjakan tugas					
25	Saya malas belajar karena itu saya tidak naik kelas					
26	Saya berusaha belajar dari internet jika saya menemukan kesusahan saat belajar					
27	Saya malas mengerjakan tugas karena itu nilai saya jelek					
28	Saya merasa merasa tidak puas jika nilai saya di bawah teman saya.					
29	Saya tidak pernah memperhatikan guru saat mengajar					
30	Saya selalu merasa malas jika ada pelajaran yang sulit					

Standar Kriteria Kerja Keras

SKOR	KRITERIA NILAI	KATEGORI	KET
5	81 – 100	Sangat Tinggi	
4	61 – 80	Tinggi	
3	41 – 60	Kurang	
2	21 – 40	Rendah	
1	0 – 20	RendahSekali	

Tabel 5 . Standar Kriteria Kerja Keras

Rumus:

Skor Ideal = jumlah item x skor maksimal

$$SMI = \frac{X_a}{X_i} \times 100$$

X_i



Lampiran 2

**LEMBAR CATATAN PEMANATAUAN DIRI
(Meningkatkan Kerja Keras)**

Identitas Konseli:

Nama :
Kelas :
Sekolah :
Tanggal :

Waktu	Kejadian/Aktifitas	Respon	Faktor Respon

Lampiran 3

PETA RESPON PEMANATAUAN DIRI (Meningkatkan Kerja Keras)

Identitas Konseli:

Nama :
Kelas :
Sekolah :
Tanggal :

Berilah warna pada kotak di bawah ini sesuai dengan dominan respon yang anda lakukan dalam keseharian anda guna mengukur respon Kerja Keras yang anda lakukan setiap harinya.

Catatan :

1. 1 Kotak menggambarkan 1 hari
2. Pilih dua warna yang mewakili respon positif dan respon negatif (Misalnya : Merah = Negatif dan Hijau = Positif)

Kejadian/Aktifitas 1			
Kejadian/Aktifitas 2	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Kejadian/Aktifitas 3			
Kejadian/Aktifitas 4			
	Hari Ketiga	Hari keempat	Hari kelima
			Hari keenam

Lampiran 4

LEMBAR *SELF CONTROL*
(Untuk Meningkatkan Kerja Keras)

Identitas Konseli:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Tanggal :

Rangsangan Penghambat	Tindakan Penyelesaian
	

Lampiran 5

KONTRAK KEGIATAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

NIS :

Kelas/Sekolah :

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam rangka meningkatkan kerja keras selama 8 kali pertemuan, mengikuti aturan atau norma yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang terkait pelaksanaan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian kontrak kegiatan ini saya buat atas kesadaran saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Denpasar, 2020

Yang Menyatakan,

.....

Lampiran 6

RAPORT KONSELING SISWA

Nama :

NIS :

Kelas/Sekolah :



Pertemuan	Materi	Tugas	Penyelesaian Tugas	Keterangan Perkembangan

Lampiran 7 :

Contoh RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan 1

1. Identitas

- a. Satuan Pendidikan :
- b. Tahun Ajaran : 2020/Genap
- c. Sasaran Layanan :
- d. Pelaksana : Konselor

2. Waktu dan Tempat

- a. Tanggal/Pertemuan : /pertemuan 1
- b. Waktu : 50 Menit
- c. Tempat : Ruang Bimbingan Konseling

3. Topik Layanan

- a. Tema : Kontrak kegiatan dan pemantauan diri
- b. Sub Tema :
 - 1) Tujuan dan prosedur dalam kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa
 - 2) Norma-norma dan kontrak kegiatan konseling *behavioral*
 - 3) Teknik pemantauan diri melalui catatan pemantauan diri

4. Tujuan Layanan

- a. Siswa memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja siswa.
- b. Siswa memiliki komitmen untuk mengikuti kegiatan konseling secara sungguh-sungguh dan mentaati norma-norma dalam kegiatan.

- c. Siswa mampu menuliskan pengalaman dan aktifitasnya yang terkait dengan aspek-aspek kecemasan pada buku harian.

5. Metode dan Teknik

- a. Metode : Ceramah, diskusi, relaksasi dan eksekusi
- b. Teknik Layanan : Pemantauan diri (*self monitoring*)

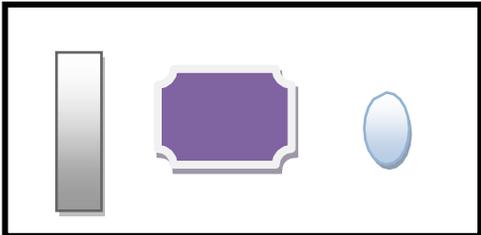
6. Media dan Sarana

- a. Media : Buku Panduan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa
- b. Sarana : Raport dan lembar pemantauan diri

7. Sasaran Penilaian Layanan

- a. Pemahaman siswa terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa
- b. Komitmen siswa selama mengikuti kegiatan layanan serta mentaati norma atau aturan yang disepakati selama pelaksanaan konseling.
- c. Kemampuan siswa menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan kemampuan menggunakan aspek-aspek *Kerja keras* pada buku panduan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa

8. Langkah Kegiatan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Awal	1) Salam 2) Perkenalan 3) Pengaturan tempat duduk (tempat duduk diatur secara berhadapan) dengan bentuk seperti berikut. 	5 menit

	<p>4) Keterangan</p> <p>i. Baris kursi siswa </p> <p>ii. Konselor </p> <p>5) Konselor menginformasikan bahwa posisi duduk seperti ini juga akan digunakan untuk pertemuan-pertemuan selanjutnya.</p>	
Tengah	<p>6) Konselor dan siswa peserta kegiatan membaca kontrak dan norma-norma yang perlu disepakati selama mengikuti program konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa (Lampiran 1 dan 2)</p>	10 menit
	<p>7) Konselor menyampaikan tujuan dan prosedur kegiatan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kerja keras siswa</p>	10 menit
	<p>8) Konselor menjelaskan teknik pemantauan diri melalui merekam atau mencatat aktifitas Lembar pemantauan diri untuk meningkatkan kerja keras dalam kegiatan konseling dan menginstruksikan siswa mensimulasikan mengisi lembar pemantauan diri</p>	10 menit
	<p>9) Konselor menyampaikan kesepakatan pelaksanaan pemantauan diri dengan pengisian lembar pemantauan diri oleh siswa setiap hari.</p>	5 menit
Akhir	<p>10) Konselor menyampaikan kesimpulan dari kegiatan.</p> <p>11) Konselor menginstruksikan siswa menuliskan refleksi dari hasil kegiatan pertemuan pada form yang telah disediakan</p> <p>12) Konselor menginformasikan tentang pertemuan selanjutnya tentang berlatih teknik desensitisasi sistematis</p>	5 menit

9. Penilaian

a. Penilaian Proses :

1) Antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan

b. Penilaian hasil :

1) Pemahaman peserta didik terhadap tujuan dan prosedur pelaksanaan kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa

2) Komitmen peserta didik untuk mengikuti dan mentaati norma-norma yang disepakati dalam kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa

3) Kemampuan peserta didik dalam menuliskan pengalaman dan aktifitasnya terkait dengan aspek-aspek *kerja keras* pada buku harian.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

- 1) Uraian materi tujuan dan prosedur konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa
- 2) Norma kegiatan dan kontrak kegiatan.
- 3) Form refleksi pemahaman dan komitmen peserta didik tentang kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa

Lampiran 1. Uraian materi tujuan dan prosedur konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa

- 1) Kegiatan konseling *behavioral* teknik *self management* bertujuan untuk membantu meningkatkan kerja keras siswa dengan memperbaiki perubahan atau modifikasi perilaku konseli.
- 2) Secara bahasa kerja keras artinya pantang menyerah. Kerja keras adalah kegiatan yang dikerjakan secara sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah atau berhenti sebelum target kerja tercapai dan selalu mengutamakan atau memperhatikan kepuasan hasil pada setiap kegiatan yang dilakukan. Kerja keras dapat diartikan bekerja mempunyai sifat yang bersungguh-sungguh untuk mencapai sasaran yang ingin dicapai. Mereka dapat memanfaatkan waktu optimal sehingga kadang-kadang tidak mengenal waktu, jarak, dan kesulitan yang dihadapainya. Mereka sangat bersemangat dan berusaha keras untuk meraih hasil yang baik dan maksimal
- 3) Kegiatan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa ini dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan, meliputi 2 kali pertemuan untuk pengukuran kerja keras siswa dan 6 kali pertemuan untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Frekuensi pertemuan diharapkan dapat dilakukan selama 1 kali pertemuan dalam satu minggu dengan perkiraan waktu masing-masing pertemuan adalah 45-50 menit, sehingga diharapkan kegiatan ini dapat terlaksana dalam 7-8 minggu atau dua bulan.
- 4) Selama kegiatan konseling, peserta didik dibantu untuk menguasai teknik *self management* untuk membantu siswa meningkatkan kerja kerasnya

Lampiran 2. Norma Kegiatan dan Kontrak Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kerja keras siswa meliputi :

1. Setiap peserta menjaga tata tertib dan etika komunikasi dalam kelompok, antara lain : (1) mendengarkan pembicaraan orang lain dengan penuh perhatian, (2) tidak berbicara berebutan atau memotong pembicaraan orang lain sebelum diberikan kesempatan, (3) mengajukan pendapat dengan tutur bahasa yang santun atau berusaha tidak menyinggung perasaan orang lain, dan (5) tidak memberikan penilaian negatif kepada siswa lain.
2. Menunjukkan keseriusan dan tanggung jawab dengan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan.
3. Bersedia menyampaikan secara terbuka pengalaman baik berupa pemikiran, perasaan serta tindakan sesuai yang diinstruksikan dihadapan kelas dan/atau menuliskan pada buku harian siswa.
4. Mengikuti kegiatan dengan mendapatkan dan memberikan perasaan yang nyaman, merasakan hubungan yang hangat dengan konselor dan juga dengan siswa lainnya. Jika siswa merasakan sesuatu hal yang membuat tidak nyaman, bersedia menyampaikannya kepada konselor yang memadu kegiatan ini.
5. Siswa peserta kegiatan wajib mempertimbangkan ide-ide atau masukan dari orang lain baik siswa lainnya dan konselor.
6. Para siswa peserta kegiatan selalu membawa peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan sesuai yang diinstruksikan.
7. Bersedia menjaga kerahasiaan semua data, keterangan, informasi yang disampaikan oleh konselor dan siswa peserta lainnya dalam kegiatan dari pihak lain atau siswa lain di luar peserta kegiatan.

Lampiran 3. Form Refleksi Kegiatan Konseling

Nama :

NIS :

Jawablah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Jawaban yang sesuai dengan kondisi anda akan membantu dalam evaluasi kegiatan konseling ini.

1. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti kegiatan konseling behavioral dari awal pertemuan pertama sampai di akhir pertemuan ini?

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

2. Bagaimana keberhasilan anda dalam berlatih dan menggunakan teknik-teknik konseling yang telah dilatihkan, meliputi:

a) Teknik *self management*

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

3. Tuliskan saran-saran anda terhadap upaya perbaikan pelaksanaan kegiatan konseling behavioral teknik *self management* ini di masa yang akan datang.

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

DAFTAR PUSTAKA

Amos, Neolaka, M.Pd & Greace Amialia A. Neolaka, S.Pd.,M.Pd (2017) –

Landasan pendidikan dasar pengenalan diri sendiri menuju Perubahan Hidup. Depok -
Kencana

Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika.

Corey, Geral. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

Diana, Dewi Wahyu Ningsih. 2020 . *Panduan untuk konselor teknik self management dalam bingkai cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar*. Jakarta CV. Sanuh
Untung

Kesuma D, Cipi T dan Johar P. 2012. *Pendidikan Karakter*. Bandung. Remaja Rosdakarya

Lutfifauzan. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self Management*. On line

at <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/> [accessed at 21/12/2011]

Mega Aria Monica (2016) -*Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*

Siti Nur (2018) *Teknik Self Management dalam mereduksi Body Dysmorphic Disorder -*

http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG_BUDIMAN/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf

Sukadji, S. (1983). *Modifikasi Prilaku: penerapaa sehari-hari dan penerapan profesional*.

Yogyakarta: Liberti

Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Vijay, Krina (2018) *Self Management Manifest and Materialize Your Dream* –

India –Winkel, W.S. & M.

