




LAMPIRAN

Lampiran 01 Surat Ijin Penelitian


UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
Jalan Udayana Nomor 12 C Singaraja-Bali. Telepon 0362-22570;
Faximile : 0362-25735. Laman : <http://www.undiksha.ac.id>


No : 254/UN.48.10.28/2019
 Hal : Permohonan Izin Internship Mahasiswa BK
 Lampiran : *Terlampir*

Kepada,
 Yth. Kepala SMP Negeri 3 Singaraja
 di-
 Tempat

Dengan Hormat,
 Bersama surat ini saya sampaikan permohonan ke hadapan Bapak/Ibu Kepala Sekolah untuk memberikan mahasiswa terlampir agar dapat diberikan kesempatan sebagai berikut :

1. Mahasiswa BK diberikan guru BK sebagai guru pamong dalam menjalankan Intensif di Sekolah.
2. Mahasiswa BK diberikan tempat pada ruang BK sebagai tempat kerja bersama guru BK atau guru pamong.
3. Mahasiswa BK Intensif diberikan waktu dengan Guru BK dan Dosen Pembimbing serta Guru Mapel untuk dapat bekerjasama dalam menyelesaikan menyajikan RPBK.
4. Mahasiswa BK mohon diberikan waktu menjalankan Intensif penelitian dengan menggunakan Instrumen RPBK sebanyak 31 variabel yang akan dipresentasikan.

Demikian surat izin ini dibuat agar dapat dimaklumi, atas izin yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

Singaraja, 01 Oktober 2019
 Koordinator Program Studi BK

 Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons.
 NIP. 19570801 198303 1 003

Tembusan :

1. Dosen BK
2. Arsip

Lampiran 02 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 3 SINGARAJA
Jalan Pulau Kalimantan No. 1 Telp. 21249 Singaraja

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 113 /421.2/SMPN 3 Sgr/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 3 Singaraja, di Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali menerangkan bahwa :

Nama : Imah Mazdatul Qaimah
NIM : 1611011025
Prodi : Bimbingan Konseling
E. Sifat : Ilmu Pendidikan

Melarang benar adalah mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Singaraja untuk kelengkapan data dalam penyusunan Skripsi berjudul "Efektifitas Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Order Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja", pada tanggal 03 Oktober s.d. 03 Januari 2020.

Dengan surat keterangan Ijin ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 10 Agustus 2020
Kepala SMPN 3 Singaraja

SMP NEGERI 3
SINGARAJA

I Gede Samatra Jaya, S.Pd
NIP. 19650329 198601 1 001


Lampiran 03 Uji Pakar (I dan II)

PENILAIAN PAKAR I

No.	Relevan	Tidak Relevan	Keterangan
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.	✓		

Singaraja.....
Judges I,


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

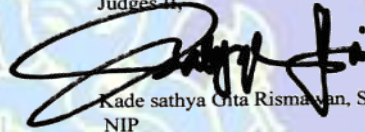
UNDIKSHA

PENILAIAN PAKAR II

No.	Relevan	Tidak Relevan	Keterangan
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.	✓		

Singaraja, 29 September 2019
Judges II,



Kade sathya Cita Rismawan, S.pd., M.Pd
NIP



Lampiran 04 Lembar Jawaban Uji Coba

Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

No.	ST	T	K	R	RS
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.					

Lampiran 05. Hasil Observasi Siswa kelas VIII C

NO	Nama Siswa	Gejala Prilaku	KET
1	DW	Nampak sudah mampu untuk mengatur kegiatan dengan baik.	+
2	DKOY	Nampak sudah mampu untuk mencatat tugasnya dengan rapi	+
3	GBW	Nampak sudah mampu untuk merencanakan kegiatannya	+
4	GCWP	Nampak belum mampu mengelola benda-benda	-
5	GJAS	Nampak sudah mampu untuk mengelola benda-benda	+
6	GLRPP	Nampak sudah mampu membuat rencana sebelum mengerjakan tugas	+
7	IGBAJ	Nampak sudah mampu kerajinan dari barang bekas	+
8	IKDOK	Nampak belum mampu membuat rencana	-
9	IPDP	Nampak sudah mampu menyusun jadwal kegiatannya	+
10	KDBA	nampak sudah mampu mengatur kegiatannya	+
11	KIV	Nampak sudah mampu membuat rencana sebelum melakukan sesuatu	+
12	KWG	Nampak sudah mampu mepercantik kelas dengan membuat kerajinan	+
13	KWKP	Nampak belum mampu membuat kerajinan dari barang-barang bekas	-
14	KFA	Nampak belum mampu mengatur pekerjaan dengan rapi	+
15	KSS	Nampak belum mampu merencanakan suatu kegiatan dengan rapi	-
16	KSAD	Nampak belum mampu mencatat dan pengatur pekerjaan dengan rapi	-
17	KS	Nampak belum mampu mengatur waktu dengan rapi	-
18	KADG	Nampak belum mampu mengatur waktu dengan rapi	-
19	KAS	Nampak sudah mampu membuat rencana sebelum mengerjakan pekerjaan	+
20	KMA	Nampak belum mampu membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan	-
21	KSD	Nampak belum mampu membuat rencana sebelum membuat tugas	-
22	KWS	Nampak sudah mampu mencatat segala kegiatan di sekolah	+
23	LPAMPD	Nampak sudah mampu mengatur pekerjaan dengan rapi	+
24	LPSCV	Nampak sudah mampu membuat rencana jadwal harian	+
25	MFS	Nampak belum mampu membuat rencana sebelum melakukan tugas	-
26	NKMAW	Nampak belum mampu membuat rencana sebelum melakukan tugas	-
27	NLMATD	Nampak sudah mampu membuat rencana sebelum melaksanakan tugas	+
28	NPAR	Nampak belum mampu membuat kerajinan tangan	-
29	PGSW	Nampak belum mampu membuat rencana dan mengatur pekerjaan dengan rapi	-
30	PM	Nampak belum mampu membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan atau tugas	-
31	PYP	Nampak belum mampu mencatat pekerjaan dengan rapi	-
32	WGAPP	Nampak sudah mampu mengatur pekerjaan dengan rapi	+

Lampiran 08 Kuesioner *Self Order*

No.	Butir (+/-)	Pernyataan
1	+	Saya selalu merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan
2	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda
3	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan
4	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri
5	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah
6	-	Saya tidak terbiasa mengatur pekerjaan saya sendiri
7	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas
8	-	Saya tidak pernah membuat jadwal
9	+	Saya merupakan orang yang rapi
10	-	Saya tidak suka mencatat dan menulis karna tulisan saya jelek
11	+	Saya adalah orgng yang tidak suka menunda tugas
12	+	Saya tidak suka apabila tulisan saya tidak rapi
13	+	Saya suka apabila kamar saya rapi
14	-	Saya adalah orang yang tidak rapi
15	-	Saya tidak rapi menata benda-benda
16	+	Saya rutin melakukan jadwal yang saya tulis
17	+	Saya selalu mengatur pekerjaan saya sendiri
18	-	Saya tidak pernah pengingat diHP
19	+	Saya selalu mencatat apa yang dikatakan oleh dosen
20	-	Saya tidak membuat jadwal
21	-	Saya tidak pernah mengelola benda-benda
22	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda
23	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan
24	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri
25	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah
26	-	Saya suka mencoret-coret catatan saya
27	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas
28	-	Saya tidak pernah membuat jadwal
29	+	Saya suka menulis dan mencatat hal-hal yang saya anggap penting
30	+	Saya melakukan apapun sesuai jadwal yang saya buat

Lampiran 08. Hasil Wawancara Kelas VIII C

No	Nama Siswa	Pertanyaan	Hasil Wawancara
1	DERREN WARDHANA	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Ya, saya mampu mengerjakan tugas dengan rapi dan tertata dengan baik.
2	DESAK KT OKA INDRA YANTI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Ya, saya mampu membuat catatan yang menarik menulis tugas atau apapun tanpa coretan.
3	GEDE BRAHMARA WIDYASATANA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Saya membuat rencana sebelum melaksanakan kegiatan
4	GD CANDRA WIRA PRATAMA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, karena saya tidak membuat jadwal.
5	GD JANUARTA ADI SUPUTRA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Ya, saya membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan agar terencana dengan baik
6	GUSTI LANANG RIAN PERMANA PUTRA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Saya membuat rencana sebelum mengerjakan tugas agar mudah menyelesaikannya
7	I GUSTI BAGUS AGUNG ADHI JANUARTA	Apakah anda bisa mengelola benda-benda?	Saya mampu mengolah barang bekas menjadi barang tepat guna
8	I KD DWI OKA KURNIAWAN	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya langsung mengerjakan jika ingin membuat tugas.
9	I PT DEDIKA PRATAMA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Iya saya membuat rencana sebelum membuat tugas.
10	KD DIMAS BIMANTARA ADNYANA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Iya, seperti rencana membuat tugas kelompok
11	KD INDHU VEBA	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Ya. Misalnya dalam tugas kelompok perlu perencanaan untuk mengerjakannya
12	KD WAISTERA GUNA	Apakah anda mampu mengelola benda-benda?	Mampu, saya merapikan kamar saya agar terlihat rapi, dan saya mudah menemukan barang yang dicari.
13	KD WIDYA KARTIKA PUTRI	Apakah anda mampu mengelola benda-benda?	Tidak, karena saya memiliki kemampuan mengelola benda
14	KT FITRI ANDRIANI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Saya tidak mampu, karena catatan saya tidak rapi dan menunda tugas yang diberikan guru

15	KT SILVIANI SUDARMINI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Kadang-kadang karena saya lebih sering membuat tugas secara langsung.
16	KT SOFIA ARISTA DEWI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Tidak, saya belum mampu membuat rencana sebelum melaksanakan tugas, karena saya langsung mengerjakan suatu pekerjaan tanpa rencana
17	KT SUDHITA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya biasanya langsung mengerjakan suatu pekerjaan.
18	KM ALIT DARMA YOGA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Saya suka membuat rencana sebelum mengerjakan pekerjaan
19	KM AYU SUKRASARI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Ya, setiap hari minggu saya mengerjakan tugas dari yang mudah hingga tersulit.
20	KM MELYN AGUSTINI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya mengerjakan suatu tugas langsung saja tanpa membuat jadwal.
21	KM SILVIANA DARINI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya lebih suka mengerjakan tugas tanpa jadwal atau rencana
22	KM WAHYU SANIARDIKA	Apakah anda mampu mengatur dan mengerjakan tugas dengan rapi?	Ya saya mampu, mengatur dan mengerjakan tugas tepat waktu
23	LUH PT AYU MAWAR PUSPITA DEWI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Saya mampu, mengerjakan tugas, les, belajar, bantu orang tua sesuai jadwal yang dibuat.
24	LUH PT SRI CITRA VIANA DEWI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Ya saya sering membuat jadwal kegiatan harian
25	MADINA FATIKA SARI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya tidak suka membuat rencana
26	NI KT MINI ARI WARDANI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Tidak, saya bisa mengerjakan tugas tanpa merasa kesulitan
27	NI LUH MD ARI TRISNA DEWI	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Ya, agar saya bisa mengatur bagaimana dan kapan saya akan menyelesaikannya

28	NI PT ARTIKA RATNA	Apakah anda mampu mengelola benda-benda?	Tidak, saya bukan orang yang suka mengatur barang-barang saya.
29	PT GD SATIA WIBAWA	Apakah anda dapat mengelola benda-benda?	Saya tidak bisa, karena saya tidak suka
30	PT MAHENDRA	Apakah anda membuat rencana sebelum melaksanakan tugas yang sulit?	Saya tidak membuat rencana, ketika ingin mengerjakan suatu tugas
31	PT YOENA PRAMESTHI	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Jarang sekali, karena menurut saya itu akan membuang-buang waktu.
32	WAYAN GD AGUS PRATAMA PUTRA	Apakah anda mampu mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi?	Saya mampu, ketika saya dirumah pada saya melaksanakan tugas dengan serius sampai selesai



Lampiran 09 Hasil Pretest Kelas Eksperimen

	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	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	
	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	2	99
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	92
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	91
	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	90
	4	3	3	4	4	1	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	3	1	3	1	4	4	93
	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	1	3	1	4	2	88
	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	83
	4	3	3	4	4	2	3	5	4	3	1	2	4	4	3	4	4	5	5	1	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	97
	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	2	1	1	69
	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	1	2	1	63
	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	4	4	2	2	2	1	3	3	2	4	2	3	2	1	1	67
	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	84
	4	2	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	76
	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	4	1	95
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	89
	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	1	1	1	1	3	3	3	4	1	3	1	4	2	73
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	84
	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	1	3	2	71
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	86
	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	1	3	1	2	1	74
	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	2	5	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	5	92
	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	1	2	1	61

3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	4	2	74
3	2	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	1	53
2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	51
3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	81
4	1	1	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	2	1	2	3	2	66
4	1	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	2	1	3	3	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	4	1	88
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
4	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	64
4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	90



Lampiran 10 Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	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	
1	4	2	2	4	4	4	2	1	4	1	4	1	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	2	89
2	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	92
3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	90
4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	90
5	4	2	2	3	4	1	3	3	1	1	4	4	3	4	4	1	4	1	2	3	3	3	3	4	3	1	3	1	4	4	83
6	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	4	1	3	1	4	2	78
7	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	83
8	4	2	2	3	3	2	3	1	4	1	1	2	4	1	1	4	1	4	4	1	2	2	1	4	4	1	3	2	2	1	70
9	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	1	2	3	2	1	1	69
10	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	1	4	4	2	1	80
11	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	90
12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	1	80
13	4	2	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	80
14	3	1	1	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	1	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	1	80
15	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	4	1	4	1	1	4	4	2	1	1	1	1	1	4	4	2	4	2	4	2	79
16	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	2	81
17	4	2	1	2	3	1	3	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	4	4	1	4	1	3	1	61
18	4	1	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	4	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	4	4	2	3	2	2	2	70

19	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	1	1	3	3	3	3	1	3	1	3	2	75	
20	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	4	4	2	3	2	3	2	78	
21	4	1	1	3	2	1	1	1	4	3	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	1	3	1	2	1	65	
22	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	4	3	4	2	5	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	5	90	
23	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	1	4	1	4	1	81	
24	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	2	4	2	4	2	87	
25	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	3	2	2	2	1	3	1	4	1	4	1	87	
26	4	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	4	2	78	
27	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	1	80	
28	4	1	1	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	2	1	2	3	2	66	
29	4	1	1	4	4	4	1	1	3	1	3	3	4	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	4	4	1	65	
30	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	2	4	1	78
31	4	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	2	2	1	1	4	4	3	3	4	4	1	4	3	4	1	79	
32	2	1	2	4	3	2	3	1	1	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	56	



Lampiran 11 Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

NO	+																														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	
1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	104
2	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	97
3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	2	4	2	4	2	96
4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	2	95
5	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	98
6	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	93
7	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	2	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	89
8	4	3	3	4	4	2	3	5	4	3	1	2	4	4	3	4	4	5	5	1	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	100
9	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	1	3	4	2	4	2	75
10	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	4	1	1	4	4	1	4	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	1	80
11	4	3	2	4	4	2	4	2	2	3	2	1	2	2	1	4	4	2	2	2	1	3	3	2	4	2	4	2	4	1	78
12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	90
13	4	2	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	1	84
14	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	99
15	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	2	4	2	4	2	93
16	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	5	2	4	2	83
17	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	90
18	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	1	2	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	2	4	2	4	2	91
19	4	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	1	4	2	4	2	82
20	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	1	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	2	4	2	92

21	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	4	2	4	4	1	1	1	1	2	1	2	3	3	4	4	3	4	1	4	1	80	
22	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	5	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	4	2	4	5	97	
23	3	3	3	3	3	1	3	1	4	3	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	4	2	78	
24	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	1	2	1	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	2	85
25	4	2	1	4	4	4	2	4	3	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	4	2	1	65	
26	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	4	4	2	4	4	1	2	1	2	4	2	4	2	4	2	69	
27	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	3	4	2	92	
28	4	1	1	4	4	2	4	2	4	1	4	4	4	1	2	4	2	2	2	2	1	1	1	4	3	2	1	2	4	2	75	
29	4	1	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	2	95	
30	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	90	
31	4	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	73	
32	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	5	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	2	4	2	4	2	96	



Lampiran 12 Hasil Posttest Kelas Kontrol

No	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	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	
1	4	2	2	4	4	4	2	1	4	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	2	2	93
2	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	92
3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	2	92
4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	92
5	4	2	2	3	4	1	3	3	1	1	4	4	3	4	4	1	4	1	2	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	4	85
6	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	4	3	3	1	4	2	80
7	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	85
8	4	2	2	3	3	2	3	1	4	1	1	2	4	1	1	4	1	4	4	1	2	2	1	4	4	1	3	2	2	3	72
9	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	72
10	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	2	1	82
11	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	94
12	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	83
13	4	2	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	4	2	81
14	3	1	1	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	1	1	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	83
15	4	3	3	4	4	2	3	2	4	2	4	1	4	1	1	4	4	2	1	2	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	83
16	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	85
17	4	2	1	2	3	1	3	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	4	4	1	4	4	3	1	64
18	4	1	1	4	4	1	3	1	4	2	4	2	4	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	4	4	2	3	2	4	2	72
19	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	79

20	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	83
21	4	1	1	3	2	1	1	1	4	3	4	2	4	4	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	2	3	4	2	1	69	
22	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	4	3	4	2	5	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	5	93
23	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	4	1	84
24	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	2	4	2	4	2	87
25	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	3	3	2	2	2	1	3	1	4	1	4	1	87
26	4	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	80
27	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	1	82
28	4	1	1	4	4	2	1	2	4	1	4	3	4	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	2	2	2	3	2	67
29	4	1	1	4	4	4	1	1	3	1	3	3	4	2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	2	2	4	1	4	4	1	69
30	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	4	2	4	1	80
31	4	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	2	2	1	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	1	82
32	2	1	2	4	3	2	3	1	1	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4	2	60



Lampiran 13 RPBK Bimbingan Klasikal

RPBK

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

SETTING BIMBINGAN KLASIKAL

PENGEMBANGAN SELF ORDER



OLEH:
IMAH MAZDATUL QAIMAH

1611011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2019

(RPBK)**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Singaraja
Kelas/ Semester	: VIII C/I
Siklus	: I (Satu)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4
Alokasi Waktu	:30 menit (07.30- 08.00)
Bidang layanan	: Pribadi
Jenis layanan	: Orientasi (Bimbingan Klasikal)
Standar Kompetensi	:Memahami <i>Self Order</i>
Kompetensi Dasar:	Siswa mampu memahami, mengenal, dan menerapkan <i>Self Order</i>

A. Indikator :

1. Siswa dapat memahami pengertian *Self Order* serta indikator *Self Order* yaitu:
 - a. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi
 - b. Membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar
 - c. Dapat mengelola benda-benda
2. Siswa dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki *self order* tinggi dan *self order* rendah dari masing-masing indikator *self order*
3. Siswa dapat menerapkan masing-masing indikator *self order* dalam bidang pribadi

B. Tujuan

1. Untuk dapat memahami pengertian *self order* serta indikator.
2. Untuk dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki *self order*
3. Untuk dapat menerapkan masing-masing indikator *self order* dalam bidang pribadi

C. Materi:

1. Pengertian order

Self Order adalah kebutuhan bekerja secara teratur meliputi yang meliputi dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi, membuat

rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar, dapat mengelola benda-benda (Dharsana:2014). Dan berdasarkan definisi tersebut maka *selforder* mengandung 3 aspek yaitu : (a) Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi. (b) Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar. (c) Dapat mengelola benda-benda. Berikut ini akan dijelaskan dari indikator sebagai berikut :

1. Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengatur pekerjaan dengan rapi dan teratur, dengan tujuan untuk dapat mencatat dan mengatur pekerjaan / sesuatu dengan rapi
2. Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan / sesuatu dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mengatur agar segala rencana berjalan dengan lancar.
3. Dapat mengelola benda-benda adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengelola benda-benda dengan tujuan untuk mengelola dan membuat suatu benda-benda sehingga menghasilkan produk yang baik.
 4. Contoh orang-orang yang memiliki self order tinggi
 - ✓ Orang yang memiliki self order tinggi:

3. Penerapan self order:

Penerapan *Self Order* dapat dilakukan dengan teknik Modelling melalui Konseling Individual, kemudian dilanjutkan dengan Konseling Individual, selanjutnya dengan Bimbingan Kelompok kemudian dengan konseling individu. Sehingga nantinya siswa dapat menerapkan *Self Order* tersebut ke dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

D. Teori Konseling cognitive behavioral

a. Filosofis

- 1) Menurut Dharsana (2014) cognitive behavior adalah suatu teori yang secara menyeluruh mencoba untuk menjelaskan bagaimana suatu tingkah laku itu terbentuk dengan mempelajari respon-respon sebelum tingkah laku muncul

dan diyakini oleh konseli sebagai sebab munculnya perilaku baru. (Padmi, 2017) . Oleh karena itu sasaran konseling cognitive behavioral adalah membentuk dan mempertahankan perilaku *SelfOrder* sehingga dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

E. Teknik Self-Management

a. Pengertian Teknik *self-management*

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) mengemukakan *self-management* adalah suatu teknik untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku individu dengan cara mengatur dan mengamati tingkah laku individu itu sendiri dengan melakukan latihan observasi diri, mengendalikan rangsangan dan memberikan *reward* terhadap diri sendiri. .

c. Langkah-langkah Teknik *Self-management* : 1) *Self-Monitoring* (observasi diri), 2) *Self-Monitoring* (observasi diri), 3) Mengatur Lingkungan, 4) *Self-Evaluation* (evaluasi diri), dan 5) *Self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman),

F. Langkah dan Prosedur Pelaksanaan Konseling Individua

(a) Tahap Identifikasi

Tahap identifikasi adalah data awal yang berhubungan dengan data pribadi siswa. Identifikasi yang dilakukan pada tahap ini adalah:

1. Menyusun dan mempersiapkan pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau pelaksanaan dan hasil tindakan (lampiran).
2. Menyiapkan alat pemantau berupa kuesioner dan monitoring dengan buku harian untuk menentukan siswa yang memiliki *self order* rendah dan sedang.

(b) Tahap Diagnosa

Tahap diagnosa adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh konseli.

(c) Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah suatu tahapan untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses bimbingan konseling.

(d) Tahap Treatment

Treatment bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki self order yang rendah agar dapat meningkat.

(e) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi/tindak lanjut/follow up adalah tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi merupakan suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan.

G. Media dan Alat

- 1) Media : Modeling, Kuesioner, Buku Harian
- 2) Alat : Laptop, LCD, Buku

I Buku Harian Self Order

Tabel 05. Buku Harian Self Order

No	Hari/ tanggal	Situasi	Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan	Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan sukar	dapat mengelola benda-benda	Kriteria pencapaian (0-100)
1	Senin, 10-11-2019 jam 07.30-13.00	di dalam kelas	saya mencatat pelajaran di kelas dengan rapi	saya berencana akan pergi ke rumah paman	saya dapat mempercantik ruang kelas	10
2	Senin, 10-11-2019 jam 13.00-22.00	di dalam rumah	saya mengatur kegiatan saya di rumah dengan rapi	saya berencana akan membuat tugas di rumah teman	saya dapat membuat kerajinan tangan	25

H. Penyusunan Instrumen

a. Pedoman Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

b. Pedoman Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat bertatap muka dalam suatu pertemuan secara langsung. Adapun pedoman wawancara yang digunakan adalah sebagai berikut:

3. Tabel Kisi-kisi Instrumenself order

Tabel 09. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Dimensi/aspek	No Butir		
		Positif	Negatif	Jumlah
Self Order	1. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi	1,14,13,26,27	2,7,12,16,17,25	11
	1. membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar	3,6,11,18, 30	4,5,21,23, 29	10
	2. dapat mengelola benda-benda	8,9,20,22, 24	10,15,19, 28	9
	Jumlah	15	15	30

Tabel 10. Standar Kriteria self order

4 Instrumen Kuesioner

Kuesioner SELF ORDER

No.	Butir (+/-)	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	+	Saya selalu merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan					
2	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
3	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
4	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
5	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
6	-	Saya tidak terbiasa mengatur pekerjaan saya sendiri					
7	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
8	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
9	+	Saya merupakan orang yang rapi					
10	-	Saya tidak suka mencatat dan menulis karna tulisan saya jelek					
11	+	Saya adalah orgn yang tidak suka menunda tugas					
12	+	Saya tidak suka apabila tulisan saya tidak rapi					
13	+	Saya suka apabila kamar saya rapi					
14	-	Saya adalah orang yang tidak rapi					
15	-	Saya tidak rapi menata benda-benda					
16	+	Saya rutin melakukan jadwal yang saya tulis					
17	+	Saya selalu mengatur pekerjaan saya sendiri					

18	-	Saya tidak pernah pingat diHP					
19	+	Saya selalu mencatat apa yang dikatkan oleh dosen					
20	-	Saya tidak membuat jadwal					
21	-	Saya tidak pernah mengelola benda-benda					
22	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
23	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
24	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
25	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
26	-	Saya suka mencoret-coret catatan saya					
27	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
28	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
29	+	Saya suka menulis dan mencatat hal-hal yang saya anggap penting					
30	+	Saya melakukan apapun sesuai jadwal yang saya buat					



Lampiran 14 RPBK Konseling Kelompok

LAPORAN RPBK

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

SETTING BIMBINGAN KELOMPOK

PENGEMBANGAN SELF ORDER



**OLEH:
IMAH MAZDATUL QAIMAH**

1611011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2019

(RPBK)**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Singaraja
Kelas/ Semester	: VIII C/I
Siklus	: I (Satu)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4
Alokasi Waktu	:30 menit (07.30- 08.00)
Bidang layanan	: Pribadi
Jenis layanan	: Orientasi (Bimbingan Kelompok)
Standar Kompetensi	:Memahami <i>Self Order</i>
Kompetensi Dasar	:Siswa mampu memahami, mengenal, dan menerapkan <i>Self Order</i>

5 Indikator :

4. Siswa dapat memahami pengertian *Self Order*serta indikator *Self Order* yaitu:
 - d. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi
 - e. Membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar
 - f. Dapat mengelola benda-benda
5. Siswa dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki self order tinggi dan *self order*rendah dari masing-masing indicator *self order*
6. Siswa dapat menerapkanmasing-masing indicator *self order*dalam bidang pribadi

6 Tujuan :

Adapun tujuan layanan ini adalah:

5. Untuk dapat memahami pengertian *self order* serta indicator *self order*
6. Untuk dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki minat persusive tinggi dan *self order* rendah dari masing-masing indicator *self order*
7. Untuk dapat menerapkan masing-masing indikator *self order*dalam bidang pribadi

7 Materi:

1. Pengertian order

Self Order adalah kebutuhan bekerja secara teratur meliputi yang meliputi dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi, membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar, dapat mengelola benda-benda (Dharsana:2014). Dan berdasarkan definisi tersebut maka *selforder* mengandung 3 aspek yaitu : (a) Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi. (b) Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar. (c) Dapat mengelola benda-benda. Berikut ini akan dijelaskan dari indicator sebagai berikut :

4. Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengatur pekerjaan dengan rapi dan teratur, dengan tujuan untuk dapat mencatat dan mengatur pekerjaan / sesuatu dengan rapi
5. Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan / sesuatu dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mengatur agar segala rencana berjalan dengan lancar.
6. Dapat mengelola benda-benda adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengelola benda-benda dengan tujuan untuk mengelola dan membuat suatu benda-benda sehingga menghasilkan produk yang baik.

3. Penerapan self order:

Penerapan *Self Order* dapat dilakukan dengan teknik Modelling melalui Konseling Individual, kemudian dilanjutkan dengan Konseling Individual, selanjutnya dengan Bimbingan Kelompok kemudian dengan konseling individu. Sehingga nantinya siswa dapat menerapkan *Self Order* tersebut ke dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

8 Teori Konseling cognitive behavioral

a. Filosofis

- 2) Menurut Dharsana (2014) cognitive behavior adalah suatu teori yang secara menyeluruh mencoba untuk menjelaskan bagaimana suatu tingkah laku itu terbentuk dengan mempelajari respon-respon sebelum tingkah laku muncul dan diyakini oleh konseli sebagai sebab munculnya perilaku baru. (Padmi, 2017) . Oleh karena itu sasaran konseling cognitive behavioral adalah membentuk dan mempertahankan perilaku *SelfOrder* sehingga dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

9 Teknik Self-Management

a. Pengertian Teknik *self-management*

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) mengemukakan self-management adalah suatu teknik untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku individu dengan cara mengatur dan mengamati tingkah laku individu itu sendiri dengan melakukan latihan observasi diri, mengendalikan rangsangan dan memberikan *reward* terhadap diri sendiri. .

c. Langkah-langkah Teknik Self-management :

- 1) Self-Monitoring (observasi diri), 2) Mengatur Lingkungan, 3) self evaluation (evaluasi diri) 4) Self-reinforcement (pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman),

d. Skill Konseling



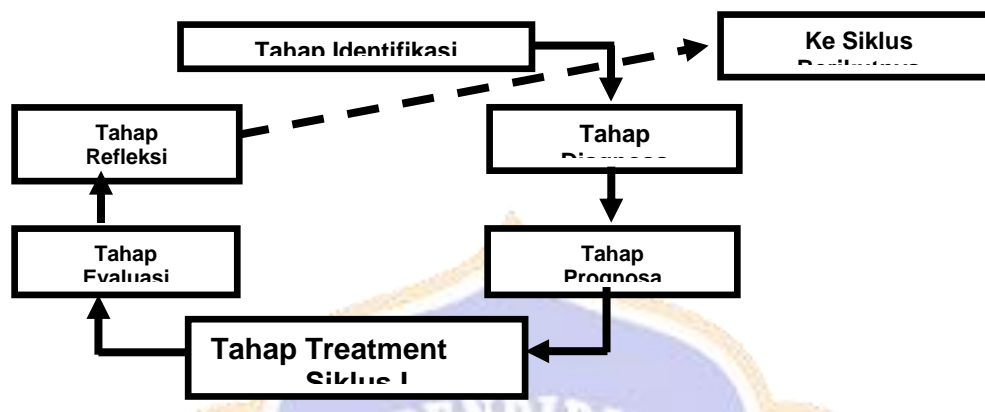
Gambar 01. Keterampilan dasar dalam mikro konseling

Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

1. *Multiculture from clien and culture counselor* adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan–kebudayaan konseli dalam proses konseling.
2. *Atending behavioral* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling:
3. *Clien observation skill* adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling.
4. *Open and close Question* adalah kemampun konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling.
5. a. *Encourage* adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling b. *Paraphrase* adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah di sampaikan dalam proses konseling c. *Summaration* adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling
6. *Reflection of feeling* adalah kemampun konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling
7. *Reflection of meaning* adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling.
8. *FocusingClien,problemother, "we"intervenewer,cultural/environmentl* adalah kemampuan konselor fokus kepadakonseli dalam wawancara,kebudayan atau konteksnya dalam proses konseling .
9. *Influencing skills* adalah ketrampilan yang mempengaruhi konselor dalam proses konseling,
10. *Confrontation* adalah kemampuan konselor memperhatikan konseli dalam proses konseling.
11. *Skill sequencing adnstructuring the interview* adalah kemampuan konselor mengembangkan dan membuat wawancara yang terstruktur dalam proses konseling.
12. *Pesonal dan teory counseling skill integration* adalah kemampuan konselor memadukan dan menyatukan konseli dalam proses konseling.

13. *Style* adalah kemampuan konselor memahami gaya pribadi dalam memakai teori konseling dalam proses konseling.

10 Langkah dan Prosedur Pelaksanaan Konseling Individua



Gambar 02 Desain Penelitian Siklus I
(dalam Dharsana, *Dasar-dasar Konseling Seri 2: 2007*)

(b) Tahap Identifikasi

Tahap identifikasi adalah data awal yang berhubungan dengan data pribadi siswa. Identifikasi yang dilakukan pada tahap ini adalah:

1. Menyusun dan mempersiapkan pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau pelaksanaan dan hasil tindakan (lampiran).
2. Menyiapkan alat pemantau berupa kuesioner dan monitoring dengan buku harian untuk menentukan siswa yang memiliki self orderrendah dan sedang.

(f) Tahap Diagnosa

Tahap diagnosa adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh konseli.

(g) Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah suatu tahapan untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses bimbingan konseling.

(h) Tahap Treatment

Treatment bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki self order yang rendah agar dapat meningkat.

(i) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi/tindak lanjut/follow up adalah tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi merupakan suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan

Media dan Alat

3) Media : Modeling, Kuesioner, Buku Harian

4) Alat : Laptop, LCD, Buku

I Buku Harian Self Order

Tabel 05. Buku Harian Self Order

No	Hari/tanggal	Situasi	Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan	Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan sukar	dapat mengelola benda-benda	Kriteria pencapaian (0-100)
1	Senin, 10-11-2019 jam 07.30-13.00	di dalam kelas	saya mencatat pelajaran di kelas dengan rapi	saya berencana akan pergi ke rumah paman	saya dapat mempercantik ruang kelas	10
2	Senin, 10-11-2019 jam 13.00-22.00	di dalam rumah	saya mengatur kegiatan saya di rumah dengan rapi	saya berencana akan membuat tugas di rumah teman	saya dapat membuat kerajinan tangan	25

11 Penyusunan Instrumen

a. Pedoman Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Adapun pedoman observasi yang digunakan adalah sebagai berikut.

Tabel 07. Hasil Pengamatan Observasi self order di Kelas VIII C

c. Pedoman Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat bertatap muka dalam suatu pertemuan secara langsung.

3. Tabel Kisi-kisi Instrumen self order

Tabel 09. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Dimensi/aspek	No Butir		
		Positif	Negatif	Jumlah
Self Order				

	1. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi	1,14,13,26,27	2,7,12,16,17,25	11
1	membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar	3,6,11,18, 30	4,5,21,23, 29	10
2	dapat mengelola benda-benda	8,9,20,22, 24	10,15,19, 28	9
	Jumlah	15	15	30

4. Instrumen Kuesioner

Kuesioner SELF ORDER

1. Identitas Responden:

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang SELF ORDER. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban:

ST = Jika Anda merasa **Sangat Tinggi** dengan pernyataan.

T = Jika Anda merasa **Tinggi** dengan pernyataan.

K = Jika Anda merasa **Kurang** dengan pernyataan.

R = Jika Anda merasa **Rendah** dengan pernyataan.

RS = Jika Anda merasa **Rendah Sekali** dengan pernyataan.

No.	Butir (+/-)	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	+	Saya selalu merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan					
2	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
3	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
4	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
5	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
6	-	Saya tidak terbiasa mengatur pekerjaan saya sendiri					

7	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
8	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
9	+	Saya merupakan orang yang rapi					
10	-	Saya tidak suka mencatat dan menulis karna tulisan saya jelek					
11	+	Saya adalah orng yang tidak suka menunda tugas					
12	+	Saya tidak suka apabila tulisan saya tidak rapi					
13	+	Saya suka apabila kamar saya rapi					
14	-	Saya adalah orang yang tidak rapi					
15	-	Saya tidak rapi menata benda-benda					
16	+	Saya rutin melakukan jadwal yang saya tulis					
17	+	Saya selalu mengatur pekerjaan saya sendiri					
18	-	Saya tidak pernah pengingat diHP					
19	+	Saya selalu mencatat apa yang dikatakan oleh dosen					
20	-	Saya tidak membuat jadwal					
21	-	Saya tidak pernah mengelola benda-benda					
22	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
23	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
24	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
25	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
26	-	Saya suka mencoret-coret catatan saya					
27	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
28	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
29	+	Saya suka menulis dan mencatat hal-hal yang saya anggap penting					
30	+	Saya melakukan apapun sesuai jadwal yang saya buat					

Lampiran 15 RPBK Konseling Kelompok

RPBK

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING SETTING KONSELING KELOMPOK

PENGEMBANGAN SELF ORDER



OLEH:
IMAH MAZDATUL QAIMAH

1611011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2019

(RPBK)**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Singaraja
Kelas/ Semester	: VIII C/I
Siklus	: I (Satu)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4
Alokasi Waktu	:30 menit (07.30- 08.00)
Bidang layanan	: Pribadi
Jenis layanan	: Orientasi (Konseling Kelompok)
Standar Kompetensi	:Memahami <i>Self Order</i>
Kompetensi Dasar:	Siswa mampu memahami, mengenal, dan menerapkan <i>Self Order</i>

12 Indikator :

7. Siswa dapat memahami pengertian *Self Order* serta indikator *Self Order* yaitu:
 - g. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi
 - h. Membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar
 - i. Dapat mengelola benda-benda
8. Siswa dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki self order tinggi dan *self order* rendah dari masing-masing indikator *self order*
9. Siswa dapat menerapkan masing-masing indikator *self order* dalam bidang pribadi

13 Tujuan :

Adapun tujuan layanan ini adalah:

1. Untuk dapat memahami pengertian *self order* serta indikator
2. Untuk dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki minat persusive tinggi
10. Untuk dapat menerapkan masing-masing indikator *self order* dalam bidang pribadi

14 Materi:

1. Pengertian order

Self Order adalah kebutuhan bekerja secara teratur meliputi yang meliputi dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi, membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar, dapat mengelola benda-benda (Dharsana:2014). Dan berdasarkan definisi tersebut maka *selforder* mengandung 3 aspek yaitu : (a) Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi. (b) Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar. (c) Dapat mengelola benda-benda. Berikut ini akan dijelaskan dari indicator sebagai berikut :

7. Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengatur pekerjaan dengan rapi dan teratur, dengan tujuan untuk dapat mencatat dan mengatur pekerjaan / sesuatu dengan rapi
8. Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan / sesuatu dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mengatur agar segala rencana berjalan dengan lancar.
9. Dapat mengelola benda-benda adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengelola benda-benda dengan tujuan untuk mengelola dan membuat suatu benda-benda sehingga menghasilkan produk yang baik.

3. Penerapan self order:

Penerapan *Self Order* dapat dilakukan dengan teknik Modelling melalui Konseling Individual, kemudian dilanjutkan dengan Konseling Individual, selanjutnya dengan Konseling Kelompok kemudian dengan konseling individu. Sehingga nantinya siswa dapat menerapkan *Self Order* tersebut ke dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

15 Teori Konseling cognitive behavioral

a. Filosofis

- 3) Menurut Dharsana (2014) cognitive behavior adalah suatu teori yang secara menyeluruh mencoba untuk menjelaskan bagaimana suatu tingkah laku itu

terbentuk dengan mempelajari respon-respon sebelum tingkah laku muncul dan diyakini oleh konseli sebagai sebab munculnya perilaku baru. (Padmi, 2017) . Oleh karena itu sasaran konseling cognitive behavioral adalah membentuk dan mempertahankan perilaku *SelfOrder* sehingga dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

16 Teknik Self-Management

a. Pengertian Teknik *self-management*

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) mengemukakan *self-management* adalah suatu teknik untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku individu dengan cara mengatur dan mengamati tingkah laku individu itu sendiri dengan melakukan latihan observasi diri, mengendalikan rangsangan dan memberikan *reward* terhadap diri sendiri. .

c. Langkah-langkah Teknik Self-management :

Self-Monitoring (observasi diri), Mengatur Lingkungan, , Self-Evaluation (evaluasi diri) , Self-reinforcement (pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman),

17 Langkah dan Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok

(c) Tahap Identifikasi

Tahap identifikasi adalah data awal yang berhubungan dengan data pribadi siswa. Identifikasi yang dilakukan pada tahap ini adalah:

1. Menyusun dan mempersiapkan pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau pelaksanaan dan hasil tindakan (lampiran).
2. Menyiapkan alat pemantau berupa kuesioner dan monitoring dengan buku harian untuk menentukan siswa yang memiliki *self order* rendah dan sedang.

(j) Tahap Diagnosa

Tahap diagnosa adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh konseli.

(k) Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah suatu tahapan untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses bimbingan

(l) Tahap Treatment

Treatment bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki self order yang rendah agar dapat meningkat.

(m) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi/tindak lanjut/follow up adalah tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi merupakan suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan.

Media dan Alat

5) Media : Modeling, Kuesioner, Buku Harian

6) Alat : Laptop, LCD, Buku

I Buku Harian Self Order

Tabel 05. Buku Harian Self Order

No	Hari/tanggal	Situasi	Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan	Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan sukar	dapat mengelola benda-benda	Kriteria pencapaian (0-100)
1	Senin, 10-11-2019 jam 07.30-13.00	di dalam kelas	saya mencatat pelajaran di kelas dengan rapi	saya berencana akan pergi ke rumah paman	saya dapat mempercantik ruang kelas	10

18 Penyusunan Instrumen

a. Pedoman Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Adapun pedoman observasi yang digunakan adalah sebagai berikut.

No.	Butir (+/-)	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	+	Saya selalu merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan					
2	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
3	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
4	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
5	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
6	-	Saya tidak terbiasa mengatur pekerjaan saya sendiri					
7	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
8	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
9	+	Saya merupakan orang yang rapi					
10	-	Saya tidak suka mencatat dan menulis karna tulisan saya jelek					
11	+	Saya adalah orang yang tidak suka menunda tugas					
12	+	Saya tidak suka apabila tulisan saya tidak rapi					
13	+	Saya suka apabila kamar saya rapi					
14	-	Saya adalah orang yang tidak rapi					
15	-	Saya tidak rapi menata benda-benda					
16	+	Saya rutin melakukan jadwal yang saya tulis					
17	+	Saya selalu mengatur pekerjaan saya sendiri					
18	-	Saya tidak pernah pengingat diHP					
19	+	Saya selalu mencatat apa yang dikatakan oleh dosen					
20	-	Saya tidak membuat jadwal					
21	-	Saya tidak pernah mengelola benda-benda					
22	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
23	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
24	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
25	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
26	-	Saya suka mencoret-coret catatan saya					
27	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
28	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
29	+	Saya suka menulis dan mencatat hal-hal yang saya anggap penting					
30	+	Saya melakukan apapun sesuai jadwal yang saya buat					

Lampiran 16 RPBK Konseling Individual

RPBK

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING SETTING KONSELING INDIVIDUAL PENGEMBANGAN SELF ORDER



OLEH:
IMAH MAZDATUL QAIMAH
1611011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2019

(RPBK)**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 3 Singaraja
Kelas/ Semester	: VIII C/I
Siklus	: I (Satu)
Pertemuan (P)	: P1, P2, P3, P4
Alokasi Waktu	:30 menit (07.30- 08.00)
Bidang layanan	: Pribadi
Jenis layanan	: Orientasi (Konseling Individual)
Standar Kompetensi	:Memahami <i>Self Order</i>
Kompetensi Dasar:	Siswa mampu memahami, mengenal, dan menerapkan <i>Self Order</i>

A. Indikator :

1. Siswa dapat memahami pengertian *Self Order*serta indikator *Self Order* yaitu:
 - j. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi
 - k. Membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar
 - l. Dapat mengelola benda-benda
2. Siswa dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki self order tinggi dan *self order*rendah dari masing-masing indicator *self order*
3. Siswa dapat menerapkanmasing-masing indicator *self order*dalam bidang pribadi

B. Tujuan :

Adapun tujuan layanan ini adalah:

1. Untuk dapat memahami pengertian *self order* serta indicator *self order*yaitu:
2. Untuk dapat mengetahui contoh-contoh orang yang memiliki minat persusive tinggi dan *self order* rendah dari masing-masing indicator *self order*
3. Untuk dapat menerapkan masing-masing indikator *self order*dalam bidang pribadi

C. Materi:

1. Pengertian order

Self Order adalah kebutuhan bekerja secara teratur meliputi yang meliputi dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi, membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar, dapat mengelola benda-benda (Dharsana:2014). Dan berdasarkan definisi tersebut maka *selforder* mengandung 3 aspek yaitu : (a) Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi. (b) Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar. (c) Dapat mengelola benda-benda. Berikut ini akan dijelaskan dari indicator sebagai berikut :

1. Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengatur pekerjaan dengan rapi dan teratur, dengan tujuan untuk dapat mencatat dan mengatur pekerjaan / sesuatu dengan rapi
2. Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan / sesuatu dengan rapi adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu dengan tujuan untuk mengatur agar segala rencana berjalan dengan lancar.
3. Dapat mengelola benda-benda adalah kepribadian yang dimiliki seseorang dalam mengelola benda-benda dengan tujuan untuk mengelola dan membuat suatu benda-benda sehingga menghasilkan produk yang baik.

3. Penerapan self order:

Penerapan *Self Order* dapat dilakukan dengan teknik Modelling melalui Konseling Individual, kemudian dilanjutkan dengan Konseling Individual, selanjutnya dengan Konseling Individual kemudian dengan konseling individu. Sehingga nantinya siswa dapat menerapkan *Self Order* tersebut ke dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

1. Teori Konseling cognitive behavioral

a. Filosofis

- 4) Menurut Dharsana (2014) cognitive behavior adalah suatu teori yang secara menyeluruh mencoba untuk menjelaskan bagaimana suatu tingkah laku itu terbentuk dengan mempelajari respon-respon sebelum tingkah laku muncul dan diyakini oleh konseli sebagai sebab munculnya perilaku baru. (Padmi, 2017) . Oleh karena itu sasaran konseling cognitive behavioral adalah membentuk dan mempertahankan perilaku *SelfOrder* sehingga *SelfOrder* tersebut dapat dimunculkan dan diterapkan dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

C. Teknik Self-Management

a. Pengertian Teknik *self-management*

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) mengemukakan *self-management* adalah suatu teknik untuk mengubah kebiasaan atau tingkah laku individu dengan cara mengatur dan mengamati tingkah laku individu itu sendiri dengan melakukan latihan observasi diri, mengendalikan rangsangan dan memberikan *reward* terhadap diri sendiri. .

c. Langkah-langkah Teknik Self-management :

- 1) Self-Monitoring (observasi diri)
- 2) Mengatur Lingkungan,
- 3) Self-Evaluation (evaluasi diri)
- 4) Self-reinforcement (pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman),

d. Skill Konseling



Gambar 01. Keterampilan dasar dalam mikro konseling

Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu:

14. *Multiculture from clien and culture counselor* adalah kemampuan konselor memahami kebudayaan-kebudayaan konseli dalam proses konseling.
15. *Atending behavioral* adalah kemampuan konselor untuk memperhatikan gerak-gerik konseling dalam proses konseling:
 - a. *Eye contac* adalah kemampuan konselor menatap dan memandang konseli dalam proses konseling.
 - b. *Cultural Appropriate* adalah kemampuan konselor dalam memperhatikan budaya-budaya konseling dalam proses konseling.
 - c. *Body Language* adalah kemampuan konselor menerapkan atau menggunakan bahasa tubuh dalam proses konseling.
 - d. *Vocal Quality* adalah kemampuan konselor memperhatikan tinggi rendahnya nada suara dalam proses konseling.
 - e. *Verbal Tracking* adalah kemampuan konselor memperhatikan jalurnya pembicaraan dalam proses konseling.
16. *Clien observation skill* adalah kemampuan konselor mengobservasi klien dalam proses konseling.
17. *Open and close Question* adalah kemampuan konselor dalam membuat pertanyaan terbuka dan tertutup dalam proses konseling.
18. a. *Encourage* adalah kemampuan konselor mendorong, membesarkan hati, mengorbankan semangat konseli dalam proses konseling b. *Paraphrase* adalah kemampuan konselor menafsirkan dan mengartikan apa yang telah disampaikan dalam proses konseling c. *Summaration* adalah kemampuan konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling
19. *Reflection of feeling* adalah kemampuan konselor merefleksikan perasaan konseli dalam proses konseling
20. *Reflection of meaning* adalah kemampuan konselor merefleksikan arti kata yang dikatakan atau diucapkan konseli dalam proses konseling..

D. Langkah dan Prosedur Pelaksanaan Konseling Individua

1. Tahap Identifikasi

Tahap identifikasi adalah data awal yang berhubungan dengan data pribadi siswa. Identifikasi yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Menyusun dan mempersiapkan pedoman observasi yang akan digunakan untuk memantau pelaksanaan dan hasil tindakan (lampiran).
- b) Menyiapkan alat pemantau berupa kuesioner dan monitoring dengan buku harian untuk menentukan siswa yang memiliki self orderrendah dan sedang.

(n) Tahap Diagnosa

Suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi oleh konseli. Setelah diidentifikasi siswa yang memiliki self orderyang rendah dan sedang maupun tinggi, maka langkah selanjutnya adalah menentukan penyebab siswa mengalami masalah tersebut.

(o) Tahap Prognosa

Suatu tahapan untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses bimbingan konseling yaitu dengan a) melatih tingkat pemahaman siswa tentang pengertian self ordermelalui Konseling Individual, b) memberikan contoh-contoh orang yang memiliki self order melalui Konseling Individual, Konseling Individual, Konseling Individual dan konseling individu, c) menerapkan konseling behavioral dengan teknik Modeling.

(p) Tahap Treatment

Treatment bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki self order yang rendah agar dapat meningkat.

(q) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi/tindak lanjut/follow up adalah tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosa. Evaluasi merupakan suatu tindakan atau suatu proses untuk mengetahui hasil dari tindakan yang dilakukan.

a. Media dan Alat

- 7) Media : Modeling, Kuesioner, Buku Harian
- 8) Alat : Laptop, LCD, Buku

I Buku Harian Self Order

Tabel 05. Buku Harian Self Order

No	Hari/ tanggal	Situasi	Mencatat dan mengatur pekerjaan dengan	Membuat rencana sebelum melaksanakan pekerjaan sukar	dapat mengelola benda-benda	Kriteria pencapaian (0-100)
1	Senin, 10-11-2019 jam 07.30-13.00	di dalam kelas	saya mencatat pelajaran di kelas dengan rapi	saya berencana akan pergi ke rumah paman	saya dapat mempercantik ruang kelas	10
2	Senin, 10-11-2019 jam 13.00-22.00	di dalam rumah	saya mengatur kegiatan saya di rumah dengan rapi	saya berencana akan membuat tugas di rumah teman	saya dapat membuat kerajinan tangan	25

E. Penyusunan Instrumen

i. Pedoman Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

Adapun pedoman observasi yang digunakan adalah sebagai berikut.

Tabel 06. Pedoman observasi siswa dalam pelaksanaan tindakan bimbingan konseling

Aspek	Indikator	Tampak	Tidak Tampak
SELF ORDER	1) Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi		
	2) Membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar		
	3) Dapat mengelola benda-benda		

d. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat bertatap muka dalam suatu pertemuan secara langsung.

3. Tabel Kisi-kisi Instrumenself order

Tabel 09. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Dimensi/aspek	No Butir		
		Positif	Negatif	Jumlah
Self Order	1. Mengatur dan mencatat pekerjaan dengan rapi	1,14,13,26,27	2,7,12,16,17,25	11
	3 membuat rencana sebelum melakukan pekerjaan sukar	3,6,11,18, 30	4,5,21,23, 29	10
	4 dapat mengelola benda-benda	8,9,20,22, 24	10,15,19, 28	9
	Jumlah	15	15	30

4. Instrumen Kuesioner

Kuesioner SELF ORDER**1. Identitas Responden:**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/ Tanggal :

2. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang SELF ORDER. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban:

ST = Jika Anda merasa **Sangat Tinggi** dengan pernyataan.

T = Jika Anda merasa **Tinggi** dengan pernyataan.

K = Jika Anda merasa **Kurang** dengan pernyataan.

R = Jika Anda merasa **Rendah** dengan pernyataan.

RS = Jika Anda merasa **Rendah Sekali** dengan pernyataan.

No.	Butir (+/-)	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	+	Saya selalu merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan					
2	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
3	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
4	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
5	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
6	-	Saya tidak terbiasa mengatur pekerjaan saya sendiri					
7	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
8	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
9	+	Saya merupakan orang yang rapi					

10	-	Saya tidak suka mencatat dan menulis karna tulisan saya jelek					
11	+	Saya adalah org yang tidak suka menunda tugas					
12	+	Saya tidak suka apabila tulisan saya tidak rapi					
13	+	Saya suka apabila kamar saya rapi					
14	-	Saya adalah orang yang tidak rapi					
15	-	Saya tidak rapi menata benda-benda					
16	+	Saya rutin melakukan jadwal yang saya tulis					
17	+	Saya selalu mengatur pekrjaan saya sendiri					
18	-	Saya tidak pernah pengingat diHP					
19	+	Saya selalu mencatat apa yang dikatkan oleh dosen					
20	-	Saya tidak membuat jadwal					
21	-	Saya tidak pernah mengelola benda-benda					
22	-	Saya tidak suka mengelola benda-benda					
23	-	Saya tidak rapi dalam melakukan suatu pekerjaan					
24	+	Saya suka mencari solusi dari permasalahan saya sendiri					
25	+	Saya suka mencatat dan membuat jadwal dirumah					
26	-	Saya suka mencoret-coret catatan saya					
27	+	Saya selalu memanfaatkan waktu untuk membuat tugas					
28	-	Saya tidak pernah membuat jadwal					
29	+	Saya suka menulis dan mencatat hal-hal yang saya anggap penting					
30	+	Saya melakukan apapun sesuai jadwal yang saya buat					

Lampiran 17 Kuesioner *Pretest* Siswa Kelas Eksperimen

Identitas Responden:

Nama : Ketut Fitri Andriani
 Kelas : VIII C
 Sekolah : SMP N. 3 Singaraja
 Hari/ Tanggal : Senin 12/10/2019

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.			✓		

Identitas Responden:

Nama : Ketut Fitri Andriani
 Kelas : VIII : C
 Sekolah : SMP N. 3 Singaraja
 Hari/ Tanggal : Senin 12/10/2019

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.			✓		

Lampiran 18 Kuesioner Siswa *Pretest* Kelas kontrol

Identitas Responden:

Nama : KAREN ASTRID LAURENS
 Kelas : VIII (C)
 Sekolah : SMP N 3 Singaraja
 Hari/ Tanggal : Senin, 21-10-19

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.	✓				

Identitas Responden:

Nama : Dewa putu Satirna-W
 Kelas : VII D
 Sekolah : SMP N 3 Singaraja
 Hari/ Tanggal : Senin, 21-10-2019

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.	✓				

Lampiran 19 Kuesioner *Posttest* Siswa Kelas Eksperimen

Identitas Responden:

Nama : Putu 'Gede' Safia Wibawa
 Kelas : VIII 2
 Sekolah : SMPN 3 Sgr
 Hari/ Tanggal : Selasa - 14 - Januari - 2020

No.	ST	T	K	R	RS
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.	✓				

Identitas Responden:

Nama : Derren Wardana
 Kelas : VII C
 Sekolah : Smp N 2 Sampora
 Hari/ Tanggal : Selasa 19 - Januari - 2020

No.	ST	T	K	R	RS
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.				✓	

Lampiran 20 Kuesioner *Posttest* Siswa Kelas Kontrol

Identitas Responden:

Nama : Komang Yuhri Astama
 Kelas : 7-D
 Sekolah : SMPN 8 Singaraja
 Hari/ Tanggal : Selasa, 14-1-2020

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.	✓				

Identitas Responden:

Nama KD Anya Widiada
 Kelas VIII D
 Sekolah SMP Negeri 3 Singaraja
 Hari/ Tanggal Selasa 3-11-2020

No.	SS	S	KS	TS	STS
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.	✓				

Lampiran 21 Buku Harian *self Order* siswa



BUKU HARIAN SELF ORDER

No	Hari/ tanggal	Situasi	INDIKATOR			Kriteria pencapaian (0-100)
			Dapat mencatat dan mengatur pekerjaan dengan rapi	Membuat rencana sebelum memulai suatu tugas yang sukar	Dapat mengelola benda-benda.	
1	Jumat 18/10/19	di rumah	mencatat semua pekerjaan	membuat rancangan yang diperlukan	dapat mengolah gelas plastik menjadi buah tangan	3
2	Rabtu 20/10/19	di Sekolah	mencatat semua materi yang diberi guru	membuat rancangan yang diperlukan	Dapat mengolah gelas plastik menjadi buah tangan	4
3	minggu 21/10/19	di wartelan	mencatat semua materi yang diberikan oleh guru tari belti	bersiap sebelum dimulai	Dapat mengolah Botol plastik menjadi pot	6
4	Senin 22/10/19	di Sekolah	mencatat materi yang di berikan	membuat rancangan yang diperlukan	Dapat mengolah barang bekas	8

5.	Selasa 23/10/19	di sekolah	mempersiapkan diri sebelum ulangan	belajar agar mendapat nilai bagus	Dapat mengolah barang bekas menjadi kerajinan	10
6.	Rabu 24/10/19	di rumah	sepulang sekolah membuat rancangan yang akan di kerjakan	menaati suatu yang di buat	Dapat mengolah barang bekas menjadi kerajinan	11
7.	Kamis 25/10/19	di rumah	membuat order yang di berikan PPL	mencatat secara seksama dan mudah di catat	Dapat mengolah barang bekas menjadi kerajinan	12
8.	Jumat 26/10/19	di sekolah	Mencatat tugas Bahasa Indonesia	Membaca buku Model sebelum Merangkai	Membuat papale naga	13
9.	Sabtu 27/10/19	di rumah	Mengisi buku harian self order	Mempersiapkan jadwal kegiatan	Merapikan tempat tidur dengan rapi	14

Lampiran 22 Dokumentasi Implementasi

Treatment: *Konseling Cognitif Bahvior Teknik Slef-management*

1. Observasi di kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja



2. Penyebaran Kuesioner Uji coba



3. Observasi diri (*self monitoring*) melalui buku harian self order siswa



4. Evaluasi diri (*self evaluation*) membandingkan perilaku yang dicatat dengan apa yang seharusnya dilakukan.



5. *Self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman)



Lampiran 23 Riwayat Hidup



Imah Mazdatul Qaimah lahir di Desa Sapeken Kabupaten Sumenep, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 03 Agustus 1997. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Ahmad Yani dan Ibu Ruhaya. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis bertempat tinggal di Jalan A.yani No 54 Singaraja. Riwayat pendidikan yang telah ditempuh yakni menyelesaikan pendidikan dasar di SDN Sapeken IV lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sapeken dan lulus pada tahun 2013, selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Sapeken jurusan IPA dan lulus tahun 2016. Terakhir menempuh pendidikan sarjana di Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha dan menyelesaikan tugas akhir pada tahun 2020 dengan judul skripsi “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan *Self Order* Siswa SMP Negeri 3 Singaraja”.