



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
 Telepon (0362) 31372
 Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 751/UN48.10.1/LT/2021
 Hal : Observasi awal

Singaraja, 27 April 2021

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banjarangkan
 di Banjarangkan

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
 NIM : 1711011017
 Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan Konseling

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

An. Dekan
 Wakil Dekan I,

 Dr. Made Teguh, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 197108152001121001

Arsip.
 1. Kasubbag Akademik FIP
 2. Arsip

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan
 Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
 Telepon (0362) 31372
 Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1169/UN48.10.1/LT/2021
 Hal : Ijin Penelitian

Singaraja, 7 Juni 2021

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banjarangkan
 Di Banjarangkan

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
 NIM : 1711011017
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan Konseling

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



Arsip.

1. Kasubbag Akademik FIP
2. Arsip

Lampiran 3. Surat Ijin *Judges*



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI & BIMBINGAN
 PRODI BIMBINGAN KONSELING
 TAHUN 2021

Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
 Telp.: (0362) 31372, , Situs Web: <http://undiksha.ac.id>

Nomor : 79/UN48.10.4/DT/2021
 Hal : Permohonan Validator/*Judges*

10 Juni 2021

Kepada Yth. Kepala SMA Negeri 1 Banjarangkan
 Di Banjarangkan

Dengan hormat, bersama ini kami memohon kesediaan sekolah/Guru BK untuk menjadi Validator (*Judges*) pengembangan buku panduan dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling IPPB FIP Undiksha.

Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
 NIM : 1711011017
 Jurusan : Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama bapak/ibu disampaikan terimakasih.

Mengetahui

Ketua Jurusan IPPB

Dr. Kadek Suranata, S.Pd, M.Pd., Kons
 NIP. 198208162008121002

Koord. Prodi

Dr. Kadek Suranata, S.Pd, M.Pd., Kons
 NIP. 198208162008121002

Lampiran 4. Surat Akhir Penelitian

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 824/1754/SMA.Brk/Disdikpora

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: I Putu Sudibawa, S.Pd, M.Pd
NIP	: 19730908 199801 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Tk I, IV/b
Jabatan	: Plt. Kepala SMAN 1 Banjarangkan
Unit Kerja	: SMAN 1 Banjarangkan
Alamat	: Desa Tusan, Banjarangkan, Klungkung

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini :

Nama	: I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
NIM	: 1711011017
Jenis Kelamin	: Perempuan
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Alamat	: Br. Sengguan, Lingkungan Sengguan, Kec. Klungkung, Kab. Klungkung, Bali

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Banjarangkan untuk melengkapi Skripsi dengan judul *"Pengembangan Buku Panduan Kognitif Behavioral Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Control Siswa"*

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarangkan, 22 Juli 2021
 Plt. Kepala SMAN 1 Banjarangkan

I Putu Sudibawa, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19730908 199801 1 001

Lampiran 5. Lembar Validasi Pakar Buku Panduan
INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA”. 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (√) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA				
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-control</i> siswa SMA				

3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa				
Ketepatan (<i>Accurancy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>				
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA				
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa				
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan				
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behavioral 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 6. Hasil Penilaian Buku Panduan

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA”. 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (√) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA				√
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-</i>				√

	<i>control</i> siswa SMA				
3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				√
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa				√
Ketepatan (<i>Accurancy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>			√	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				√
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA				√
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				√
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				√
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa				√
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				√
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan				√
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i>			√	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				√

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Drs. I Wayan Tirka, M.Pd., Kons

Bidang keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi tempat bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA”. 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (√) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA			√	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-control</i> siswa SMA			√	

3	Kebermanfaatan buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa			√	
4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa			√	
Ketepatan (<i>Accurancy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>			√	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah			√	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA			√	
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA			√	
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK			√	
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa				√
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				√
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa			√	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan			√	
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i>			√	
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan			√	

Saran Perbaikan : Tambahkan lebih banyak referensi

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

Bidang keahlian : Bimbingan Konseling

Instansi tempat bertugas : Undiksha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA". 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (✓) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
<i>Kegunaan (Utility)</i>					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA			✓	
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-control</i> siswa SMA			✓	
3	Kebermanfaatannya buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa			✓	
4	Kebermanfaatannya buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral				✓

	guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa				
Ketepatan (<i>Accurancy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>			✓	
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah			✓	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA			✓	
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA			✓	
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK			✓	
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa			✓	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				✓
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa			✓	
20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan				✓

21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i>				✓
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				✓

Saran Perbaikan : setiap sesi dalam pelaksanaan konseling seharusnya dituliskan je las seperti pada slide 1 dan slide 3.

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Kade Satya Gita Rismawan, M.Pd

Bidang keahlian : Bimbingan dan konseling

Instansi tempat bertugas : FIP Undiksha

Tanda Tangan



INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenalkan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA". 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (✓) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA				✓
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-control</i> siswa SMA				✓
3	Kebermanfaatannya buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓

4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>				✓
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah			✓	
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA			✓	
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				✓
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				✓
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa				✓
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				✓
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behaviorial teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan				✓
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behaviorial teknik <i>self-management</i>				✓
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				✓

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : IBUSTI MADE GDE BUDIANA, S.Pd

Bidang keahlian : Guru

Instansi tempat bertugas : SMA NEGERI 1 BANJARANGKAN

Tanda Tangan : 

INSTRUMEN VALIDASI PAKAR

BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* SISWA SMA

PENGANTAR

Bapak/Ibu para pakar yang saya hormati, perkenankan saya menyita waktu Bapak/Ibu beberapa saat untuk menilai keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA 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 Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA". 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*) Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA. 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 keterterimaan 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 (✓) 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	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
Kegunaan (<i>Utility</i>)					
1	Kegunaan buku panduan bagi guru BK untuk menyelenggarakan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa SMA				✓
2	Kegunaan buku panduan bagi siswa/konseli untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa serta mengatasi permasalahan yang dialami akibat rendahnya <i>self-control</i> siswa SMA				✓
3	Kebermanfaatannya buku panduan penyelenggaraan konseling kognitif behavioral di sekolah untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓

4	Kebermanfaatan buku panduan dalam mendorong guru BK melakukan layanan bimbingan konseling kognitif behavioral guna meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓
Ketepatan (<i>Accuracy</i>)					
5	Ketepatan substansi isi buku panduan dengan dimensi, aspek dan indikator <i>self-control</i>				✓
6	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap kurikulum BK di sekolah				✓
7	Kesesuaian tujuan, materi, metode, dan teknik dari konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang dipilih dalam meningkatkan <i>self-control</i> 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 peningkatan <i>self-control</i> siswa SMA				✓
11	Ketepatan teknik konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> yang digunakan terhadap karakteristik siswa SMA				✓
12	Ketepatan buku panduan untuk diterapkan oleh guru BK				✓
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 peningkatan <i>self-control</i> siswa			✓	
18	Keefektifan penggunaan bahasa dan tata tulis				✓
19	Kepraktisan prosedur atau langkah-langkah konseling yang digunakan untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa				✓

20	Keefektifan waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan prosedur dan teknik konseling kognitif behaviorial teknik <i>self-management</i> dalam buku panduan				✓
21	Kelayakan dukungan landasan teori terkait <i>self-control</i> dan konseling kognitif behaviorial teknik <i>self-management</i>				✓
22	Kelayakan tampilan buku panduan secara keseluruhan				✓

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar Penilai

Nama lengkap dan gelar : Ni Wayan Sri Silawati, S. Pd
 Bidang keahlian : Guru Bimbingan konseling
 Instansi tempat bertugas : SMA Negeri 1 Banjarangkan

Tanda Tangan

: 

Lampiran 7. Rekap Hasil Penilaian Pakar

HASIL PENILAIAN PAKAR

Keterterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA

a. Pakar I

Nama Pakar : Drs. I Wayan Tirka,M.Pd.,Kons

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				√
2				√
3				√
4				√
5			√	
6				√
7				√
8				√
9				√
10				√
11				√
12				√
13				√
14				√
15			√	
16				√
17				√
18				√
19				√
20				√
21			√	

22				√
----	--	--	--	---

b. Pakar II

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1			√	
2			√	
3			√	
4			√	
5			√	
6			√	
7			√	
8			√	
9			√	
10			√	
11			√	
12			√	
13			√	
14			√	
15			√	
16				√
17				√
18				√
19			√	
20			√	
21			√	
22			√	

c. Pakar III

Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1			√	
2			√	
3			√	
4				√
5			√	
6			√	
7			√	
8				√
9				√
10			√	
11			√	
12			√	
13				√
14			√	
15			√	
16			√	
17			√	
18				√
19			√	
20				√
21				√
22				√

d. Pakar IV

Nama Pakar : I Gusti Made Gede Budiana S.Pd

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				√
2				√
3				√
4				√
5				√
6			√	
7				√
8				√
9			√	
10			√	
11				√
12				√
13				√
14				√
15				√
16				√
17				√
18				√
19				√
20				√
21				√
22				√

e. Pakar V

Nama Pakar : Ni Wayan Sri Silawati, S.Pd

No Item	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
1				√
2				√
3				√
4				√
5				√
6				√
7				√
8				√
9			√	
10				√
11				√
12				√
13			√	
14				√
15				√
16				√
17			√	
18				√
19				√
20				√
21				√
22				√

Lampiran 8. Lembar Kuesioner *Self-Control*

Kuesioner *Self-Control*

1. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

2. Petunjuk

Dalam instrument ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti lalu berikanlah tanda (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan diri masing-masing.

Alternative jawaban yang ada adalah sebagai berikut :

1. **Sangat Sesuai (SS)** : Hal ini **sangat sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
2. **Sesuai (S)** : Hal ini **sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
3. **Kurang Sesuai (KS)** : Hal ini **kurang sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
4. **Tidak Sesuai (TS)** : Hal ini **tidak sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari

Instrumen ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik Anda, sehingga apapun jawaban yang akan Anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar Anda. Maka jawablah dengan jujur setiap pernyataan dalam kuesioner ini.

No	Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Kurang Sesuai (KS)	Tidak Sesuai (TS)
1	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik saat saya sedang panik				
2	Saya mengelola pikiran agar tetap fokus ketika akan presentasi				
3	Saya mampu mengelola pikiran saya				

	agar tidak mengeluh dengan tugas sekolah				
4	Saya selalu mengeluh dengan tugas-tugas sekolah				
5	Saya selalu marah-marah disaat sedang kacau				
6	Saya mampu mengendalikan diri disaat saya sedang jengkel dengan teman saya				
7	Saya selalu melampiaskan kekesalan saya disaat saya sedang jengkel dengan teman saya				
8	Saya bersikap baik kepada teman-teman				
9	Saya bersikap tidak baik kepada teman-teman				
10	Saya bersikap ramah kepada teman yang kurang disenangi				
11	Saya bersikap tidak peduli kepada teman yang kurang disenangi				
12	Saya bersikap sabar ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya				
13	Saya bersikap marah ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya				
14	Saya mampu bersikap sopan dengan yang lebih tua daripada saya				
15	Saya mampu mengelola perkataan saya dengan ucapan yang positif ketika saya sedang marah dengan teman saya				
16	Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah dengan teman				
17	Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat saya sedang jengkel				

18	Saya memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan disaat saya sedang jengkel				
19	Saya mampu memikirkan hal-hal yang positif disaat saya sedang kacau				
20	Saya memikirkan hal-hal negatif disaat saya sedang kacau				
21	Saya mampu mengalihkan perhatian saya dengan menonton tv ketika saya sedang marah				
22	Saya tetap berfokus kepada rasa marah dan memikirkan orang yang membuat saya marah				
23	Saya mampu bersikap tenang ketika ada teman yang menuduh saya				
24	Saya bersikap gelisah ketika ada teman yang menuduh saya				
25	Saya mampu mengolah pikiran positif saya ketika menghadapi masalah yang saya alami				
26	Saya berpikir negatif ketika menghadapi masalah yang saya alami				
27	Saya mampu memiliki pikiran positif terhadap kondisi diri saya				
28	Saya tidak mampu berpikir jernih terhadap kondisi yang saya alami				
29	Saya mudah goyah dalam mempertahankan prinsip hidup saya dalam keadaan yang baru				
30	Saya mampu melihat perbuatan baik yang ada pada diri teman saya				
31	Saya tidak bisa melihat perbuatan baik				

	yang ada pada diri teman saya				
32	Saya tidak bisa menolak ajakan teman yang melakukan perilaku kurang baik				
33	Saya bersikap patuh ketika ada teman yang membujuk saya untuk membolos				
34	Saya mampu bertanggung-jawab untuk pergi les dibandingkan bermain dengan teman saya				
35	Saya lebih memilih untuk bermain dengan teman dibandingkan pergi ke tempat les				
36	Saya bisa mengatur jadwal belajar dibandingkan saya bermain game online				
37	Saya tidak bisa mengatur jadwal belajar ketika saya sedang bermain game online				
38	Saya bisa memilih untuk belajar bersama dengan teman dibandingkan saya menonton drama				
39	Saya mampu memilih untuk menghabiskan waktu dengan mengembangkan bakat saya dibandingkan saya hanya bermain				
40	Saya bingung memilih menghabiskan waktu untuk mengembangkan bakat saya atau bermain				

Lampiran 9. Hasil Tabulasi Data Skor *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

Hasil Kuesioner *Pre-test* Siswa

No	Butir Soal																																Total									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36	37	38	39	40	
1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	90	
2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	79	
3	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	4	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	78	
4	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	79	
5	2	3	2	2	2	3	2	4	3	1	2	4	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	3	3	92	
6	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	4	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	78	
7	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2	1	1	2	3	1	2	2	3	4	91	
8	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	3	4	1	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	79	
9	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	2	4	1	78	
10	4	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	78

Hasil Kuesioner *Post-test* Siswa

No	Butir Soal																														Total														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	128							
2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	126				
3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	128				
4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	132	
5	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	134
6	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	131		
7	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	134	
8	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	133		
9	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	125		
10	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	127		

Lampiran 10. Buku Panduan



Panduan Konseling Kognitif Behavioral

**TEKNIK
SELF-MANAGEMENT
UNTUK
MENINGKATKAN
SELF-CONTROL
SISWA**



OLEH :

I GUSTI AYU AGUNG KRISNA SUDEWI



Panduan Konseling Kognitif Behavioral

**TEKNIK
SELF-MANAGEMENT
UNTUK
MENINGKATKAN
SELF-CONTROL
SISWA**



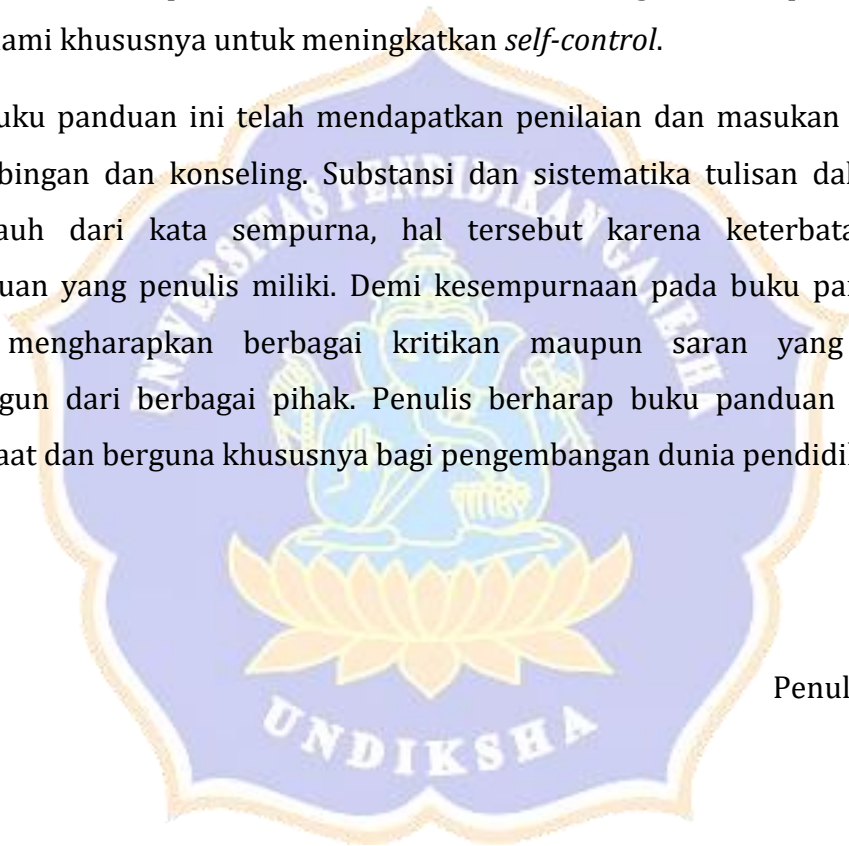
OLEH :

I GUSTI AYU AGUNG KRISNA SUDEWI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah-Nya, buku “Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan. Buku ini telah dirancang dan disusun guna membantu Guru BK di sekolah dalam penerapan teori Konseling Kognitif Behavioral untuk dapat membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialami khususnya untuk meningkatkan *self-control*.

Buku panduan ini telah mendapatkan penilaian dan masukan dari para ahli bimbingan dan konseling. Substansi dan sistematika tulisan dalam buku masih jauh dari kata sempurna, hal tersebut karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Demi kesempurnaan pada buku panduan ini penulis mengharapkan berbagai kritikan maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap buku panduan ini dapat bermanfaat dan berguna khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Penulis

PENDAHULUAN

Buku panduan ini disusun untuk digunakan sebagai pedoman bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Buku panduan ini terdiri dari beberapa bagian diantaranya pada bagian I yaitu urgensi menyajikan informasi mengenai *self-control*, teori konseling kognitif behavioral dan teknik *self-management*, bagian II yaitu petunjuk umum meliputi (1) rasional, (2) tujuan, serta (3) menentukan peserta kegiatan, (4) metode, teknik dan waktu pelaksanaan, pada bagian III yaitu petunjuk khusus berisikan langkah-langkah pelaksanaan teknik konseling.

Asumsi dasar konseling kognitif behavioral bahwa tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Konseling kognitif behavioral tidak hanya berpusat pada perubahan tingkah laku, tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan (Beck dalam Corey, 2013:54). Aaron T. Beck (Corey, 2013:54) yang merupakan perintis teori kognitif behavioral mendefinisikan konseling kognitif behavioral sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Menurut Woolfolk seperti yang dikutip dalam Barida dkk., (2019:661) menyampaikan bahwa teknik *self-management* adalah rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengkondisian operan dengan teknik kognitif sosial (kognitif sosial). *Self-management* umumnya berarti melibatkan siswa dalam langkah-langkah dasar dalam program perubahan perilaku. Asumsi dasar *Self-management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap individu memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

DAFTAR ISI

SAMPUL

KATA PENGANTAR	ii
PENDAHULUAN.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
Bagian I Urgensi	1
A. Rasional.....	1
B. <i>Self-Control</i>	2
C. Teori Konseling Kognitif Behavioral.....	7
D. Teknik <i>Self-Management</i>	8
BAGIAN II Petunjuk Umum.....	11
A. Tujuan Pelaksanaan Layanan	11
B. Peserta Kegiatan	11
C. Metode, Teknik dan Waktu Pelaksanaan	12
D. Prosedur dan Langkah-Langkah Konseling Kognitif Behavioral.....	12
Bagian III Petunjuk Khusus.....	14
A. Prosedur Pelaksanaan Teknik Konseling <i>Self-Management</i>	14
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 01. Prosedur dan langkah-langkah konseling kognitif behavioral.....	12
Tabel 02. Sesi 1 – Asesmen dan diagnosa.....	15
Tabel 03. Sesi 2 – Menyusun Rencana Intervensi.....	17
Tabel 04. Sesi 3 – Formulasi status, fokus terapi dan intervensi tingkah laku...	21



Bagian I Urgensi

A. Rasional

Sekolah merupakan tempat para peserta didik menimba ilmu, setiap sekolah menerapkan peraturan dan tata tertibnya sendiri dimana hal itu dilakukan agar semua warga sekolah mengetahui tugas, hak dan kewajiban yang dapat dilaksanakan di sekolah untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Selain itu, peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah dapat digunakan untuk mengendalikan tingkah laku peserta didik termasuk bagi peserta didik yang memiliki tingkat *self-control* yang rendah. Menurut Ghufron & Risnawita S, (2012:21) *self-control* atau kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Setiap individu memiliki tingkat *self-control* yang berbeda-beda yang dapat menjadi salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh setiap individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Menurut hasil penelitian Runtukahu, Sinolungun & Opod (Arumsari, 2016:2) *self-control* yang rendah membuat remaja tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol seperti perilaku merokok. Perubahan keadaan dari remaja yang seharusnya belajar menjadi remaja yang lebih tertarik merokok berkaitan dengan tinggi-rendahnya *self-control*. Selain merokok, perilaku-perilaku negatif lainnya yang dapat terjadi saat peserta didik memiliki *self-control* yang rendah adalah perilaku agresif, membolos, berkelahi. Hal ini sesuai dengan pandangan Özdemir (2014:6) yang menunjukkan bahwa karakteristik orang dengan tingkat *self-control* (kontrol diri) yang tinggi adalah dengan memiliki perencanaan yang efektif untuk masa depan, pengendalian impuls, kemampuan mengatasi pikiran negatif, dan

kemampuan mengontrol perilaku. Pada saat yang sama, orang dengan *self-control* (kontrol diri) yang rendah dicirikan oleh perilaku yang impulsif, tidak mempertimbangkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada tugas-tugas sulit, egois dan mudah tersinggung. Maka untuk membantu meningkatkan *self-control* peserta didik di sekolah guru BK memiliki peranan yang penting, namun pada kenyataannya masih banyak guru yang menemukan kendala ketika meningkatkan *self-control* peserta didik seperti yang dijabarkan oleh Emalia (2017:5) bahwa guru kurang memahami keterkaitan antara *self-control* dengan tingkat kemampuan belajar peserta didik, sehingga masih adanya anggapan bahwa hanya ketuntasan belajar yang digunakan sebagai tolak ukur dalam proses pembelajaran serta dalam meningkatkan *self-control* peserta didik, guru masih terkendala oleh faktor-faktor lainnya seperti perbedaan sifat dan karakter yang dimiliki setiap peserta didik, dan pengaruh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar peserta didik itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis memutuskan untuk mengembangkan buku panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan *Self-Control* Siswa. Buku ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru BK di sekolah dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling dengan menggunakan teori kognitif behavioral teknik *self-management* untuk siswa yang memiliki tingkat *self-control* rendah. Buku panduan ini akan terdiri dari beberapa bagian dan terdapat dua bagian utama yaitu bagian petunjuk umum dan bagian petunjuk khusus.

B. Self-Control

1) Definisi Self-control

Untuk mempermudah pemahaman mengenai *self-control* maka kita harus mengetahui terlebih dahulu pengertian dari *self-control* itu sendiri. Calhoun dan Acocella (Gading, 2014:434) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan

atau keterampilan untuk : (1) memanipulasi variabel internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku, (2) menghindari dengan sengaja melakukan perilaku yang biasa atau yang segera memuaskan tetapi berbahaya dalam jangka panjang, (3) secara sengaja merancang dan mengimplementasikan konsekuensi atas perilakunya.

Secara umum orang yang memiliki *self-control* yang tinggi dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif. Seseorang yang memiliki *self-control* yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi, bertanggung jawab sesuai dengan tata tertib atau norma yang ada. Sebaliknya seseorang yang memiliki *self-control* yang rendah cenderung memiliki perilaku yang menyimpang dari aturan-aturan yang ada. Jadi dapat dikatakan seseorang yang memiliki *self-control* yang rendah akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang membuat dirinya senang meskipun tidak menaati aturan yang berlaku (Asiah dkk., 2018:2). *Self-control* tidak hanya pada sebatas kontrol perilaku saja, tetapi juga termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

Menurut teori Behavioristk Calhoun dan Acocella (Gading, 2014:434) peningkatan *self-control* dapat dilakukan dengan menerapkan tiga strategi yaitu : (1) memanipulasi rangsang anteseden atau stimulus, (2) memanipulasi respon (behavioral), dan (3) memanipulasi konsekuensi. Keseluruhan prosedur itu sering disingkat ABC (*Antecedent, Behavioral, dan Consequence*).

2) Faktor yang Mempengaruhi *Self-control*

Dikutip dari buku *Teori-teori Psikologi* menurut Ghufroon & Risnawita (2012:32) faktor yang mempengaruhi *self-control* ada dua, yaitu :

a) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut turut andil terhadap *self-control* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu seseorang dalam memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berpikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif kematangan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa seseorang yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self-control* diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Sebagai orang tua kita dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan *self-control* dan *self-directions* sehingga seseorang bisa bertanggungjawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang.

Sedangkan menurut Gading (2014:44) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-control* dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu; (1) faktor diri individu yang bersangkutan, (2) faktor lingkungan, dan (3) faktor intervensi secara sengaja. Yang termasuk ke dalam faktor diri individu bersangkutan

adalah: temperamen, proses kognitif (perhatian, kendali inhibitori), umur, dan gender. Sedangkan yang termasuk kedalam faktor lingkungan terdiri dari: orang tua, guru, teman sebaya, saudara, permainan, bahasa, lingkungan belajar, media, lingkungan keluarga, dan budaya. Kemudian faktor yang terakhir yang kelihatannya merupakan faktor lingkungan, akan tetapi karena karakteristiknya yang khas, tidak dimasukkan ke dalam salah satu dari dua faktor (diri atau lingkungan) sebelumnya, melainkan merupakan faktor tersendiri yaitu faktor intervensi secara sengaja berbentuk pelatihan kendali diri.

3) Jenis *Self-control*

Self-control menurut Block dan Block (Ghufron & Risnawita S, 2012:31) terbagi menjadi tiga jenis yang dapat terjadi karena adanya dorongan dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Tiga jenis *self-control* tersebut adalah sebagai berikut:

- a) *Over control* merupakan *self-control* yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c) *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Dengan adanya 3 jenis *self-control* ini menandakan bahwa terdapat perbedaan *self-control* didalam setiap individu dan berbeda juga penanganannya.

4) Aspek-Aspek *Self-control*

Aspek-aspek *self-control* menurut Chalhoun dan Acocella (Gading, 2014:52-54) terdiri dari :

a) Memanipulasi rangsang stimulus (*Antecedent*)

Memanipulasi rangsang anteseden atau juga biasa disebut sebagai stimulus dilakukan dengan cara mengatur lingkungan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang diinginkan. Memanipulasi stimulus juga mampu mengendalikan pikiran faktor penyebab perilaku yang diharapkan dan tidak diharapkan. Misalnya ketika waktunya belajar maka untuk mencegah terjadinya gangguan atau distraksi maka benda-benda yang dapat menyebabkan distraksi harus dijauhkan sebelum mulai belajar.

b) Memanipulasi respon (*Behavioral*)

Memanipulasi respon dilakukan dengan mengatur atau mengendalikan perilaku yang biasanya digunakan untuk mencapai tujuan. Dalam memanipulasi respon, perilaku atau tindakan yang dilakukan dikurangi bahkan dihilangkan sama sekali dengan memotong rangkaian perilaku sehingga tidak sampai pada perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya pada perilaku mencoret dinding di sekolah, untuk dapat mencoret dinding di sekolah maka harus berada di depan dinding dan memegang pulpen atau spidol, dalam memanipulasi respon agar tidak terjadi perilaku mencoret dinding maka sebaiknya jangan berdiri di depan dinding atau jangan membawa pulpen atau spidol ke depan dinding. Dalam hal ini berlaku prinsip semakin awal bagian dari rangkaian perilaku itu dipotong akan semakin efektif. Secara singkat, untuk memanipulasi respon dapat dilakukan dengan cara : (1) mengurutkan perilaku dan memotong urutan-urutan perilaku itu, (2) mencari perilaku pengganti yang tidak relevan, dan (3) pembentukan (membangun perilaku perlahan-lahan secara bertahap hingga sampai pada perilaku yang diinginkan).

c) Memanipulasi Konsekuensi (*Consequence*)

Memanipulasi konsekuensi dilakukan berdasarkan pada prinsip bahwa konsekuensi yang ditimbulkan oleh suatu perilaku akan mempengaruhi kemunculan perilaku tersebut berikutnya. Memanipulasi konsekuensi juga merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil dari tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Memanipulasi konsekuensi juga mengharapkan siswa mampu mengambil tindakan yang tepat sehingga dapat memikirkan resiko atau konsekuensi dari perbuatan, untuk dapat mengarahkan kepadaperilaku yang lebih positif dan lebih baik lagi. Menurut Calhoun dan Acocella (Gading, 2014:54) konsekuensi merupakan sahabat yang sangat kuat untuk meningkatkan *self-control*. Memanipulasi konsekuensi untuk mengembangkan kendali diri dapat dilakukan dengan: (1) memanfaatkan balikan, (2) menyiapkan hadiah dari diri sendiri (*self-reward*), (3) menggunakan prinsip premack (*premack principle*), dan (4) menjatuhkan hukuman.

C. Teori Konseling Kognitif Behavioral

Asumsi dasar konseling kognitif behavioral bahwa tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Konseling kognitif behavioral tidak hanya berpusat pada perubahan tingkah laku, tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan (Beck dalam Corey, 2013:54). Aaron T. Beck (Corey, 2013:54) yang merupakan perintis teori kognitif behavioral mendefinisikan konseling kognitif behavioral atau sering disebut *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Konseling kognitif behavioral didasarkan pada formulasi/susunan kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Teori konseling kognitif behavioral adalah suatu pendekatan yang memandang

bahwa seorang individu memiliki perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kognitif (pikiran). Konseling kognitif behavioral menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seseorang individu mengalami perubahan dalam kognitifnya.

Matson (Kurniati, 2019:19) mengungkapkan bahwa konseling kognitif behavioral adalah perpaduan pendekatan psikoterapi antara *cognitive therapy* dan *behavior therapy* sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive therapy* yaitu pendekatan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai utama *therapy*, yaitu berfokus kepada persepsi percaya diri dan pikiran. Sementara Siregar (Wijayanti, 2017:22) mengungkapkan bahwa konseling kognitif behavioral adalah psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*over action*).

D. Teknik *Self-Management*

Dalam memaksimalkan proses konseling kognitif behavioral maka dipilih teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa SMA, mengingat sebagaimana dijabarkan oleh Kurniati (2019:31) bahwa dalam proses konseling, Teori Kognitif Behavioral tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.

Menurut Woolfolk seperti yang dikutip dalam Barida dkk., (2019:661) menyampaikan bahwa teknik *self-management* adalah rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengkondisian operan dengan teknik kognitif sosial (kognitif sosial). *Self-management* umumnya berarti melibatkan siswa dalam

langkah-langkah dasar dalam program perubahan perilaku. Asumsi dasar *Self-management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap individu memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku individu itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *Self-management* juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa individu itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya (Nurzaakiyah & Budiman, 2011:14-15). Sependapat dengan yang dikemukakan oleh Gunarsa (Alamri, 2015:3) bahwa *Self-management* adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self-management* sebagaimana dijabarkan dalam Kurniati (2019) di antaranya adalah:

- a) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri;
- b) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculan, sehingga kontrol diri orang lain menjadi kurang efektif;
- c) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri;
- d) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.

Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus

gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Untuk membantu konseli merancang program penguatan, penting bahwa konseli memersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan atau perilaku targetnya dan bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang akan membawa hasil yang diinginkan. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* biasanya diikuti pula dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi (Purnama dalam Wijayanti, 2017:36). Pengaturan lingkungan tersebut dapat berupa :

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja

BAGIAN II

Petunjuk Umum

Buku panduan teori konseling kognitif behavioral teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* ini merupakan pedoman bagi guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Buku panduan ini memuat serangkaian proses yang disusun sedemikian rupa sehingga konselor atau guru BK di sekolah dapat menyelenggarakan layanan bimbingan konseling dan dapat membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah yang dihadapi dengan menerapkan teori kognitif behavioral teknik *self-management*.

A. Tujuan Pelaksanaan Layanan

Buku panduan ini ditujukan pada peserta didik yang memiliki tingkat *self-control* rendah. Adapun tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kognitif behavioral teknik *self-management* yaitu :

- 1) Membantu peserta didik dalam menyadari pentingnya mengendalikan *self-control*
- 2) Membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah terkait *self-control* yang rendah
- 3) Membantu peserta didik dalam meningkatkan *self-control*

B. Peserta Kegiatan

Sebelum melaksanakan layanan konseling kognitif behavioral teknik *self-management*, guru BK harus menetapkan peserta kegiatan terlebih dahulu. Dalam menetapkan peserta kegiatan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti observasi peserta didik lalu dilanjutkan dengan melakukan pengukuran tingkat *self-control*. Pengukuran tingkat *self-control* dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala *self-control*, tujuan dilakukannya pengukuran *self-control* adalah untuk mengetahui tingkat *self-control* peserta didik.

C. Metode, Teknik dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan konseling kognitif behavioral dapat dilaksanakan dalam bentuk konseling individu. Melalui metode ini, bantuan dapat diberikan secara individual dengan komunikasi langsung antara guru BK dan peserta didik. Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif behavioral adalah teknik *self-management* yang meliputi : meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).

Kegiatan konseling kognitif behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* siswa ini direncanakan dapat dilaksanakan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi pertemuan yang direncanakan adalah 1 kali pertemuan pada setiap minggu dengan durasi waktu pertemuan selama 45 menit setiap pertemuan.

D. Prosedur dan Langkah-Langkah Konseling Kognitif Behavioral

Langkah-langkah konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan self-control siswa yang dapat diterapkan diuraikan dalam table dibawah yang merupakan adaptasi dari McLeod (2010:157).

Tabel 01. Prosedur dan langkah-langkah konseling kognitif behavioral

No	Tahapan/Sesi	Keterangan
1	Asesmen dan diagnosa	Assesmen dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai konseli tentang penyebab siswa/konseli memiliki <i>self-control</i> yang rendah. Hal ini dilakukan dengan bertanya sedalam mungkin sehingga guru BK dapat mengukur dan mengidentifikasi faktor-faktor apa yang

		<p>menjadi penyebab. Hal ini bertujuan untuk menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara guru BK/konselor dan siswa/konseli.</p> <p>Diagnosa dilakukan dengan menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, dan kognisi yang dialami konseli serta menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan</p>
2	Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada siswa/konseli	Setelah mendapatkan diagnosa maka hal berikutnya dilakukan adalah dengan menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh siswa/klien dan harus jelas, spesifik dan dapat diacapai.
3	Formulasi status, fokus terapi dan intervensi tingkah laku	Tahapan ini dilakukan dengan menerapkan teknik konseling kognitif dan behavioral (perilaku). Dalam hal ini digunakan teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i> siswa
4	Evaluasi atau <i>follow up</i>	Tahap ini dilakukan dengan memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran
5	Pencegahan	Tahapan ini dilakukan untuk mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat

Bagian III

Petunjuk Khusus

A. Prosedur Pelaksanaan Teknik Konseling *Self-Management*

Teknik *self-management* digunakan untuk meningkatkan *self-control* siswa. Teknik ini dipilih karena diharapkan siswa dapat dengan mandiri mampu mengendalikan dirinya agar tidak melakukan perilaku-perilaku yang negative dan dapat menjadi bekal bagi siswa tersebut. Untuk mendapatkan manfaat dari strategi *self-management*, konseli harus menggunakan strategi secara teratur dan konsisten, seperti dengan yang dikemukakan oleh Gunarsa (Alamri, 2015:3) bahwa *Self-management* adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*). Dalam pelaksanaan treatment (teknik *self-management*) yang diberikan, berikut pemaparan mengenai proses pelaksanaan teknik *self-management*.

1. Sesi 1 - Asesmen dan Diagnosa

Sesi ini dilakukan untuk membangun hubungan baik antara konselor/guru BK dengan konseli/siswa. Hal ini dilakukan agar dalam pelaksanaan proses konseling guru BK dan siswa dapat menciptakan hubungan yang sangat dekat. Pada proses ini guru BK dituntut untuk memantapkan kesediaan konseli untuk dibantu agar dapat meningkatkan *self-control*, sehingga konseli dapat menjalin proses konseling secara sukarela dan guru BK harus bisa membawa alur pembicaraan dengan konseli sebaik mungkin agar konseli dapat mengungkapkan apa yang menjadi penyebab konseli memiliki tingkat *self-control* yang rendah. Konseling ini dapat dilakukan secara individual di tempat yang nyaman dan bisa terjaga rahasia pembicaraan.

Setelah mendapatkan informasi yang sebanyak-banyaknya mengenai konseli maka dilakukan diagnosa dengan menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, dan kognisi yang dialami konseli serta menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan. Dalam hal ini guru BK memberikan pendapatnya mengenai masalah yang dialami oleh siswa dan menginformasikan bagaimana sebab akibat yang didapatkan dari perilaku siswa.

Tabel 02. Sesi 1 – Asesmen dan diagnosa

Tahapan	Langkah-langkah	Catatan Penting
Asesmen dan diagnosa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memulai pembicaraan dengan mencairkan suasana dengan pertanyaan-pertanyaan ringan 2. Menggali informasi sebanyak mungkin tentang apa yang menjadi penyebab dari masalah yang dialami oleh siswa, dalam hal ini rendahnya <i>self-control</i> siswa 3. Melakukan diagnosa terhadap masalah-masalah yang dimiliki oleh siswa 4. Membuat kesepakatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tentukan tempat yang nyaman dan hanya ada guru BK dan siswa di ruangan tersebut 2. Bangun suasana yang nyaman tanpa membuat siswa merasa tertekan menjalani konseling 3. Jangan bersikap memaksa siswa untuk berbicara tapi dalam hal ini guru BK menjelaskan bahwa selama proses konseling ini guru BK akan membantu siswa untuk menjadi mandiri dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri

	bersama untuk menjalankan konseling. Guru BK membuat jadwal konseling individu (opsional)	4. Catat hal-hal penting yang didapat sebagai informasi khusus dan rumuskan akar masalah
	5. Melakukan penguatan dan menutup pertemuan	5. Dalam melakukan diagnosa gunakan bahasa yang santai dan mudah dimengerti guna membuat siswa tidak merasa terbebani dengan hasil diagnosa
		6. Menentukan jadwal berdasarkan keputusan bersama dan tidak memberatkan siswa

2. Sesi 2 - Menyusun rencana intervensi

Pada sesi kedua Guru BK dan siswa merencanakan tujuan apa saja yang akan dicapai di akhir melalui proses konseling ini. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan target perubahan, untuk menentukan target ini sebaiknya pilihan lebih diserahkan ke siswa dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai. Dengan meminta siswa untuk menentukan targetnya bertujuan agar menjadi motivasi siswa selama melakukan proses konseling ini. Tugas guru BK dalam hal ini adalah mengupayakan agar siswa terlibat aktif dan membangun hubungan baik selama konseling berlangsung agar siswa lebih terbuka dan siswa dapat memahami tujuan konseling yang dijalankan. Berdasarkan rumusan masalah yang dibuat oleh guru BK berdasarkan hasil konseling di sesi 1 maka guru BK bersama dengan siswa menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada siswa. Secara umum guru BK dapat

memberikan informasi mengenai konsekuensi yang didapatkan jika memiliki *self-control* yang rendah dan *self-control* tinggi kepada siswa.

Tabel 03. Sesi 2 – Menyusun Rencana Intervensi

<i>Self-control</i> Tinggi	<i>Self-control</i> Rendah
1. Menjadi lebih disiplin	1. Menjadi lebih mudah terbawa emosi
2. Menjadi lebih bertanggung jawab	2. Tidak dapat mengendalikan diri
3. Mampu mengendalikan diri dalam hal pikiran, sikap dan emosi	3. Menjadi tidak bertanggung jawab
4. Mampu menempatkan diri didalam berbagai situasi	4. Tidak dapat menilai situasi dan keadaan disekitar
5. Lebih bisa mengatur waktu	5. Tidak bisa mengatur waktu untuk dirinya sendiri

3. Sesi 3 - Formulasi status, fokus terapi dan intervensi tingkah laku

Sesi ketiga merupakan sesi bagi guru BK menerapkan teknik konseling yang akan digunakan. Dalam hal ini teknik yang digunakan adalah teknik *self-management*, teknik *self-management* yang digunakan meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Sesi ini dapat dilakukan selama beberapa kali pertemuan jika dalam 1 kali pertemuan waktu yang tersedia tidak mencukupi. Dalam pelaksanaan teknik konseling *self-management* terdapat hal yang harus diperhatikan oleh guru BK selaku konseli yaitu untuk membantu konseli merancang program penguatan, penting bahwa konseli memersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan atau perilaku targetnya dan bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang akan

membawa hasil yang diinginkan. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* biasanya diikuti pula dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

a) *Treatment Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Treatment ini dilakukan dengan menjelaskan kepada siswa tentang self-monitoring yang merupakan proses dari *teknik self-management*. *Self-monitoring* (pemantauan diri) merupakan proses dimana siswa ditugaskan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan, proses ini sama seperti membuat buku harian. Pemantauan diri bermanfaat untuk asesmen masalah karena data yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau mengubah laporan verbal siswa mengenai perilaku masalahnya. Dalam proses ini guru BK memberikan tugas kepada siswa untuk mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (antesenden) dan menghasilkan konsekuensi. Untuk memudahkan siswa dalam *treatment* ini, guru BK memberikan lembar catatan pemantauan diri (terlampir) kepada siswa.

b) *Treatment Self-Reward* (Penguatan Positif)

Self-reward digunakan untuk membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Pada *treatment* ini guru BK meminta siswa untuk melaporkan hasil catatan respon terhadap berbagai kejadian dan aktifitas yang siswa lakukan selama 1 minggu lalu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menayangkan data yang telah didapatkan berdasarkan observasi terhadap diri sendiri.

Guru BK menjelaskan kepada siswa bahwa jika hasil yang didapatkan baik maka siswa dapat memberikan dirinya sendiri penghargaan karena telah berhasil melewati tahapan dengan baik. Guru BK juga dapat

memberikan penguatan positif dengan memberikan pujian atau hadiah kepada siswa karena telah berhasil meningkatkan *self-control* dan dapat lanjut ketahap berikutnya dengan catatan siswa harus tetap menjalankan pemantauan kembali terhadap dirinya sendiri.

Namun jika tidak ada perubahan yang signifikan maka guru BK bisa memberikan sanksi ringan kepada siswa agar dapat memacu siswa dalam meningkatkan *self-control*. Guru BK kemudian dapat mengamati kembali apa yang menjadi faktor-faktor yang mengakibatkan tidak terjadinya perubahan, setelah itu guru BK dapat memberikan pemahaman lebih lanjut kepada siswa tersebut untuk meningkatkan *self-control* dengan kembali melanjutkan pemantauan dengan harapan bisa mendapatkan perubahan hasil yang lebih baik.

c) *Treatment Self-Contracting* (Perjanjian dengan Diri Sendiri)

Pada *treatment* ini hasil catatan pemantauan diri siswa kembali dievaluasi dan jika terjadi peningkatan maka diberikan *self-reward* dan menjelaskan bahwa pemantauan diri akan tetap dilanjutkan. Selanjutnya guru BK menjelaskan mengenai *self-contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri yang harus dilakukan oleh siswa. Guru BK menjelaskan langkah-langkah dalam *self-contracting* berikut :

1. Siswa membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk meningkatkan *self-control*
2. Siswa menyakini semua yang ingin diubahnya
3. Siswa bekerjasama dengan teman/keluarga untuk program *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 perasaan adalah untuk siswa sendiri.

6. Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

d) Treatment Stimulus Control (Penguasaan Terhadap Rangsangan)

Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*gues*) atau *anteseden* atas respons tertentu. Sebagaimana dijelaskan dalam model perilaku ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*), tingkah laku seringkali dibimbing oleh sesuatu yang mendahului (*anteseden*) 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 tahapan ini siswa diminta untuk mengevaluasi kembali lembar pemantauan diri yang dibuat dan membandingkannya dengan hari-hari sebelumnya apakah terjadi peningkatan *self-control* atau tidak. Pada bagian ini guru BK dan siswa bersama-sama menganalisis faktor-faktor apa saja yang berdampak besar pada diri siswa. Lalu guru BK menjelaskan mengenai *stimulus control* yaitu penguasaan terhadap rangsangan yang harus dimiliki oleh siswa tersebut. Guru BK dapat menuntun siswa untuk menulis daftar rangsangan (terlampir) yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri.

Untuk memudahkan pemahaman mengenai sesi ini maka treatment pelaksanaan teknik *self-management* dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 04. Sesi 3 - Formulasi status, fokus terapi dan intervensi tingkah laku

Treatment Self-Management	Langkah-langkah
<i>Treatment Self-Monitoring</i> (Pemantauan Diri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan tentang <i>self-monitoring</i> 2. Guru BK menugaskan siswa untuk mencatat perilakunya di lembar catatan pemantauan diri
<i>Treatment Self-Reward</i> (Penguatan Positif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK melakukan evaluasi lembar catatan pemantauan diri 2. Jika mengalami peningkatan yang signifikan siswa diminta untuk menghadahi dirinya sendiri 3. Guru BK juga dapat memberikan hadiah kecil kepada siswa 4. Jika tidak terjadi peningkatan yang signifikan guru BK memberikan sanksi ringan kepada siswa dan meminta siswa untuk melanjutkan pemantauan diri 5. Guru BK memberikan motivasi kepada siswa sebagai pemacu siswa selama pelaksanaan konseling
<i>Treatment Self-Contracting</i> (Perjanjian dengan Diri Sendiri)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar evaluasi pemantauan diri kembali dievaluasi dan <i>treatment self-reward</i> dapat dilakukan kembali 2. Guru BK menjelaskan mengenai <i>self-contracting</i> 3. Guru BK meminta siswa untuk membuat <i>self-contracting</i>
<i>Treatment Stimulus Control</i> (Penguasaan Terhadap	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengevaluasi kembali lembar pemantauan diri siswa dan dibandingkan

Ransangan)	<p>dengan yang sebelum-sebelumnya</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK melihat apakah terjadi peningkatan <i>self-control</i> pada diri siswa 3. Guru BK bersama siswa menganalisis faktor-faktor yang berdampak besar pada diri siswa
------------	---

4. Sesi 4 – Evaluasi atau *follow up*

Sesi ini dapat dilakukan secara santai sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam pelaksanaan proses konseling. Pada sesi ini guru BK menanyakan bagaimana perasaan konseli selama melewati tahapan demi tahapan konseling kognitif behavioral teknik *self-management*, hal ini juga bermanfaat bagi guru BK sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan layanan konseling kedepannya. Kemudian guru BK bisa menanyakan kepada siswa apakah terjadi peningkatan *self-control* pada diri siswa dan perubahan-perubahan apa saja yang dialami. Guru BK kembali meminta siswa untuk menayangkan pemantauan dirinya dan menjelaskan *self-contracting* yang sudah dibuat dan dijalankan dari sesi sebelumnya.

Setelah itu guru BK mengevaluasi hasil *self-contracting* dan catatan pemantauan diri siswa, diakhir pertemuan Guru BK bisa memberikan motivasi kepada siswa dan meminta siswa untuk meneruskan konsistensi dari *self-contracting* yang dibuat dan pemantauan diri.

5. Sesi 5 – Pencegahan

Sesi ini merupakan sesi terakhir, dilakukan untuk mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapatkan. Guru BK dan siswa melakukan evaluasi bersama dengan melihat perkembangan yang dihasilkan selama proses bimbingan konseling apakah proses konseling ini membuahkan hasil yang baik jika menggunakan teknik *self-management*. Apabila hasilnya baik maka guru BK bisa memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk meneruskan pembiasaan diri guna

meningkatkan *self-control* siswa. Namun jika hasil yang diharapkan kurang memuaskan maka guru BK dapat membuat rencana konseling baru dengan menggunakan teknik konseling yang lain, hal ini dapat dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama dengan siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Arumsari, C. (2016). *Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*. 2(1), 11.
- Asiah, N., Taufik, & Firman. (2018). *Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang*. 1(1), 8.
- Barida, M., Prasetiawan, H., & Muarifah, A. (2019). The Development of Self-Management Technique for Improving Students' Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Review*, 10.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (2 ed.). PT Refika Aditama.
- Emalia, R. (2017). *Peranan Guru Dalam Mengembangkan Self-control Siswa Pada SMP NEGERI 8 Banda Aceh* [Universitas Syiah Kuala]. <https://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=34418&page=13>
- Gading, I. K. (2014a). Keefektifan Pelatihan Kendali Diri untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Semnar Nasional Riset Inovatif*, 2.
- Gading, I. K. (2014b). *Pengaruh Pelatihan Kendali Diri dan Jenis Kelamin Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP* [Disertasi]. Universitas Negeri Malang.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.
- Kurniati, R. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- McLeod, J. (2010). *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus* (3 ed.). Prenada Media Group.
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2011). *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

Wijayanti, W. (2017). *Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal*. Universitas Negeri Semarang.





LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Pengukuran *Self-control*

Kuesioner

1. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

Dalam instrument ini terdapat sejumlah pernyataan. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti lalu berikanlah tanda (√) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan diri masing-masing.

Alternative jawaban yang ada adalah sebagai berikut :

5. **Sangat Sesuai (SS)** : Hal ini **sangat sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
6. **Sesuai (S)** : Hal ini **sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
7. **Kurang Sesuai (KS)** : Hal ini **kurang sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari
8. **Tidak Sesuai (TS)** : Hal ini **tidak sesuai** dengan diri Anda dan pengalaman Anda dalam kehidupan sehari-hari

Instrumen ini tidak memiliki hubungan sama sekali dengan kegiatan akademik Anda, sehingga apapun jawaban yang akan Anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar Anda. Maka jawablah dengan jujur setiap pernyataan dalam kuesioner ini.

No	Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Kurang Sesuai (KS)	Tidak Sesuai (TS)
1	Saya mampu mengerjakan tugas dengan baik saat saya sedang panik				
2	Saya mengelola pikiran agar tetap fokus ketika akan presentasi				
3	Saya mampu mengelola pikiran saya agar tidak mengeluh dengan tugas sekolah				
4	Saya selalu mengeluh dengan tugas-tugas sekolah				
5	Saya selalu marah-marah disaat sedang kacau				
6	Saya mampu mengendalikan diri disaat saya sedang jengkel dengan teman saya				
7	Saya selalu melampiaskan kekesalan saya disaat saya sedang jengkel dengan teman saya				
8	Saya bersikap baik kepada teman-teman				
9	Saya bersikap tidak baik kepada teman-teman				

10	Saya bersikap ramah kepada teman yang kurang disenangi				
11	Saya bersikap tidak peduli kepada teman yang kurang disenangi				
12	Saya bersikap sabar ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya				
13	Saya bersikap marah ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya				
14	Saya mampu bersikap sopan dengan yang lebih tua daripada saya				
15	Saya mampu mengelola perkataan saya dengan ucapan yang positif ketika saya sedang marah dengan teman saya				
16	Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah dengan teman saya				
17	Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan disaat saya sedang jengkel				
18	Saya memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan disaat saya sedang jengkel				
19	Saya mampu memikirkan hal-hal				

	yang positif disaat saya sedang kacau				
20	Saya memikirkan hal-hal negatif disaat saya sedang kacau				
21	Saya mampu mengalihkan perhatian saya dengan menonton tv ketika saya sedang marah				
22	Saya tetap berfokus kepada rasa marah dan memikirkan orang yang membuat saya marah				
23	Saya mampu bersikap tenang ketika ada teman yang menuduh saya				
24	Saya bersikap gelisah ketika ada teman yang menuduh saya				
25	Saya mampu mengolah pikiran positif saya ketika menghadapi masalah yang saya alami				
26	Saya berpikir negatif ketika menghadapi masalah yang saya alami				
27	Saya mampu memiliki pikiran positif terhadap kondisi diri saya				
28	Saya tidak mampu berpikir jernih terhadap kondisi yang saya alami				
29	Saya mudah goyah dalam mempertahankan prinsip hidup				

	saya dalam keadaan yang baru				
30	Saya mampu melihat perbuatan baik yang ada pada diri teman saya				
31	Saya tidak bisa melihat perbuatan baik yang ada pada diri teman saya				
32	Saya tidak bisa menolak ajakan teman yang melakukan perilaku kurang baik				
33	Saya bersikap patuh ketika ada teman yang membujuk saya untuk membolos				
34	Saya mampu bertanggung-jawab untuk pergi les dibandingkan bermain dengan teman saya				
35	Saya lebih memilih untuk bermain dengan teman dibandingkan pergi ke tempat les				
36	Saya bisa mengatur jadwal belajar dibandingkan saya bermain game online				
37	Saya tidak bisa mengatur jadwal belajar ketika saya sedang bermain game online				
38	Saya bisa memilih untuk belajar bersama dengan teman				

	dibandingkan saya menonton drama				
39	Saya mampu memilih untuk menghabiskan waktu dengan mengembangkan bakat saya dibandingkan saya hanya bermain				
40	Saya bingung memilih menghabiskan waktu untuk mengembangkan bakat saya atau bermain				



Lampiran 2. Catatan Pemantauan Diri

LEMBAR CATATAN PEMANTAUAN DIRI

(Meningkatkan *Self-Control*)

Identitas Konseli

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Waktu	Kejadian/Aktifitas	Respon	Faktor Respon
			

Lampiran 3. Stimulus Control

LEMBAR STIMULUS CONTROL

Identitas Konseli

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Hari/Tanggal :

Rangsangan Penghambat	Tindakan Penyelesaian
 The logo of Universitas Ganesha Undiksha is centered in the table. It features a blue shield with a yellow border. Inside the shield is a blue Ganesha figure with four arms, holding various objects, seated on a yellow lotus flower. The text 'UNIVERSITAS GANESHA' is written in white along the top curve of the shield, and 'UNDIKSHA' is written in white along the bottom curve.	

Lampiran 4. Norma Kegiatan

Norma Kegiatan

Norma atau aturan yang perlu ditaati oleh seluruh peserta kegiatan konseling kognitif behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* 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 5. Lembar Kontrak Konseling

Kontrak Kegiatan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self-Management

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIS :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini menyatakan bersedia mengikuti kegiatan konseling kognitif behavioral dengan teknik self-management dalam rangka meningkatkan *self-control* secara penuh mulai dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan konseling, 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.

..... ,

Yang Menyatakan,

.....

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Layanan



PEMERINTAH PROPINSI BALI
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 BANJARANGKAN



Alamat : Desa Tusan, Banjarangkan, Klungkung Telp. (0366) 22961

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER I (GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman , pencegahan dan pengentasan
B	Tujuan	Membantu siswa dalam memecahkan masalah belajar dan dapat menemukan dirinya
C	Topik	Tidak bisa mengendalikan diri
D	Sasaran Layanan	SD (siswa kelas X)
E	Metode dan tehnik	Diskusi, Wawancara
F	Waktu	45 menit
G	Media/alat	Kuesioner <i>self-control</i> , lembar pemantauan diri, lembar stimulus control, kontrak konseling
H	Tanggal Pelaksanaan	
I	Sumber bacaan	Buku panduan konseling kognitif behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>self-control</i>

		siswa SMA
J	Urain Kegiatan	
K	Tahap Awal	
	Langkah Pengantaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penerimaan 2. Raport dan penstrukturan 3. Membentuk hubungan yang baik
	Tahap Peralihan	
	Langkah Penjajagan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling 2. Mengklarifikasi kehadiran siswa dalam melaksanakan pembelajaran di kelas 3. Menanyakan mengapa sering tidak masuk sekolah 4. Klien menceritakan masalahnya, konselor mendengarkan 5. Konselor berempati tentang masalah yang dihadapi klien (masalah belajar)
	Tahap Kegiatan Awal	
	Langkah penapsiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkap masalah yang menjadi beban dalam diri siswa 2. Siswa melaporkan hasil belajar yang sudah diperoleh 3. Menyampaikan minat dan bakat yang dimiliki 4. Menganalisis potensi diri yang dimiliki konseli oleh Guru BK 5. Guru BK lebih edukatif –direktif keadaan kolien
	Langkah Kegiatan akhir	

	Langkah akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggali lebih lebih dalam akan potensi yang dimiliki oleh konseli 2. Menggundakan pendekatan yang bias membantu konseli untuk dapat menentukan pilihan 3. Guru BK meyakinkan kemampuan serta minat maupun bakat yang dimiliki untuk memantafkan pilihan
Langkah Penilaian		
	Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil konseling 2. Mengulang atau menggagaskan pilihan konseli
	Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti Konseling Individual antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun jadwal pertemuan lanjutan jika diperlukan 2. Menutup koneling

Mengetahui

Kepala SMA Negeri 1 Banjarangkan

Klungkung, 16 Juni 2021

Guru BK/Konselor,

I Putu Suardi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19610619 198411 1 002

Nama Guru BK

NIP

Lampiran 7. Form Refleksi Kegiatan Konseling

Refleksi Kegiatan Konseling

Nama :

NIS :

Jawablah pertanyaan 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 kognitif behavioral dari awal pertemuan pertama sampai di akhir pertemuan ini ?

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

2. Bagaimanakah keberhasilan Anda dalam berlatih dan menggunakan teknik konseling *self-management* ?

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

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

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

Lampiran 8. Angket Kepuasan Konseli

Angket Kepuasan Konseli

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda (√) centang pada kolom jika :

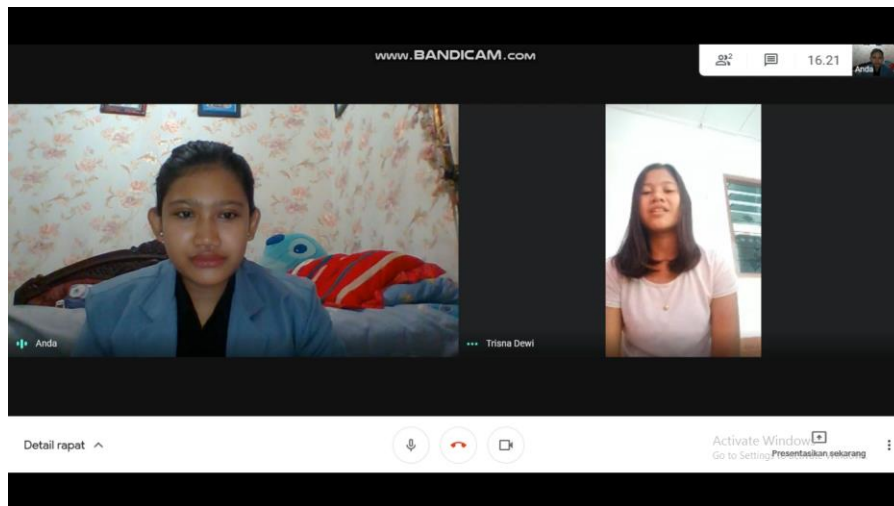
1. Jawaban **Ya** jika anda merasa **setuju, sesuai, atau puas**
2. Jawaban **Tidak** jika anda merasa **tidak setuju, tidak sesuai, atau tidak puas**

No	Item Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Apakah Anda merasa senang terhadap pelayanan bimbingan dan konseling yang Anda dapatkan di sekolah ?		
2	Apakah ruangan BK sudah cukup nyaman untuk melayani siswa-siswi di sekolah ?		
3	Apakah Anda sudah mendapatkan manfaat yang besar dari keberadaan BK di sekolah terhadap perkembangan diri Anda ?		
4	Apakah jumlah guru pembimbing cukup untuk		

	menangani seluruh siswa dan siswa di sekolah ?		
5	Apakah guru BK selalu siap mendengarkan berbagai keluhan kesah siswa-siswinya ?		
6	Apakah fasilitas sarana dan prasarana bagi pelayanan bimbingan dan konseling telah cukup memadai ?		
7	Apakah pendekatan yang telah dilakukan guru pembimbing terhadap Anda telah membantu Anda untuk lebih bisa meningkatkan kontrol diri Anda ?		
8	Apakah guru BK telah banyak membantu dalam memahami kelemahan dan kekuatan diri Anda, perasaan-perasaan yang sedang Anda alami, permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi serta menemukan jalan keluarnya ?		
9	Anda merasa keberadaan BK telah menjadi media yang baik bagi permasalahan yang dihadapi oleh siswa ?		
10	Apakah Anda senang jika guru BK masuk ke ruang kelas Anda dan memberikan materi yang menarik tentang wawasan kehidupan yang akan anda lalui ?		

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 12. Riwayat Hidup



I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi lahir di Klungkung pada tanggal 13 Oktober 1999. Penulis lahir dari pasangan I Gusti Bagus Basudewa dan I Gusti Ayu Ida Swandayani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Saat ini penulis beralamat di Jalan Gunung Batur No.35, Semarapura Kangin, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung.

Penulis menyelesaikan pendidikan Dasar di SDN 1 Semarapura Kangin pada tahun 2011, kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 Semarapura dan lulus tahun 2014. Pada tahun 2017 penulis lulus dari SMA Negeri 2 Semarapura jurusan MIPA. Penulis melanjutkan pendidikan S1 Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi & Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA”.

