

LAMPIRAN

Hasil Pra Siklus

NO	Nama Siswa	Indikator Perilaku Membolos																Total	Total per indikator
		Sering tidak masuk sekolah				Masuk sekolah berganti hari				Siswa tidak masuk kembali setelah minta izin				Siswa yang tidak masuk lagi setelah jam istirahat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
	A L B				✓				✓				✓				✓	16	100%
2	GNT R				✓			✓					✓			✓		14	87,5%
3	JR P			✓					✓				✓				✓	15	93,75%
4	GK E P				✓			✓				✓				✓		13	81,25%
5	JCT				✓				✓				✓		✓			14	87,5%
																		Skor maks 16	

Hasil Siklus I

NO	Inisial Siswa	Indikator Perilaku Membolos																Total skor	Persentase
		Sering tidak masuk sekolah				Masuk sekolah berganti hari				Siswa tidak masuk kembali setelah minta izin				Siswa yang tidak masuk lagi setelah jam istirahat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	ALB			✓				✓					✓		✓			12	75%
2	GNTR			✓				✓			✓				✓			10	62%
3	JRP			✓			✓					✓				✓		11	68%
4	GKEP		✓					✓					✓			✓		12	75%
5	JCT		✓						✓			✓			✓			11	68%
																			Skor maks 16

Hasil Siklus II

NO	Nama Siswa	Indikator Perilaku Membolos																Total Skor	persentase
		Sering tidak masuk sekolah				Masuk sekolah berganti hari				Siswa tidak masuk kembali setelah minta izin				Siswa yang tidak masuk lagi setelah jam istirahat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	ALB	✓				✓				✓					✓			5	31%
2.	GNTR	✓				✓				✓					✓			5	31%
3.	JRP	✓				✓				✓				✓				4	25%
4.	GWEP	✓				✓				✓					✓			5	31%
5.	JCT	✓				✓				✓				✓				4	25%
																		Skor maks	
																		16	



PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
UPT SMP NEGERI 1 RANTEPAO
Malango, Kec. Rantepao, Kab. Toraja Utara,
Prov. Sulawesi Selatan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
 KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester : VIII.8 / Genap
 Alokasi Waktu : 40 menit
 Topik/ Materi : Tidak disiplin (membolos)
 Bidang Layanan : Belajar dan Pribadi
 Strategi Layanan : Konseling Kelompok
 Metode/alat dan media : Pulpen, buku tulis, lembar *informed consent*, LKPD

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Perubahan sikap, perilaku		
	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu merubah sikap dan perilaku dalam kehidupan bermasyarakat		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
1. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki sikap disiplin (C2)	3. Peserta didik dapat memilih tindakan untuk berperilaku yang tidak berkenan kepada orang	4. Peserta didik dapat menerapkan nilai-nilai yang baik (P4)	
2. Peserta didik dapat memahami bagaimana cara bersikap yang			

	sopan (C2)	lain (A1)	
LANGKAH KEGIATAN			
5. Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyampaikan salam pembuka dan menerima klien serta mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien dan mengajak berdoa 2. Guru BK menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik 3. Guru BK menyampaikan tujuan-tujuan yang ingin dicapai 4. Guru BK menyampaikan aturan-aturan dan norma dalam konseling kelompok 5. Guru BK menyampaikan langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok 6. Guru BK menyampaikan azaz-azaz dalam konseling kelompok 7. Guru BK meminta siswa untuk mengisi <i>informed consent</i> 		
6. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengingatkan kembali apa yang sudah dijelaskan pada tahap awal 2. Guru BK Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk mengikuti kegiatan lebih lanjut 3. Guru BK mengenali suasana apabila anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut 4. Guru BK mengajak siswa untuk saling terbuka 5. Guru BK menanyakan kesiapan siswa untuk melakukan proses konseling kelompok 		

7. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK memperkenalkan topik kepada siswa yaitu “Tidak Disiplin”2. Guru BK bertanya kepada siswa sejauh mana mengerti materi yang telah disampaikan3. Guru BK mengajak siswa untuk melakukan beberapa langkah sekaitan dengan teknik <i>self-management</i>4. Guru BK mengajak siswa untuk melihat perilaku maladaptifnya5. Guru BK mengajak siswa unruk mengungkapkan permasalahan mereka masing-masing6. Guru BK mengarahkan siswa untuk dapat memahami mengapa permasalahan itu terjadi7. Guru BK mengajak siswa mengamati, mengevaluasi, dan mengatur perilaku serta ekspresi diri8. Guru BK mengajak siswa mengenali situasi, tempat atau orang yang biasanya membuat mereka tergoda untuk membolos9. Guru BK mengajak siswa untuk mengungkapkan <i>self-reward</i> (pemberian hadiah atau penghargaan kepada diri sendiri) dan guru BK membagikan LKPD yang berisi kontrak perilaku10. Guru BK mengajak siswa untuk melakukan perilaku target dengan memberikan <i>reinforcement</i> disetiap siswa mampu menunjukkan perubahan positif
---------------	---

8. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK dan siswa menyepakati kegiatan konseling selanjutnya 2. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada siswa atas kehadiran dalam konseling kelompok 3. Guru BK mengajak siswa menutup kegiatan dalam doa
EVALUASI	
9. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah ada 2. Antusias peserta didik mengikuti layanan, kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan
10. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/tidak penting

Mengetahui

Kepala Sekolah

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping oval shape with a smaller loop inside, followed by a horizontal line.

Andarias Mabadi, S.Pd., MBA

Nip. 197004171994011003

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'V' followed by several vertical and horizontal strokes.

Veronika Silambi'

Nirm: 1220218777

MATERI LAYANAN

Tidak Disiplin (Membolos)

A. Tidak Disiplin:

Merujuk pada perilaku melanggar aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah, seperti terlambat datang, tidak mengerjakan tugas, atau tidak mengikuti aturan lainnya.

1. Membolos

Bentuk ketidakdisiplinan yang lebih spesifik, yaitu tindakan siswa meninggalkan sekolah atau jam pelajaran tanpa izin dan keterangan yang valid dari pihak sekolah.

2. Dampak Negatif

- **Bagi Pribadi:**

Menurunnya prestasi akademik karena tertinggal materi pelajaran, timbulnya sifat malas, dan potensi terlibat dalam pergaulan yang kurang baik. \

- **Bagi Sosial:**

Mengalami lingkungan pergaulan yang buruk, sering berkumpul dengan teman yang suka membolos, dan potensi terjerumus pada hal negatif lainnya seperti kenakalan remaja.

- **Bagi Pendidikan:**

Merusak proses belajar mengajar dan memberikan contoh buruk bagi siswa lain, serta dapat berujung pada sanksi seperti dikeluarkan dari sekolah.

3. Faktor Penyebab

- **Faktor Pribadi:**

Kurangnya motivasi dan minat belajar, kesulitan dalam mata pelajaran tertentu, kepribadian yang malas, dan ketidakdisiplinan diri.

- **Faktor Keluarga:**

Kurang perhatian dari orang tua, pola asuh yang memanjakan, dan orang tua yang acuh terhadap pendidikan anak.

- **Faktor Sekolah:**

Sistem pembelajaran yang kurang nyaman (misalnya PJJ yang monoton), guru yang kurang disukai karena cara mengajar atau sikapnya, serta ajakan dari teman sebaya yang buruk.



PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
UPT SMP NEGERI 1 RANTEPAO
Malango, Kec. Rantepao, Kab. Toraja Utara,
Prov. Sulawesi Selatan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
 KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: VIII.8 / Genap
Alokasi Waktu	: 40 menit
Topik/ Materi	: Cara Mengatasi Perilaku Membolos
Bidang Layanan	: Belajar dan Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Metode/alat dan media	: Pulpen, buku tulis

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Pentingnya disiplin dan tanggung jawab		
	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu memahami dampak negatif dari perilaku membolos		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki sikap disiplin (C2)	3. Peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan aturan, nilai, dan kebiasaan baru yang lebih positif	4. Peserta didik dapat melakukan kegiatan nyata untuk mengurangi kebiasaan membolos (P4)
	2. Peserta didik dapat memahami bagaimana cara mengatasi perilaku membolos		

	(C2)	(A1)	
LANGKAH KEGIATAN			
5. Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menyapa siswa dengan hangat berdoa 2. Guru BK membangun komunikasi yang aktif dan menanyakan kabar 3. Guru BK menjelaskan arti dari tujuan koseling kelompok 4. Guru BK menyampaikan azaz-azaz konseling kelompok 5. Guru BK menyampaikan bahwa akan melanjutkan kegiatan yang belum selesai pada pertemuan sebelumnya 		
6. Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan dan memberikan <i>ice breaking</i> atau permainan 2. Guru BK menanyakan kepada siswa apakah sudah siap mengikuti layanan 		
7. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengulas kembali pertemuan sebelumnya 2. Guru BK memperkenalkan topik baru kepada siswa yaitu "cara mengatasi perilaku membolos" 3. Guru BK menjelaskan materi kepada siswa 4. Guru BK mengajak siswa untuk memahami materi yang telah diberikan dan dikaitkan dengan perilaku siswa tersebut 		

	<p>5. Guru BK mengajak siswa untuk bercurah pendapat dengan siswa</p> <p>6. Guru BK mengajak siswa untuk mengenal kembali teknik <i>self-management</i> dalam 3 langkah yaitu <i>self-monitoring</i>, <i>self-control</i>, <i>self-reward</i></p> <p>7. Guru BK meminta LKPD yang diberikan kepada setiap siswa pada pertemuan pertama dan meminta siswa untuk mengumpulkan LKPD masing-masing</p>
8. Tahap Penutup	<p>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan</p> <p>2. Guru BK meminta salah satu siswa untuk menutup kegiatan dalam doa</p> <p>3. Guru BK berterima kasih kepada siswa atas waktu dan kesempatan siswa dalam mengikuti layanan dan mengakhirinya dengan salam</p>
EVALUASI	
9. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan proses yang terjadi:</p> <p>1. Antusias peserta didik mengikuti layanan, kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan</p>

10. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/tidak penting
--------------------	---

Toraja Utara, 20 Mei 2025

Mengetahui

Kepala Sekolah



Andarias Mabadi, S.Pd., MBA

Nip. 197004171994011003

Mahasiswa



Veronika Silambi'

Nirm: 1220218777

MATERI LAYANAN

Cara Mengatasi Perilaku Membolos

Bolos sekolah menjadi hal yang menakutkan bagi para orang tua dan pendidik. Kebiasaan ini dapat menghambat proses belajar mengajar dan dapat membahayakan masa depan siswa. Memahami alasan di balik perilaku bolos merupakan langkah awal yang krusial sehingga solusi yang tepat dapat dirancang untuk mengatasi kebutuhan individual siswa dan membantunya kembali ke sekolah dengan semangat.

1. Cara Mengatasi dan Solusi Bolos Sekolah

Berikut akan mengupas tuntas cara mengatasi dan solusi bolos sekolah dengan berbagai pendekatan.

1. Memahami alasan bolos

Memahami alasan bolos sekolah seperti kesulitan belajar, masalah sosial, masalah di rumah hingga gangguan mental. Setelah memahami alasannya, perlu diterapkan solusi seperti komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dan pendekatan kolaboratif antara sekolah, anak dan orang tua.

2. Berkomunikasi dengan anak

Membangun komunikasi yang terbuka dengan menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi anak untuk berbicara tanpa rasa takut dihakimi. Kemudian hindari menghakimi, memarahi dan menyalahkan anak.

3. Meningkatkan motivasi belajar

Strategi yang bisa dilakukan seperti meningkatkan keterlibatan dan keaktifan siswa, gunakan metode pembelajaran yang aktif dan interaktif, berikan penghargaan atas usaha dan prestasi siswa menggunakan teknologi dan media pembelajaran yang menarik.

4. Membangun relasi yang Baik dengan Sekolah

Membangun relasi yang baik dengan sekolah dengan menjalin komunikasi yang terbuka dan positif dengan guru dan staf sekolah, berpartisipasi dalam kegiatan sekolah seperti rapat orang tua, acara sekolah, pertunjukan seni.



PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
UPT SMP NEGERI 1 RANTEPAO
Malango, Kec. Rantepao, Kab. Toraja Utara,
Prov. Sulawesi Selatan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
 KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: VIII.8 / Genap
Alokasi Waktu	: 40 menit
Topik/ Materi	: Pentingnya Disiplin Diri
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Metode/alat dan media	: Pulpen, buku tulis

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Pentingnya keteraturan dalam kegiatan belajar		
	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin diri		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki sikap disiplin diri (C2)	3. Peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan aturan, nilai, dan kebiasaan baru yang lebih positif (A1)	4. Peserta didik dapat menerapkan kebiasaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari (P4)

	mendisiplinkan diri (C2)		
LANGKAH KEGIATAN			
5.Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1.Guru BK menyapa siswa dengan ramah dan hangat meminta salah satu siswa memimpin doa 2.Guru BK memberikan penjelasan mengenai defenisi dan sasaran dari konseling kelompok 3.Guru BK menyampaikan azaz-azaz konseling kelompok 4.Guru BK menyampaikan materi tentang “Pentingnya Disiplin Diri” 5.Guru BK mennyampaikan kontrak layanan selama 40 menit 		
6.Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan isi materi dan mengenal pentingnya disiplin diri dan akan melaksanakan teknik <i>self-management</i> 2. Guru BK mengamati situasi kelompok dan memastikan anggota untuk melanjutkan ke fase utama 3. Guru BK bertanya kepada peserta tentang kesiapan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok 		
7. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memperkenalkan pembahasan, yang berfokus pada topik “Pentingnya Disiplin Diri” dan menjelaskan materi 2. Guru BK bertanya kepada siswa sejauh mana siswa mengerti materi yang 		

	<p>telah disampaikan</p> <p>3. Guru BK mengajak semua anggota untuk mempelajari teknik <i>self-management</i> yang memiliki 3 langkah, yaitu pertamam <i>self-monitoring</i>, <i>self-control</i>, <i>self-reward</i></p>
8. Tahap Penutup	<p>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pesan dan kesannya selama mengikuti layanan</p> <p>2. Guru BK memberikan penguatan yang berisi umpan balik mengenai topik pentingnya topik</p> <p>3. Guru BK memberitahukan kepada siswa bahwa kegiatan layanan akan segera berakhir</p> <p>4. Guru BK meminta seorang siswa untuk mengakhiri sesi konseling kelompok dengan doa</p>
EVALUASI	
9. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan proses yang terjadi:</p> <p>1. Antusias peserta didik mengikuti layanan, kebermanfaatan dan kebermanaknaan kegiatan</p>

10. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan 2. Topik yang dibahas: sangat penting/tidak penting
--------------------------	---

Toraja Utara, 10 Juni 2025

Mengetahui

Kepala Sekolah



Andarias Mabadi, S.Pd., MBA

Nip. 197004171994011003

Mahasiswa



Veronika Silambi'

Nirm: 1220218777

MATERI LAYANAN

Pentingnya Disiplin Diri

1. Pengertian Disiplin

Disiplin adalah ketaatan, kepatuhan, dan tertib dalam menjalankan peraturan atau nilai-nilai yang berlaku, serta kemampuan mengendalikan diri untuk melakukan hal yang seharusnya dilakukan meskipun sulit atau tidak menyenangkan. Disiplin dapat berupa pengendalian diri pribadi, ketaatan pada aturan kerja, atau kepatuhan pada norma sosial yang membentuk perilaku seseorang untuk mencapai tujuan dan menciptakan ketertiban.

2. Memahami Disiplin

Memahami disiplin diri berarti mengerti bahwa disiplin diri adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk fokus pada tujuan jangka panjang, menolak godaan kepuasan instan, dan secara konsisten mengambil tindakan yang diperlukan, daripada menyerah pada keinginan sesaat. Ini adalah fondasi untuk kesuksesan, membantu dalam meraih tujuan, membangun kebiasaan positif, dan mengatasi rintangan melalui pengendalian diri dan konsistensi. Disiplin sekolah adalah usaha sekolah untuk memelihara perilaku siswa agar tidak menyimpang dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma peraturan dan tata tertib berlaku di sekolah.

Adapun tujuan disiplin sekolah yaitu:

- a. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
- b. Mendorong siswa melakukan yang baik dan benar
- c. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan menjauhi melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah, dan
- d. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

3. Makna Disiplin Diri

Memahami disiplin diri berarti mengerti bahwa disiplin diri adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk fokus pada tujuan jangka panjang, menolak godaan kepuasan instan, dan secara konsisten mengambil tindakan yang diperlukan, daripada menyerah pada keinginan sesaat. Ini adalah fondasi untuk kesuksesan, membantu dalam meraih tujuan, membangun kebiasaan positif, dan mengatasi rintangan melalui pengendalian diri dan konsistensi.

4. Pentingnya Disiplin Diri

- **Membentuk kebiasaan positif**, misalnya rajin belajar, jujur, dan tepat waktu.
- **Meningkatkan prestasi**, siswa yang disiplin akan lebih mudah mencapai hasil belajar yang baik.
- **Membangun tanggung jawab**, melatih seseorang untuk bertanggung jawab terhadap kewajibannya.
- **Menghindari perilaku negative**, seperti membolos, menyontek, atau malas belajar.
- **Mempersiapkan masa depan**, disiplin adalah kunci sukses dalam bekerja, bermasyarakat, dan berkeluarga.

5. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Disiplin Diri

- Mematuhi aturan tanpa harus dipaksa.
- Mengerjakan tugas tepat waktu.
- Konsisten dengan komitmen yang sudah dibuat.
- Mampu mengendalikan emosi dan keinginan sesaat.
- Memiliki motivasi untuk mencapai tujuan.

6. Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Diri

1. Faktor Internal (dari dalam diri)

- Kesadaran diri
- Motivasi pribadi
- Kebiasaan yang dibentuk sejak kecil

2. Faktor Eksternal (dari luar diri)

- Dukungan orang tua dan guru
- Lingkungan sekolah yang tertib
- Peraturan yang jelas dan konsisten
- Teman sebaya yang memberi pengaruh positif

7. Contoh Penerapan Disiplin Diri di Sekolah

- Datang tepat waktu setiap hari.
- Tidak membolos atau meninggalkan kelas tanpa izin.
- Mengumpulkan tugas sesuai batas waktu.
- Menggunakan waktu istirahat dengan baik, bukan untuk hal yang negatif.
- Menghormati guru dan mengikuti tata tertib sekolah.



PEMERINTAH KABUPATEN TORAJA UTARA
UPT SMP NEGERI 1 RANTEPAO
Malango, Kec. Rantepao, Kab. Toraja Utara,
Prov. Sulawesi Selatan



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING
KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: VIII.8 / Genap
Alokasi Waktu	: 40 menit
Topik/ Materi	: Pengendalian Diri
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Metode/alat dan media	: Pulpen, buku tulis

Tujuan Layanan	Capaian Layanan : Pentingnya pengendalian diri pada remaja		
	Tahap Tindakan : Peserta didik mampu memahami, menghayati, dan menerapkan sikap disiplin serta mampu mengatur perilaku dirinya		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat memahami pentingnya memiliki sikap pengendalian diri (C2) 2. Peserta didik dapat memahami	3. Peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan (A1)	4. Peserta didik dapat mengendalikan diri pada keadaan (P4)

	bagaimana cara pengendalian diri (C2)		
LANGKAH KEGIATAN			
5.Tahap Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1.Guru BK menyapa siswa dengan meminta salah satu siswa memimpin doa 2.Guru BK menanyakan kabar kepada siswa 3.Guru BK menjelaskan azaz-azaz konseling kelompok 4.Guru BK menyampaikan materi tentang “Pentingnya Disiplin Diri” 5.Guru BK menyampaikan kontrak layanan selama 40 menit 		
6.Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan isi materi tentang pengendalian diri 2. Guru BK mengamati situasi kelompok dan memastikan anggota untuk melanjutkan ke fase selajutnya 3. Guru BK bertanya kepada peserta tentang kesiapan siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok 		
7. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memperkenalkan pembahasan, yang berfokus pada topik “Pengendalian Diri” dan menjelaskan materi 2. Guru BK bertanya kepada siswa sejauh mana siswa mengerti materi yang telah disampaikan 		

	3. Guru BK mengajak semua anggota untuk mempelajari teknik <i>self-management</i> yang memiliki 3 langkah, yaitu pertamam <i>self-monitoring</i> , <i>self-control</i> , <i>self-reward</i>
8. Tahap Penutup	<p>1. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pesan dan kesannya selama mengikuti layanan</p> <p>2. Guru BK memberikan penguatan yang berisi umpan balik mengenai topik pentingnya topik</p> <p>3. Guru BK memberitahukan kepada siswa bahwa kegiatan layanan akan segera berakhir</p> <p>4. Guru BK meminta seorang siswa untuk mengakhiri sesi konseling kelompok dengan doa</p>
EVALUASI	
9. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan proses yang terjadi:</p> <p>1. Antusias peserta didik mengikuti layanan, kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan</p>
10. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, antara lain:</p> <p>1. Merasakan suasana pertemuan: menyenangkan/kurang menyenangkan</p> <p>2. Topik yang dibahas: sangat penting/tidak penting</p>

Toraja Utara, 10 Juni 2025

Mengetahui

Kepala Sekolah

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping oval shape with a smaller loop inside, followed by a horizontal line.

Andarias Mabadi, S.Pd., MBA

Nip. 197004171994011003

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'V' followed by several overlapping, scribbled lines.

Veronika Silambi'

Nirm: 1220218777

MATERI LAYANAN

Pengendalian Diri

1. Pengendalian diri

Pengendalian Diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya. Pengendalian diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang. Pengendalian diri berkairan erat dengan *internal locus of control* dan efikasi diri.

C. 2. Aspek-aspek pengendalian diri

Tiga aspek utama dalam pengendalian diri yaitu Kontrol Perilaku (Behavior Control), Kontrol Kognitif (Cognitive Control), Kontrol Keputusan (Decision Control). Standar-standar, pengawasan, dan kapasitas untuk berubah, merupakan tiga aspek utama untuk mengendalikan perilaku seseorang. Jika salah satu dari tiga aspek itu hilang, maka akan berakibat pada berkurangnya pengendalian diri. Dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut membentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pengendalian diri.

1. Kontrol Perilaku (Behavior Control)

Ini adalah kemampuan seseorang untuk memengaruhi dan memodifikasi keadaan atau respons yang tidak menyenangkan.

- **Maturitas Pelaksanaan:**

Kemampuan individu untuk menentukan siapa yang memegang kendali atas suatu situasi—dirinya sendiri, orang lain, atau aturan eksternal.

- **Modifikasi Stimulus:**

Kemampuan untuk mengelola stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah, menjauhi, memberi jeda waktu, membatasi intensitas, atau menghentikan stimulus tersebut.

2. Kontrol Kognitif (Cognitive Control)

Ini adalah kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai, atau memadukan kejadian dalam kerangka berpikir tertentu untuk mengurangi tekanan psikologis.

- **Mendapatkan Informasi:**

Kemampuan individu untuk memperoleh informasi yang relevan terkait suatu keadaan.

- **Melakukan Penilaian:**

Kemampuan individu untuk menafsirkan suatu situasi atau peristiwa dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Kontrol Keputusan (Decision Control)

Ini adalah kemampuan untuk memilih suatu tindakan atau keputusan berdasarkan keyakinan dan persetujuan diri. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk memilih tindakan yang dianggap sesuai dan dapat menghasilkan dampak yang lebih baik di masa depan.

D. 3. Dampak pengendalian diri

Berbagai penelitian telah menunjukkan peran pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan berdampak pada peningkatan performansi kerja, pengendalian impuls yang baik, penyesuaian dan stabilitas harga diri, hubungan interpersonal yang baik, dan kurangnya perilaku agresi. Pada sisi lain, pengendalian diri yang rendah akan berdampak pada penurunan performansi kerja, impulsivitas,

ketidakmampuan melakukan penyesuaian psikologis, stabilitas harga diri yang rendah, kurangnya hubungan interpersonal, dan meningkatnya perilaku agresi.