

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Setiawan (2018). Pendekatan Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi). CV Budi Utama Jl. Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardono Ngaglik, Sleman Jl. Kaliurang Km.9,3-Yogyakarta 55581.
- Anjani, W. S. (2020). *PELATIHAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA-(SKP. BK 0033)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Bringiwatty Batbual (2021). Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Dhamayanti, W., Sumanggala, K. J., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149-159.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Faiqotul, M. Rifai (2019). Strategi-Self management untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar. Diponegoro: CV. Sindunata.
- Haslindah, H., Passalowongi, A. J. A., & Passalowongi, J. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), 77-86.
- Hermawan, Z. (2021, August). Efektivitas Layanan Konseling Individual Teknik Behavior Self-Management untuk Mengatasi Prokastinasi Akademik Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Hidayati, B. M. R. (2018). Efektifitas Pelatihan Self Management Sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VII MTS Sunan Ampel Pare. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(1), 20-45.
- Lia Marlina (2018) Strategi Belajar Mengajar Bahasa Indonesia. PT remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Mardhiyyah, R. W., & Indiriani, F. (2018). Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(4), 159-167.

- Masdudi (2015). *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon. CV. Pangger.
- Muhammad Rifa'i, : *MANAJEMEN PESERTA DIDIK (Pengelolaan Peserta Didik Untuk Efektivitas Pembelajaran)* CV. Widya Puspita Jln. Keadilan/ Cemara, Lorong II Barat No. 57 Sampali Medan.
- Naway (2016) *Strategi Pengelolaan Pembelajaran Jalan Gelatik No. 24 Kota Gorontalo*.
- Rahmah johar & Latifah hanum *Strategi Belajar Mengajar Untuk Menjadi Guru Yang Profesional Syiah Kuala University, Jl. Tgk Chik Pante Kulu No.1 Kopelma Daussalam 23111, Kec, Syiah Kuala. Banda Aceh, Aceh*.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Supriyanto, Mei (2016). *Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengurangi Terlambat Datang Sekolah*. Yogyakarta.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5.*
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). *Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. Jurnal Komunikasi Pendidikan, 2(2), 115-123.*
- Wiantisa, F. N., & Widyastuti, D. A. (2021, August). *Konseling Individual Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 1).*
- Yuliansyah, Hakim, Suryani (2015). *Manajemen dan Analisis Data Kualitatif Dengan Perangkat Lunak NVivo*. Salemba Empat.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN

Hasil Observasi Peserta Didik Inisial, DN, RAM, Dan IBK

Variabel	Aspek yang diamati	Keterangan
<i>Self Management Belajar</i>	1. Peserta didik masuk ke dalam kelas ketika bel berbunyi	Ketika peserta didik mendengar bel masuk berbunyi terkadang sebagian kecil kelas tersebut masih diluar kelas
	2. Peserta didik membaca do'a sebelum pelajaran dimulai	Peserta didik dengan serius berdoa sebelum dimulainya kegiatan belajar
	3. Peserta didik mengawali belajar dengan semangat	Peserta didik hanya semangat ketika guru atau mata pelajaran yang peserta didik sukai
	4. Peserta didik menyiapkan perlengkapan buku pelajaran yang telah ditentukan	peserta didik menyiapkan buku namun terkadang masih ada yang kelupaan dibawa

	5. Peserta didik tidak membawa perlengkapan belajarnya sesuai dengan jadwal	Peserta didik menyiapkan perlengkapan hanya saja terkadang ada yang belum komplit
	6. Peserta didik lebih banyak mendengarkan guru ketika belajar berlangsung	Seringkali peserta didik lebih sering mendengarkan dibandingkan untuk bertanya
	7. Peserta didik tidak bertanya saat tidak memahami pelajaran	Peserta didik memulai menjawab ketika ditanya terlebih dahulu oleh guru
	8. Peserta didik menjawab apabila guru yang memulai bertanya	Peserta didik bertanya hanya pada guru-guru tertentu ketika merasa nyaman
	9. Peserta didik kurang tanggap terhadap materi pelajaran yang diajarkan oleh guru	Peserta didik hanya tanggap ketika mata pelajaran dan gurunya yang dianggap baik
	10. Peserta didik mengerjakan soal yang diberikan gurunya	Peserta didik mengerjakan tugasnya hanya saja terkadang tidak sesuai waktu yang telah

		ditentukan
	11. Peserta didik kurang percaya diri dalam menjawab pertanyaan dari guru	Seringkali peserta didik merasa tidak percaya diri dan menganggap jawabannya salah atau ragu-ragu
	12. Cara duduk peserta didik menunjukkan posisi yang tidak siap	Peserta didik melakukan hal tersebut ketika guru yang mengajarnya dianggap santai
	13. Peserta didik mengganggu konsentrasi teman-temannya pada saat jam belajar berlangsung	Peserta didik ketika tidak mulai konsentrasi cenderung bercanda dengan temannya
	14. Peserta didik terlihat tidak berminat atau tidak fokus dalam belajar	Peserta didik minat belajarnya tinggi hanya di mata pelajaran tertentu
	15. Peserta didik sering berbicara atau bermain saat guru sedang mengajar	Peserta didik melakukannya ketika gurunya tidak menghiraukan namun peserta didik tidak

		bercanda ketika apabila gurunya terlalu serius dalam mengajar
	16. Peserta didik Sering mengantuk atau lesu saat di kelas	Peserta didik mengantuk ketika di jam pertengahan belajar berlangsung
	17. Peserta didik tidak berpartisipasi aktif dalam belajar sehari	Peserta didik hanya aktif di waktu-waktu tertentu
	18. Peserta didik meninggalkan kelas ketika ditinggal guru sebelum bel berbunyi atau tanpa izin dari guru	Peserta didik dikelas ramai dan beberapa keluar kelas dan duduk didepan kelas dan beberapa yang ke toilet
	19. Peserta didik lebih aktif atau semangat ketika mendekati jam pulang sekolah	Seringkali terjadi ketika jam pulang sudah mendekati peserta didik tidak fokus
	20. Peserta didik berdoa setelah pelajaran selesai (pulang)	Peserta didik dengan semangat ketika mendengar bel pulang dan memulai membaca doa

Konseling Individu Pendekatan Behavior	1. Peserta didik menunjukkan peningkatan motivasi dalam belajar dan bersemangat untuk menghadapi tugas dan pembelajaran.	Peserta didik lebih memahami dan bersemangat setelah konseling dilakukan menjadikan peserta didik punya pandangan untuk kedepan dalam belajar
	2. Peserta memiliki tujuan yang jelas dalam belajar dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pendidikan dan pengetahuan.	Sebelum dilakukannya konseling peserta didik terlihat kurang memahami pentingnya pendidikan dan setelah dilakukannya konseling peserta didik lebih rajin dalam belajar dari yang jarang berangkat sekolah menjadi sedikit rajin
	3. Peserta didik menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan dan ketaatan terhadap tugas-tugas sekolah dan tanggung jawab mereka.	Setelah diberikan konseling individu pendekatan behavior dengan berbagai teknik



	4. Peserta didik menjadi lebih mampu menghadapi hambatan dan tantangan belajar dengan sikap positif serta tidak mudah menyerah.	Setelah diberikan konseling individu pendekatan behavior berbagai teknik didik yang awalnya malas menjadi lebih giat dalam belajar
	5. Peserta didik dapat memusatkan perhatian dengan lebih baik pada pelajaran dan tugas-tugas, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dalam belajar	Peserta didik lebih perhatian terhadap belajarnya sesudah diberikan konseling
	6. Peserta didik menggunakan waktu dengan efisien sehingga dapat mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan menghindari penggunaan waktu yang tidak produktif.	Peserta didik menggunakan waktunya dengan baik meskipun masih belum sepenuhnya
	7. Peserta didik merencanakan pembelajaran mereka dengan	Peserta didik menyiapkan jadwal dengan baik

	lebih baik, termasuk membuat jadwal studi dan mengatur prioritas dalam belajar.	meskipun terkadang peralatan dalam belajarnya masih ada yang kurang (tertinggal)
	8.Peserta didik menunjukkan niat yang lebih kuat untuk belajar dan meningkatkan pengetahuan mereka.	Setelah berikan konseling peserta didik lebih giat untuk berangkat, dari yang awalnya sering absen di kelas
	9.Peserta didik menjadi lebih bertanggung jawab atas tugas dan mereka di sekolah, terutama dalam hal belajar dan hasil yang telah dicapai	Peserta didik lebih bertanggung jawab dalam belajar seperti lebih aktif berangkat sekolah dan mengerjakan pr
	10.Peserta didik mampu melakukan penilaian diri secara objektif dan mengakui kelemahan mereka dalam belajar.	Setelah diberikan konseling bahwa peserta didik mengakui kelemahannya dan mencoba lebih baik lagi dalam meningkatkan belajarnya

	11.Peserta didik dapat menerima kritik dan umpan balik sebagai alat untuk meningkatkan belajar mereka.	Peserta didik menerima kritik dan saran bahwa dalam belajar mereka masih belum maksimal
	12.Peserta didik dapat mengembangkan keterampilan belajar yang efektif dan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik.	Dalam strategi belajar peserta didik sudah berusaha semaksimal mungkin setelah konseling diberikan
	13.Peserta didik menjadi lebih mandiri dalam belajar, mengelola waktu dan tugas sendiri tanpa banyak bantuan dari orang lain.	Peserta didik lebih mandiri namun ketika mendapatkan pr yang ia rasa sulit belum bisa mengerjakannya dengan baik tanpa bantuan orang lain
	14.Peserta didik dapat menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, sehingga dapat menghindari hal-hal yang kurang bermanfaat.	Peserta didik menjaga akademiknya namun terkadang masih kurang bisa menghindari hal-hal yang kurang bermain misalnya seperti bermain

	15. Peserta didik menunjukkan minat dan keinginan yang lebih besar untuk belajar dan menggunakan kesempatan pembelajaran waktu yang ada.	Setelah diberikan konseling dan arahan peserta didik lebih minat dalam belajarnya
	16. Peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas.	Dalam belajar ketika sudah mulai aktif dari yang sebelumnya jarang berangkat sekolah menjadi lebih aktif namun belum aktif di kelas, peserta didik aktif ketika ia merasa guru yang di anggap sesuai kriterianya
	17. Peserta didik merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk belajar dan mencapai hasil yang diinginkan.	Peserta didik kurang optimis akan tetapi masih berusaha dalam belajarnya agar lebih baik
	18. Peserta didik mampu mengelola waktu belajar dengan baik dalam menghadapi tantangan dan tugas belajar.	Peserta didik setelah diberikan konseling sedikit berubah dan lebih produktif dalam belajar

	<p>19.Peserta didik mencari bantuan mencari bantuan tambahan, baik dari guru, teman, keluarga ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.</p>	<p>Peserta didik ketika mendapatkan pr dari guru mencari teman atau saudara dalam pengerjaan tugasnya</p>
	<p>20.Peserta didik mengalami perkembangan baik dalam belajar, maupun pengetahuan,keterampilan, maupun sikap.</p>	<p>Setelah konseling dilakukan peserta didik mengalami perkembangan dalam belajarnya</p>

### Hasil Wawancara Verbatim Dengan Guru Bimbingan Konseling

Tempat : Ruang BK

Nama : W

Guru : Bimbingan konseling

P	Assalammualaikum wr wb Pak
N	Nggih, walaikumsalam wr wb
P	Dengan bapak siapa ?
N	Yah saya bapak waskuri
P	bapak di SMPN mengajar sebagai guru apa pak ?
N	Ya saya Di SMPN 3 Brebes mengajar sebagai guru pembimbing (Bk) kelas delapan
P	Guru bimbingan konseling yah pak, alamat bapak dimana ?
N	Alamat saya di desa krasak kecamatan brebes
P	Kalau umur bapak ?
N	Umur saya limapuluh delapan yah kurang lebih
P	Pendidikan terakhir bapak apa ?
N	Pendidikan terakhir, sarjana pendidikan, (bimbingan Konseling)
P	Jadi disini saya mau menanyakan tentang <i>self management</i> belajar, jadi saya kan menanyakan apa yang terjadi dari proses belajar dari peserta didik tersebut, langsung saja ke pertanyaan yah pak ?
N	Iyah
P	Setiap peserta didik kan tentunya memiliki karakter dan berbeda sifat yang berbeda-beda yah pak,

N	Betulll
P	Menurut bapak apakah dari kelas VIII C sudah menerapkan self management belajarnya dengan efektif ?
N	Kalau untuk arahan kesana itu memang tiap guru mapel memberikan solusi yah, pembelajaran yang efektif yah, dari segi waktu dari cara kebiasaan belajar dan sebagian dari mereka ya memang sudah melaksanakan
P	Berarti terkait dari guru sudah memberikan yang terbaik yah pak, berarti tergantung dari individu ?
N	Iyah tergantung dari individu
P	Lanjut ke pertanyaan berikutnya yah pak. Setiap peserta didik kan tidak semuanya aktif atau semangat dalam self management belajarnya, bagaimana strategi yang bapak terapkan dalam konseling individu aga peserta didik belajarnya lebih meningkat ?
N	Eee untuk memberikan suatu pencerahan biar anak itu dengan lebih cepat diberikan motivasi ada niat jelas mereka tau baik, sehingga dengan hasil yang dicapai meeka yang tidak baik ini, membuat mereka terinpsirasi agar lebih baik lagi
P	Berarti hubungan antara guru dengan peserta didik seharusnya dekat yah pak ?
N	Iyah
P	Ketika peserta didik sudah berusaha meningkatkan self management belajarnya, menurut bapak bagaimana mempertahankannya ?

N	<p>Untuk mempertahankan kebiasaan yang sudah baik sesuai dengan self management belajar, saya selalu mengingatkan anak jangan sampai dengan pengaruh atau gangguan, biasanya kan ada, saya selalu mengingatkan, selalu saya arahkan ketujuan semula jadi saya ingatkan lagi bahwa dengan kemampuan yang anak miliki dengan cara belajar yang baik tadi dengan di management yah,waktu dan sebagainya tuh anak akan tetap fokus konsisten melaksanakan.</p>
P	<p>Lanjut yah pak, dari setiap peserta tentunya memiliki permasalahannya masing-masing akan tetatpi biasanya tidak terbuka ( malu bercerita ) keguru, biasanya masalah apa saja yang bapak temui pada peserta didik selain pada belajarnya ?</p>
N	<p>Yang sering saya amati dan saya lihat permasalahan biasanya berkaitan dengan perhatian oang tua jadi anak komunikasi kurang, sehingga nak cenderung kurang semangat kurang termotivasi jadi mereka belajar kadang-kadang seolah-olah seadanya jadi tidak ada dukungan atau komunikasi dengan orangtua kurang kapan anak belajar, bagaimana hasil belajar setiap anak pulang sekolah juga kadang orangtua tidak menanyakan ini membuat anak tidak temotivasi ya, tidak ada tidak terngsang itulah untuk belajarnya lebih semangat lagi.</p>
P	<p>Berarti hubungan anak sama orang itu itu harus saling terkait yah pak,?</p>
N	<p>Iya harus saling terkait</p>
P	<p>Lanjut yah pak, setelah bapak telah memberikan konseling bapak merasa bahagia jika peserta didik tersebut dapat menyelesaikan persoalan</p>



	atau masalahnya ?
N	Yaa saya sedikit bahagia karena ada perkembangan eee sedikit cukup merasakan apayah, merasakan puas yah, hanya saja anak perlu dipertahankan tidak putus asa, meningkatkan lah, jadi arahan-arahan itu selalu kita tekankan dan anak selalu mengikuti yang baik
P	Nah yang terahir pak, harapan apa yang bapak inginkan kedepannya kepada peserta didik pada self management belajarnya dalam belajarnya ?
N	Untuk kedepannya saya berharap orangtua meminta selalu memantau anak diberi motivasi kemudian komunikasi selalu jalan, dan memenuhi kebutuhan anak apa saja, kesulitan anak apa, jadi selalu ada masukan dari anak orangtua juga memberikan suatu yang terbaik sebagai suatu pendukung jadi harapan saya anak selalu fokus apa yang sudah di arahkan oleh guru untuk belajar lebih baik itu tetap harus jadi target utama
P	Terima kasih banyak yah pak semoga dari apa yang bapak kerjakan semoga membuahkan hasil yang sangat baik
N	Iya sama-sama

### Hasil Wawancara Verbatim Dengan Guru Mata Pelajaran

Tempat : Ruang BK

Nama : M

Guru : PPKN (walikelas)

P	Assalamualaikum wr wr bu
N	Walaikumsalam wr wb
P	Nama ibu siapa bu ?
N	Ibu Ma'fiah
P	Alamatnya ibu dimana ?
N	Desa rengas bandung jatibarang brebes
P	Usia ibu ?
N	Lima puluh lima
P	Ibu mengajar sebagai guru apa bu ?
N	PPKN
P	Pendidikan terahir ibu apa ?
N	S1
P	Langsung ke pertanyaan pertama yah bu, Ketika ibu sedang ada kepentingan mendadak dan ibu harus meninggalkan kelas lalu ibu memberikan tugas, apakah peserta didik mengerjakan tugas sesuai dengan perintahnya ?
N	Alhamdulillah mengerjakan
P	Tapi ada atau tidak bu dari sebagian kelas tersebut ada yang tidak telat mengerjakan tugasnya ?

N	Ada
P	Dalam suatu kelas biasanya ada beberapa peserta didik yang kurang memperhatikan pelajaran, tindakan seperti apa yang ibu lakukan ?
N	Iyah, ya kadang diberi bimbingan, dinasehati supaya anak lebih memperhatikan lagi.
P	Respon peserta didik dalam belajar Pasti berbeda-beda, ada yang langsung paham dan ada yang sedikit lama, menurut ibu adakah di kelas delapan B peserta didik yang terlihat kurang minat (kurang aktif) dengan pelajaran yang ibu ajarkan ?
N	Ada
P	Biasannya contohnya seperti apa saja ?
N	Biasanya ngobrol sendiri, kadang juga ada yang bengong, entah pikirannya kemana mana
P	Lanjut pertanyaan berikutnya yah bu, bagaimana cara ibu mengalihkan pandangan ketika peserta didik sudah tidak fokus belajarnya di kelas ?
N	Ya kadang saya kasih pertanyaan
P	Ketika ibu sedang mengajar lalu ibu melihat peserta didik yang kurang paham dengan pelajaran, tindakan apa yang ibu lakukan ?
N	Ya kadang saya beri teguran
P	Ketika cara itu berhasil di terapkan, apakah di kelas lain juga seperti itu bu ?
N	Ya kadang ada yang berhasil dan ada yang tidak

P	Ibu kan menjadi guru sudah cukup lama, menurut ibu tantangan besar selama ibu mengajar, terkadang kan ada anak yang nakal, susah diatur dan sebagainya ?
N	Tantangan yang terbesar ya menghadapi anak yang nakal, pergaulan yang bebas, tawuran nah itu yang perlu dihindari, di beri bimbingan khusus lah diluar individu
P	Ketika ibu sudah memberikan yang terbaik dalam mengajar apa yang ibu harapkan kepada peserta didik dalam belajarnya ?
N	Harapannya supaya agar anak lebih bagus lagi jadi anak yang sukses dan meningkatkan lagi belajarnya dan tentunya tidak lepas dari bimbingan orang tua juga
P	Jadi peran antara peserta didik dengan orang tua sangat penting yah bu ?
N	Iya sangat penting sekali
P	Terima kasih banyak yah bu
N	Iya sama sama
P	Assalamualaikum bu
N	Walaikumsalam wr wb

Hasil wawancara orangtua peserta didik inisial DN

Nama : R

Usia : 59 Tahun

Alamat : Gandasuli

P	Assalamualaikum wr wb pak
N	Walaikumsallam wr wb
P	Dengan bapa siapa ?
N	Bapak Reja
P	Usia bapa berapa ?
N	Lima puluh sembilan, hampir enam puluh
P	Alamatnya bapak ?
N	Gandasuli
P	Pendidikan terahir bapak apa pak ?
N	SMP
P	Jadi disini saya mau wawancara bapak terkait belajar dari peserta didik, langsung pertanyaaan yang pertama yah pak?
N	Iya
P	Setiap orangtuakan memiliki kesibukannya masing-masing yah pak ?
N	Iya
P	Bapak sebagai orangtua apakah bapak sebagai orang tua sering memperhatikan anaknya ketika belajar ?
N	Iya sering memperhatikan, tapi anak saya suka main bola jadi sering lupa

	waktu
P	Begitu yah pak
N	Iya
P	Apakah bapak sebagai orangtua sering mendampingi anaknya belajar ?
N	Kalau mendampingi sih engga, paling ini, mantau, kya gitu aja
P	Apakah bapak tipe orangtua yang selalu menuntut anaknya agar mau belajar ?
N	Kalau pengennya sih iya, pengennya biar pinter yang serius juga buat masa depannya, cuman kan itu mas kadang bermain hp
P	Yang sering membantu peserta didik (anak) biasanya siapa pak ? contohnya pengerjaan PR
N	Paling kakanya, sodaranya
P	Selain main hp itu apakah ada kendala yang lainnya pak ?
N	Ya itu paling bermain bola, kadan-kadang suka lupa waktu
P	Biasanya kalo sudah bermain bola hingga lupa waktu bapak kasih teguran ngga pak ?
N	Ya paling tegursn ajah
P	Biasanya bapak kasih hukuman apa pak ?
N	Ya paling teguran, kalo hukuman sih belum saya pernah hukum
P	Pertanyaan yang terahir pak, ketika anak bapak sudsah mulai malas-malasan hingga lupa waktu belajar, apakah akan mempengaruhi anak tersebut dalam belajarnya dan berpikirnya nanti ?

N	Ya jelas mempengaruhi belajarnya si anak
P	Karna itu yang akan menentukan yah pak ?
N	Iyah dari dalam diri sendiri, yang akan menentukan masadepannya
P	Baik pak terimakasih banyak yah pak assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb

Hasil wawancara orangtua peserta didik inisial RAM

Nama : SR

Usia : 33 Tahun

P	Assalamuailakum wr wb
N	Walaikumsalam w wb
P	Usianya ibu berapa ?
N	Usia saya brarti 33 mas
P	Alamat ibu dimana ?
N	Randunga kulon (sigempol)
P	Pendidikan terahir ibu apa ?
N	SMP
P	Jadi disini saya mau sedikit tanya tanya tentang menejemen belajar dari anak ibu. Setiap orangtua kan memiliki kesbukannya masing-masing kan bu ?
N	Iya
P	Nah ibu selaku orangtua apakah sering memperhatikan anak ibu belajar ?

N	Sering mas
P	Apakah ibu tipe orangtua yang menuntut agar anak ibu rajin atau sekolahnya pintar ?
N	Yaa, gimana yah mas kalau saya sih iya, cuman nggak begitu nekan anak
P	Ketika anak sedang belajar apakah ibu mendampingi ?
N	Ya kadang sayan mendampingi, kadang engga sih mas
P	Berarti kalau ibunya sedang sempit aja yah bu ?
N	Iyah kalo sempit, kan punya kesibukan sendiri
P	Ketika anak ibu belajar terus susah dalam pengerjaan PR biasanya siapa bu yang membantu ?
N	Biasanya sih itu apa, masmya, kadang kadang ikut belajar kelompok
P	Biasanya kendala apa saja ketika memperhatikan anaknya dalam belajar ?
N	Kadang bermainnya kadang suka lupa waktu
P	Biasanya kalau anak sudah mulai seperti itu teguran apa yang ibu berikan ?
N	Ya paling diberi peringatan (domongi)
P	Kalau anak ibu sudah mulai seperti itu apakah ibu memberi hukuman misal main hp ?
N	Iya
P	Petanyaan yang terahir bu, ketika anak sudah mulai susah mengatur jam belajarnya, lupa waktu, apakah anak itu akan cara berfikiurnya umtuk kedepannya bu ?



N	Iya mas
P	Baik bu terimakasih bu assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb

Hasil wawancara dengan orangtua peserta didik inisial IBK

Nama : W (wakil dari peserta didik IBK)

Usia : 36 Tahun

Alamat : Desa Lembarawa

P	Assalamualaikum wr wb mba ?
N	Walaikumsalam wr wb
P	Usianya berapa mba ?
N	Usianya tiga enam
P	Pendidikan terakhir mbanya apa ?
N	Saya cuma SD
P	Jadi disini saya mau sedikit tanya tanya tentang belajar belajar peserta didik, apakah mba tipe orangtua yang sering memperhatikan jam belajar adiknya ?
N	Kadang memperhatikan kadang tidak, soalnya sibuk mengurusin anak sendiri mas
P	Berarti cuman kadang-kadang yah mba ?
N	Iya
P	Apakah emba tipe ibu yang menuntut agar adik-adiknya belajar ?
N	Kadang ya menuntut, suruh berangkat sekolah tapi kan anaknya yang susah

P	Apakah emba sering mendampingi anak pada saat belajar ?
N	Kadang iya, solanya anak saya sendiri juga sekolah kelas dua SD
P	Biasanya kalau ada PR yang sering bantuin belajar siapa mba ?
N	Kalau saya cuman mbantu anak saya sendiri soalnya anak saya
P	Brarti kalau bisa di bantu kalau lagi repot sendiri engga yah mba ?
N	Iya, dibantuin liliknya yang sekolahnya SMA
P	Biasanya kendala apa saja yang sering emba alami ketika adik/anak emba sedang belajar ?
N	Jadi kadang main hp, main permainan kelupaan sampe lupa waktu
P	Biasanya kalau sudah kewat batas seperti itu, hukumannya apa yang sering mba/ibu berikan ?
N	Paling cuman bisa ngomongin (negur) soalnya cuman keponakan, keculi anak saya sendiri mas
P	Harapan belajar untuk adik ibu apa bu ?
N	Ya kepenginnya biar sekolahnya pinter mas, terhalang dulu saya waktu kalau saya disuruhnya di sawah, cuman kalo sekarang anaknya yang susah diatur, dari pada di rumah main hp sampai lupa waktu mending sekolah
P	Yaudah mba baik, makasih yah mba
N	Iya sama-sama
P	Assalammualaikum wr wb
N	Walaikumsalam wr wb

Wawancara (verbatim) responden (peserta didik)

Nama/Inisial : DN

Kelas : VIII C

Alamat : Gandasuli

P	Assalammualaikum wr wb mas
N	Walaikumsallam wr wb
P	Namanya siapa ?
N	DN
P	Kelas ?
N	Delapan B
P	Alamatnya dimana ?
N	Gandasuli jalan pahlawan
P	Jadi disini saya mau wawancara self management belajar dari masnya, langsung ke pertanyaan pertama yah mas. Kamu kan banyak kegiatan selain selain membantu orasng tua kamu biasanya kamu menyempatkan belajarnya di jam berapa mas ?
N	Kalu sengganya kalau habis ashar atau habis isya pak
P	Nah kalau belajarnya habis ashar atau habis isya, biasanya besoknya, belajarnya apa di jam seperti itu apa saja bisa saja berubah mas ?
N	Ngga nentu sih, kadang ikut pengajian sih pak, kadang sampai jam dua belas baru selesai
P	Ohh gitu yah mas ?

N	Iya pak
P	Jadi lumayan banyak kegiatannya yah mas
N	Iya pak
P	Kamu kan sering diberi PR yah mas, contohnya misal PR matematika PR sama PR bahasa inggris, biasanya PR yang kamu kerjakan PR apa dulu ?
N	Paling yang saya kerjakan PR MTK dulu spalnya susah
P	Berarti ysng susah dikerjain dulu yah mas habis itu yang mudah ?
N	Iya pak
P	Ketika masnya kurang suka dengan guru ketika mengajar, cara mengatasinya bagaimana mas ? apa masnya diem atau bagaimana mas ?
N	Paling duduk diem dengerin doang pak
P	Ketika masnya kurang suka dengan guru itu apa masnya ngga suka dengan pelajarannya ?
N	Kadang sama sih pak, kadang bikin bosen jadi sama-sama ngga suka dengan pelajarannya
P	Jadi cara guru menyampaikan ke peserta didik jadi ngauh yah mas, tergantung dari cara menyampaikannya ?
N	Iya pak
P	Biasanya kalau masnya di kelas mengatasi rasa bosennya bagaimana mas ?
N	Nggobrol sama temen pak
P	Biasanya di tegur apa ngga mas ?

N	Biasanya kadang ditegur kadang engga
P	Tergantung kalo ketahuan apa engga yah mas ?
N	Iya pak
P	Tadi kan masnya bilang kaya misal kaya pengerjaan tugas males sama gurunya, sebelumnya sering komunikasi dengan gurunya ngga sih mas ?
N	Kadang-kadang sih, kalau ada waktu yaa komunikasi kadang ya engga
P	Berarti sesempatnya yah mas
N	Iya pak
P	Biasanya masnya kalau kurang komunikasi dengan guru ?
N	Malu pak soalnya belum akrab
P	Jadi masnya pengen tanya tapi kaya gimana gitu yah mas
N	Iya pak
P	Baik terima kasih yah mas daffa,
N	Iya sama-sama
P	assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb

Wawancara (verbatim) responden (peserta didik)

Nama/Inisial : RAM

Kelas : VIII C

Alamat : Sigempol (randu sanga)

P	Assalamualaikum wr wb mas
N	Walaikumsallam wr wb
P	Selamat siang mas ?
N	Siang Pak
P	Namanya siapa mas ?
N	RAM pak
P	Nah jadi disini saya mau wawancara tentang self management belajarnya masnya. Masnya kan di dumah banyak aktivitas cara mas menyempatkan waktu belajarnya bagaimana ?
N	Kalau ada waktu libur doang sih pak
P	Biasanya belajar jam berapa ?
N	Malam jam tujuh habis isya pak
P	Biasanya masnya belajar di jam itu terus apa kadang berubah ?
N	Kadang ngga nentu pak
P	Nah pasti kan mas pernah diberikan PR kan
N	Sering pak
P	Misalnya diberikan seperti PR matematika atau bahasa inggris, cara kamu membagi waktunya untuk mengerjakan PR tersebut itu bagaimana, PR yang kamu kerjakan dulu misal PR matematika sama bahasa inggris?

N	Bahasa inggris dulu sih pak
P	Kenapa lebih memilih bahasa inggris terlebih dahulu
N	Bahasa inggis dulu sih pak
P	Kenapa ?
N	Agak gampang pak
P	Ohh brarti masnya suka yah sama pelajaran bahasa inggris ?
N	Engga pak
P	Nah terus habis itu langsung mengerjakan PR matematika ?
N	Iya pak
P	Nah setiap guru kan memiliki karakter yang berbeda, ketika kamu kurang suka dengan guru itu, biasanya kamu mengatasinya bagaimana kalau lagi di dalam kelas ?
N	Cuman diem doang pak, anteng
P	Ketika kurang suka dengan pelajaran tersebut apa ngga suka dengan gurunya ?
N	Nggak suka dengan pelajarannya doang sih pak, maksudnya tetap suka dengan gurunya tapi nggak suka dengan pelajarannya pak
P	Ohh brarti masnya pengen bisa dengan pelajaran itu, tapi masnya kaya masih bingung gitu yahh?
N	Iya pak
P	Nah biasanya kan kalau didalam kelas ada rasa ngantuk, malas, cara mengatasinya bagaimana mas ?

N	Main sama teman pak
P	Engga misal didalam kelas ?
N	Iya main sama temen pak
P	Biasanya mainnya bagaimana ?
N	Bercanda sih pak
P	Biasanya di tegur apa engga mas ?
N	Di tegur kalau ketahuan pak
P	Nah tadi masnya kan sering di tegur merasa bosan, sebelumnya masnya pernah berinteraksi/ngobrol sama gurunya ngga mas ?
N	Belum pak, jarang
P	Tapi sebelumnya misal kamu kurang paham apa kamu kadang bertanya dengan guru tersebut mas ?
N	Iya pak kadang
P	Baik mas saya kira cukup, terimakasih banyak assalamualikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb



Wawancara (verbatim) responden (peserta didik)

Nama/Inisial : IBK

Kelas : VIII C

Alamat : Lembarawa

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Namanya siapa mas ?
N	IBK pak
P	Jadi gini mas disini saya mau wawancara ke masnya tentang self management belajar, selain sekolahkan tentunya kamu di rumah mempunyai kegiatan, bagaimana sh masnya menyempatkan waktunya untuk belajar ?
N	Habis isya Pak
P	Apakah masnya belajar kalau habis isya terus apa bisa saja berubah ?
N	Bisa saja berubah pak
P	Nah pastinya kan masnya dirumah banyak aktivitas, bagaimana sih cara masnya mengerjakan tugas misalnya ada PR matematika, bahasa inggris cara membagi waktunya bagaimana ?
N	Biasanya matematika dulu pak
P	Berarti mengerjakan matematika dilanjut bahasa inggris ya mas ?
N	Iya pak
P	Masnya kan di kelas di ajar mata pelajaran, menurut masnya siapa sih yang menurut mas kalau si ajar kurang paham ?

N	Ada pak matematika
P	Siapa mas nama gurunya ?
N	Lupa pak
P	Nah kalau masnya kurang suka dengan pelajarannya, cara mas memperlakukannya itu bagaimana ?
N	Sebisa mungkin mengikuti pelajarannya pak
P	Kamu kan pelajaran yang kurang suka matematika, misal kamu kurang mengerti kamu bertanya ngga sih mas ?
N	Tanya sih pak, cuman kadang masih bingung
P	Biasanya kalo masnya bertanya malu aapa engga ?
N	Engga pak
P	Selain itu ada lagi mas mata pelajaran yang kamu kurang suka ?
N	Ada pak bahasa inggis
P	Kenapa mas ?
N	Engga ngerti artinya pak
P	Yaudah yah mas cukup terimakasih buat waktunya assalamualikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Pembentukan Tingkah Laku Model Baru)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik pembentukan tingkah laku model baru mengembangkan perilaku positif self management belajar, menghapus perilaku negatif dalam self management belajar	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	5 Menit
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i> 2. Teknik : Pembentukan Tingkah Laku model Baru Metode, Alat dan Media Metode : Pendapat dan tanya jawab Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 15 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

## Konseling dengan inisial DN

K	asalaamualaikum wr wb
R	walaikumsalam wr wb
K	selamat siang mas ?
R	selamat siang pak
K	namanya siapa mas ?
R	DN pak
K	kabarnya bagaimana mas ?
R	baik pak
K	jadi sebelum melakukan konseling individu kita melakukan ice breaking dulu, sebelumnya masnya sudah tau ice ibreaking ?
R	engga pak
K	jadi ice breaking itu sejenis pemanasan untuk masnya agar lebih tenang ketika menyampaikan keluhan kesah dari masnya, jadi kita mulai, tarik nafas, buang, sudah ?
R	sudah pak
K	jadi sebelumnya ada yang bisa saya bantu mas ?
R	ada pak, jadi biar bisa ada waktu luang buat belajar gitu pak
K	jadi masnya ada kendala dengan waktu belajarnya yah ?
R	iyah pak kurang bisa
K	sebelumnya masnya sudah pernah melakukan konseling individu ?

R	belum pak
K	belum sama sekali yah
R	belum
K	jadi konseling individu itu suatau layanan yang diberikan oleh kondelor ke klien atau peserta didik dengan jutuan untuk mengatasi masalah dari masnya, contohnya tadi belajar dari masnya
R	iya waktu belajar
K	jadi dalam konseling ini asas kerahasiaan jadi masnya bebas certita apa saja tentang keluh kesah masnya selain belajar, sampai disini sudah mengeri ?
R	sudah pak
K	jadi dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit,
R	iya pak
K	biasanya apa saja yang membuat masnya susah buat ngatur waktu belajar, karna apa saja sih mas ?
R	biasanya ada kegiatan di rumah terus tidurnya kemaleman, sering main terus, sering main terus, sering sering main hp sampai sampai lupa waktu bbuat belajar
K	sampai lupa gitu yah mas ?
R	iya pak
K	dari pihak orang tua mas daffa sering ngarahin mas nya buat belajar ?
R	sering, tapi saya ngga dengerin, kaya bilangnyanya waktunya masih panjang (masih ada waktu) pak

K	tapi ketika kamu mendapat tugas kamu nbgga tau cara mengerjakan dari tugas itu, kamu merasa menyesal tidak, pernah dibilangin orangtua buat belajar ?
R	pernah sih nyesel saya susah mengerjakan tugas
K	selain itu apalagi mas selain main hp, kegiatan terus apalagi, temen ?
R	iya main sama temen saya sering lupa waktu
K	biasanya kalau ngga berangkat kemana sih mas ?
R	kadang kesiangan bangunnya
K	oh kesiangan
R	iya kaya gitu
K	jadi dalam konseling ini saya akan memberikan sedikit arahan buat masnya untuk kedepannya, biar masnya lebih bisa mengatur waktu belajar, jadi masnya belajar jam berapa ?
R	seringnya habis isya
K	habis isya yah
R	iyah
K	berarti masnya kalo misal pulang sekolah misal ada kegiatan buat bantu orangtua masnya bisa bantuin dulu kalau cape istirahat. Terus kalau belajarnya habis isya masnya harus rajin di jam itu
R	iya
K	terus pintar-pintarnya masnya membagi waktu sama main, terus jangan tidur kemalaman yang membuat masnya jadi males gitu. Samp[ai disini paham ngga mas ?



R	paham pak
K	jadi yang pertama harus apa ?
R	harus atur waktu, terus bermainnya di kurangi sama kegiatan yang lain biar bisa di atur waktunya
K	nah semoga dalam konseling pendekatan behavior dengan teknik pembentukan tingkah laku, sedikit memberikan arahan buat masnya yah
R	iyah pak
K	terima kasih mas DN, kalau misal ada perlu disampaikan bisa melakukan konseling lagi yah mas
R	iya pak, terimakasih ya pak
K	iya sama sama yah mas



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Pembentukan Tingkah Laku Model Baru)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik pembentukan tingkah laku model baru mengembangkan perilaku positif self management belajar, menghapus perilaku negatif dalam self management belajar	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	5 Menit
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i> 2. Teknik : Pembentukan Tingkah laku Model Baru Metode, Alat dan Media Metode : Pendapat dan tanya jawab Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 15 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

## Konseling dengan inisial RAM

K	asalamualaikum wr wb mas
R	walaikumssalam wr wb pak
K	selamat siang mas
R	siang pak
K	masnya namanya siapa
R	raditya
K	kabarnya gimana mas radit ?
R	lumayan baik
K	jadi masnya disini kita akan melakukan konseling sudah tau apa belum ?
R	belum pak
K	jadi kita kan melakukan konseling individu pendekatan behavior dengan teknik pembentukan perilaku baru, sebelumnya mas radit sudah tau konseling individu ?
R	belum pak
K	jadi konseling individu merupakan suatu layanan yang berikan kepada individu untuk membantu dalam mengentaskan masalahnya dari individu tersebut
R	Iya pak
K	dalam konseling juga terdapat asas, yaitu asas kerahasiaan, jadi mas nya ngga perlu khawatir dari apa yang mas bicarakan karna yang tau cuman kita berdua
R	jadi dalam konseling individu pendekatan behavio ini memakan waktu 30

	sampai 40 menit, sampai sini sudah mengeti mas ?
K	sudah pak
R	sebelum memulai kita awali dengan melakukan ice breaking dulu, sebelumnya mas radit sudah tau ice breaking ngga ?
K	belum pak
R	jadi ice breaking itu kaya sejenis pemanasan agar mas dalam menjawab tidak tegang atau lebih tenang, yang pertama taik nafaas buang, sudah ?
K	sudah pak
R	sebelumnya ada yang bisa saya bantu mas ?
K	iya pak ada, cara agar bisa meluangkan waktu belajar itu bagaimaimana sih pak ?
K	berarti yang mas tanyakan dalam konseling ini tentang belajar yah mas ?
R	iya pak
K	sebelumnya kenapa sih masnya ngga bisa membagi waktu untuk belajar ?
R	sering main game pak
K	selain itu apa aja mas ?
R	main sama temen (lupa waktu) pak
K	sebelumnya masnya jarang belajar apa sudah sering ?
R	dari dulu sudah sering seperti ini sih pak
K	jadi masnya pengen berubah yah mas biar lebih baik lagi ?

R	iya pak
K	dari pihak orangtua masnya sering nyuruh buat belajar ngga sih mas ?
R	sering pak
K	biasanya kalo masnya di suruh belajrnya susah, bisanya hukuman yang diberikan apa mas ?
R	ya paling disuruh berehnti bermain hp sih pak
K	disita gitu yah mas ?
R	iya pak
K	tapi nanti diberikan lagi yah mas ?
R	iya pak buat belajar
K	brarti dari orangtua masnya sering memperhatikannya masnya yah
R	iya pak sudah
K	cuman masnya aja yang sedikit bandel gitu yah mas ?
R	iya pak ngeyel
K	berati untuk kedepan dari belajarnya pengennya bagaimana maas ?
R	pengenya biar lebih giat belajar lagi sih pak
K	Biar lebih rajin lagi yah mas ?
R	Iya pak
K	jadi dalam konseling ini ada sedikit arahan dari dari saya. Syukur-syukur bisa membantu masnya, jadi kalu menurut saya, mas nya biasanya pulang sekolah ngapain ?
R	main pak

K	nah kalau menurut saya kalau misalnya mainnya kurang jelas mending masnya memanfaatkan waktunya buat belajar terus membantu orang tua, biasanya masnya kalau membantu orang tua apa aja ?
R	nyapu, bantuin masak
K	terus apalagi ?
R	ngepel Pak
K	nah itukan itukan lebih bermanfaat kan mas ?
R	iya pak
K	nah di lanjut malemnya buat belajar, biasanya pelajaran apa saja yang menurut masnya susah ?
R	mtk pak
K	nama gurunys siapa mas ?
R	ada pak bu w
K	kalau sudah mulai susah dengsn pelajaran itu bagaimana mas ?
R	paling liat di hp pak
K	oh jadi memanfaatkan teknologi yang ada yah mas
R	iya pak
K	nah jadi kembali lagi masnya harus bisa membagi waktutunya biar masnya lebih di siplin toh kalau masnya bisa membagi waktunya buat belajar masnya untuk kedepannya tidak kaget misalnya masnya sudah mulai masuk SMA/SMK. Rencananya mau lanjut SMA apa SMK ?
R	SMK pak



K	nah setelah smk rencananya mau lanjut kuliah apa kerja mas ?
R	kerja pak
K	biar bisa bantu orangtua yah mas ?
R	iya pak
K	kalau saran dari saya untuk sekarang itu fokus dulu belajar, kalau bisa sambil bantuin orangtua yang ringan-ringan aja, contohnya kaya tadi apa aja yah mas ?
R	ngepel nyapu bantuin masak
K	nah jadi kalo masnya pengen melakukan konseling lagi bisa kita buat waktu buat dipertemuan selanjutnya, tapi sampai sini sudah maksud/paham kan mas ?
R	sudah pak, terima kasih ya pak
K	sama-sama mas



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen : Layanan Responsif  
Bidang Layanan : Pribadi  
Topik / Tema Layanan : *Self management* belajar dengan teknik  
(Pembentukan Tingkah Laku Model Baru)  
Kelas / Semester : 8 C Semester 1  
Alokasi Waktu : 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik pembentukan tingkah laku model baru mengembangkan perilaku positif self management belajar, menghapus perilaku negatif dalam self management belajar	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	<b>5 Menit</b>
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i> 2. Teknik : Pembentukan Tingkah Laku Model Baru) Metode, Alat dan Media Metode : Pendapat dan tanya jawab Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 14 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

## Konseling dengan inisial IBK

K	asalamualaikum wr mas
R	walaikumsalam wr wb
K	namanya mas IBK yah
R	iya pak
K	mas ikmal kabarnya bagaimana ?
R	baik pak
K	nah sebelum melakukan konseling hari ini kita melakukan ice breaking dulu yah
R	belum pak
K	ice breaking itu penenangan atau pemanasan agar lebih tenang dalam menyampaikan apa yang ingin utarakan masnya, contohnya tarik nafas, buang, sudah ?
R	Sudah pak
K	jadi dalam konseling individu ada asas yaitu asas kerahasiaan, karena yang tau cuman kita, jadi masnya bebas cerita apa saja tentang keluh kesah dalam belajarnya,
R	iya pak
K	ada yang bisa saya bantu mas ?
R	ada pak, jadi saya mau bertanya cara membagi waktu belajar
K	sebelumnya masnya sudah tau konseling ngga ?

R	engga pak
K	jadi konseling individu itu merupakan proses yang diberikan oleh konselor atau reponsesden (peserta didik) dengan harapan konselor dapat memberikan batuan kepada peserta didik, sebelumnya sudah pernah melakukan konseling belum mas ?
R	belum pernah pak
K	jadi dalam konseling individu dengan pendekatan behavior ini memakan waktu 30 sampai 40 menit
R	iya pak
K	masnya selama belajar keluhannya apa saja sih mas ?
R	kadang-kadang tidak bisa menjawab
K	nahh akhir akhir ini kan masnya kan absennya kan banyak alfanya ya mas ?
R	iya pak
K	kenapa sih mas, apa yang membuat masnya jadi males berangkat (belajar)
R	main hp pak
K	selain itu apalagi ?
R	kadang mau bangun males
K	selain itu, dari orang tua masnya sering bangunin ngga ?
R	sering pak di telvon
K	oh iya kemaren habis dari rumah masnya, katamya orangtuanya di jakarta yah mas ?

R	iya pak
K	berarti selama masnya belajar (sekolah) jarang ada pantauan dari orang tua
R	iya pak
K	berarti siapa yang mengatur mas dalam kegiatan sekolah, orang yang di rumah ?
R	iya pak, embah sama tantenya (mba)
K	nah jadi dalam kegiatan hari ini, saya akan memberikan arahan kepada masnya mengenai tentang cara mengelola atau mengatur waktunya, nah jadi kan masnya belajarnya setelah isya yah ?
R	iya pak
K	selama masnya belajar harapannya apa ?
R	pengin biar bisa ngatur waktu
K	biasanya yang membuat masnya jadi malas belajar apa saja ?
R	main sama temen kadang juga main bola
K	lupa waktu yah mas, selain itu apalagi, hp ?
R	iya pak
K	nah jadi dalam konseling individu pendekatan behavior dengan teknik (pembentukan perilaku) ini saya akan memberikan jadi kalau saran dari saya misalnya mas nya stelah pulang sekolah , biasanya masnya kegiatan setelah pulang sekolah apa saja ?
R	di warung
K	setelah itu barti langsung kerumah yah ?

R	iya pak
K	jadi menurut saya misal nya pengen bisa mengatur waktunya pengen giat lagi belajarnya saran dari saya yitu masnya melakukan kegiatannya dengan teratur, main hp seperlunya, selain itu juga harus bisa dibatasin, terus hindari teman-teman yang ngajak bolos dihindarin, selain itu juga masnya harus sering-sering bergaul dengan temen-temen yang lebih pintar
R	iya pak
K	biasanya teman yang suka memantu siapa mas, ada ?
R	ada pak
K	kelas delapan juga ?
R	engga pak beda sekolah
K	nah itu harus di deketin mas yang menurut masnya pintar biar lebih terarah gitu mas
R	iya pak
K	setelah saya memberikan arahan (konseling masnya ada pandangan mas ?
R	iya pak ada
K	jadi lebih mengerti yah
R	iya pak
K	setelah saya tadi saya berikan arahan semoga masnya bisa mempebaiki yah, biar belajarnya lebih semangat lagi dan bisa mengatur waktunya, nah misal masnya pengen cerita tentang keluhan kesah belajar bisa melakukan konseling lagi
R	iya pak



K	ada yang perlu ditanyakan lagi ?
R	cukup pak
K	cukup yah, semoga msnya bisa menerapkan belajar yang lebih baik lagi yah ?
R	iya pak terima kasih
K	sama-sama, baik saya akhiri wasalamualaikum wr wb
R	walaikumsalam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Desensitisasi Sistematis)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik desensitisasi sistematis mengurangi rasa cemas peserta didik dalam suatu pembelajaran	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	<b>5 menit</b>
	3. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i>	
	4. Teknik : Desensitisasi Sistematis	
	Metode, Alat dan Media	
	Metode : Pendapat dan tanya jawab	
	Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 23 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

Konseling Individu Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

(Menurunkan Rasa Cemas) DN

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Selamat sore mas D
N	Selamat sore pak
P	Mas D apa kabar ?
N	Baik
P	Sebelumnya dalam kegiatan hai ini kita akan melaksanakan konseling individu tentang teknik desensitisasi sistematis atau mengurangi rasa cemas, mas D sebelumnya biasanya merasa cemas ketika belajar apa ?
N	MTK (matematika)
P	Kenapa mas D cemas ketika belajar MTK ?
N	Susah menjawabnya susah
P	Ada yang lain mungkin dari rumus ?
N	Iya rumus pusing
P	Apa dari guru dalam menjelaskan itu juga berpengaruh ya mas ?
N	Iya
P	Nah dalam konseling ini juga ada asas kerahasiaan yang mana asas kerahasiaan ini masnya tidak perlu khawatir karena yang tau cuma kita berdua, dalam asas ini juga mencakup ass keterbukaan jadi masnya meluapkan apa saja dari keluhan kesah konseling ini, nah dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit, nah dalam teknik ini ada

	tahapan-tahapan yang pertama yaitu masnya ambil nafas dulu, keluarkan terus merem, udah ada gambaran mas ?
N	Sudah
P	Sudah merasa nyaman ?
N	Yah sudah merasa nyaman
P	Nah masnya bayangkan seolah-olah dalm menjalani pelajaran matematika merasa gampang, menganggap guru masnya itu sebagai temannya masnya sendiri, sudah ada gambaran mas ?
N	Sudah
P	Jadi yang perlu masnya lakukan tenang, anggap saja semuanya bisa terlewati, nah dalam konseling ini masnya sudah ada gambaran yah mas ?
N	Sudah ada
P	Nah jadi kesimpulannya dalam konseling ini masnya tetap bisa efektif lagi dalam pembelajarannya, semoga untuk kedepannya masnya diberikan kelancaan dalam belajar yah mas
N	Iya pak
P	Nah dalam konseing inikan masnya tadi merasa bingung dan cemas yah mas ? nah sekarang sudah mulai mendingan mas ?
N	Iya sudah mulai mendingan pak
P	Sudah ada bayangan yah ?
N	Iyah sudah ada
P	Terimakasih untuk mas D sudah meluangkan waktunya dalam konseling ini

N	Iya pak teimakasih atas waktunya
P	Sama-sama mas D, sara rasa cukup yah mas, kalu misalkan mas D ingin melakukan konseling lagi bisa dilakukan dilain hari atau dilain waktu, saya kira cukup saya akhiri wassalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Desensitisasi Sistematis)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik desensitisasi sistematis mengurangi rasa cemas peserta didik dalam suatu pembelajaran	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	<b>Waktu</b>
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i> 2. Teknik : Desensitisasi Sistematis Metode, Alat dan Media Metode : Pendapat dan tanya jawab Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	5 Menit



<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 23 Januari 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

Konseling Individu Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

(Menurunkan Rasa Cemas) RAM

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Dengan mas R yah
N	Iya
P	Mas R apa kabar
N	Alhamdulillah sehat
P	Nah jadi dalam kegiatan hari ini saya akan menjelaskan layanan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis, sebelumnya udah tau teknik ini ngga mas ?
N	Belum
P	Jadi dalam teknik iniyang kita lakukan adalah mengurangi rasa cemas terhadap individu, biasanya mas merasa cemas kalau lagi dalam belajar apa ?
N	MTK (matematika)
P	Kenapa mas R merasa cemas dengan matematika ?
N	Susah
P	Susah untuk dipahami gitu yah ?
N	Iya
P	Jadi dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit
N	Iya

N	Iya
P	Dalam teknik ini masnya yang perlu lakukan yaitu membayangkan untuk mengurangi rasa cemas ini, seblumnya mas merem, terus bayangin tempat yang menurut mas nyaman, udah ada gambaran mas ?
N	Udah di rumah
P	Udah merasa nyaman ? Nah sekaang masnya itu, bayangin aja tempat ternyaman mas terus mas nya merasa bahwa pelajaran matematika itu mudah, sudah ada gambaan mas ?
N	Udah
P	Anggap saja guru mata pelajaran tersebut teman mas jadi dengan mudah memahami dan bisa mengerjakannya, dari sini sudah ada gambaran mas ?
N	Sudah
P	Nah sudah ada gambaran yah mas jadi semoga dalam konseling ini masnya kedepannya bisa lebih memperbaiki diri dari self management belajarnya masnya dengan teknik mengurangi kecemasan pada individu yaitu teknik desensitisasi sistematis, nah harapan saya dengan adanya konseling ini semoga masnya kedepannya baik lagi yah mas ?
N	Iya pak
P	Mungkin cukup sekian dari saya kalo misalkan mas R ingin melakukan konseling lagi bisa kita lakukan konseling dilain waktu, sejauh ini sudah merasa nyaman mas ?
N	Sudah
\P	Sudah bombong (lega) yah mas ?

N	Sudah
P	Ya jadi terimakasih mas R sudah meluangkan waktunya, saya akhiri assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Desensitisasi Sistematis)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

A	Tujuan Layanan	Waktu
	1. Tujuan dari layanan teknik desensitisasi sistematis mengurangi rasa cemas peserta didik dalam suatu pembelajaran	5 Menit
B	Teori Strategi dan Media	5 Menit
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i>	
	2. Teknik : Desensitisasi Sistematis	
	Metode, Alat dan Media	
	Metode : Pendapat dan tanya jawab	
	Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 22 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007



Konseling Individu Pendekatan *Behavior* Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

(Menurunkan Rasa Cemas) IBK

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Selamat siang ?
N	Siang
P	Masnya apa kabar ?
N	Baik
P	Jadi sebelumnya di pertemuan ini kita kan membahas tentang konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis, sebelumnya masnya sudah tau belum ?
N	Belum
P	Nah saya jelaskan dulu yah mas dilayanan konseling desensitisasi sistematis itu merupakan suatu layanan yang diberikan kepada responden atau peserta didik seperti masnya ini dengan harapan masnya bisa mengurangi kesemasan, jadi dalam layanan ini ada asas yaitu asas kerahasiaan jadi masnya itu bebas mau meluapkan apa saja tentang konseling ini,dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit. Dalam pelajaran yang membuat masnya cemas apa ?
N	Ya kadang-kadang seni budaya
P	Masnya kenapa cemas dengan pelajaran seni budaya ?
N	Karena kadang ya disuruh maju
P	Selain itu apalagi mas ?

N	Matematika kadang-kadang
P	Biasany masnya itu cemas karena apa ?
N	Ya disuruh maju, ngisi soal
P	Jadi dalam layanan konseling desensitisasi sistematis itu diharapkan masnya itu bisa mengurangi rasa cemas. Yang perlu masnya lakukan dengan membayangkan dulu yang pertama masnya duduk dengan nyaman, sudah ada gambaran belum mas ?
N	Belum
P	Kalau bisa masnya melakukan ice breaking dulu yang pertama masnya tarik nafas, terus keluarkan, lagi, nah sekarang masnya itu masnya bayangkan di ruangan yang masnya suka, sudah ada bayangan ?
P	Sekarang masnya bayangin aja masnya diruangan itu terus masnya kan tadi mengalami kesulitan dalam pelajaran apayah mas ?
N	Seni budaya, matematika,
P	Anggap saja masnya diruangan itu terus menganggap guru masnya itu sebagai teman masnya, anggap saja masnya ngga punya rasa takut, panik atau kecemasan, sudah ada gambaran ?
N	Sudah
P	Nah yang perlu masnya lakukan mengamati dari penyampaian yang telah diberikan oleh guru anggap saja masnya itu bisa melakukan hal yang di berikan oleh guru tersebut,ada gambaran mas ?
N	Ada
P	Jadi anggap saja mas I bisa menjawab semua seperti pelajaran matematika

	yang kedua apa ?
N	Seni budaya
P	Sudah ada gambaran mas ?
N	Sudah
P	Bayangin aja masnya bisa negjain semua misalnya tugas matematika dalam pengerjaan soalnya senibudaya, biasanya maju seni budaya di suruh apa saja mas ?
N	Ya ngisi soal
P	Udah ya ? nah dari apa yang dijelaskan sudah ada gambaran belum ?
N	Sudah
P	Sudah merasa lebih tenang mas ?
N	Sudah
P	Sudah bisa bayangin yah ?
N	Iyah
P	Nah dalam tahap konseling desensitisasi sudah selasi, jadi masnya kan tadi sudah ,membayangkan bahwa masnya akan bejalan dengan lancar seperti menjawab soal, soal dari, yang mengajar matematika bapak atau ibu guru ?
N	Ibu guru
P	Nah dari konseling ini sudah ada bayangan yah ? bahwa yang anggap masnya itu suka soal anggap saja masnya itu bisa yah ? setelah konseling ini dilakukan masnya yang dialami apa ?
N	Tenang

P	Selain itu adalagi ? sudah ada gambaran yah mas ?
N	Sudah
P	Ya jadi kalau misalnya masnya sudah ada gambaran kalau misalkan ada yang perlu dipertanyakan lagi masnya bisa hubungi saya lagi yah mas
N	Iya pak
P	Terima kasih banyak mas I sudah meluangkan waktunya dikesempatan hari ini semoga kedepannya lebih baik lagi yah mas, assalamualaikum w wb
N	Walaikumsalam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Self Reward)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik self reward mengapresiasi diri sendiri setelah melakukan kegiatan belajar	5 Menit
<b>B</b>	<b>Teori Strategi dan Media</b>	<b>Waktu</b>
	1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i> 2. Teknik : Self Reward Metode, Alat dan Media Metode : Pendapat dan tanya jawab Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin	5 Menit

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 25 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

Konseling Individu Pendekatan *Behavior* dengan Teknik *Self Reward* DN

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Selamat sore mas D
N	Selamat sore pak
P	Mas D kabarnya gimana hari ini
N	Baik alhamdulillah
P	Jadi dalam pertemuan yang ketiga ini kita akan membahas tentang konseling individu dengan teknik self reward, sebelumnya mas D sudah tau teknik self reward belum ?
N	Belum pak, apa itu pak ?
P	Jadi dalam konseling individu dengan teknik self reward merupakan suatu penghargaan atau apresiasi yang diberikan kepada diri sendiri, nah mas D kan selama belajar kan pasti mengalami kejenuhan dan kelelahan yah mas
N	Iyah pak bener
P	Jadi dalam konseling ini asas, yaitu asas kerahasiaan ada juga asas kerahasiaan dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit, langsung ke teknik self reward yah mas
N	Iya pak
P	Nah dalam teknik ini masnya kan cape belajar berangkat setiap hari, masnya biasanya kalau meluangkan waktu istirahat buat apa misalnya libur
N	Biasanya contohnya mbantu orangtua kalo engga ya tidur



P	Yang buat mas lebih pikirannya lebih segar biasanya melakukan apa mas ?
N	Kegiatan kaya main hp
P	Jadi itu salah satu alasan mas D buat melampiaskan kejenuhan dari belajar yah mas ?
N	Iya pak
P	Tetapi dalam teknik self reward ini meskipun mas D sudah berusaha melakukan yang terbaik buat belajar tapi tentunya dalam konseling ini juga mas D juga perlu mengantisipasi atau memmanagement diri seperti mengelola waktu dalam belajar jadi ada sesi-sesi dimana mas D ada waktu buat belajar tetapi juga untuk melakukan liburan seperti tadi bermain HP terus apalagi mas kalo libur ?
N	Paling main ajah
P	Main sama temen ?
N	Eeh
P	Terus tadi hobi dengan apah ?
N	Naik bis (bus) iyah
P	Nah mungkin itu salah satu cara mas D untuk meerefreskan kembali pikiran mas D selama mengikuti kepenatan dalam belajar yah mas
N	Iya
P	Jadi dalam tahap konseling ini sudah ada gambaran mas ?
N	Sudah ada
P	Setelah melakukan kegiatan belajar tadi yang perlu diterapkan yah mas

N	Iya pak
P	Sekian dari saya mas D kalau misalkan mas D pengen melakukan konseling lagi bisa kita atur jadwalnya lain waktu saya akhiri wasalammualaikum wr wb
N	Walaikumsalam wr wb



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Self Reward)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 1
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik self reward mengapresiasi diri sendiri setelah melakukan kegiatan belajar	5 Menit
<b>B</b>	<p><b>Teori Strategi dan Media</b></p> <p>1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i></p> <p>2. Teknik : Self Reward</p> <p>Metode, Alat dan Media</p> <p>Metode : Pendapat dan tanya jawab</p> <p>Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin</p>	5 Menit

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 26 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

Konseling Individu Pendekatan *Behavior* dengan Teknik *Self Reward* RAM

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Selamat sore
N	Sore pak
P	Mas R kabarnya bagaimana ?
N	Alhamdulillah sehat
P	Nah dalam konseling ini yang akan kita lakukan yaitu konseling individu dengan teknik <i>self reward</i> , sebelumnya mas radit tau teknik <i>self reward</i> belum ?
N	Belum
P	Teknik <i>self reward</i> ini merupakan apresiasi terhadap diri sendiri, misalnya mas R punya kegiatan hari senin sampai hari apa mas ?
N	Senin sampai sabtu
P	Nah pasti kan mas R mengalami kejenuhan, ibaratnya bisa dikatakan streskarna ngga ada jam istirahat, nah dalam konseling ini, juga ada asa yaitu asas keterbukaan dan asas kerahasiaan, jadi mas R bebas mau bercerita apa saja, nah dalam konseling ini memakan waktu 30 sampai 40 menit
N	Iya pak
P	Sebelumnya mas R merasa cape ketika pelajaran apa ?
N	MTK pak
	Selain itu apa lagi mas ?

N	Agama
N	Nah dalam konseling ini hal perlu dilakukan dengan self reward tadi, nah biasanya mas radit kalau libur ngapain aja ?
N	Biasanya tiduran di rumah
P	Selain itu yang buat mas R yang buat bisamembangkitkan semangat lagi biasanya main game atau liburan ?
N	Engga bantu-bantu orangtua
P	Berarti itu yang membuat mas R cukup membangkitkan lagi ya mas
N	Iya semangat
P	Setelah tadi melakukan konseling individu teknik self reward, mas R mengalami kepenatan
N	Iya
	Akan tetapi juga perlu istirahat atau merefreskan kembali, tetapi jangan lupa bahwa mas R masih memiliki kegiatan seperti seperti belajar yah mas
N	Iyah pak
P	Jadi dalam konseling ini mas R perlu belajar akan tetapi mas R juga perlu untuk istirahat untuk merefreskan kembali pikirannya selama belajar dari senin sampai tadi apa mas ?
N	Sabtu
P	Jadi dalam konseling ini mas R sudah ada gambaran yah ?
N	Sudah
P	Nah untuk konseling ini saya jika mas R ingin melakukannya kembali

	bisa dilakukan dilain waktu, sebelumnya terima kasih untuk mas R sudah meluangkan waktunya saya akhiri assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb





DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN KABUPATEN BREBES

**SMPN NEGERI 3 BREBES**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl.Gajah Mada No.38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :

smpntigabbs@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING  
INDIVIDU SMPN 3 BREBES SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN  
2023/2024

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: <i>Self management</i> belajar dengan teknik (Self Reward)
Kelas / Semester	: 8 C Semester 2
Alokasi Waktu	: 30-40 Menit

<b>A</b>	<b>Tujuan Layanan</b>	<b>Waktu</b>
	1. Tujuan dari layanan teknik self reward mengapresiasi diri sendiri setelah melakukan kegiatan belajar	5 Menit
<b>B</b>	<p><b>Teori Strategi dan Media</b></p> <p>1. Teori : Konseling individu pendekatan <i>Behavior</i></p> <p>2. Teknik : Self Reward</p> <p>Metode, Alat dan Media</p> <p>Metode : Pendapat dan tanya jawab</p> <p>Alat / Media : Buku catatan dan Bolpoin</p>	5 Menit

<b>C</b>	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa.</li> <li>● Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat / bergairah dengan diawali ice breaking.</li> <li>● Konselor memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Transisi / Peralihan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peneliti memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</li> <li>● Konselor menjelaskan asas kerahasiaan dalam kegiatan konseling sehingga diharapkan konseli dapat terlibat aktif selama kegiatan konseling individu ini.</li> <li>● Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</li> </ul>	5 Menit
	<p><b>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konselor menyimpulkan hasil konseling</li> <li>● Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</li> </ul>	5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</li> </ul>	
D	<p>Evaluasi Proses : Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p> <p>Evaluasi Hasil : Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling</p>	5 Menit

Brebes, 24 Agustus 2023

Peneliti/konselor

Faozan Nurul Iman

Npm.1118500007

Konseling Individu Pendekatan *Behavior* dengan Teknik *Self Reward* IBK

P	Assalamualaikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb
P	Dengan mas I yah
N	iya
P	Selamat siang mas ?
N	Siang
P	Mas I kabarnya hai ini gimana ?
N	Baik-baik saja
P	Baik yah, jadi sebelumnya disini sudah tau ngga layanan konseling individu dengan teknik self reward ?
N	Belum
P	Jadi saya jelaskan dulu yah mas, konseling individu dengan teknik self reward itu merupakan merupakan suatu penghargaan terhadap diri sendiri dalam konseling ini ada asas yaitu asas keterbukaan jadi mas nya bebas mau ngungkapin apa saja terus juga ada asas kerahasiaan, jadi asas kerahasiaan ini berguna untuk apa yang diceritakan masnya itu ngga akan melebar keluar luas, misalnya ke temen-temen dikelas jadi yang tau cuman kita, nah dalam konseling ini kita memakan waktu sekitar 30 sampai 40 menit, langsung ke teknik yang ini yah mas self reward. Mas I sebelumnya udah tau teknik self reward belum ?
N	Belum tau
P	Nah jadi mas I belum tahu kan jadi saya jelaskan bahwa teknik self

	reward itu merupakan apresiasi terhadap diri sendiri seperti, dari mas I pastinya kan cape kan ?
N	Iya sangat cape
P	Jadi dalam self reward ini mas nya itu perlu kalo bahasa sekarangnya itu healing ya mas
N	Iya
P	Jadi apa sih yang membuat cape dalam belajar ?
N	Menulis bisa buat cape
P	Terus apalagi ?
N	Terus pengerjaan tugas
P	Terus apalagi mas ?
N	Udah
P	Sama setiap hari berngkat yah mas ?
N	Iya
P	Nah biasanya mas I itu melakukan self reward atau memberikan apresiasi terhadap diri sendiri itu seperti apa ? apa liburan atau bermain game, atau apa ?
N	Yaa kadang-kadang main game, kadang-kadang liburan
P	Berarti pegi ke tempat ya ?
N	Iya
P	Nah dalam self reward ini perlu diterapkan pada masnya akan tetapi kembali ke awal semula lagi dimana mas nya melakukan kegiatan

	<p>terhadap self managmentnya seperti, berangkat tepat waktu, mengerjakan tugas, terusa mencatat mencatat materi yang telah diberikan oleh guru, nah tentunya masnya cape terus perlu adanya self reward ini kegunaan dari self reward ini yaitu digunakan agar mas I itu tidak monoton atau mengerjakan sesuatu denganyang itu itu saja, seperti berangkat sekolah pulang, berangkat sekolah pulang, nah dengan adanya self reward ini yaitu memberikan mas I jeda terhadap pikiran dan yang telah dijalannya, dai konseling self reward ini mas I sudah ada gambaran ?</p>
N	Udah
P	Jadi misalnya masnya melakukan teknik self reward ini yah mas. Apayah tadi yah mas ?
N	Bermain, main game sama liburan
P	Sudah ada gambaran yah mas ?
N	Sudah
P	Saya kira cukup yah mas, jadi apabila masnya perlu adanya konseling lagi masnya bisa menghubungi saya lagi yah mas ?
P	Iya
N	Baik pak terimakasih
P	Jadi saya akhiri yah ms asalamualikum wr wb
N	Walaikumsallam wr wb

**Surat Keterangan Ijin  
Penelitian**



**YAYASAN PENDIDIKAN PANCASAKTI TEGAL**  
**UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 PROGDI : PPKN, PBSI, PBI, PEND. MATEMATIKA, BIMBINGAN DAN KONSELING,  
 PEND. EKONOMI., PEND. IPA DAN PPG  
 SEKRETARIAT : JL. HALMAHERA KM. 1 TELP. (0283) 357122 TEGAL

Nomor : 324/K/A-2/FKIP-UPS/2023 Tegal, 12 Juni 2023  
 Lampiran : 1 Lembar  
 Perihal : *Permohonan Ijin Studi Lapangan (Penelitian)*

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Brebes

di -  
Tempat

Dengan hormat kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami,

Nama : Faozan Nurul Iman  
 NPM : 1118500007  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Maksud : Studi lapangan/observasi awal dalam rangka  
 Penyusunan Skripsi Strata 1 FKIP UPS Tegal.  
 Judul : "ANALISIS PENINGKATAN *SELF MANAGEMENT*  
 WAKTU BELAJAR MELALUI KONSELING INDIVIDU DENGAN  
 PENDEKATAN *BEHAVIOR* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII B DI  
 SMPN 3 BREBES TAHUN PELAJARAN 2021/2022"  
 Pembimbing I : Prof. Dr. Sitti Hartinah, DS., MM  
 II : Renie Tri Herdiani, M. Pd

Selanjutnya, kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi bimbingan dan arahan agar mahasiswa kami tersebut dapat menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya, disampaikan terima kasih.

  
 Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
**Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd**  
 NIPY 2316981983

Tembusan :  
 - Dekan sebagai laporan.

\*Melampirkan Fotocopy Lembar Pengesahan Proposal

**Surat keterangan Telah Melakukan  
Penelitian**



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BREBES  
SMP NEGERI 3 BREBES  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)  
Jl. Gajah Mada No. 38 ☎ (0283) 671259 Brebes 52212 ✉ Email :  
smpntigabbs@gmail.com



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 423 6 / 333 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TARTO, S.Pd  
NIP : 19660918199103 1 015  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl. Gajah Mada No.38 Brebes

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : FAOZAN NURUL IMAN  
NPM : 111850007  
Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING  
Tahun Akademik : 2022 / 2023  
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 3 Brebes dari tanggal 2 s.d 28 Agustus 2023 sebagai bahan penyusunan skripsi dengan judul :

“ANALISIS PENINGKATAN SELF MANAGEMENT WAKTU BELAJAR MELALUI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN BEHAVIOR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII B DI SMP NEGERI 3 BREBES TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan semestinya

Brebes, 29 Agustus 2023  
SMP Negeri 3 Brebes

  
**TARTO, S.Pd**  
 Pembina Tk. I/ IV/b  
 NIP.19660918 199103 1 015



Foto Dokumentasi Observasi

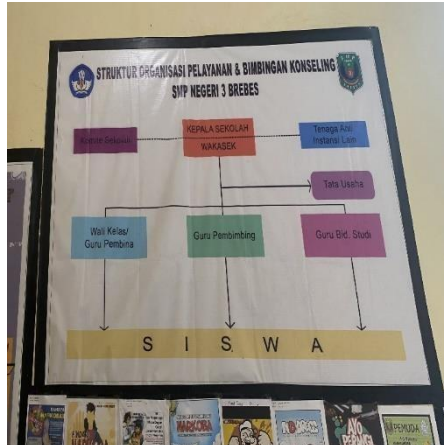
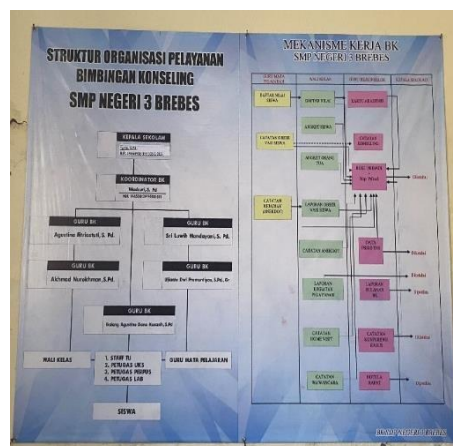


Foto Dokumentasi Wawancara Peserta Didik



Dokumentasi Wawancara Dengan  
Guru Dan Oangtua Peserta Didik





Foto Dokumentasi Konseling Individu  
Pendekatan Behavior Teknik  
Pembentukan Tingkah Laku model Baru



Foto Dokumentasi Konseling Individu Pendekatan Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis



Foto Dokumentasi Konseling  
Individu Pendekatan Self  
Reward

