



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MENGGUNAKAN  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
TEKNIK *SELF-TALK* DI SMP NEGERI 1 KUTA UTARA**

**OLEH  
GUSTI AYU PUTU NIA ANTARI  
PESERTA : 201503934471**

**PENGEMBANGAN PERANGKAT  
PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN (K1 G2)  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul / topik : Perangkat Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu  
Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Menggunakan  
Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik  
Self Talk di SMP Negeri 1 Kuta Utara

Lokasi Kegiatan : SMP Negeri 1 Kuta Utara

Nama : Gusti Ayu Putu Nia Antari  
Peserta : PPG Daljab Kategori 1 Gelombang 2 Tahun 2022  
No. Peserta : 201503934471

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 1 Kuta Utara

Kuta Utara, 22 Desember 2022  
Mahasiswa PPG,

I Wayan Dana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19691104 199802 1 003

Gusti Ayu Putu Nia Antari, S.Pd., M.Pd  
NIP.-

Menyetujui:

Dosen Pembimbing

Guru Pendamping

Dr. Kadek Suranata, S.Pd, M.Pd.,Kons.  
NIP.19820816 200812 1 002

Ni Wayan Karyani, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19900604 201503 2 004



PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
SMP NEGERI 1 KUTA UTARA

Alamat : Jln. Kesambi No. 04 Kerobokan, Kuta Utara, Badung  
Telp. (0361) 4715959 Kode Pos 80361

NSS/NPSN : 201220404001/50101653 E-mail : [smpsaturkutautara@gmail.com](mailto:smpsaturkutautara@gmail.com)



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING INDIVIDU SEMESTER GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

A	Komponen	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik Permasalahan (Identifikasi Awal)	<b>Mengatasi Motivasi Belajar Rendah</b> Pemilihan topik pada layanan konseling individual dilihat dari beberapa hal yaitu: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dari hasil analisis DCM (Daftar Check Masalah) secara klasikal diperoleh 155 jawaban siswa mengenai masalah kebiasaan belajar. Berdasarkan hal tersebut, dilaksanakan wawancara kepada semua peserta didik yang memiliki masalah kebiasaan belajar.</li><li>2. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan hasil : 1 orang peserta didik di kelas VIII A SMP Negeri 1 Kuta Utara yang memiliki masalah kesulitan belajar padahal ia merupakan peserta didik yang memiliki prestasi yang tinggi.</li><li>3. Dari hasil analisis kajian literatur dan wawancara yang menjadi akar penyebab masalah dari kesulitan belajar siswa adalah rendahnya motivasi belajar siswa.</li></ol>
D	Fungsi Layanan	Pengentasan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami teknik <i>Self talk</i> dan membuat keputusan dalam <b>membangun</b> pola pikir atau <i>self talk</i> positif untuk meningkatkan motivasi belajarnya. (C6)
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melalui konseling individual, peserta didik mampu <b>menganalisis</b> pikiran irasional atau <i>self talk</i> negatif pada dirinya sehingga yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah (C4)</li><li>2. Dalam konseling individual, peserta didik mampu <b>membentuk</b> <i>self talk</i> positif secara tepat untuk meningkatkan motivasi belajar yang rendah (A4)</li><li>3. Melalui konseling individual, peserta didik mampu <b>mendesain</b> rencana solusi agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar secara tepat (P5)</li></ol>
G	Sasaran Layanan	RS (Siswi kelas VIII A)
H	Pertemuan ke	1 (pertama)
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 40 Menit
J	Hari/Tanggal	

K	Strategi, Metode, Teknik:	
	Strategi	Pendekatan konseling REBT
	Metode	Curah Pendapat ( <i>brainstroming</i> )
	Teknik	Teknik <i>Self-Talk</i>
L	Media / Alat	<p>a. Alat tulis</p> <p>b. Laptop</p> <p>c. HP</p> <p>d. Video tentang “<u>Stop Berbicara Negatif Pada Diri Sendiri</u>” dan “Manfaat Self Talk bagi kesehatan mentalmu (Dialog dengan diri sendiri)” yang tersedia pada link <a href="https://youtube.com/watch?v=VMKlx_8YjrY&amp;si=EnSIkaIECMiOmarE">https://youtube.com/watch?v=VMKlx_8YjrY&amp;si=EnSIkaIECMiOmarE</a> dan <a href="https://youtube.com/watch?v=U1vUrD8T-w4&amp;si=EnSIkaIECMiOmarE">https://youtube.com/watch?v=U1vUrD8T-w4&amp;si=EnSIkaIECMiOmarE</a></p> <p>e. LKPD</p> <p>f. Kuesioner Motivasi Belajar</p> <p>g. Google Form : Survei Hasil Layanan Konseling Individu oleh siswa</p>
M	Pelaksanaan	
	b. Tahap Awal /Pedahuluan (10 menit)	
	1. Tahap pembentukan	<p>a. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</p> <p>b. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</p> <p>c. Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling individu secara singkat kepada konseli</p> <p>d. Konselor menjelaskan asas-asas (kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan), tata cara dan peraturan dalam konseling.</p> <p>e. Konselor menjelaskan peran konselor dan konseli pada proses konseling individu yang akan dilaksanakan</p> <p>f. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</p>
	a. Tahap peralihan	<p>a. Konselor memberi kesempatan bertanya kepada konseli tentang hal-hal yang belum dipahami</p> <p>b. Konselor menyampaikan kesepakatan waktu.</p> <p>c. Konselor mengingatkan konseli bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti dan menanyakan kesiapan konseli</p> <p>d. Setelah konseli menyatakan siap, kemudian konselor mulai masuk ke tahap inti.</p>
	b. Tahap Inti (30 menit)	
	Tahap inti	<p>1. Konselor menyampaikan apersepsi mengenai hasil identifikasi awal dari masalah konseli beserta analogi metafor.</p> <p>2. Pendekatan REBT dengan teknik <i>self Talk</i>. Adapun langkah-</p>

		<p>langkah dalam penerapan teknik <i>self talk</i> adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Tahap mendengarkan self talk</b> :Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan <i>self talk</i> negatif yang biasanya muncul pada situasi-situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait rendahnya motivasi belajar yang dialami konseli, pikiran-pikiran irasional yang muncul serta penyebab-penyebabnya.</li> <li>b. <b>Tahap menuliskan self talk negatif.</b> Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap <i>self talk</i> negatif yang dialami konseli . Konseli dapat menuliskan dalam LKPD yang telah disediakan mengenai <i>self talk</i> konseli. Setelah itu konseli membacakan <i>self talk</i> negatif yang telah di tuliskan sehingga guru BK dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa <i>self talk</i> negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh domain domain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, <i>self talk</i> positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.</li> <li>c. <b>Tahap mengubah self talk negatif ke positif.</b> Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah <i>self talk</i> negatif menjadi <i>self talk</i> positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.</li> <li>d. <b>Tahap menetapkan self talk positif.</b> Pada tahap ini konseli mampu menetapkan <i>self talk</i> positifnya dan akan melakukannya <i>self talk</i> positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk 5 terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.</li> </ol>
	<p>c. Tahap Penutup (5 menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah memasuki tahapan akhir.</li> <li>b. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyampaikan kesimpulan berupa komitmen untuk melaksanakan sebaik-baiknya alternatif pemecahan masalah yang telah ditentukan</li> <li>c. Konselor menyebarkan instrumen evaluasi hasil layanan konseling individu kepada konseli untuk diisi setelah layanan selesai dilakukan.</li> <li>d. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan</li> </ol>

		<p>e. Menyepakati bersama pertemuan selanjutnya sebagai tindak lanjut apabila dibutuhkan serta konselor membuka diri dalam melayani konseli mengatasi permasalahan ke depannya.</p> <p>f. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan memberikan penguatan kepada konseli.</p> <p>g. Konselor menutup dengan ucapan terimakasih, salam dan berdoa bersama.</p>
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli merefleksikan pelaksanaan layanan (hal-hal yang baik, hal yang perlu dibenahi, dan harapan ke depan)</li> <li>2. Menunjukkan aktifitas yang terpusat dalam keterlibatan proses layanan konseling</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	Konseli mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling.

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. LKPD
4. Instrumen Penilaian Proses dan Hasil Layanan

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 1 Kuta Utara

Kuta Utara,.....  
Mahasiswa PPG,

I Wayan Dana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19691104 199802 1 003

Gusti Ayu Putu Nia Antari, S.Pd., M.Pd.  
NIP.-

## ***Lampiran 1. Materi Layanan Konseling Individu***

### **1. Motivasi Belajar**

#### **A. Definisi motivasi belajar**

Motivasi belajar menurut Sardiman (2011), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang di kehendaki responden belajar itu tercapai.

Winkel (Puspitasari, 2012) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah segala usaha di dalam diri sendiri yang menimbulkan kegiatan belajar, dan menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar serta memberi arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai.

Dari keseluruhan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah hasrat yang timbul dari dalam dan atau dari luar diri yang terbentuk dalam dimensi perilaku, pemikiran dan emosi untuk melakukan kegiatan belajar, serta dapat menjamin kelangsungan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki responden belajar itu dapat tercapai.

#### **B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

##### **1. Faktor intrinsik**

Adapun menurut ahli yang menjadi faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik adalah Faktor Motivasi instrinsik adalah (Purwanto,2008):

##### **a) Minat**

Minat merupakan ketertarikan individu terhadap sesuatu, dimana minat belajar yang tinggi akan menyebabkan belajar peserta didik menjadi lebih mudah dan cepat. Minat berfungsi sebagai daya penggerak yang mengarahkan seseorang melakukan kegiatan tertentu yang spesifik. Minat adalah kecenderungan seseorang untuk merasa pada objek tertentu yang dianggap penting. Dari rasa ketertarikan terhadap sesuatu akan membentuk motivasi yang akhirnya teraktualisasi dalam perilaku belajarnya. Syarat yang penting untuk memulai sesuatu adalah minat terhadap apa yang mau dipelajari. Tanpa minat dan hanya didasari atas dasar terpaksa, maka tidak akan tercapai motivasi belajar sehingga hasil yang didapat tidak akan optimal meskipun cara belajar yang digunakan sudah efektif.

##### **b) Cita-cita**

Tumbuhnya cita-cita dibarengi oleh perkembangan akal, moral, kemauan, bahasa dan

nilai-nilai kehidupan serta perkembangan kepribadian. Cita-cita untuk menjadi seseorang (gambaran ideal) akan memperkuat semangat belajar. Seseorang dengan kemauan besar serta didukung oleh cita-cita yang sesuai maka akan menimbulkan semangat dan dorongan yang besar untuk bisa meraih apa yang diinginkan.

c) **Kondisi fisik**

Motivasi belajar adalah usaha-usaha seseorang (peserta didik) untuk menyediakan segala daya (kondisi-kondisi) untuk belajar sehingga ia mau atau ingin melakukan pembelajaran. Kondisi-kondisi tersebut baik fisik maupun emosi yang dihadapi oleh peserta didik akan mempengaruhi keinginan individu untuk belajar dan tentunya akan melemahkan dorongan untuk melakukan sesuatu dalam kegiatan belajar. Kondisi fisik serta pikiran yang sehat akan menumbuhkan motivasi belajar. Sehat berarti dalam keadaan baik, segenap badan beserta bagian-bagiannya atau bebas dari penyakit serta keadaan akal yang sehat. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan terganggu. Keadaan emosional dan sosial berupa perasaan tertekan, yang selalu dalam keadaan takut akan kegagalan, yang mengalami kegoncangan karena emosi-emosi yang kuat tidak dapat belajar efektif. Demikian pula anak yang tidak disukai oleh teman dan lingkungan sosialnya akan menemui kesulitan belajar. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas bahwa faktor intrinsik memang dipengaruhi oleh minat, cita-cita dan kondisi peserta didik sehingga apabila seorang pendidik mampu mengakumulasi ketiga hal tersebut maka dapat dipastikan bahwa pendidik tersebut mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

## **2. Faktor ekstrinsik**

a) **Lingkungan keluarga**

Lingkungan keluarga merupakan salah satu yang mempengaruhi motivasi belajar hal ini dapat ditinjau dari beberapa aspek yakni:

1) **Latar belakang Pendidikan**

Latar belakang pendidikan anggota keluarga menurut saya memiliki peran dalam hal mempengaruhi motivasi belajar seorang anak. Misalkan saja anak yang berasal dari keluarga yang memiliki latar belakang pendidikan yang kurang tinggi pasti memiliki kendala dalam hal membangun motivasi belajar anaknya

2) **Perekonomian keluarga**

Tak dapat dipungkiri bahwa ekonomi keluarga memegang peranan dalam memengaruhi motivasi belajar, akan muncul masalah-masalah klasik yang

secara tidak langsung memengaruhi motivasi belajar misalnya pemenuhan alat alat yang berkaitan dengan kegiatan belajar disekolah antara lain pakaian, alat tulis menulis dan uang jajan namun kadang muncul fenomena bahwa anak yang berasal dari keluarga kurang mampu justru merekalah yang berprestasi dan sebaliknya anak yang berasal dari keluarga mampu justru mereka yang acuh tak acuh.

3) Sistem sosial dalam keluarga

Dari analisa yang saya lakukan bahwa nilai-nilai atau norma yang diyakini dalam suatu keluarga memberi pengaruh terhadap motivasi belajar contohnya anak keturunan nelayan, mereka sangat dipengaruhi oleh aturan-aturan yang terbentuk dalam keluarganya misalkan setelah pulang sekolah mereka sering pergi membantu orang tua mereka menangkap ikan sehingga muncul paradigma bahwa tak perlu sekolah tinggi untuk menjadi nelayan, biar tidak sekolah tetap bisa jadi nelayan. Kita dapat lihat realita bahwa anak yang berasal dari pesisir jarang memiliki pendidikan yang tinggi.

b) Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah merupakan titik sentral dimana seorang anak berusaha untuk membangun pengetahuannya dan oleh karena itu ada beberapa aspek dalam lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi motivasi belajar antara lain:

1) Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap motivasi belajar, secara tidak langsung kondisi dan ketersediaan sarana akan dapat membangkitkan motivasi belajar

2) Guru

Guru sangat berperan dalam membangkitkan motivasi belajar peserta didik hal ini karena guru berfungsi sebagai motivator, mediator dan fasilitator maka posisi seorang guru sangat sentral dan paling utama dalam hal membangkitkan motivasi belajar peserta didik

3) Manajemen sekolah

Manajemen sekolah berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar, kemampuan kepala sekolah dan staff pengajar dalam rangka mengatur dan merancang jadwal pembelajaran memberi pengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar contoh misalkan penentuan mata pelajaran yang akan diajarkan pertama dan terakhir misalkan matematika jangan diajarkan pada

jam terakhir karena konsentrasi peserta didik mulai berkurang

### **C. Aspek-Aspek Motivasi Belajar**

Menurut Chernis & Goleman (2001) ada empat poin aspek-aspek motivasi belajar, yaitu :

- a. Dorongan mencapai sesuatu. Seseorang merasa terdorong untuk berjuang demi mewujudkan keinginan dan harapan-harapannya.
- b. Komitmen. Komitmen adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Dengan memiliki komitmen yang tinggi, seseorang memiliki kesadaran untuk belajar, mampu mengerjakan tugas dan mampu menyeimbangkan tugas.
- c. Inisiatif. Seseorang dituntut untuk memunculkan inisiatif atau ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikannya, sehingga ia dapat menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan juga orang di sekitarnya.
- d. Optimis. Sikap gigih, tidak menyerah dalam mengejar tujuan dan selalu percaya bahwa tantangan selalu ada, tetapi setiap dari kita memiliki potensi untuk berkembang dan bertumbuh lebih baik lagi.

## **2. Mengatasi Pikiran Irrational dengan Berpikir Positif**

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita (Arifin, 2011:18).

Peale (2006:135) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif.

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang pernah ragu-ragu (Peale, 2006:135).

Ada 12 Tips untuk Membangun Sikap Menjadi Lebih Positif, Antara Lain :

### **a. Bersikap Optimis.**

Orang yang pesimis itu fokus kepada yang negative (seperti selalu melihat kekurangan pada diri maupun objek lain di luar dirinya). Sedangkan yang optimis fokus memandang yang positif (seperti selalu melihat kelebihan dan peluang keberhasilan pada diri maupun objek lain di luar dirinya) Siapakah yang lebih baik cara pandangnya? Siapakah yang lebih mungkin bahagia, lebih yakin dan lebih pasti?

**b. Menerima segalanya apa adanya**

Ini tidaklah berarti bahwa kamu menjadi tak semangat dan menyerah. Artinya kamu tidak mengeluh, merengek, dan membenturkan kepalamu ke tembok ketika segalanya tidak beres. Sebenarnya perilaku yang menjadikan kamu korban yang tiada berdaya (yang memakanmu itulah yang menambah beban atas semangatmu). Terimalah segalanya apa adanya.

**c. Cepat pulih**

Mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti bahwa kamu tidak akan pernah mengalami kepedihan, penderitaan, atau kekecewaan. Selain itu, mengembangkan sikap – sikap positif tidaklah berarti kamu seharusnya mengabaikan masalah. Masalahpun selalu mempunyai sisi sebaliknya. Kalau kamu gagal dalam ujian, belajarlah lebih giat lagi atau cari pembimbing. Kalau kamu kehilangan teman, perbaikilah persahabatan tersebut, atau mencari teman baru.

**d. Mind Set**

Mulailah dengan menolak hal – hal yang suram, sungginglah senyum. Kalau kamu melontarkan kata – kata yang positif, pemikiran – pemikiran yang positif, dan perasaan – perasaan yang positif, maka orang – orang (serta hal – hal) yang positif akan tertarik kepadamu.

**e. Bersikap antusias.**

Sambutlah setiap harinya dengan semangat. Laksanakanlah tugas – tugasmu dengan penuh semangat. Semakin kamu bersemangat, maka semakin orang – orang disekelilingmu pun merasa dan bersikap demikian, “Semangatlah.....!”

**f. Lebih peka.**

Kalau kamu lebih peka terhadap masalah – masalah potensial, maka kamu bisa lebih siap menghadapinya dan bahkan mengelak. Kamu juga bisa peka terhadap pengalaman – pengalaman positif. Misal, bila kamu dengar pengumuman tentang uji coba tim atau klub baru, maka catatlah waktu dan tempatnya dan berencanakan mengikutinya, kamu akan memperoleh sesuatu hal yang baru.

**g. Humor.**

Kalau kamu melakukan sesuatu yang konyol (semua orangpun pernah) jangan melewatkan peluang untuk menertawakan diri sendiri. Itulah salah Satu suka cita besar kehidupan. Kalau kamu banyak tertawa, kamu akan sehat. Tawa itu mengeluarkan kimiawi tertentu dalam tubuhmu yang merangsangmu dan dapat membantumu bertumbuh dengan sehat. Humor dan tertawa itu sehat.

**h. Sportif**

Sportif artinya menerima kekalahan dengan positif sambil tersenyum, menjabat tangan sang pemenang, tidak menyalahkan orang lain atau keadaan atas kekalahan itu. Sikap ini bisa memenangkan teman seandainya pun kamu tidak memenangkan pertandingan atau kompetisinya. “Sportif” berarti pula tidak perlu mengejek yang kalah ketika kamu menang.

**i. Rendah hati**

Kalau kamu benar benar berkepentingan terhadap sesama, mereka akan melihat kualitas baikmu seandainya pun kamu tidak mengiklankannya. Mereka tidak akan merasa bahwa kamu berusaha memanipulasi mereka, berbuatlah untuk sesama karena Tuhanmu

**j. Berpengharapan**

Pengharapan mungkin merupakan sikap positifmu yang terpenting dasar bagi segala sikap positif lainnya. Apakah yang kamu harapkan? Apa sajakah impianmu? Apa sajakah ambisimu? Maksudmu dalam kehidupan ini? Kalau kamu mau mempertimbangkan pertanyaan – pertanyaan tersebut kamu sudah menjadi individu yang berpengharapan. “Pengharapan adalah sesuatu yang bersayap – Yang hingga pada Jiwa – Dan bersenandung tanpa kata – Dan tidak pernah berhenti – sama sekali

**k. Bersyukur**

Renungkanlah : Mungkin banyak sekali yang bisa kamu syukuri. Rasa syukur membuatmu tersenyum. Itu membuatmu senang dengan kehidupanmu. Dan orang lain pun senang di dekatmu. Bersyukur bisa memberikan ketenangan bagi dirimu

### **3. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy***

REBT dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social, Oktora (2017). Sedangkan dalam Seplyana (2019), pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Tuntutan merupakan keyakinan irasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita,

yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan, (Nuryani, 2017).

Pada Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, benci, takut, rasa bersalah dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu, (Faizah, 2018). Sedangkan dalam Thahir (2016), tujuan utama konseling dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif.

#### 4. Teknik Self Talk

Teknik *Self Talk* merupakan bagian dari pendekatan REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*) yaitu salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya (Erford, 2016).

Menurut Yusuf, A & Haslinda (2019: 161) *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *self talk* terjadi, bahkan pada saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.

Menurut Saligman & Reichenberg (Erford, 2016) mendeskripsikan teknik *self talk* sebagai sebuah *pep talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan

keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. *self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri (Erford, 2016).

Menurut Schafer (Erford, 2016) mengemukakan teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri secara sadar mengenai hal-hal positif dan bersifat memberikan penguatan untuk beraktivitas yang dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), berulang-ulang, dan dalam waktu tertentu. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan penguatan, motivasi dan fokus dalam melakukan usaha mencapai sesuatu tujuan. Tujuan pemberian teknik *self talk* adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

## 5. Langkah-Langkah Teknik Self Talk

Menurut William (2011), ada beberapa langkah dalam menerapkan teknik *self talk* yaitu:

### a) Tahap mendengarkan *self talk*

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk mengungkapkan *self talk* negatif yang biasanya muncul pada situasi- situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dapat memberikan pendapat dan memotivasi konseli.

### b) Tahap menuliskan *self talk* negatif

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan setiap *self talk* negatif yang dialami konseli. konseli dapat menuliskan dalam jurnal *self talk* yang telah disediakan mengenai *self talk* konseli. Setelah itu konseli membacakan *self talk* negatif yang telah dituliskan sehingga konselor dapat memberikan masukan atau saran tentang pernyataan positif yang tepat untuk setiap pernyataan negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *self talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan

dikendalikan oleh demain-demain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *self talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang

c) Tahap mengubah *self talk* negatif ke positif

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah *self* negatif menjadi *self* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut dengan cara mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d) Tahap menetapkan *self talk* positif

Pada tahap ini konseli mampu menetapkan *self talk* positifnya dan akan melakukannya *self talk* positif setiap hari. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya terhadap dirinya dan dalam kehidupannya agar lebih baik.

4) Tahap Akhir

Yaitu tahap akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh kelompok serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Pada tahap pengakhiran anggota kelompok saling memotivasi dan mampu menerapkan teknik *self talk* ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri, kemudian pada akhirnya konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses kegiatan yang dilakukan adalah agar kita dapat menerapkan teknik *self talk* dan tetap mempertahankan *self talk* positif yang telah kita lakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang akan kita lakukan ketika menemui situasi-situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

## *Lampiran 2. Media Layanan Konseling Individu*

Pada pelaksanaan layanan konseling individu, ditayangkan video :

1. “Stop Berbicara Negatif Pada Diri Sendiri” yang diunduh dari platform youtube pada link berikut : [https://youtube.com/watch?v=VMKlx\\_8YjrY&si=EnSIkaIECMiOmarE](https://youtube.com/watch?v=VMKlx_8YjrY&si=EnSIkaIECMiOmarE)



2. “Manfaat Self Talk bagi kesehatan mentalmu (Dialog dengan diri sendiri)” yang diunduh dari platform youtube pada link berikut ini : <https://youtube.com/watch?v=U1vUrD8T-w4&si=EnSIkaIECMiOmarE>



*Lampiran 3 : Lembar Kerja Peserta Didik*

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Nama : .....  
Kelas : .....  
Hari/Tanggal : .....

Buatlah sebuah rencana solusi yang akan kamu lakukan untuk mengatasi masalah yang kamu hadapi pada tabel dibawah ini !

<b>A. Tulislah self talk negatif yang dialami, yang menyebabkan motivasi belajar rendah (pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri)</b>	
1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....
<b>B. Tulislah self talk positif yang dirasa tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi!</b>	
1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....
<b>C. Tulislah rencana solusi yang tepat agar dapat menerapkan self talk positif untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi!</b>	
	.....
	.....
	.....
	.....
	.....

## Rubrik Lembar Kerja Peserta Didik

No.	INDIKATOR YANG DINILAI	SOAL	KINERJA/JAWABAN	SKOR
1	Kemampuan menganalisis pikiran irasional atau <i>self talk</i> negatif pada dirinya yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah (C4)	Tulislah <i>self talk</i> negatif yang dialami, yang menyebabkan motivasi belajar rendah (pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri)	1. Peserta didik secara mandiri mampu menganalisis pikiran irasional atau <i>self talk</i> negatif pada dirinya yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah dengan sangat lengkap	3
			2. Peserta didik secara mandiri mampu menganalisis pikiran irasional atau <i>self talk</i> negatif pada dirinya yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah dengan lengkap	2
			3. Peserta didik secara mandiri mampu menganalisis pikiran irasional atau <i>self talk</i> negatif pada dirinya yang menyebabkan motivasi belajarnya rendah namun kurang lengkap	1
2	Kemampuan dalam membentuk <i>self talk</i> positif secara tepat untuk meningkatkan motivasi belajar yang rendah (A4)	Tulislah <i>self talk</i> positif yang dirasa tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi!	1. Peserta didik mampu secara mandiri membentuk <i>self talk</i> positif secara tepat untuk meningkatkan motivasi belajar yang rendah dengan sangat lengkap	3
			2. Peserta didik mampu secara mandiri membentuk <i>self talk</i> positif secara tepat untuk meningkatkan motivasi belajar yang rendah dengan lengkap	2
			3. Peserta didik mampu secara mandiri membentuk <i>self talk</i> positif secara tepat untuk meningkatkan motivasi belajar yang rendah namun kurang lengkap	1
3	Kemampuan dalam mendesain rencana solusi agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar secara tepat (P5)	Tulislah rencana solusi yang tepat agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi!	1. Peserta didik mampu secara mandiri mendesain rencana solusi agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar secara tepat dengan sangat lengkap	3
			2. Peserta didik mampu secara mandiri mendesain rencana solusi agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar secara tepat dengan lengkap	2
			3. Peserta didik mampu secara mandiri mendesain rencana solusi agar dapat menerapkan <i>self talk</i> positif yang dapat meningkatkan motivasi belajar secara tepat namun kurang lengkap	1

Kriteria pada rubrik penilaian lembar observasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal adalah :  $1 \times 4 = 4$
2. Skor maksimal adalah :  $3 \times 4 = 12$
3. Kategori hasil
  - Sangat baik : 10-12
  - Baik : 7-9
  - Cukup : 4-6

#### Lampiran 4: Instrumen Penilaian Proses dan Hasil Layanan

##### A. Instrumen Penilaian Proses

### PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Nama Peserta Didik : .....  
Jenis Kelamin : .....  
Kelas : .....

#### Petunjuk :

1. Beri tanda centang (  $\surd$  ) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.
2. Kolom skor angka 1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, 4= Sangat baik

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Konseli terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling				
2	Konseli memiliki antusiasme yang tinggi dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi				
3	Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan jujur				
4	Alokasi waktu pemberian layanan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.				
	JUMLAH				
	TOTAL SKOR				

#### Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 4 = 4$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 4 = 16$
2. Kategori hasil :
  - a. Sangat Baik = 14-16
  - b. Baik = 11-13
  - c. Cukup Baik = 8-10
  - d. Kurang Baik = 0- 7

**PEDOMAN OBSERVASI  
LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL**

**Identitas**

1. Nama Konselor : .....
2. Waktu Observasi : .....
3. Tempat Observasi : .....

**Petunjuk Pengisian**

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang sesuai dengan pernyataan atau gejala yang nampak pada individu yang diobservasi dengan kriteria sebagai berikut:

- Skor 4 jika dilakukan guru BK dengan sangat baik  
 Skor 3 jika dilakukan guru BK dengan baik  
 Skor 2 jika dilakukan guru BK dengan cukup baik  
 Skor 1 jika dilakukan guru BK dengan kurang baik

**Keterangan Skala :**

- SB : Sangat Baik  
 B : Baik  
 C : Cukup  
 K : Kurang

No.	Aspek Observasi	SB	B	C	K
1.	Guru BK menciptakan suasana kondusif bagi konseli yang ditandai adanya penerimaan, pemahaman, dan ketulusan				
2.	Guru BK menumbuhkan kenyamanan dan kepercayaan konseli				
3.	Guru BK melakukan identifikasi masalah konseli				
4.	Guru BK merumuskan tujuan konseling yang ingin dicapai bersama konseli				
5.	Guru BK menerapkan prosedur dan teknik pendekatan konseling				
6.	Guru BK mengamati partisipasi dan aktifitas konseli dalam kegiatan layanan				
7.	Guru BK melakukan evaluasi dan terminasi di akhir konseling.				
8.	Guru BK menganalisis hasil evaluasi program bimbingan dan konseling				
9.	Guru BK menindaklanjuti hasil evaluasi proses program bimbingan dan konseling				
10.	Guru BK mengamati perkembangan konseli dari waktu ke waktu				
<b>JUMLAH SKOR</b>					

**Keterangan Penilaian**

- a. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai x jumlah kriteria
- b. Skor sikap

$$NILAI = \frac{\text{SKOR DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL IDEAL}} \times 100$$

## **B. Instrumen Penilaian Hasil**

### **1. Definisi Motivasi Belajar**

Motivasi belajar menurut Sardiman (2011), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang di kehendaki responden belajar itu tercapai.

Menurut Chernis & Goleman (2001), ada empat poin aspek-aspek motivasi belajar, yaitu :

- a. Dorongan mencapai sesuatu. Seseorang merasa terdorong untuk berjuang demi mewujudkan keinginan dan harapan-harapannya.
- b. Komitmen. Komitmen adalah salah satu aspek yang cukup penting dalam proses belajar. Dengan memiliki komitmen yang tinggi, seseorang memiliki kesadaran untuk belajar, mampu mengerjakan tugas dan mampu menyeimbangkan tugas.
- c. Inisiatif. Seseorang dituntut untuk memunculkan inisiatif atau ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikannya, sehingga ia dapat menuntun dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan juga orang di sekitarnya.
- d. Optimis. Sikap gigih, tidak menyerah dalam mengejar tujuan dan selalu percaya bahwa tantangan selalu ada, tetapi setiap dari kita memiliki potensi untuk berkembang dan bertumbuh lebih baik lagi.

## 2. Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	NO ITEM	JUMLAH
Motivasi belajar	Dorongan mencapai sesuatu.	Berjuang untuk mewujudkan harapan	6	1
	Komitmen.	Memiliki kesadaran untuk belajar dan mengerjakan segala tugas belajar	7	1
	Inisiatif.	Memiliki ide-ide baru yang akan menunjang keberhasilan dan kesuksesannya dalam menyelesaikan proses pendidikan	3,5,8	3
	Optimis.	Keberanian dalam menghadapi kegagalan	1,2,4	5
		Tidak menyerah dalam mengejar tujuan belajar	9,10	

## 3. Rubrik Penilaian Kuesioner Motivasi Belajar

Pernyataan Positif	
Kriteria	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Kategori Penilaian

$$\text{Skor} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

-Skor minimal = 25  
-Skor maksimal = 100

Skor	Kategori
85-100	Sangat Tinggi
70-85	Tinggi
55-69	Sedang
40-54	Rendah
25-39	Sangat Rendah

#### 4. Lembar Kuesioner Motivasi Belajar

### Kuesioner Motivasi Belajar

#### 1. Identitas Responden:

Nama : .....

Kelas/No.Absen : .....

Sekolah : .....

Hari/ Tanggal : .....

#### 2. Petunjuk

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

#### Alternatif Jawaban:

**SS** = Jika Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan.

**S** = Jika Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan.

**KS** = Jika Anda merasa **Kurang Setuju** dengan pernyataan.

**TS** = Jika Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan.

**STS** = Jika Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya optimis akan prestasi belajar yang akan saya dapatkan memperoleh nilai yang baik					
2.	Saya mampu menerima segala hal terkait hasil belajar yang saya dapatkan					
3.	Saya mampu mengembangkan pikiran/ <i>self talk</i> positif untuk menyelesaikan segala masalah belajar saya					
4.	Saya memiliki kemauan yang kuat untuk belajar dan meningkatkan prestasi belajar saya					
5.	Saya percaya dengan menggunakan <i>self talk</i> positif saya akan mampu menghadapi segala masalah motivasi belajar saya dengan baik					
6.	Saya yakin orang tua akan mendukung saya dengan segala macam hasil belajar yang diperoleh					
7.	Saya harus belajar dengan giat dan menyelesaikan segala tugas belajar dengan baik untuk memperoleh nilai yang baik					

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
8.	Bila menghadapi kesulitan dalam belajar saya akan berusaha menemukan solusi pemecahan masalahnya dengan cara menerapkan <i>self talk positif</i>					
9.	Saya percaya bahwa saya bukan orang bodoh, saya pasti mampu berprestasi sesuai dengan apa yang diharapkan					
10.	Meskipun saya tahu bahwa resiko kegagalan itu pasti ada, saya akan tetap berjuang melakukan hal terbaik untuk mencapai hasil belajar yang baik.					

*Terima kasih atas partisipasinya dan selamat mengerjakan ☺*

Mengetahui,  
Mahasiswa PPG

Kuta Utara,.....  
Peserta didik/ konseli,

Gusti Ayu Putu Nia Antari, S.Pd., M.Pd

.....

## KEPUASAN KONSELI TERHADAP PROSES KONSELING INDIVIDUAL

### Identitas

Nama Konseli : .....

Nama Konselor : .....

### Petunjuk

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang tersedia.

No.	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2.	Kemudahan guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk diajak curhat			
3.	Kepercayaan Anda terhadap guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam layanan konseling			
4.	Pelayanan pemecahan masalah tercapai melalui konseling individual			
5.	Hasil yang diperoleh dari layanan konseling individual			
6.	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling individual			

Keterangan :

1. Skor minimum yang dicapai adalah  $1 \times 6 = 6$ ; dan skor tertinggi adalah  $3 \times 6 = 18$

2. Kategori hasil:

Sangat memuaskan = 14 – 18

Memuaskan = 9 – 13

Kurang memuaskan = – 8

Kuta Utara,.....  
Konseli,

---

**HASIL SURVEI**  
**LAYANAN KONSELING INDIVIDU OLEH SISWA**

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Topik/Tema Layanan : .....

Petunjuk :

Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai. Adapun kriteria jawaban tersebut yaitu sebagai berikut;

1. SS : Sangat Sesuai (4)
2. S : Sesuai (3)
3. CS : Cukup Sesuai (2)
4. KS : Kurang Sesuai (1)

No	Pernyataan	SKOR			
		1	2	3	4
	<b>Pemahaman Baru</b>				
1	Saya mendapatkan pemahaman baru terkait layanan yang diberikan				
2	Saya dapat mengubah perilaku yang sesuai dengan layanan yang diberikan				
3	Saya dapat menyimpulkan mengenai manfaat dan hasil layanan yang diberikan				
	<b>Perasaan Positif</b>				
4	Saya merasa senang mengikuti setiap tahap kegiatan layanan yang dilakukan				
5	Saya merasa dihargai dalam kegiatan layanan yang dilakukan.				
6	Saya merasa puas untuk mengikuti keseluruhan kegiatan layanan yang telah dilakukan				
7	Saya merasa senang terhadap layanan yang berikan karena sangat bermanfaat bagi saya saat ini dan yang akan datang				
8	Saya lega karena merasa terbantu akan layanan ini				
	<b>Rencana Kegiatan Setelah Layanan</b>				
9	layanan yang saya dapatkan bisa saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari				
10	Setelah mendapatkan layanan ini, saya akan melaksanakan hal-hal positif khususnya dalam tanggung jawab terhadap aturan sekolah				
11	Saya akan meningkatkan perilaku tanggung jawab terhadap aturan sekolah setelah mengikuti kegiatan layanan ini.				
12	Saya dapat menentukan keputusan dalam bersikap dan bertindak setelah mengikuti layanan ini.				
	TOTAL SKOR:				

**Kriteria Hasil**

	Sangat Baik	= 74 – 100
	Baik	= 68 – 73
	Cukup Baik	= 52 – 67
	Kurang Baik	= 36 – 51

$$\text{Skor} = \frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{48}$$

**PENILAIAN HASIL  
LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

**LAIJAPEN**

**Hari, Tanggal Layanan** : .....  
**Jenis Layanan** : Konseling Individu  
**Pemberi Layanan** : .....

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Apa masalah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?  
.....  
.....  
.....
2. Bagaimanakah kondisi masalah tersebut sekarang?
  - a. Hal-hal apa yang telah Anda lakukan secara nyata untuk mengatasi masalah tersebut?  
.....  
.....  
.....
  - b. Perbaikan apa sajakah yang telah terjadi?  
.....  
.....  
.....
  - c. Bagaimanakah Anda menyikapi masalah tersebut sekarang?  
.....  
.....  
.....
3. Berdasarkan gambaran soal no.2 , berapa persen masalah yang Anda alami tersebut yang telah terentaskan/ teratasi sampai sekarang?
  - a. 95 % - 100 %
  - b. 75 % - 94 %
  - c. 50 % - 74 %
  - d. 30 % - 49 %
  - e. 10 % - 29 %
  - f. Kurang dari 10 %
  - g. Semakin berat
  - h. ....
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?  
.....  
.....  
.....

Kuta Utara, .....  
Konseli,

.....