



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 PENAWARTAMA

NPSN: 10809292, JL. Lintas Rawajitu 105 RT 01 RW 04 RT/RW: 001/004 Kec. Penawartama Kab. Tulang Bawang
Telp. Fax. Email: smn1.penawartama@gmail.com / smn1_penawartama@yahoo.co.id KP. 34595



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SMAN 1 PENAWARTAMA
TAHUN AJARAN 2021/ 2022**

Kelas/ Semester	XII IPA 2		
Alokasi waktu	2x pertemuan @45 menit		
Topik/ Materi	Kontrol Diri/ <i>Self control</i> 1. Pengertian Kontrol Diri 2. Aspek-aspek Kontrol diri 3. Pentingnya Kontrol Diri		
Bidang Layanan	Pribadi		
Strategi Layanan	Bimbingan Kelompok		
Aspek Perkembangan/ SKKPD	Landasan Prilaku Etis		
Model, Metode, dan Moda	Model: Sosiodrama Metode: Diskusi Moda: Luring		
Media dan Alat			
TUJUAN LAYANAN	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Siswa dapat menganalisis pentingnya kontrol diri (C4)	Siswa dapat mengelola perasaannya terkait situasi yang tidak menyenangkan (A4)	Siswa dapat menentukan perilaku positif yang akan dilakukan pada situasi tertentu (P5)
LANGKAH KEGIATAN			
1. Tahap awal/ Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> a. Pemimpin Kelompok membuka kegiatan dengan salam dan menyapa anggota kelompok dengan semangat (<i>communication</i>) b. Pemimpin kelompok meminta salah satu anggota kelompok untuk memimpin berdoa c. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari Bimbingan kelompok yang dilaksanakan (<i>communication</i>) d. Pemimpin kelompok menjelaskan asas dan aturan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan (<i>communication</i>) e. Pemimpin kelompok menjelaskan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu sosiodrama dan membagi peran masing-masing anggota kelompok. (<i>communication</i>) 		

	<ul style="list-style-type: none"> f. Pemimpin kelompok menjelaskan tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok (<i>coomunication</i>) g. Pemimpin kelompok memotivasi anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang akan dilaksanakan (<i>coomunication</i>)
2. Tahap Transisi	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok memimpin kegiatan ice breaking (<i>creative</i>) b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok mereview kembali tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan kelompok (<i>coomunication</i>) c. Pemimpin kelompok memberi kesempatan anggota kelompok untuk bertanya berkaitan dengan peran dan tugas yang belum dipahami (<i>coomunication</i>) d. Pemimpin kelompok menjelaskan kembali secara singkat peran dan tugas masing-masing anggota kelompok (<i>coomunication</i>) e. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam melaksanakan peran dan tugas nya masing-masing
3. Tahap Inti	<p style="text-align: center;">Tahap persiapan (<i>The warm-up</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Peminmpin Kelompok membacakan skenario drama yang akan diperankan masing-masing anggota kelompok (<i>communication</i>) b. Masing-masing anggota kelompok mempelajari dan menghayati peran masing-masing (<i>critical thinking</i>) c. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok yang bertugas memainkan perannya (<i>communication</i>) <p style="text-align: center;">Tahap pelaksanaan (<i>The action</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Anggota kelompok memasuki panggung drama b. Masing-masing anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya. (<i>creative</i>) <p style="text-align: center;">Tahap diskusi (<i>The Sharing</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pemimpin kelompok memimpin diskusi berkaitan dengan drama yang sudah diperankan (<i>collaboration</i>) b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan (<i>communication</i>) c. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menganalisis

	<p>keterkaitan antara pengertian, aspek-aspek dan pentingnya kontrol diri dengan drama yang sudah dimainkan (<i>critical thinking</i>)</p> <p>d. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyampaikan hasil analisis nya dan ditanggapi oleh anggota yang lain (<i>collaboration</i>)</p> <p>e. Pemimpin kelompok memberi penguatan atas setiap jawaban anggota kelompok</p> <p>f. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menuliskan hasil analisisnya (LKPD) (<i>creative</i>)</p> <p>g. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok menyimpulkan cara mengembangkan kontrol diri agar dapat mengatur perilakunya kearah positif (<i>communication</i>)</p>
4. Tahap akhir/ Penutup	<p>a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan yang terkait dengan topik yang sudah didiskusikan</p> <p>b. Pemimpin kelompok memberikan penguatan dari kesimpulan-kesimpulan yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok</p> <p>c. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi instrument hasil penilaian layanan</p> <p>d. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan terimakasih, berdoa dan salam</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Memperhatikan proses layanan dari aspek siswa dan guru (berdasarkan hasil observasi)
2. Penilaian Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok mengacu pada tujuan layanan yang sudah dibuat antara lain dari aspek pengenalan, akomodasi, dan aspek prilaku.
TINDAK LANJUT	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Penawartama, Oktober 2021
Guru BK

Drs. Suyadi
NIP. 196409041991031005

Yuliamah, S.Pd
NIP. 198606162014022001

Lampiran 1

Materi bacaan guru Bimbingan dan Konseling

Kontrol Diri

1. Pengertian kontrol diri

Menurut Kartini Kartono & Dali Gulo (1987) dalam kamus psikologi, kontrol diri (*self control*) adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki. Individu mempunyai cara-cara tersendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya. Ada beberapa pendapat lain mengenai kontrol diri, yaitu menurut Golfied dan Merbaum (dalam bukunya M. Nur gufron&Rini Risnawati S) bahwa kontrol diri adalah kemampuan dari dalam diri individu untuk dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah dengan konsekuensi positif. Menurut Gleitman (Syamsul Bahri: 2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan.

Messina & Messina (2010) berpendapat bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah seperangkat tingkah laku yang mempunyai titik fokus pada keberhasilan individu dalam mengubah diri pribadi, keberhasilan menolak pengrusakan diri (*self-destructive*), mempunyai perasaan mampu dan mandiri pada diri sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri dan mampu memisahkan antara perasaan dan pikiran rasional.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengatur, menyusun, membimbing, mengubah pribadi, dan mengendalikan dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu. Tujuan dari kontrol diri yaitu mengarahkan sikap dan perilaku individu agar menuju arah positif dan menghasilkan tindakan yang positif pula.

2. Aspek dan jenis kontrol diri

Menurut Averill (Syamsul Bachri; 2010) kontrol diri dibedakan atas tiga kategori, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*).

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administrasion*) dan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kemampuan memperoleh informasi (*information again*) yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian (*appraisal*) adalah usaha individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan cara-cara lain dalam melakukan sebuah tindakan.

Menurut Block and Block (dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S.) ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*. *Over control* yaitu kontrol yang berlebihan sehingga menyebabkan individu harus banyak mengontrol serta menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. *Under control*

yaitu kontrol yang cenderung untuk melepaskan implus secara bebas tanpa disertai perhitungan yang masak. Terakhir yaitu *appropriate control* adalah kontrol yang memungkinkan individu mampu mengendalikan implusnya secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur kontrol diri bisa menggunakan aspek-aspek yang meliputi kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa, menafsirkan peristiwa dan mengambil keputusan. Aspek maupun jenis dari kontrol diri tersebut merupakan cakupan dari semua aspek yang ditinjau berdasarkan pendekatan psikologis, sehingga semua bentuk dari kontrol diri tersebut dapat digunakan untuk mengukur dan mengamati sejauhmana kontrol diri mampu mempengaruhi perilaku seseorang. Cormier & Cormier (dalam Baidi Bukhori) menyatakan bahwa kontrol diri pada praktiknya terdiri dari tiga cara, yaitu: 1). *Self monitoring*, yaitu suatu proses dimana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan lingkungannya. 2). *Self reward*, yaitu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika yang diharapkan berhasil. 3). *Stimulus control*, yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku.

Kontrol diri yang dijelaskan oleh Cormier & Cormier adalah cara yang dipakai oleh individu untuk melakukan kontrol diri dalam aktivitas setiap harinya. Tiga cara kontrol diri yang telah dijelaskan di atas merupakan cara mengendalikan sikap atau perilaku secara langsung, mulai dari mengamati dan merasakan kepekaan tentang dirinya dan lingkungan, memberikan *reward* atau hadiah jika yang diharapkan terwujud, hingga mengurangi atau meningkatkan perilakunya. Jika perilakunya dirasa berlebihan, maka individu akan segera mengurangi perilaku tersebut, begitu pula sebaliknya.

3. Pentingnya kontrol diri

Menurut Rice (dalam Singgih D. Gunarsa) ada dua hal yang menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Pertama, adalah hal yang bersifat eksternal, yaitu perubahan lingkungan yang ditandai dengan adanya perubahan dalam kehidupan materi, perubahan dalam kehidupan seks, perubahan dalam penggunaan internet dan

perubahan dalam bidang kekerasan. Kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Pada diri remaja terdapat masa dimana seorang remaja sering mengalami gangguan suasana hati, mempunyai keinginan untuk bebas/tidak mau diatur dan mencoba hal baru. Hal tersebut ditandai dengan adanya konflik dengan orang tua, suasana hati yang gelisah, merasa kesepian, merasa kurang diperhatikan dan cenderung melakukan tingkah laku yang berisiko, contohnya menggunakan obat terlarang.

Adanya perubahan yang dialami oleh remaja baik itu dari lingkungan maupun dari dalam diri remaja, sangat membutuhkan adanya kontrol/pengendalian diri yang cukup. Remaja dengan kontrol/pengendalian diri yang cukup diharapkan mampu menahan atau mengendalikan tingkah laku negatif agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, serta mampu memposisikan dirinya secara baik dengan keluarga, teman maupun masyarakat. Adanya pengendalian diri juga mampu mengubah perilaku remaja yang negatif menjadi positif. Apabila remaja mampu mengubah perilakunya menjadi lebih baik, tentu pemahaman mereka mengenai pengendalian diri semakin meningkat. Semakin tinggi kontrol diri yang ia miliki, semakin rendah pula perilaku negatif yang akan ia kerjakan.

Sumber:

Arum, Mustika. 2018. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kenakalan Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) "Raden Sahid" Mangunan Lor Kebonagung Demak* (4):20-25.

Evi Aviyah. 2014. "Hubungan Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja", dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 02.

Lampiran 2

NASKAH SOSIODRAMA PENTINGNYA KONTROL DIRI/ *SELF CONTROL*

Tokoh-tokoh:

1. Andi : Berperan sebagai siswa tampan tapi yang kurang memperhatikan penampilan, cuek terhadap sekitarnya, sibuk dengan hpnya, tidak suka dengan banyak aktivitas di kelas, mudah bosan dan kurang dapat mengatur perilakunya kearah yang positif
2. Surya : Berperan sebagai siswa, merupakan teman akrabnya Andi. Berpenampilan rapih tapi cuek dengan sekitar. Temperamental/ mudah marah dan tidak suka dinasehati
3. Rian : Berperan sebagai siswa, berteman dengan Andi dan Surya. Labil mudah ikut sana dan sini. Pendiam dan lebih suka mengalah dan tidak suka membuat keributan
4. Melati : Berperan sebagai siswi yang anggun, berkerudung, kulit kuning langsung, disegani teman sekelasnya karena tidak banyak bicara dan merupakan siswi yang rajin dan tekun beribadah
5. Yusuf : Berperan sebagai siswa yang tampan, cerdas, berkulit bersih, berpenampilan rapih, berteman dengan siapa saja, ramah dan menjadi ketua di kelasnya
6. Sidik : Berperan sebagai siswa yang tertib tetapi kurang suka dengan Andi dkk karena sering membuat kelas tidak kondusif
7. Rara : Berperan sebagai siswi yang cantik, pintar, aktif di kelas dan akrab dengan semua teman di kelasnya walaupun kadang kalau bicara asal ceplas ceplos
8. Bu Maryam : Berperan sebagai guru sejarah yang killer, tertib, perfeksionis
9. Bu Susi : Berperan sebagai guru piket yang tegas dan banyak ditakuti oleh siswa

Sesi 1

Setting : Kedai kopi, Malam hari

Tokoh yang berperan : Andi, Surya dan Rian

Adegan 1

Kedai kopi “singgah pay” ini selalu ramai pengunjung dan didominasi oleh anak-anak usia sekolah. Andi, Surya dan Rian termasuk di dalamnya. Hampir setiap malam mereka nongkrong di kedai tersebut untuk sekedar memesan kopi dan makanan ringan. Karena bukan menu yang mereka cari di kedai tersebut tetapi stabilnya jaringan internet yang mendukung mereka bermain game online, ditambah lagi kedai yang buka sampai menjelang subuh membuat mereka nyaman duduk berlama-lama tanpa ada yang mengganggu.

Jam di dinding kedai sudah menunjukkan pukul 11.30 WIB malam hari, Andi, Surya dan Rian masih asik bermain game dg hp nya masing-masing. Rian mengingatkan Andi dan Surya kalau hampir tengah malam dan mengajak mereka untuk pulang. Andi menolak karena merasa game nya masih seru dan merasa belum mengantuk, sedangkan Surya juga menolak karena alasan masih sore dan bosan di rumah kalau bisa tidur. Mendengar jawaban kedua temannya Rian pun melanjutkan game nya di hp walaupun dirinya ingin pulang karena ingat PR yang belum dikerjakan.

Tidak terasa jam dinding pun menunjukkan pukul 02.00 dini hari. Andi mengajak kedua temannya untuk pulang, Surya pun mengiyakan tetapi sambil menggerutu karena game nya masih seru, sedangkan Rian setuju untuk segera pulang dan mengingatkan Andi dan Surya bahwa besok ada pelajaran sejarah dan ada PR. Surya menjawab dengan nada mengejek kalau PR itu gampang dan bisa dikerjakan pagi sebelum berangkat kesekolah.

Sesi 2

Setting : Halaman Sekolah, Pagi hari

Tokoh yang berperan : Andi, Surya, Rian dan Bu Susi

Adegan 1

Keesokan harinya Andi, Surya dan Rian sampai di sekolah pukul 07.45 WIB. Itu berarti mereka terlambat karena sekolah masuk pukul 07.15 WIB. Bu Susi sebagai guru piket langsung meminta mereka bertiga baris di halaman dan meminta penjelasan Andi, Surya dan Rian mengapa datang terlambat ke sekolah. Mereka bertiga serempak menjawab kalau mereka bangun kesiangn. Mendengar jawaban tersebut bu Susi memberi sanksi tindakan disiplin berupa pus up 20 x dan akan menambah jumlah pus up 2x lipat jika mereka terlambat lagi.

Andi, Surya dan Rian kemudian pus up sebanyak 20 x dan berjanji untuk tidak telambat lagi. Bu Susi mengizinkan mereka masuk ke kelasnya, tetapi setelah itu Surya mengajak kedua temannya untuk ke kantin saja karena jam pelajaran sejarah yang tidak disukainya. Rian setuju dengan ajakan Surya karena belum mengerjakan PR sedangkan Andi ikut dengan mereka karena

sedang malas belajar dan ingin santai di kantin. Mereka bertiga ke kantin sekolah dengan diam-diam.

Setting : Di dalam kelas, Pagi hari jam pelajaran Sejarah

Tokoh yang berperan : Melati, Yusuf, Sidik, Rara dan Bu Maryam

Adegan 2

Suasana kelas hening saat bu Maryam mengabsen siswa. Bu Maryam memanggil nama Andi tetapi tidak ada jawaban, kemudian Sidik menjawab kalau Andi, Surya dan Rian sepertinya terlambat. Bu Maryam meminta Yusuf untuk mengingatkan teman-temannya agar bisa memenej waktunya. Bu Maryam menjelaskan Karena yang paling tahu tentang hidup kita adalah kita sendiri, akibat dari tidak bisa mengatur waktu dapat merugikan diri kita sendiri. Bu Maryam memberi contoh seperti yang terjadi pada Andi dkk yang akhirnya tidak mengikuti jam pelajaran dan diberi tindakan disiplin oleh guru piket.

Yusuf menyanggupi untuk selalu mengingatkan teman-temannya karena itu sudah menjadi tanggung jawabnya sebagai ketua kelas. Sidik menimpali jawaban Yusuf kalau Andi dkk tetap akan seperti itu terlambat dan suka buat kelas tidak nyaman dan menyatakan kalau sifat itu sudah bawaan dari lahir. Rara yang merasa ucapan Sidik kurang tepat menimpali bahwa itulah fungsinya teman untuk saling mengingatkan, semua orang itu bisa berubah selama orang tsb mau berubah. Ada kok orang yang baik jadi buruk dan ada juga orang yang tadinya buruk berubah jadi orang yang sangat baik. Melati tersenyum dan bertepuk tangan tanda persetujuannya atas ucapan Rara. Tak terasa bel pergantian jam berbunyi, Bu Maryam menutup pelajaran sejarahnya dan meninggalkan ruang kelas.

Setting : Ruang kelas, Pagi menjelang siang sekitar pukul 10.00 WIB

Tokoh yang berperan : Semua siswa kecuali Bu Maryam dan Bu Susi

Adegan 3

Setelah Bu Maryam meninggalkan kelas, Andi, Surya dan Rian segera masuk ke kelas dan disambut tepuk tangan Sidik. Andi berekspresi datar dan tidak peduli sedangkan Surya mendekati Sidik sambil mengepalkan tinjunya karena kemarahannya memuncak. Surya tidak terima karena merasa diejek oleh Sidik, Rian bergegas menarik tangan Surya dan mengingatkan kalau ini di dalam kelas dan jangan membuat gaduh. Surya pun mengikuti Rian duduk di kursinya sambil mengancam Sidik.

Yusuf mendekati Andi dan bertanya dimana mereka bertiga kenapa tidak masuk jam pelajaran sejarah dan tadi ditanyakan oleh Bu Maryam. Andi menjawab enteng dan cuek kalau mereka bertiga di kantin karena terlambat dan belum mengerjakan PR. Surya menimpali jawaban Andi dengan nada keras dan mengancam Yusuf untuk tidak ikut campur urusan mereka.

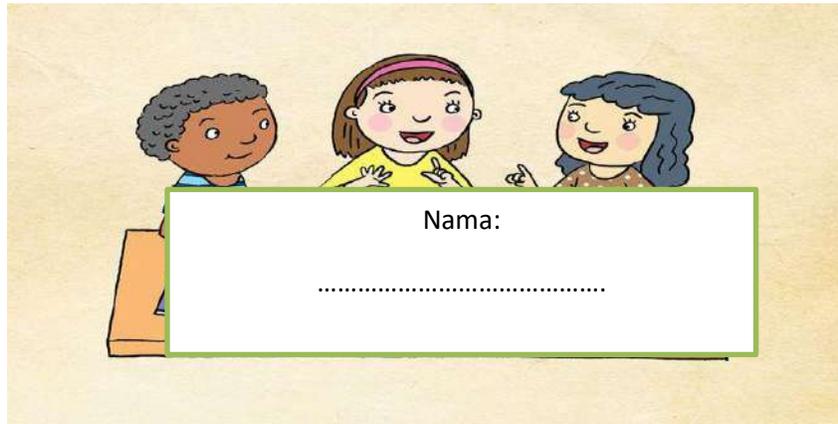
Rara yang mendengar jawaban Surya bereaksi mendekat ke arah Surya dan menyampaikan bahwa mereka satu kelas itu seperti keluarga dan sudah sewajarnya Yusuf sebagai ketua kelas peduli terhadap anggota kelasnya. Rara menegaskan lagi bahwa Yusuf bertanya itu bukan untuk ikut campur tetapi bentuk tanggung jawabnya sebagai ketua kelas. Rian yang dari tadi mendengarkan mengangguk anggukkan kepalanya bentuk persetujuannya terhadap ucapan Rara.

Melati yang dari tadi diam meminta izin untuk menyampaikan pendapatnya. Mendengar suara melatis semuanya terdiam, dan melati melanjutkan bicaranya. Melati berterima kasih kepada Yusuf mewakili teman-teman di kelasnya karena Yusuf sangat peduli dan bertanggung jawab terhadap teman-teman di kelasnya. Kemudian Melati memberi saran kepada Andi, Surya dan Rian untuk dapat mengontrol diri/ mengatur diri agar dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Melati menjelaskan bahwa Kontrol diri yang baik akan membuat kita terhindar dari perilaku-perilaku yang kurang baik seperti begadang, terlambat dan membolos pada jam pelajaran tertentu. Melati menyarankan agar apapun yang akan kita kerjakan sebaiknya ditimbang baik buruknya dan pelajari resikonya. Mendengar saran dari Melati semua siswa di kelas mengangguk tanda setuju.

Andi tersenyum dan merasa bahagia karena Melati yang pendiam, Sholehah dan tidak banyak bicara itu menyampaikan saran nya untuk kebaikannya dan teman-teman di kelasnya. Andi kemudian mengucapkan terima kasih kepada Melati dan meminta maaf kepada semuanya karena sudah membuat kelas menjadi tidak kondusif. Yusuf mendekati Andi dan menyampaikan bahwa mereka keluarga dan harus saling mengingatkan dan saling membantu. Semua tersenyum dan bertepuk tangan tanda apresiasi untuk semua hal yang sudah mereka bicarakan.selesai...

Lampiran 3

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
LAPORAN KEGIATAN INDIVIDU



Tuliskan hasil analisismu tentang Kontrol Diri berdasarkan sosiodrama yang sudah diperankan!

1. PENGERTIAN KONTROL DIRI

2. ASPEK-ASPEK KONTROL DIRI

3. PENTINGNYA KONTROL DIRI

**4. APA SAJA YANG AKAN DILAKUKAN
JIKA DIHADAPKAN PADA SITUASI YANG
TIDAK MENYENANGKAN**

Lampiran 4

**PENILAIAN PROSES (SISWA)
PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

A. Identitas :

- 1. Kelas :
- 2. Topik Layanan :
- 3. Tanggal Layanan :

B. Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (√) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal : *Tidak Aktif (TA)*; *Aktif (A)*; *Sangat Aktif (SA)*.

Keterangan ;

- TA : Jumlah Siswa 1-3 Orang
- A : Jumlah Siswa 4-6 Orang
- SA : Jumlah Siswa 7-9 Orang

NO	PERNYATAAN	PILIHAN		
		TA	A	SA
1	Siswa menunjukkan antusiasme dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terlihat dari:			
	a. anggota kelompok mempelajari dan menghayati peran masing-masing			
	b. anggota kelompok bermain peran sesuai dengan tugasnya dan sesuai dengan sesi untuk setiap adegannya			
	c. anggota kelompok menyampaikan perasaannya berkaitan dengan peran yang dimainkan			
	d. anggota kelompok aktif berdiskusi dengan menanggapi, bertanya dan menjawab pertanyaan			
	e. anggota kelompok menuliskan hasil analisisnya di LKPD			
2	Siswa merasa senang selama proses layanan bimbingan kelompok terlihat dari: tersenyum/ tertawa selama kegiatan berlangsung			

Observer

.....

Lampiran 5

**PENILAIAN PROSES (GURU)
PEDOMAN OBSERVASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

A. Identitas :

- 1. Kelas :
- 2. Topik Layanan :
- 3. Tanggal Layanan :
- 4. Nama Guru BK :

B. Pertanyaan :

Berilah tanda centang (√) pada kolom di bawah ini:

NO	PERNYATAAN	PILIHAN	
		YA	TIDAK
1	Tahap awal/ Pembukaan		
	Guru BK menyapa anggota kelompok dengan hangat		
	Guru BK menyampaikan tujuan layanan bimbingan kelompok		
	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan		
	Guru BK menjelaskan asas dan aturan dalam pelaksanaan layanan		
2	Tahap Transisi		
	Guru BK melakukan ice breaking		
	Guru BK memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan layanan		
	Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti layanan		
3	Tahap Inti		
	Guru BK membacakan scenario drama		
	Guru BK memimpin diskusi terkait drama yang sudah diperankan		
	Guru BK memberi penguatan atas setiap pernyataan/ jawaban anggota kelompok		
4	Tahap Penutup		
	Guru BK meminta anggota kelompok membuat kesimpulan dari kegiatan layanan yang sudah dilakukan		
	Guru BK memberi penguatan atas kesimpulan anggota kelompok		
	Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terimakasih, memimpin doa dan mengucapkan salam		

Observer

.....

Lampiran 6

PENILAIAN HASIL ANGKET LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

A. Identitas :

1. Nama lengkap :
2. Kelas/No.Absen :
3. Topik Layanan :
4. Tanggal Layanan :

B. Pertanyaan :

Berilah tanda centang (√) pada kolom di bawah ini:

NO	ASPEK	PERNYATAAN	SKOR	
			Ya	Tidak
1	Pengenalan	Saya dapat memahami pengertian kontrol diri		
		Saya dapat menganalisis aspek-aspek dari kontrol diri		
		Saya dapat menganalisis pentingnya Kontrol diri		
2	Akomodasi	Saya dapat mengelola perasaan pada situasi yang tidak menyenangkan		
3.	Tindakan	Saya dapat berperilaku sesuai dengan norma yang ada pada situasi yang tidak menyenangkan		

Siswa

.....