

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025111927, 14 Agustus 2025

## Pencipta

Nama : **Pramardiyanti Fitriana dan Siti Muyana, M.Pd**  
Alamat : Griya Sragi Indah, Jl. Gunung Slamet, Rt.03/16, Sragi, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah, 51155  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ahmad Dahlan**  
Alamat : Jl. Pramuka 5F, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DI Yogyakarta, 55161  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**  
Judul Ciptaan : **Buku Panduan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game Untuk Mencegah Prokrastinasi Akademik**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Agustus 2025, di Kota Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 000952188

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001

# Buku Panduan

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SIMULASI GAME  
UNTUK MENCEGAH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK

Disusun Oleh: Pramardiyanti Fitriana



BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
2025

## **IDENTITAS BUKU PANDUAN**

Penulis

Pramardiyanti Fitriana

pramardiyanti2100001048@webmail.uad.ac.id

Pembimbing

Siti Muyana, M.Pd.

Uji Ahli Soal Test

Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd.

Editor/Design

Dhani Halim Wijaya

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan Kab. Bantul,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55191

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga buku panduan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik dikalangan peserta didik SMA dapat tersusun dengan baik. Tujuannya untuk membantu dan memudahkan guru BK di sekolah dalam memberikan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA. Panduan ini terdiri dari 6 kali pertemuan. Terdapat empat tahapan dalam kegiatan bimbingan kelompok, diantaranya tahap pembuka, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup.

Buku panduan ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling. Harapannya agar mendapatkan dampak yang positif dan pemahaman terhadap peserta didik mengenai prokrastinasi akademik. Penulis ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku panduan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA. Kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan, semoga buku panduan ini bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR ISI

IDENTITAS BUKU PANDUAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
A. Rasional.....	5
B. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	7
BAB II BAGIAN PETUNJUK UMUM.....	8
A. Sasaran Pengguna.....	8
B. Peserta.....	8
C. Instrument.....	8
BAB III PROSEDUR PENELITIAN EKSPERIMEN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK <i>SIMULASI GAME</i> .....	12
A. Tahap Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Simulasi Game</i> .....	12
B. Rancangan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Simulasi     Game</i> .....	21
DAFTAR PUSTAKA.....	24
LAMPIRAN.....	29
A. RPL Pertemuan 2.....	29
B. RPL Pertemuan 3.....	38
C. RPL Pertemuan 4.....	47
D. RPL Pertemuan 5.....	56

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Rasional

Belajar dan pembelajaran dapat menjadikan peserta didik trampil, berbakat, mengetahui hal-hal baru, dapat mengarahkan peserta didik pada perubahan perilaku yang lebih positif, dan mencapai hasil belajar yang memuaskan (Putra, 2020). Namun dalam kenyataannya, saat proses belajar peserta didik banyak menemui berbagai masalah seperti mengalami kesulitan dalam menyelesaikan soal karena belum memahami konsep penyelesaiannya, kurangnya motivasi peserta didik sehingga tidak dapat mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan ketidak fokusan peserta didik saat belajar maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas (Aprilynayendi, 2015). Hal ini akan berpengaruh pada motivasi peserta didik dalam menyelesaikan tugas ataupun menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, bahkan hal ini terkadang dilakukan dengan sengaja. Fenomena itu dapat disebut juga dengan prokrastinasi akademik (Laia et al., 2022).

Menurut Muyana (2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku mengulur waktu dalam memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan, akibatnya proses pengumpulan tugas menjadi terlambat bahkan tidak sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan karena cenderung menyelesaikan pada akhir waktu pengumpulan. Peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik menunjukkan pola berpikir yang ditandai oleh ketidakakuratan dalam mempersepsikan batas waktu yang telah disediakan (Ndruru et al., 2022). Oleh karena itu, mereka selalu mengabaikan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, tetapi asumsinya dapat mengerjakan dilain kesempatan. Peserta didik yang mengabaikan kegiatan akademiknya, mereka lebih memprioritaskan waktu luang dengan menonton film, menikmati hiburan digital dan bermain game elektronik daripada memanfaatkan waktu untuk belajar.

Penundaan tugas atau prokrastinasi akademik jika dibiarkan akan semakin meningkat sehingga berdampak negatif, hal ini tentunya perlu mendapat perhatian khusus karena apabila dibiarkan akan berdampak terhadap rentannya psikologis peserta didik, seperti merasakan kecemasan, stress maupun depresi (Suhadianto & Partitis, 2020).

Kebiasaan peserta didik dalam menunda menyelesaikan tugas tentu memberikan dampak buruk terhadap diri mereka sendiri dalam jangka panjang. Dampak negatif yang akan muncul yaitu merasa kecewa dan merasa bersalah pada diri sendiri akibat mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas, sehingga hasil yang diperoleh kurang optimal (Burhan, 2019). Mereka yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tidak jarang pula mendapatkan hukuman dari guru yang mengajar karena dianggapnya tidak mematuhi aturan yang telah disepakati bersama. Hal tersebut dampak dari banyaknya waktu yang tidak dimanfaatkan dengan baik sehingga tugas menjadi terabaikan dan apabila dituntaskan hasilnya tidak akan optimal (Munawaroh, 2017).

Dalam menangani permasalahan prokrastinasi akademik yang terjadi di sekolah tidak lepas dari peran bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini penting karena dalam mencegah dan mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik membutuhkan penyelesaian yang khusus dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling melalui perantara guru BK atau konselor sekolah. Dengan adanya bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalah pribadi maupun akademik, mendampingi peserta didik dalam masa perkembangan dan membantu peserta didik untuk lebih mengeksplor dirinya sendiri (Hasanahti, 2022). Layanan yang sesuai yaitu bimbingan untuk memberikan pengembangan maupun pencegahan. Hal ini dilakukan, karena pelaksanaan bimbingan kelompok mengikuti serangkaian tahapan sistematis yang terdiri dari empat fase utama yaitu adanya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran dalam kelompok. Salah satu teknik yang dapat diterapkan yaitu teknik simulasi game karena teknik simulasi game dimungkinkan adanya partisipasi dari peserta didik yang aktif dalam mengikuti layanan, sehingga dalam menyampaikan informasi dan belajar tidak penuh ketegangan namun dapat dijadikan penghilang stress (Abida & Sa'idah, 2021).

Simulasi game dalam bimbingan kelompok dapat melatih peserta didik untuk berkonsentrasi dengan permainan-permainan yang menghibur tetapi sangat pula bermanfaat dalam melatih konsentrasinya. Dengan memanfaatkan teknik simulasi game, peserta didik juga dapat memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara peserta didik (Saputra et al., 2021).

Selain itu, peserta didik dapat mengekspresikan dirinya untuk memahami perilaku mereka, serta memberikan kesempatan peserta didik untuk membuat keputusan yang baik dan mempertimbangkan konsekuensinya. Sehingga, dampak yang diharapkan dari pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi game adalah peserta didik dapat mencegah ataupun mengurangi menunda-nunda menyelesaikan tugas atas keputusan yang dipilihnya.

## **B. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk meningkatkan pemikiran, persepsi, perasaan, wawasan serta sikap yang mendukung terciptanya perilaku yang lebih efektif, khususnya dalam kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun non-verbal di kalangan peserta didik (Rismi et al., 2022). Selain itu, tujuan utama dari bimbingan kelompok yaitu untuk membantu peserta didik atau anggota kelompok dalam menentukan solusi terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Idayanti et al., 2022).

Dengan begitu dapat disimpulkan jika tujuan dalam melaksanakan bimbingan kelompok adalah untuk membantu peserta didik dalam berkomunikasi dengan anggota dalam kelompok dan berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik. Sehingga peserta didik akan terlatih untuk bersikap terbuka dan dapat memahami dirinya dari informasi yang diberikan oleh guru BK selama melaksanakan layanan dan dapat mengatasi masalah yang dialami.

## **BAB II**

### **BAGIAN PETUNJUK UMUM**

#### **A. Sasaran Pengguna**

Sasaran buku panduan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik peserta didik, ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling yang telah memiliki pengalaman serta terlibat aktif dalam berbagai kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

#### **B. Peserta**

Peserta didik yang dipilih untuk menjadi konseli dan akan diberikan treatment bimbingan kelompok teknik simulasi game merupakan peserta didik kelas X, subyek yang akan diambil dalam pemberian treatment berjumlah 6 peserta didik dengan kriteria sebagai berikut:

1. Peserta didik aktif kelas X SMA N 1 Sragi
2. Peserta didik dapat berkomitmen mengikuti layanan bimbingan kelompok dari awal hingga selesai
3. Peserta didik laki-laki dan perempuan yang melakukan maupun tidak melakukan prokrastinasi akademik

#### **C. Instrument**

Pengambilan data untuk mengetahui prokrastinasi akademik dilakukan dengan menggunakan angket prokrastinasi akademik. Keberhasilan treatment simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik, dapat dilakukan dengan pengambilan data sebelum dan sesudah diberikan treatment oleh guru BK. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis kuantitatif.

Angket prokrastinasi akademik dikembangkan berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Sahaya Ami & Yuniantaq (2020) diantaranya *perceived time, intention action, emotional distress, dan perceived ability*. Angket prokrastinasi akademik terdiri atas 33 pernyataan yang dihitung dengan alat ukur yang digunakan untuk merespon subjek dengan memberi peringkat pada setiap item menggunakan skala likert 4 poin. Dengan nilai 1, 2, 3, dan 4 serta menggunakan alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Adapun skor jawaban alternatif sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Skor jawaban responden terhadap *instrument***

Alternatif Jawaban	Skor Jawaban
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Sesuai (S)	3
Sangat Sesuai (SS)	4

**Tabel 2.2 Angket Prokrastinasi Akademik**

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya bersemangat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan cepat				
2	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikan tugas				
3	Saya cenderung mengandalkan orang lain dalam menyelesaikan tugas				
4	Saya tidur dikelas saat pembelajaran berlangsung				
5	Saya mengerjakan tugas setelah pulang sekolah				
6	Saya mengerjakan tugas tanpa diingatkan teman				
7	Saya mengerjakan tugas saat waktu pengumpulan tiba				
8	Saya mengulur waktu menyelesaikan tugas				
9	Saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu yang disepakati				
10	Saya mampu menyelesaikan tugas yang materinya kompleks				
11	Saya mengerjakan tugas sat mendapat teguran dari guru				

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
12	Saya mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang disepakati				
13	Saya dapat mengelola waktu belajar dengan baik				
14	Saya dapat mengerjakan sebagian tugas saat jam istirahat				
15	Saya tidak mengerjakan tugas saat ada ekstrakurikuler disekolah				
16	Saya tidak melaksanakan jadwal belajar yang telah disusun				
17	Saya merasa tugas yang diberikan banyak				
18	Saya ingin mengerjakan tugas sebelum mendekati waktu				
19	Saya merasa sedih saat mendapat nilai jelek				
20	Saya malu bertanya pada teman terkait tugas yang tidak dipahami				
21	Saya menyesal tidak memperhatikan penjelasan guru sehingga tidak bisa menjawab pertanyaan yang diberikan				
22	Saya mengerjakan tugas tidak tergesa-gesa				
23	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik dalam mengerjakan tugas				
24	Saya tidak dapat mengerjakan dengan tenang ketika ujian				
25	Saya sulit tidur ketika mendapat tugas yang banyak				
26	Saya yakin dengan jawaban tugas yang telah dikerjakan				
27	Saya yakin mampu berpikir kritis				

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
28	Saya tidak percaya diri mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru				
29	Saya tidak mantap dalam mengerjakan tugas dengan teman kelompok				
30	Saya memperhatikan guru ketika pembelajaran berlangsung				
31	Saya tidak suka menghabiskan waktu untuk bermain game				
32	Saya tertarik membuka media sosial dibanding membaca buku pelajaran				
33	Saya tertarik bermain dengan teman saat mengerjakan tugas kelompok				

Setelah pengisian instrumen kemudian dianalisis dengan memberikan nilai sesuai panduan yang ditetapkan, setelah itu menghitung rata-rata dan memasukkan hasil tersebut dalam kategori rendah, sedang maupun tinggi guna mengukur tingkat prokrastinasi akademik.

**Tabel 2.3 Kategorisasi Angket Prokrastinasi Akademik**

Interval Skor	Kategori
$X > 78$	Tinggi
$78 \leq X < 94$	Sedang
$X < 94$	Rendah

# **BAB III**

## **PROSEDUR PENELITIAN EKSPERIMEN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SIMULASI GAME***

### **A. Tahap Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Simulasi Game* Pertemuan 1**

#### **Tahap awal dan pretest (40 menit)**

##### 1. Tahap Awal

- a. Guru BK memperkenalkan diri dan menyapa anggota kelompok dengan bertanya kabarnya
- b. Guru BK membangun hubungan baik dengan anggota kelompok agar tercipta suasana yang nyaman dan saling terbuka berbagi pengalaman serta pendapat selama proses layanan berlangsung
- c. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik
- d. Guru BK menerapkan jadwal pemberian layanan, menyapaikan kontrak dan kesepakatan waktu pemberian layanan yang perlu dipatuhi anggota kelompok selama proses berlangsung dari pertemuan awal hingga selesai

##### 2. Tahap Peralihan

- a. Guru BK mengajak anggota kelompok melakukan ice breaking guna mencairkan suasana agar anggota kelompok tidak tegang dan dapat mengikuti tahap berikutnya dengan baik

##### 3. Tahap Kegiatan

- a. Guru BK pada tahap ini melakukan pretest yaitu dengan memberikan angket prokrastinasi akademik pada anggota kelompok untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan *treatment*
- b. Setelah anggota kelompok mengisi angket, guru BK dapat memberikan penjelasan berupa materi pengantar. Materi yang disampaikan dapat berisi informasi singkat terkait pengertian, aspek, dan dampak dari prokrastinasi akademik dengan tujuan agar anggota kelompok dapat memahami tentang prokrastinasi akademik.

c. Guru BK dapat memberikan beberapa pertanyaan singkat pada anggota untuk memastikan bahwa anggota memahami materi yang telah dipaparkan

### 3. Tahap Penutup

a. Guru BK mengajak anggota kelompok melakukan evaluasi kegiatan yang telah berlangsung serta menyampaikan rencana tindak lanjut pemberian layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game pada pertemuan berikutnya

## **Pertemuan 2**

### **Layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game (40 menit)**

#### 1. Tahap Awal

a. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama anggota kelompok

b. Guru BK membina hubungan baik dengan memeriksa kehadiran anggota kelompok

c. Guru BK mengatur dan memastikan anggota kelompok duduk dengan nyaman

d. Guru BK menyampaikan tujuan yang akan dicapai dan topik yang akan dibahas terkait dengan aspek prokrastinasi akademik (disiplin mengerjakan tidak akan membuatmu terlambat mengumpulkan tugas)

e. Guru BK memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya

#### 2. Tahap Peralihan

a. Guru BK memberikan ice breaking pada anggota kelompok agar suasana tidak canggung dan tegang

b. Guru BK memotivasi anggota kelompok agar terlibat aktif dalam kegiatan

c. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk lanjut pada tahap inti

### 3. Tahap Inti

- a. Guru BK memilih game yang akan digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok
- b. Guru BK memberikan penjelasan terkait topik yang akan disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok
- c. Menyampaikan aturan game dan disepakati oleh anggota kelompok selama proses layanan berlangsung
- d. Melakukan game sesuai tahapan berikut:
  - a) Guru BK memaparkan materi yang menjadi topik layanan bimbingan kelompok
  - b) Mengarahkan anggota kelompok untuk hompimpa menentukan urutan pemain uno
  - c) Selanjutnya membagi kartu uno pada setiap anggota kelompok kemudian bermain seperti bermain uno pada umumnya
  - d) Selama proses bermain uno berlangsung guru BK mengamati setiap anggota kelompok/pemain, kemudian apabila ada yang tidak memiliki kartu sama maka dapat mengambil kartu yang tersedia ditengah
  - e) Setelah itu guru BK mengarahkan pemain tersebut untuk memutar spinner yang tersedia
  - f) Setelah memutar spinner pemain tersebut dapat mengambil kartu sesuai dengan nomer yang muncul dalam spinner tersebut dan menjawab pertanyaan yang ada dalam kartu tersebut
  - g) Jika sudah menjawab maka game dapat dilanjutkan dan aturan ini dilakukan hingga game selesai
- e. Guru BK memberikan dorongan pada anggota kelompok untuk menyimpulkan materi dari topik yang dibahas dan merefleksikannya pada pengerjaan LKPD

### 4. Tahap Penutup

- a. Guru BK dan anggota kelompok menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan yang sudah berlangsung
- b. Guru BK membahas rencana tindak lanjut
- c. Guru BK meminta anggota kelompok menyapikan pesan dan harapan
- d. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak berdoa dan diakhiri dengan salam

### **Pertemuan 3**

#### **Layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game (40 menit)**

1. Tahap Awal
  - a. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama anggota kelompok
  - b. Guru BK membina hubungan baik dengan memeriksa kehadiran anggota kelompok
  - c. Guru BK mengatur dan memastikan anggota kelompok duduk dengan nyaman
  - d. Guru BK menyampaikan tujuan yang akan dicapai dan topik yang akan dibahas terkait dengan aspek prokrastinasi akademik (pentingnya manajemen waktu agar tidak muncul kesenjangan)
  - e. Guru BK memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya
2. Tahap Peralihan
  - a. Guru BK memberikan ice breaking pada anggota kelompok agar suasana tidak canggung dan tegang
  - b. Guru BK memotivasi anggota kelompok agar terlibat aktif dalam kegiatan
  - c. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk lanjut pada tahap inti
3. Tahap Inti
  - a. Guru BK memilih game yang akan digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok
  - b. Guru BK memberikan penjelasan terkait topik yang akan disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok
  - c. Menyampaikan aturan game dan disepakati oleh anggota kelompok selama proses layanan berlangsung
  - d. Melakukan game sesuai tahapan berikut:
    - a) Guru BK memaparkan materi yang menjadi topik layanan bimbingan kelompok
    - b) Mengarahkan anggota kelompok untuk memimpin menentukan urutan pemain uno
    - c) Selanjutnya membagi kartu uno pada setiap anggota kelompok kemudian bermain seperti bermain uno pada umumnya

- d) Selama proses bermain uno berlangsung guru BK mengamati setiap anggota kelompok/pemain, kemudian apabila ada yang tidak memiliki kartu sama maka dapat mengambil kartu yang tersedia ditengah
- e) Setelah itu guru BK mengarahkan pemain tersebut untuk memutar spinner yang tersedia
- f) Setelah memutar spinner pemain tersebut dapat mengambil kartu sesuai dengan nomer yang muncul dalam spinner tersebut dan menjawab pertanyaan yang ada dalam kartu tersebut
- g) Jika sudah menjawab maka game dapat dilanjutkan dan aturan ini dilakukan hingga game selesai
- e. Guru BK memberikan dorongan pada anggota kelompok untuk menyimpulkan materi dari topik yang dibahas dan merefleksikannya pada pengerjaan LKPD

#### 4. Tahap Penutup

- a. Guru BK dan anggota kelompok menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan yang sudah berlangsung
- b. Guru BK membahas rencana tindak lanjut
- c. Guru BK meminta anggota kelompok menyapikan pesan dan harapan
- d. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak berdoa dan diakhiri dengan salam

## **Pertemuan 4**

### **Layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game (40 menit)**

1. Tahap Awal
  - a. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama anggota kelompok
  - b. Guru BK membina hubungan baik dengan memeriksa kehadiran anggota kelompok
  - c. Guru BK mengatur dan memastikan anggota kelompok duduk dengan nyaman
  - d. Guru BK menyampaikan tujuan yang akan dicapai dan topik yang akan dibahas terkait dengan aspek prokrastinasi akademik (pentingnya mengelola emosi dalam diri)
  - e. Guru BK memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya
2. Tahap Peralihan
  - a. Guru BK memberikan ice breaking pada anggota kelompok agar suasana tidak canggung dan tegang
  - b. Guru BK memotivasi anggota kelompok agar terlibat aktif dalam kegiatan
  - c. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk lanjut pada tahap inti
3. Tahap Inti
  - a. Guru BK memilih game yang akan digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok
  - b. Guru BK memberikan penjelasan terkait topik yang akan disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok
  - c. Menyampaikan aturan game dan disepakati oleh anggota kelompok selama proses layanan berlangsung
  - d. Melakukan game sesuai tahapan berikut:
    - a) Guru BK memaparkan materi yang menjadi topik layanan bimbingan kelompok
    - b) Mengarahkan anggota kelompok untuk hompimpa menentukan urutan pemain uno
    - c) Selanjutnya membagi kartu uno pada setiap anggota kelompok kemudian bermain seperti bermain uno pada umumnya

- d) Selama proses bermain uno berlangsung guru BK mengamati setiap anggota kelompok/pemain, kemudian apabila ada yang tidak memiliki kartu sama maka dapat mengambil kartu yang tersedia ditengah
- e) Setelah itu guru BK mengarahkan pemain tersebut untuk memutar spinner yang tersedia
- f) Setelah memutar spinner pemain tersebut dapat mengambil kartu sesuai dengan nomer yang muncul dalam spinner tersebut dan menjawab pertanyaan yang ada dalam kartu tersebut
- g) Jika sudah menjawab maka game dapat dilanjutkan dan aturan ini dilakukan hingga game selesai
- e. Guru BK memberikan dorongan pada anggota kelompok untuk menyimpulkan materi dari topik yang dibahas dan merefleksikannya pada pengerjaan LKPD

#### 4. Tahap Penutup

- a. Guru BK dan anggota kelompok menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan yang sudah berlangsung
- b. Guru BK membahas rencana tindak lanjut
- c. Guru BK meminta anggota kelompok menyampaikan pesan dan harapan
- d. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak berdoa dan diakhiri dengan salam

## **Pertemuan 5**

### **Layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game (40 menit)**

1. Tahap Awal
  - a. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa bersama anggota kelompok
  - b. Guru BK membina hubungan baik dengan memeriksa kehadiran anggota kelompok
  - c. Guru BK mengatur dan memastikan anggota kelompok duduk dengan nyaman
  - d. Guru BK menyampaikan tujuan yang akan dicapai dan topik yang akan dibahas terkait dengan aspek prokrastinasi akademik a. (kepercayaan diri untuk meningkatkan kemampuan diri)
  - e. Guru BK memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya
2. Tahap Peralihan
  - a. Guru BK memberikan ice breaking pada anggota kelompok agar suasana tidak canggung dan tegang
  - b. Guru BK memotivasi anggota kelompok agar terlibat aktif dalam kegiatan
  - c. Guru BK menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk lanjut pada tahap inti
3. Tahap Inti
  - a. Guru BK memilih game yang akan digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok
  - b. Guru BK memberikan penjelasan terkait topik yang akan disampaikan dalam layanan bimbingan kelompok
  - c. Menyampaikan aturan game dan disepakati oleh anggota kelompok selama proses layanan berlangsung
  - d. Melakukan game sesuai tahapan berikut:
    - a) Guru BK memaparkan materi yang menjadi topik layanan bimbingan kelompok
    - b) Mengarahkan anggota kelompok untuk memimpin menentukan urutan pemain uno
    - c) Selanjutnya membagi kartu uno pada setiap anggota kelompok kemudian bermain seperti bermain uno pada umumnya

- d) Selama proses bermain uno berlangsung guru BK mengamati setiap anggota kelompok/pemain, kemudian apabila ada yang tidak memiliki kartu sama maka dapat mengambil kartu yang tersedia ditengah
  - e) Setelah itu guru BK mengarahkan pemain tersebut untuk memutar spinner yang tersedia
  - f) Setelah memutar spinner pemain tersebut dapat mengambil kartu sesuai dengan nomer yang muncul dalam spinner tersebut dan menjawab pertanyaan yang ada dalam kartu tersebut
  - g) Jika sudah menjawab maka game dapat dilanjutkan dan aturan ini dilakukan hingga game selesai
- e. Guru BK memberikan dorongan pada anggota kelompok untuk menyimpulkan materi dari topik yang dibahas dan merefleksikannya pada pengerjaan LKPD

#### 4. Tahap Penutup

- a. Guru BK dan anggota kelompok menyimpulkan dan mengevaluasi kegiatan yang sudah berlangsung
- b. Guru BK membahas rencana tindak lanjut
- c. Guru BK meminta anggota kelompok menyapikan pesan dan harapan
- d. Guru BK menutup kegiatan dengan mengajak berdoa dan diakhiri dengan salam

#### 5. Posttest

Pertemuan ke-5 berakhir kemudian dilanjutkan dengan posttest, guru BK memberikan angket prokrastinasi akademik yang kemudian diisi oleh anggota kelompok dengan tujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan treatment layanan bimbingan kelompok teknik *simulasi game*.

## B. Rancangan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulasi Game

Rancangan kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game untuk mencegah prokrastinasi akademik dapat dijabarkan, sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Rancangan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok**

Sesi Ke-	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Peserta Didik	Durasi	Tools
1 (Satu)	Peneliti menyebar angket prokrastinasi akademik kepada peserta didik kelas X SMA N 1 Sragi dalam bentuk google form untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum mendapat treatment	Peserta didik mengisi pretest prokrastinasi akademik menggunakan google form yang telah diberikan oleh peneliti	40 menit	<i>Google From</i>
2 (Dua)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan materi dengan topik disiplin belajar dengan bantuan game uno</li> <li>2. Peneliti menjelaskan aturan dalam bermain game uno pada peserta didik</li> <li>3. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk memainkan game uno yang telah disediakan</li> <li>4. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD</li> <li>5. Peneliti dengan peserta didik menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan materi dengan topik disiplin belajar dengan bantuan game uno</li> <li>2. Peneliti menjelaskan aturan dalam bermain game uno pada peserta didik</li> <li>3. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk memainkan game uno yang telah disediakan</li> <li>4. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD</li> <li>5. Peneliti dengan peserta didik menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</li> </ol>	45 menit	Kartu uno, LKPD

Sesi Ke-	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Peserta Didik	Durasi	Tools
3 (Tiga)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menyampaikan materi dengan topik manajemen waktu dengan bantuan game uno</li> <li>2. Peneliti menjelaskan aturan dalam bermain game uno pada peserta didik</li> <li>3. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk memainkan game uno yang telah disediakan</li> <li>4. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD</li> <li>5. Peneliti dengan peserta didik menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati dan memperhatikan penjelasan materi terkait topik manajemen waktu yang disampaikan peneliti</li> <li>2. Peserta didik memahami aturan game dan memainkan game yang disediakan sesuai arahan dari peneliti</li> <li>3. Peserta didik mengisi LKPD sesuai arahan dari peneliti</li> <li>4. Peserta didik dengan peneliti menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</li> </ol>	45 menit	Kartu uno, LKPD
4 (Empat)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menyampaikan materi dengan topik mengelola emosi dengan bantuan game uno</li> <li>2. Peneliti menjelaskan aturan dalam bermain game uno pada peserta didik</li> <li>3. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk memainkan game uno yang telah disediakan</li> <li>4. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati dan memperhatikan penjelasan materi terkait topik mengelola emosi yang disampaikan peneliti</li> <li>2. Peserta didik memahami aturan game dan memainkan game yang disediakan sesuai arahan dari peneliti</li> <li>3. Peserta didik mengisi LKPD sesuai arahan dari peneliti</li> </ol>	45 Menit	Kartu uno, LKPD

Sesi Ke-	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Peserta Didik	Durasi	Tools
	5. Peneliti dengan peserta didik menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas	4. Peserta didik dengan peneliti menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas		
5 (Lima)	<p>1. Peneliti menyampaikan materi dengan topik kepercayaan diri dengan bantuan game uno</p> <p>2. Peneliti menjelaskan aturan dalam bermain game uno pada peserta didik</p> <p>3. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk memainkan game uno yang telah disediakan</p> <p>4. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD</p> <p>5. Peneliti dengan peserta didik menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</p>	<p>1. Peserta didik mengamati dan memperhatikan penjelasan materi terkait topik kepercayaan diri yang disampaikan peneliti</p> <p>2. Peserta didik memahami aturan game dan memainkan game yang disediakan sesuai arahan dari peneliti</p> <p>3. Peserta didik mengisi LKPD sesuai arahan dari peneliti</p> <p>4. Peserta didik dengan peneliti menyimpulkan materi dari topik yang telah dibahas</p>	45 Menit	Kartu uno, LKPD
6 (Enam)	Peneliti menyebar angket prokrastinasi akademik kepada peserta didik kelas X SMA N 1 Sragi untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan treatment	Peserta didik mengisi posttest prokrastinasi akademik yang telah diberikan oleh peneliti	40 menit	Google Form

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Zainuddin, Prasetya Benny, S. A. (2022). Peran Guru PAI Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan Kabupaten Probolinggo. *Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo*, 4(1), 447–458. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3756>
- Abida, R. A. A., & Sa'idah, I. (2021). Upaya Meningkatkan Kepedulian Sosial Melalui Simulasi Game Pada Siswa Smk Matsaratul Huda Pamekasan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 3(1), 70–76. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i1.2007>
- Aprilnayendi, M. (2015). Underachiever dan Implikasinya Dalam Pelayanan BK (Studi Deskriptif Pada Kelas X Di SMA Adabiah 2 Padang). *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1–9. <http://repo.stkip-pgri-sumbar.ac.id/id/eprint/9043>
- Arifin, Z., Bumi, S. A., & Way, A. (2020). Metodologi penelitian pendidikan education research methodology. 1(1), 1–5. <https://alhikmah.stit-alhikmahwk.ac.id/index.php/awk/article/view/16>
- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Burhan, I. N. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Endriani, A., & Iman, N. (2022). Pentingnya Sikap Disiplin dan Tanggungjawab Belajar bagi Siswa. *Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 3(1), 57–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/abdimalandika.v3i1.750>

## DAFTAR PUSTAKA

- Gea, A. (2014). TIME MANAGEMENT: MENGGUNAKAN WAKTU SECARA EFEKTIF DAN EFISIEN. 5(45), 777–785. <https://doi.org/https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Hamama, S., & Kusumaningratri, R. (2024). STRATEGI MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI PEMULA: KUNCI SUKSES BERKOMUNIKASI. *Jurnal Iain Kebumen*, 2–10. <https://ejournal.iainu-,,,,,,kebumen.ac.id/index.php/selasar/article/view/1886/853>
- Hasanahti, M. (2022). Bimbingan dan Konseling bagi peserta didik. *Al-Mursyid (IKA BKI)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/mrs.v4i1.1197>
- Idayanti, N. L., Nurlela, N., Ferdiansyah, M., & Arizona, A. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421–427. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.276>
- Imelda. (2024). Pentingnya Mengelola Emosi Diri. 1–8. [https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D\\_LGID.pdf](https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D_LGID.pdf)
- Kharisma, C., & Suyatno, S. (2019). Peran Guru Dalam Menanamkan Karakteri Disiplin Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Bleber 1 Prambanan Sleman. *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.12928/fundadikdas.v1i2.656>
- Kurniawati, G. E. (2022). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU BAGI MAHASISWA TINGGI TEOLOGI DUTA PANISAL JEMBER  
Abstract: *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>

## DAFTAR PUSTAKA

- Laia, B., Florina, S., Zagoto, L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., & Laia, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- Lestari, I., Santoso, S., & Rahmawati, A. (2022). Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Experiential Learning. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 524–529. <file:///C:/Users/USER/Downloads/86.+Indah+Lestari+524-529.pdf>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.); 1st ed.). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga. <http://tarbiyah.uin-suka.ac.id/>
- Marbun, Y. M. (2024). *Manajemen Waktu: Strategi Efektif untuk Produktivitas dan Keseimbangan Hidup*. October. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24518.48969>
- Maretha, A. A., Ibrahim, I., & Said, A. (2014). Self Confidence Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 3(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/02014332988-0-00>
- Minarni, T. (2005). Pengaruh Disiplin dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi. 206–218.
- Munawaroh, M., Alhadi, S., & Saputra, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>

## DAFTAR PUSTAKA

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nasruddin, I. (2018). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 1–16. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=33d5b0f80a81e151JmldtHM9MTY5MTc5ODQwMCZpZ3VpZD0xMTNkNjVlOC04ZThkLTYxYzktMW,,Y4OS02YTEzOGYwNjYwZjAmaW5zaWQ9NTE3OQ&ptn=3&hsh=3&fclid=113d65e8-8e8d61c91f896a138f0660f0&psq=Emosi+dan+Aspeknya+Oleh+%3A+Imam+Nasruddin&u=a1aHR0cHM>
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Novianti, E., Firmansyah, Y., & Susanto, E. (2020). Peran guru PPKn sebagai evaluator dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(2), 127–131. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36805/civics.v5i2.1337>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Putra, A. (2020). Metode Konseling Individu Dalam Mengatasi Bolos Sekolah Siswa Kelas VIII SMPN 3 Lengayang Sumatera Barat (Studi Kasus Terhadap 1 Siswa). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(2), 112–126. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.162-01>
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>

## DAFTAR PUSTAKA

- Sahaya Ami, D. E., & Yuniantaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414–423. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i1.241>
- Saputra, H., Rahmi, A., Konseling, B. D., Tarbiyah, F., Ilmu, D., Agama, I., Negeri, I., & Bukittinggi, I. (2021). Penerapan Teknik Simulation Games dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Konsentrasi Belajar Remaja Di Nagari Sungai Dareh Kecamatan Pulau Punjung. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9686–9694. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/2492/2211/5000>
- Sari, B. P., & Hadijah, H. S. (2017). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 122. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8113>
- Shokhiyah, N. N. (2013). Melukis Sebagai Media Pembentukan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Brikolase*, 5(1), 66–82.
- Sugiyono. (2016). Jenis Penelitian Kuantitatif Deskriptif dalam Metode Penelitian. *Konstruksi Dan Properti Yang Dibutuhkan Industri Jasa Konstruksi Bidang Pelaksanaan Di DIY*, 64–76.
- Tanjung, Z. dkk. (2018). Menumbuhkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/3003205000>
- Yudi Firmansyah, Erwin Susanto, & Muhammad Mona Adha. (2020). Pengelolaan kelas Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan dalam meningkatkan disiplin belajar. *CIVICS: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 72–76. <https://doi.org/10.36805/civics.v5i1.1329>
- Zebua, Eka dan Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071.

## LAMPIRAN

### A. RPL Pertemuan 2

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik Layanan</b>	Disiplin mengerjakan tidak akan membuatmu terlambat mengumpulkan tugas	<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas X (Fase E)	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/Teknik</b>	Simulasi game	<b>Fungsi Layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	Mei 2025	<b>Waktu Layanan</b>	1x45 Menit
<b>1. Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Peserta didik mampu <b>menelaah</b> pentingnya disiplin mengerjakan tugas (C4)	Peserta didik mampu <b>membiasakan</b> diri untuk disiplin mengerjakan tugas (A5)	Peserta didik mampu <b>menerapkan</b> dengan baik pentingnya disiplin mengerjakan tugas (P2)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Dimensi Mandiri</b> Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya.		
<b>2. Kegiatan Layanan</b>			
<b>A. Tahap Awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik</li> <li>2) Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa</li> <li>3) Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik</li> <li>4) Guru BK mengatur tempat duduk peserta didik</li> <li>5) Guru BK mengadakan curah pendapat tentang tujuan yang akan dicapai dan memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>6) Guru BK memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya</li> </ol>		

### **B. Tahap peralihan**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking dengan tujuan agar tidak canggung
- 2) Guru BK memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
- 3) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk lanjut pada tahap inti

### **C. Tahap Inti**

Sintaks simulasi game

- 1) Guru BK memilih game yang akan diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok sesuai topik yang akan dibahas
- 2) Guru BK menjelaskan topik maupun materi layanan yang akan disampaikan melalui game yang telah dipilih
- 3) Guru BK menyampaikan aturan game yang akan dilakukan selama proses layanan berlangsung
- 4) Guru BK dengan peserta didik mulai melakukan game yang telah ditentukan, dengan melalui tahap berikut:
  - a. Guru BK memberikan materi pemantik terkait materi disiplin dalam menyelesaikan tugas
  - b. Guru BK mengarahkan peserta didik melakukan hompimpa untuk menentukan urutan yang bermain game uno
  - c. Guru BK membagikan kartu uno pada setiap peserta didik kemudian memulai untuk bermain seperti bermain uno pada umumnya
  - d. Guru BK mengamati peserta didik yang bermain, kemudian jika ada yang tidak mempunyai kartu sama maka dapat mengambil kartu uno yang tersusun ditengah
  - e. Setelah itu peserta didik juga memutar spinner yang disediakan guru BK untuk menentukan kartu pertanyaan yang disediakan kemudian dijawab oleh peserta didik yang tidak memiliki kartu sama
  - f. Setelah menjawab pertanyaan peserta didik dapat melanjutkan permainan dan hal ini berlaku secara berulang hingga permainan berakhir.
- 5) Guru BK memberikan dorongan pada peserta didik agar dapat menyimpulkan pengetahuan materi disiplin dalam mengerjakan tugas yang telah dibahas dan merefleksikannya melalui LKPD kemudian guru BK memberikan penguatan

### **D. Tahap penutup**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan dan evaluasi dari kegiatan yang berlangsung
- 2) Guru BK menyampaikan tindak lanjut terkait dengan bimbingan kelompok
- 3) Guru BK mengajak peserta didik menyampaikan pesan dan harapan
- 4) Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

<b>3. Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keterlaksanaan dan kesesuaian program</li> <li>2. Perhatian peserta didik</li> <li>3. Peserta didik mengerjakan LKPD yang telah disiapkan sesuai dengan topik yang dibahas</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi hasil peserta didik mengenai materi yang dibahas berdasarkan pengisian skala</li> <li>2. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, ...../...../2025	
Kepala Sekolah	Guru BK

## Lampiran 1. Materi

### A. Pengertian Disiplin

Disiplin menurut Kharisma & Suyatno (2019) merupakan aturan yang mengatur kehidupan individu dan kelompok. Kedisiplinan memiliki peran krusial dalam mencapai tujuan pendidikan. Kualitas pembelajaran siswa sangat dipengaruhi oleh faktor utama yaitu kedisiplinan, disamping pengaruh dari lingkungan, baik itu keluarga, sekolah, serta kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Disiplin yaitu usaha untuk mematuhi peraturan, norma, dan hukum yang ada. Ketaatan dan kepatuhan ini muncul terutama karena adanya kesadaran individu akan manfaatnya bagi kebaikan dan kesuksesan diri sendiri (Yudi Firmansyah et al., 2020).

Menurut Sari & Hadijah (2017) mendefinisikan bahwa disiplin secara luas dimaknai sebagai pengaruh yang dirancang untuk membantu individu agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan. Disiplin merupakan suatu tata tertib yang dibuat dengan penuh tanggung jawab dan dapat dipertanggung jawabkan (Abbas Zainuddin, Prasetya Benny, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah peraturan atau tata tertib yang dibuat untuk mengatur individu maupun kelompok dalam mencapai tujuan pendidikannya dan bertanggung jawab.

### B. Tujuan Disiplin

Tujuan dari menerapkan sikap disiplin yaitu untuk mengarahkan individu agar mereka belajar tentang banyak hal baik yang merupakan persiapan bagi masa dewasa dan sudah terbiasa pada kedisiplinan diri. Kedisiplinan membantu siswa untuk lebih teratur dan terorganisir dalam melaksanakan tugas-tugas mereka. Selain itu, siswa juga akan menyadari betapa pentingnya kedisiplinan untuk masa depan mereka yang mendorong mereka untuk berambisi dan mencapai prestasi terbaik. Dengan begitu kedisiplinan dapat membentuk karakter siswa yang kuat dan bermanfaat bagi kehidupan mereka di masa mendatang (Endriani & Iman, 2022).

### C. Macam-macam Disiplin

Menurut Minarni (2005) macam disiplin yang dapat menunjang disiplin belajar yaitu menaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan didalam kelas, taat dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur.

Selain itu disiplin dalam mengerjakan tugas yaitu konsisten dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, disiplin dalam mengikuti ulangan, dan mampu mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditentukan (Novianti et al., 2020).

#### D. Pentingnya Disiplin Diri

Disiplin dapat berperan penting dalam membantu diri individu yang lebih baik lagi yaitu disiplin diri memungkinkan siswa untuk tetap fokus dalam mengerjakan tugas, dapat membantu siswa untuk mengatur waktunya lebih baik lagi sehingga tugas dapat diselesaikan tepat waktu, disiplin juga membantu siswa agar terhindar prokrastinasi, dengan disiplin siswa akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan, siswa akan lebih termotivasi untuk meraih perestasi yang optimal, dan munculnya rasa tenang serta teratur dalam hidup sehari-hari berkontribusi pada kesejahteraan mental (Endriani & Iman, 2022).

#### Sumber

- Abbas Zainuddin, Prasetya Benny, S. A. (2022). Peran Guru PAI Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan Kabupaten Probolinggo. *Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo*, 4(1), 447–458. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3756>
- Endriani, A., & Iman, N. (2022). Pentingnya Sikap Disiplin dan Tanggungjawab Belajar bagi Siswa. *Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 3(1), 57–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/abdmandalika.v3i1.750>
- Kharisma, C., & Suyatno, S. (2019). Peran Guru Dalam Menanamkan Karakteri Disiplin Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Bleber 1 Prambanan Sleman. *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.12928/fundadikdas.v1i2.656>
- Minarni, T. (2005). *Pengaruh Disiplin dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi*. 206–218.
- Novianti, E., Firmansyah, Y., & Susanto, E. (2020). Peran guru PPKn sebagai evaluator dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(2), 127–131. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36805/civics.v5i2.1337>
- Sari, B. P., & Hadijah, H. S. (2017). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 122. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8113>
- Yudi Firmansyah, Erwin Susanto, & Muhammad Mona Adha. (2020). Pengelolaan kelas Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan dalam meningkatkan disiplin belajar. *CIVICS: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 72–76. <https://doi.org/10.36805/civics.v5i1.1329>

## Lampiran 2. Media

<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Menurut kamu, apa artinya disiplin belajar?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Bagaimana caranya agar kamu makin semangat belajar dan niat untuk disiplin setiap harinya?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Coba berilah contoh, bagaimana kamu menerapkan disiplin belajar ketika disekolah maupun saat mengerjakan PR!</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apakah kamu mempunyai tips untuk melawan rasa malas mengerjakan tugas sekolah?</p>
<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apa saja hal dari dalam dirimu yang membuat kamu mudah menerapkan disiplin belajar? (misalnya rasa ingin tahu, menyukai hal tersebut, materinya menarik)</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Menurutmu apa manfaatnya dari disiplin belajar ketika nanti sudah besar?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apakah suasana kelas maupun teman dapat berpengaruh pada cara kamu untuk disiplin belajar? alasannya?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Hal apa yang paling sering membuatmu susah konsisten disiplin belajar setiap harinya?</p>
<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Ceritakan pengalamannya ketika berusaha menerapkan disiplin belajar, apa yang kamu rasakan dan bagaimana hasilnya?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apakah penting untuk mengecek kembali cara belajarmu sendiri agar makin disiplin?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Hal-hal dari luar apa saja yang dapat membantu kamu disiplin belajar, atau malah membuat kamu tidak disiplin? (misalnya hp, teman, atau suasana rumah)</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Bagaimana cara kamu untuk membuat target belajar yang tidak susah tapi juga tidak terlalu mudah, agar kamu tetap disiplin?</p>
<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Coba sebutkan ciri disiplin belajar yang ada pada temanmu!</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Hp atau laptop apakah dapat membantu kamu untuk konsisten disiplin belajar atau malah menghambat?</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apakah jika kita disiplin makan pikiran kita juga lebih tenang dan tidak stress? Berikan alasannya!</p>	<p><b>Disiplin Belajar</b></p> <p>Apakah memperoleh nilai bagus dan paham pelajaran berkaitan dengan disiplin belajar? berikan alasannya!</p>

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_ Tanggal: \_\_\_\_\_

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

1. Sebutkan tujuan melakukan disiplin diri!

2. Apakah disiplin penting untuk diterapkan? jelaskan alasanmu!

3. Langkah apa yang akan kamu terapkan agar disiplin dalam belajar dan mengerjakan tugas!

Lampiran 4. Evaluasi Proses

**Evaluasi Proses**

**Identitas**

Kelas :  
Topik Layanan:  
Tanggal :

**Petunjuk**

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda  
Keterangan skor:

- Skor 4: sangat baik
- Skor 3: baik
- Skor 2: cukup baik
- Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
4	Peserta didik menunjukkan ketertarikan dengan media yang digunakan				
5	Peserta didik saling berpendapat				
6	Peserta didik saling menghargai				
7	Peserta didik mempertahankan argumentasi masing-masing				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total skor</b>					

## Lampiran 5. Evaluasi Hasil

### Evaluasi Hasil

#### Identitas

Nama : :

Kelas :

Pertemuan :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya dapat memahami materi yang disampaikan berkaitan dengan disiplin				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan terkait materi disiplin belajar				
3	Saya meyakinkan diri agar lebih disiplin belajar				
4	Saya dapat mengembangkan disiplin belajar sesuai dengan materi yang disampaikan				
5	Saya dapat merubah perilaku kehidupan sehingga lebih disiplin dan bermakna				

## LAMPIRAN

### B. RPL Pertemuan 3

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik Layanan</b>	Pentingnya manajemen waktu agar tidak muncul kesenjangan	<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas X (Fase E)	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/Teknik</b>	Simulasi game	<b>Fungsi Layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	Mei 2025	<b>Waktu Layanan</b>	1x45 Menit
<b>1. Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Peserta didik mampu <b>menelaah</b> pentingnya menajamen waktu (C4)	Peserta didik mampu <b>membuktikan</b> dapat mengatur waktu belajarnya (A5)	Peserta didik mampu <b>merancang</b> manajemen waktu belajar (P2)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Dimensi Mandiri</b> Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya.		
<b>2. Kegiatan Layanan</b>			
<b>A. Tahap Awal</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik</li> <li>2) Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa</li> <li>3) Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik</li> <li>4) Guru BK mengatur tempat duduk peserta didik</li> <li>5) Guru BK mengadakan curah pendapat tentang tujuan yang akan dicapai dan memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>6) Guru BK memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya</li> </ol>			

## **B. Tahap peralihan**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking dengan tujuan agar tidak canggung
- 2) Guru BK memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
- 3) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk lanjut pada tahap inti

## **C. Tahap Inti**

Sintaks simulasi game

- 1) Guru BK memilih game yang akan diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok sesuai topik yang akan dibahas
- 2) Guru BK menjelaskan topik maupun materi layanan yang akan disampaikan melalui game yang telah dipilih
- 3) Guru BK menyampaikan aturan game yang akan dilakukan selama proses layanan berlangsung
- 4) Guru BK dengan peserta didik mulai melakukan game yang telah ditentukan, dengan melalui tahap berikut:
  - a. Guru BK memberikan materi pemantik terkait materi menajamen waktu belajar
  - b. Guru BK mengarahkan peserta didik melakukan hompimpa untuk menentukan urutan yang bermain game uno
  - c. Guru BK membagikan kartu uno pada setiap peserta didik kemudian memulai untuk bermain seperti bermain uno pada umumnya
  - d. Guru BK mengamati peserta didik yang bermain, kemudian jika ada yang tidak mempunyai kartu sama maka dapat mengambil kartu uno yang tersusun ditengah
  - e. Setelah itu peserta didik juga memutar spinner yang disediakan guru BK untuk menentukan kartu pertanyaan yang disediakan kemudian dijawab oleh peserta didik yang tidak memiliki kartu sama
  - f. Setelah menjawab pertanyaan peserta didik dapat melanjutkan permainan dan hal ini berlaku secara berulang hingga permainan berakhir.
- 5) Guru BK memberikan dorongan pada peserta didik agar dapat menyimpulkan pengetahuan materi disiplin dalam mengerjakan tugas yang telah dibahas dan merefleksikannya melalui LKPD kemudian guru BK memberikan penguatan

## **D. Tahap penutup**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan dan evaluasi dari kegiatan yang berlangsung
- 2) Guru BK menyampaikan tindak lanjut terkait dengan bimbingan kelompok
- 3) Guru BK mengajak peserta didik menyampaikan pesan dan harapan
- 4) Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

<b>3. Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keterlaksanaan dan kesesuaian program</li> <li>2. Perhatian peserta didik</li> <li>3. Peserta didik mengerjakan LKPD yang telah disiapkan sesuai dengan topik yang dibahas</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi hasil peserta didik mengenai materi yang dibahas berdasarkan pengisian skala</li> <li>2. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, ...../...../2025	
Kepala Sekolah	Guru BK

## Lampiran 1. Materi

### A. Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu ialah perencanaan dan pelaksanaan baik dalam bentuk waktu, agar penggunaan menjadi lebih baik dengan waktu yang dimilikinya. Menurut Kurniawati (2022) manajemen waktu adalah upaya yang dilakukan oleh setiap individu untuk memanfaatkan waktu secara optimal demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan sehingga usaha tersebut dapat membuahkan hasil yang sukses dan memberikan manfaat bagi diri mereka. Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk merencanakan, menjadwalkan, mengorganisir, dan mengalokasikan waktu dengan cara yang efektif (Zebua, Eka dan Santosa, 2023). Oleh karena itu, dari beberapa pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah tindakan perencanaan dalam mengambil suatu keputusan dalam sikap menunda atau melakukan, sehingga keputusan yang diambil dapat memberikan dampak positif bagi diri individu itu sendiri.

### B. Tujuan Manajemen Waktu

Tujuan dari manajemen waktu merupakan untuk membantu individu atau kelompok dalam merencanakan dan menetapkan tujuan, menghindari konflik, mengevaluasi pekerjaan yang telah dilakukan, serta mengatasi kebiasaan menunda-munda. Dengan demikian, manajemen waktu memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengatur dan menyesuaikan waktu yang mereka miliki sesuai dengan kebutuhan mereka (Zebua, Eka dan Santosa, 2023).

### C. Pentingnya Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang baik memberikan manfaat penting, diantaranya yaitu:

- a) Efisiensi: seseorang dapat memanfaatkan waktunya dengan lebih efisien. Setiap menitnya dapat digunakan secara maksimal ,untuk menyelesaikan tugas-tugas yang paling pending dan mendesak, sehingga dapat menghindari pemborosan waktu untuk aktivitas yang tidak produktif.

- b) Produktivitas: manajemen waktu yang efektif memungkinkan individu untuk menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam waktu yang lebih singkat. Dengan menetapkan prioritas dan bekerja dengan fokus, produktivitas dapat meningkat dan hasil dari tugas-tugas tersebut dapat menjadi lebih berkualitas.
- c) Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi: manajemen waktu yang baik juga membantu menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketika tugas-tugas diselesaikan sesuai jadwal, individu akan memiliki lebih banyak waktu untuk bersantai dan menikmati kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman.
- d) Mengurangi stress: saat seseorang mampu mengatur waktunya dengan baik, mereka biasanya merasa lebih terkontrol dan mengalami tingkat stress yang lebih rendah. Perencanaan yang baik dapat membantu mengurangi perasaan kewalahan dan tekanan yang sering muncul akibat tenggat waktu yang semakin dekat (Marbun, 2024).

#### D. Cara Manajemen Waktu

Setiap individu memiliki manajemen waktu yang berbeda-beda. Perbedaan manajemen waktu bagi setiap individu akan berpengaruh pula pada kualitasnya dalam belajar. manajemen waktu yang efektif bagi setiap mahasiswa melibatkan konsistensi dalam melibatkan konsistensi dalam mengikuti jadwal kegiatan mereka dan menghindari aktivitas yang memakan banyak waktu (Gea, 2014).

Metode untuk mengelola waktu agar kualitas belajar meningkat meliputi disiplin, penjadwalan, dan pencapaian tujuan. Ketika setiap mahasiswa menerapkan pendekatan ini, mereka memiliki peluang lebih besar untuk mencapai tujuan yang berkualitas. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk tidak hanya mengetahui cara-cara tersebut, tetapi juga untuk mengambil tindakan yang membuktikan komitmen mereka (Zebua, Eka dan Santosa, 2023).

## Sumber

- Gea, A. (2014). TIME MANAGEMENT: MENGGUNAKAN WAKTU SECARA EFEKTIF DAN EFISIEN. 5(45), 777–785. <https://doi.org/https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Kurniawati, G. E. (2022). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU BAGI MAHASISWA TINGGI TEOLOGI DUTA PANISAL JEMBER Abstract: Metanoia, 4(1), 58–70. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>
- Marbun, Y. M. (2024). Manajemen Waktu: Strategi Efektif untuk Produktivitas dan Keseimbangan Hidup. October. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24518.48969>
- Zebua, Eka dan Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 5(2), 2060–2071.

## Lampiran 2. Media



# Lembar Kerja Rencana MINGGU INI

Nama :		Kelas:	
SENIN		SELASA	
RABU		KAMIS	
JUMAT		SABTU	
MINGGU		Tujuan:	

## Lampiran 4. Evaluasi Proses

### Evaluasi Proses

#### Identitas

Kelas :

Topik Layanan:

Tanggal :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
4	Peserta didik menunjukkan ketertarikan dengan media yang digunakan				
5	Peserta didik saling berpendapat				
6	Peserta didik saling menghargai				
7	Peserta didik mempertahankan argumentasi masing-masing				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total skor</b>					

## Lampiran 5. Evaluasi Hasil

### Evaluasi Hasil

#### Identitas

Nama : :

Kelas :

Pertemuan :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya dapat memahami materi yang telah disampaikan berkaitan manajemen waktu				
2	Saya memperoleh informasi baru terkait cara manajemen waktu				
3	Saya dapat mengetahui cara manajemen waktu belajar yang baik				
4	Saya dapat membuat jadwal kegiatan belajar sesuai materi yang disampaikan				
5	Saya dapat menerapkan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari				

## LAMPIRAN

### C. RPL Pertemuan 4

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik Layanan</b>	Pentingnya mengelola emosi dalam diri	<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas X (Fase E)	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/Teknik</b>	Simulasi game	<b>Fungsi Layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	Mei 2025	<b>Waktu Layanan</b>	1x45 Menit
<b>1. Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Peserta didik mampu <b>menelaah</b> pentingnya macam-macam emosi (C4)	Peserta didik mampu <b>menampilkan</b> macam-macam emosi (A2)	Peserta didik mampu <b>menunjukkan</b> emosi yang dirasakan (P3)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Dimensi Mandiri</b> Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya.		
<b>2. Kegiatan Layanan</b>			
<b>A. Tahap Awal</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik</li> <li>2) Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa</li> <li>3) Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik</li> <li>4) Guru BK mengatur tempat duduk peserta didik</li> <li>5) Guru BK mengadakan curah pendapat tentang tujuan yang akan dicapai dan memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>6) Guru BK memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya</li> </ol>			

## **B. Tahap peralihan**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking dengan tujuan agar tidak canggung
- 2) Guru BK memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
- 3) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk lanjut pada tahap inti

## **C. Tahap Inti**

Sintaks simulasi game

- 1) Guru BK memilih game yang akan diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok sesuai topik yang akan dibahas
- 2) Guru BK menjelaskan topik maupun materi layanan yang akan disampaikan melalui game yang telah dipilih
- 3) Guru BK menyampaikan aturan game yang akan dilakukan selama proses layanan berlangsung
- 4) Guru BK dengan peserta didik mulai melakukan game yang telah ditentukan, dengan melalui tahap berikut:
  - a. Guru BK memberikan materi pemantik terkait materi mengelola emosi diri
  - b. Guru BK mengarahkan peserta didik melakukan hompimpa untuk menentukan urutan yang bermain game uno
  - c. Guru BK membagikan kartu uno pada setiap peserta didik kemudian memulai untuk bermain seperti bermain uno pada umumnya
  - d. Guru BK mengamati peserta didik yang bermain, kemudian jika ada yang tidak mempunyai kartu sama maka dapat mengambil kartu uno yang tersusun ditengah
  - e. Setelah itu peserta didik juga memutar spinner yang disediakan guru BK untuk menentukan kartu pertanyaan yang disediakan kemudian dijawab oleh peserta didik yang tidak memiliki kartu sama
  - f. Setelah menjawab pertanyaan peserta didik dapat melanjutkan permainan dan hal ini berlaku secara berulang hingga permainan berakhir.
- 5) Guru BK memberikan dorongan pada peserta didik agar dapat menyimpulkan pengetahuan materi disiplin dalam mengerjakan tugas yang telah dibahas dan merefleksikannya melalui LKPD kemudian guru BK memberikan penguatan

## **D. Tahap penutup**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan dan evaluasi dari kegiatan yang berlangsung
- 2) Guru BK menyampaikan tindak lanjut terkait dengan bimbingan kelompok
- 3) Guru BK mengajak peserta didik menyampaikan pesan dan harapan
- 4) Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

<b>3. Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keterlaksanaan dan kesesuaian program</li> <li>2. Perhatian peserta didik</li> <li>3. Peserta didik mengerjakan LKPD yang telah disiapkan sesuai dengan topik yang dibahas</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi hasil peserta didik mengenai materi yang dibahas berdasarkan pengisian skala</li> <li>2. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, ...../...../2025	
Kepala Sekolah	Guru BK

## Lampiran 1. Materi

### A. Pengertian Emosi

Emosi yaitu merujuk pada perasaan dan pikiran tertentu yang muncul sebagai respons terhadap perubahan yang terjadi akibat reaksi tubuh ketika menghadapi situasi tertentu. Emosi ini melibatkan penilaian yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan yang berasal dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri sendiri (Prasetya & Gunawan, 2018). Selain itu menurut Shokhiyah (2013) emosi merupakan nuansa afektif yang intents dan ditandai dengan perubahan fisik. Secara umumnya, emosi muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari lingkungan eksternal maupun dari dalam diri seseorang. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwasanya, emosi adalah perasaan serta pikiran yang muncul ketika seseorang menghadapi sesuatu sebagai respon dari dalam dirinya.

### B. Macam-macam Emosi

Emosi berhubungan dengan perubahan fisiologis dalam tubuh. Oleh sebab itu, emosi menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat berperan sebagai pendorong dalam perilaku. Menurut Nasruddin (2018) macam emosi dapat pula berkaitan dengan perubahan fisik yaitu marah peredaran darah semakin cepat, kecewa bernafas panjang, tegang air liur mengering, takut bulu roma berdiri, serta terpesona reaksi listrik pada kulit. Dengan begitu emosi memiliki beberapa macam antara lain sebagai berikut:

- a) amarah yaitu mengamuk, benci, jengkel, ataupun kesal.
- b) Kesedihan yaitu muram, sedih, pedih, atau juga putus asa.
- c) Rasa takut yaitu khawatir, gugup, cemas, maupun perasaan takut sekali.
- d) Cinta yaitu perasaan kasih, rasa dekat, penerimaan, maupun kemesraan (Shokhiyah, 2013).

### C. Penyebab Emosi Tidak Stabil

Emosi dalam diri yang tidak stabil dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penyebab secara umum yaitu karena stress yang berkepanjangan, kurangnya tidur atau tidak cukup istirahat, masalah kesehatan mental yang berpengaruh pada cara otak mengatur emosi,

tekanan dari sosial media, kondisi medis yang salah satunya diabetes, gaya hidup yang tidak sehat, dan kurangnya dukungan sosial baik dari keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya (Imelda, 2024).

#### D. Cara Mengelola Emosi Dalam Diri

Mengelola emosi yaitu keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan serta kesadaran diri. Beberapa strategi dalam mengelola emosi yang efektif yaitu:

- a) Kesadaran diri merupakan langkah pertama yang melibatkan perhatian dari tanda fisik dan mental akan emosi tertentu serta meditasi dapat membantu untuk meningkatkan kesadaran diri.
- b) Ekspresi emosi yang sehat yaitu berbicara dengan teman maupun terapis mengenai perasaan kita, menulis jurnal, ataupun menyalurkan emosi melalui kegiatan kreatif seperti seni.
- c) Mengatur stress yang berlebihan dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga, maupun berjalan-jalan di alam untuk membantu menenangkan pikiran.
- d) Pemecahan masalah yaitu dengan mengenali masalah dan mencari solusi yang praktis agar membantu meredakan perasaan negatif.
- e) Berpikir positif yaitu dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif maupun pemikiran yang lebih rasional.
- f) Membangun dukungan sosial yaitu dengan adanya keluarga, teman dapat memberikan dukungan emosional baik nasihat maupun perspektif baru yang dapat membantu kita dalam mengatasi tantangan (Imelda, 2024).

#### Sumber

- Imelda. (2024). Pentingnya Mengelola Emosi Diri. 1–8. [https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D\\_LGID.pdf](https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D_LGID.pdf)
- Nasruddin, I. (2018). Emosi dan Aspeknya. *Jurnal Pendidikan*, 1–16. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=33d5b0f80a81e151JmldtHM9MTY5MTc5ODQwMCZpZ3VpZD0xMTNkNjVlOC04ZThkLTYxYzktMWY4OS02YTEzOGYwNjY.,wZjAmaW5zaWQ9NTE3OQ&ptn=3&hsh=3&fclid=113d65e8-8e8d-61c9-1f89-6a138f0660f0&psq=Emosi+dan+Aspeknya+Oleh+%3A+Imam+Nasruddin&u=a1aHR0cHM>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Shokhiyah, N. N. (2013). Melukis Sebagai Media Pembentukan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Brikolase*, 5(1), 66–82.

## Lampiran 2. Media



# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :  
Kelas :  
Tanggal :

**1. Bentuk emosi apa yang sering kamu alami selama menyelesaikan tugas sekolah? sebutkan alasannya!**

**2. Bagaimana dampak emosi yang sering kamu alami terhadap kegiatanmu disekolah?**

## Lampiran 4. Evaluasi Proses

### Evaluasi Proses

#### Identitas

Kelas :

Topik Layanan:

Tanggal :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
4	Peserta didik menunjukkan ketertarikan dengan media yang digunakan				
5	Peserta didik saling berpendapat				
6	Peserta didik saling menghargai				
7	Peserta didik mempertahankan argumentasi masing-masing				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total skor</b>					

## Lampiran 5. Evaluasi Hasil

### Evaluasi Hasil

#### Identitas

Nama : :

Kelas :

Pertemuan :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda  
Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya dapat memahami materi yang telah disampaikan berkaitan dengan emosi				
2	Saya memperoleh informasi baru terkait emosi dalam diri				
3	Saya dapat mengetahui berbagai macam emosi yang ada dalam diri				
4	Saya mampu menunjukkan emosi yang sedang dirasakan				
5	Saya dapat mengelola emosi dengan baik sesuai materi yang disampaikan				

## LAMPIRAN

### C. RPL Pertemuan 5

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

<b>Topik Layanan</b>	Kepercayaan diri untuk meningkatkan kemampuan diri	<b>Komponen Layanan</b>	Layanan Dasar
<b>Sasaran</b>	Kelas X (Fase E)	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi
<b>Metode/Teknik</b>	Simulasi game	<b>Fungsi Layanan</b>	Pencegahan
<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	Mei 2025	<b>Waktu Layanan</b>	1x45 Menit
<b>1. Tujuan</b>			
<b>SKKPD</b>	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Peserta didik mampu <b>menelaah</b> pentingnya percaya diri (C4)	Peserta didik mampu <b>membiasakan</b> diri untuk percaya diri (A5)	Peserta didik mampu <b>membangun</b> rasa percaya diri (P4)
<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Dimensi Mandiri</b> Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya		
<b>2. Kegiatan Layanan</b>			
<b>A. Tahap Awal</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik</li> <li>2) Guru BK mengajak peserta didik untuk berdoa</li> <li>3) Guru BK memeriksa kehadiran peserta didik (melakukan presensi) dan mengapresiasi peserta didik</li> <li>4) Guru BK mengatur tempat duduk peserta didik</li> <li>5) Guru BK mengadakan curah pendapat tentang tujuan yang akan dicapai dan memaparkan topik yang akan dibahas</li> <li>6) Guru BK memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya</li> </ol>			

## **B. Tahap peralihan**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk melakukan ice breaking dengan tujuan agar tidak canggung
- 2) Guru BK memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
- 3) Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk lanjut pada tahap inti

## **C. Tahap Inti**

Sintaks simulasi game

- 1) Guru BK memilih game yang akan diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok sesuai topik yang akan dibahas
- 2) Guru BK menjelaskan topik maupun materi layanan yang akan disampaikan melalui game yang telah dipilih
- 3) Guru BK menyampaikan aturan game yang akan dilakukan selama proses layanan berlangsung
- 4) Guru BK dengan peserta didik mulai melakukan game yang telah ditentukan, dengan melalui tahap berikut:
  - a. Guru BK memberikan materi pemantik terkait materi kepercayaan diri
  - b. Guru BK mengarahkan peserta didik melakukan hompimpa untuk menentukan urutan yang bermain game uno
  - c. Guru BK membagikan kartu uno pada setiap peserta didik kemudian memulai untuk bermain seperti bermain uno pada umumnya
  - d. Guru BK mengamati peserta didik yang bermain, kemudian jika ada yang tidak mempunyai kartu sama maka dapat mengambil kartu uno yang tersusun ditengah
  - e. Setelah itu peserta didik juga memutar spinner yang disediakan guru BK untuk menentukan kartu pertanyaan yang disediakan kemudian dijawab oleh peserta didik yang tidak memiliki kartu sama
  - f. Setelah menjawab pertanyaan peserta didik dapat melanjutkan permainan dan hal ini berlaku secara berulang hingga permainan berakhir.
- 5) Guru BK memberikan dorongan pada peserta didik agar dapat menyimpulkan pengetahuan materi disiplin dalam mengerjakan tugas yang telah dibahas dan merefleksikannya melalui LKPD kemudian guru BK memberikan penguatan

## **D. Tahap penutup**

- 1) Guru BK mengajak peserta didik untuk menyimpulkan dan evaluasi dari kegiatan yang berlangsung
- 2) Guru BK menyampaikan tindak lanjut terkait dengan bimbingan kelompok
- 3) Guru BK mengajak peserta didik menyampaikan pesan dan harapan
- 4) Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam

<b>3. Evaluasi</b>	
<b>Evaluasi Proses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keterlaksanaan dan kesesuaian program</li> <li>2. Perhatian peserta didik</li> <li>3. Peserta didik mengerjakan LKPD yang telah disiapkan sesuai dengan topik yang dibahas</li> </ol>
<b>Evaluasi Hasil</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi hasil peserta didik mengenai materi yang dibahas berdasarkan pengisian skala</li> <li>2. Peserta didik dapat mengambil manfaat dari layanan bimbingan kelompok</li> </ol>

Yogyakarta, ...../...../2025	
Kepala Sekolah	Guru BK

## Lampiran 1. Materi

### A. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap positif dari individu yang mampu dan dapat mengembangkan kemampuan dengan menciptakan Kesan baik bagi diri sendiri maupun bagi lingkungan disekitarnya (Lestari et al., 2022). Self confidence atau kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan individu dimasa remaja, yang berkontribusi dalam menentukan keberhasilan mereka dalam mencapai kesuksesan hidup dan keberhasilan dalam meraih prestasi (Maretha et al., 2014). Sehingga dapat disimpulkan jika, kepercayaan diri yaitu keyakinan mendalam yang dimiliki individu akan segala kemampuan dan kekurangan dalam dirinya, namun mampu bermanfaat bagi orang disekitarnya dan berani bertanggungjawaban atas keputusannya.

### B. Aspek Kepercayaan Diri

Emosi menurut Lauster (dalam Lestari et al., 2022) menjelaskan terdapat lima aspek kepercayaan diri yaitu:

- a) Keyakinan dan kemampuan diri untuk bersikap positif tentang dirinya sehingga dapat membantu individu untuk mengerti dan bersungguh-sungguh terhadap suatu hal yang akan dikerjakan.
- b) Optimis merupakan sikap yang selalu berprasangka baik dalam menghadapi situasi.
- c) Objektif dimana individu percaya diri akan memandang permasalahan dari berbagai sudut bukan menurut pribadi diri sendiri.
- d) Bertanggung jawab yaitu individu mampu menerima dan menanggung segala konsekuensi yang dipilihnya.
- e) Rasional yaitu individu menganalisis suatu permasalahan dengan menerapkan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

### C. Cara Mengembangkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun wajib dihadapi dengan melakukan sesuatu. Dengan begitu, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan kepercayaan diri yaitu individu-

perlu dicintai tanpa syarat, individu perlu merasakan aman, individu juga membutuhkan contoh dari orang lain, bagi setiap individu memiliki kelebihan maupun kekurangan, menjalin hubungan baik dengan orang disekitar, dan individu memerlukan dorongan serta pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang dimilikinya (Tanjung, 2018). Menurut (Hamama & Kusumaningratri, 2024) terdapat pula cara efektif untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri, sebagai berikut:

- a) Berhenti khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan pada diri anda. Kebanyakan orang sibuk memikirkan orang lain tanpa berpikir dirinya sendiri juga memiliki kekurangan.
- b) Anda perlu mempelajari bagaimana yakin terhadap diri sendiri dengan belajar meningkatkan ketrampilan dalam diri.
- c) Pandang diri sendiri secara positif karena setiap orang memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan.
- d) Tingkatkan pengetahuan dan keterampilan yaitu dengan banyak membaca, menulis, berdiskusi dengan orang sekitar lingkungan anda serta belajar keterampilan untuk berkomunikasi dengan orang lain

#### Sumber

- Hamama, S., & Kusumaningratri, R. (2024). STRATEGI MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI PEMULA: KUNCI SUKSES BERKOMUNIKASI. *Jurnal Iain Kebumen*, 2–10. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar/article/view/1886/853>
- Lestari, I., Santoso, S., & Rahmawati, A. (2022). Penguatan Karakter Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Experiential Learning. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 524–529. <file:///C:/Users/USER/Downloads/86.+Indah+Lestari+524-529.pdf>
- Maretha, A. A., Ibrahim, I., & Said, A. (2014). Self Confidence Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 3(3). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/02014332988-0-00>
- Tanjung, Z. dkk. (2018). Menumbuhkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/3003205000>

tekanan dari sosial media, kondisi medis yang salah satunya diabetes, gaya hidup yang tidak sehat, dan kurangnya dukungan sosial baik dari keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya (Imelda, 2024).

#### D. Cara Mengelola Emosi Dalam Diri

Mengelola emosi yaitu keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui latihan serta kesadaran diri. Beberapa strategi dalam mengelola emosi yang efektif yaitu:

- a) Kesadaran diri merupakan langkah pertama yang melibatkan perhatian dari tanda fisik dan mental akan emosi tertentu serta meditasi dapat membantu untuk meningkatkan kesadaran diri.
- b) Ekspresi emosi yang sehat yaitu berbicara dengan teman maupun terapis mengenai perasaan kita, menulis jurnal, ataupun menyalurkan emosi melalui kegiatan kreatif seperti seni.
- c) Mengatur stress yang berlebihan dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga, maupun berjalan-jalan di alam untuk membantu menenangkan pikiran.
- d) Pemecahan masalah yaitu dengan mengenali masalah dan mencari solusi yang praktis agar membantu meredakan perasaan negatif.
- e) Berpikir positif yaitu dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif maupun pemikiran yang lebih rasional.
- f) Membangun dukungan sosial yaitu dengan adanya keluarga, teman dapat memberikan dukungan emosional baik nasihat maupun perspektif baru yang dapat membantu kita dalam mengatasi tantangan (Imelda, 2024).

#### Sumber

- Imelda. (2024). Pentingnya Mengelola Emosi Diri. 1–8. [https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D\\_LGID.pdf](https://wahanavisi.org/userfiles/post/241016670F7538BA53D_LGID.pdf)
- Nasruddin, I. (2018). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 1–16. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=33d5b0f80a81e151JmltdHM9MTY5SMTc5ODQwMCZpZ3VpZD0xMTNkNjVlOC04ZThkLTYxYzktMWY4OS02YTEzOGYwNjY.,wZjAmaW5zaWQ9NTE3OQ&ptn=3&hsh=3&fclid=113d65e8-8e8d-61c9-1f89-6a138f0660f0&psq=Emosi+dan+Aspeknya+Oleh+%3A+Imam+Nasruddin&u=a1aHR0cHM>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.
- Shokhiyah, N. N. (2013). Melukis Sebagai Media Pembentukan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Brikolase*, 5(1), 66–82.

## Lampiran 2. Media



Nama: \_\_\_\_\_

Materi: Percaya Diri

Kelas: \_\_\_\_\_

Tanggal: \_\_\_\_\_

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Apa yang dimaksud dengan kepercayaan diri?



A large, empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

Bagaimana cara kamu untuk membangun kepercayaan diri?



A large, empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

Lampiran 4. Evaluasi Proses

**Evaluasi Proses**

**Identitas**

Kelas :  
Topik Layanan:  
Tanggal :

**Petunjuk**

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda  
Keterangan skor:

- Skor 4: sangat baik
- Skor 3: baik
- Skor 2: cukup baik
- Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan				
4	Peserta didik menunjukkan ketertarikan dengan media yang digunakan				
5	Peserta didik saling berpendapat				
6	Peserta didik saling menghargai				
7	Peserta didik mempertahankan argumentasi masing-masing				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
<b>Total skor</b>					

## Lampiran 5. Evaluasi Hasil

### Evaluasi Hasil

#### Identitas

Nama : :

Kelas :

Pertemuan :

#### Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

Keterangan skor:

Skor 4: sangat baik

Skor 3: baik

Skor 2: cukup baik

Skor 1: kurang baik

NO	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya mendapatkan pemahaman baru mengenai materi kepercayaan diri yang disampaikan				
2	Setelah mengikuti layanan saya dapat memahami pentingnya rassa kepercayaan diri				
3	Saya senang dapat terlibat aktif dalam berlangsungnya layanan dengan materi kepercayaan diri				
4	Saya dapat mengetahui aspek dari kepercayaan diri				
5	Setelah mengikuti layanan timbul kesadaran dalam diri saya untuk meingkatkan rasa percaya diri agar mencapai tujuan hidup				