



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENGELOLA STRES SISWA DALAM  
MENGHADAPI FULL DAY SCHOOL DI KELAS XI MIPA 8 SMA  
NEGERI 3 PATI TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh  
**NUWAL ELOK WULANDARI**  
**NIM 201431068**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENGELOLA STRES SISWA DALAM  
MENGHADAPI FULL DAY SCHOOL DI KELAS XI MIPA 8 SMA  
NEGERI 3 PATI TAHUN AJARAN 2017/2018**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Bimbingan dan Konseling.**

**Oleh**

**Nuwal Elok Wulandari**

**NIM 201431068**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***MOTTO:***

“Gagal ujian bukan karena soal ujiannya, tapi ketidak mampuan menjawab soalnya. Orang menderita bukan karena masalahnya, namun ketidak mampuan menyikapinya.” (Yus Ibnu Yasin).

### **PERSEMBAHAN:**

1. Orang tua tercinta Ayah (Juhari) dan Ibu (Ngatini) yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada saya disetiap langkah.
2. Keluarga Green House tersayang yang selalu menghibur dan memberikan semangat.
3. Dosen FKIP khususnya program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus.
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus khususnya angkatan 2014.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nuwal Elok Wulandari NIM 201431068 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2018  
Pembimbing I

  
Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0019065601

Pembimbing II

  
Drs. Masturi, MM.  
NIDN. 0614055701

Mengetahui,  
Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

  
Drs. Arista Kiswantoro M. Pd.  
NIDN. 0611116401

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

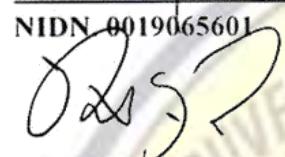
Skripsi oleh Nuwal Elok Wulandari (NIM: 2014 31 068) ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 24 Agustus 2018

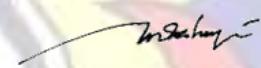
Tim Pengaji

  
Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0019065601

, Ketua

  
Drs. Masturi, MM  
NIDN. 0614055701

, Anggota

  
Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIDN. 0610118701

, Anggota

  
Drs. Arista Kiswantoro M. Pd.  
NIDN. 0611116401

, Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



## PRAKATA

Dengan memanjangkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga proposal skripsi yang berjudul: Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mengelola Stres Siswa dalam Menghadapi *Ful Day School* di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi syarat untuk menempuh skripsi.

Kelancaran ini tidak terlepas dari peran para dosen yang senantiasa membimbing generasi penerus bangsa. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih secara khusus kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi, arahan, dan sabar membimbing dalam penulisan proposal.
4. Drs. Masturi, MM dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan, dan sabar membimbing dalam penulisan proposal.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis.

6. Kepala Sekolah SMA N 3 Pati yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan proposal ini.

Semoga segala kebaikan yang telah dilakukan dengan ikhlas oleh semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun.

Kudus, Agustus 2018

Penulis,

Nuwal Elok Wulandari  
201431068

## ABSTRACT

**Wulandari, Nuwal Elok.** 2018. *The Application of Behavioristic Counseling by Using Self Management Technique to Manage the Stress of Students facing Full Day School in the class Eleventh Grade Science Eight (XI MIPA 8) of SMA N 3 Pati in Academic Year 2017/208.* Skripsi. Guidance and Counseling. Teacher Training and Education Faculty. Muria Kudus University. Advisors: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Masturi, MM.

Stress in facing full day school is a condition or situation which is happened to someone includes the pressure, anxiousness and fear that caused by inability in controlling themselves especially in teaching and learning activity during full day school. To help the students who got the stress in facing full day school, the researcher implemented Behaviorist Counseling by using Self Management Technique.

This research aimed to; 1. Describe the factors that caused stress in facing full day school toward the students of XI IPA 8 SMA N 3 Pati in academic year 2017/2018, 2. Help the students to manage the stress in facing full day school of XI IPA 8 SMA N 3 Pati in academic year 2017/2018.

The type of the research that is used is a case study of Guidance and Counseling. The number of sample is 3 students (AVP, KSF, MAA), these three students indicated as the students who got stress in facing full day school. The methods of collecting the data that is used are observation, interview, and documentation as the additional method.

Based on the result of the discussion and analysis of this research showed that AVP, KSF, MAA got stress in facing full day school caused by: client AVP was less in managing the time, the rationale (perception) toward full day school which is mistaken and life experience about how to learn in Junior High School. Client KSF had a negative thinking to one of the teachers and assumed that the teacher is too much care to the male students, the perception which is mistaken toward the implementation of full day school, pessimistic about her own ability and then KSF is easily influenced by her friends. Client MAA was less in managing the time, related to many subjects that have to be learned and the pressure from the parents. To solve the problems that have been mentioned, the researcher used behavioristic approach by using self management technique. Form the counseling result; those three students were able to organize their stress in facing full day school. Based on the result of this research, it can be concluded that the success level of self management technique is effective to be used in manage the stress in facing full day school toward the students of XI MIPA 8 SMA N 3 Pati. So the students can grow up optimally. It is proved by the changing of rational, feeling and behavior from the counseling. The counseling can organize the stress in facing full day school; therefore there are the changing of rational, feeling and behavior of the students.

There are some suggestions from the researcher; 1. For the students who got the stress in facing full day school, it is hoped that they will be able to organize themselves, understand more about their own condition, and understand

about the effects that can be caused by the stress in facing full day school. 2. For the school committee, the problem about stress in facing full day school that happened to the students should be solved as soon as possible by using the appropriate approach, for example through the implementation of behavioristic counseling by using self management technique or by using the other approach that should be appropriate. Because the stress problem in facing full day school can affect the students' health, both of psychology or physically then it can influence the students' achievement if it cannot be solved soon. 3. For the further researcher, it is hoped that there will be deeper development of the research, so the further researcher should be able to solve the stress problem in facing full day school by understanding more about the condition of counseling in facing the difficulties related to the problem that is happened in counseling and use the various technique based on the problem that is faced. Moreover, in doing the research, it is suggested to use some references, so the researcher will have enough supplies for doing the research and implementing the behavioristic approach by using self management technique easily.

Key Words: *Behavioristic Counseling, Self Management Technique, Stress.*



## ABSTRAK

Wulandari, Nuwal Elok. 2018. **Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mengelola Stres Siswa dalam Menghadapi Full Day Scholl di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018.** Proposal Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Masturi, MM.

Stres dalam menghadapi *full day school* merupakan suatu kondisi atau keadaan yang dialami seseorang dimana ada tekanan, kecemasan dan ketakutan yang diakibatkan karena tidak mampu mengontrol dirinya sendiri khususnya dalam aktivitas belajar mengajar saat *full day school*. Untuk membantu siswa yang mengalami stres dalam menghadapi *full day school* maka penulis menerapkan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management*.

Tujuan penelitian ini adalah 1. Mendeskripsikan faktor penyebab stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018, 2. Membantu mengelola stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus Bimbingan dan Konseling. Sampel sebanyak 3 siswa (AVP, KSF, MAA) ketiga siswa ini terindikasi mengalami stres dalam menghadapi *full day school*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian ini menunjukkan penyebab AVP, KSF, MAA mengalami stres dalam menghadapi *full day school* disebabkan: klien AVP kurang mengelola waktu, pemikiran (persepsi) mengenai *full day school* yang salah dan pengalaman hidup mengenai cara belajar ketika berada di bangku SMP. Klien KSF pemikiran negatif *thingking* terhadap salah satu gurunya dia menganggap bahwa gurunya lebih memperhatikan siswa laki-laki saja, pola pikir yang salah terhadap penerapan *full day school*, sering pesimis mengenai kemampuan yang, dan KSF mudah sekali terpengaruh dengan temannya. Klien MAA kurang dalam mengelola waktu, pelajaran yang semakin padat dan tuntutan belajar dari orang tuanya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*. Dari hasil konseling ketiga siswa tersebut dapat mengelola stres dalam menghadapi *full day school*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keberhasilan teknik *self management* efektif digunakan untuk mengelola stres dalam menghadapi *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati. Sehingga siswa dapat berkembang secara optimal. Hal ini dibuktikan adanya perubahan pola pikir maupun perasaan dan tingkah laku dari konseli. Konseli mampu mengelola stres dalam menghadapi *full day school*, selain itu terjadi perubahan pola pikir maupun perasaan dan perilaku siswa.

Peneliti memberikan saran kepada: 1. Kepada Siswa, yang mengalami stres dalam menghadapi *full day school* diharapkan dapat mengelola dirinya, lebih memahami keadaan yang ada pada dirinya, dan memahami dampak yang ditimbulkan oleh stres dalam menghadapi *full day school*. 2. Kepada pihak sekolah, Permasalahan stres dalam menghadapi *full day school* yang dialami siswa perlu segera diatasi dengan menggunakan pendekatan yang sesuai misalnya dengan menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management* atau dengan berbagai pendekatan yang sesuai lainnya. Karena permasalahan stres dalam menghadapi *full day school* bila tidak segera diatasi akan berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik siswa dan berpengaruh pada prestasi siswa. 3. Kepada peneliti selanjutnya, Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, maka bagi peneliti nantinya dalam upaya menangani stres dalam menghadapi *full day school* hendaknya lebih memahami kondisi konseli dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul terkait dengan permasalahan yang dialami oleh konseli dan menggunakan berbagai teknik lebih bervariatif sesuai permasalahan yang dialami oleh konseli. Selain itu dalam melakukan penelitian lebih memperbanyak referensi agar mempunyai cukup bekal dalam melakukan penelitian dan akan lebih mudah menerapkan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*.

Kata kunci: *Konseling Behavioristik, Teknik Self Management, Stres.*



## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| <b>SAMPUL .....</b>                              | i       |
| <b>LOGO .....</b>                                | ii      |
| <b>JUDUL .....</b>                               | iii     |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>                | iv      |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>              | v       |
| <b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>                  | vi      |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | vii     |
| <b>ABSTRACT .....</b>                            | ix      |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | xi      |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | xiii    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | xix     |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                       | xx      |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     | xxi     |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>               | <br>1   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                 | 1       |
| 1.2 Fokus dan Lokus Penelitian .....             | 8       |
| 1.2.1 Fokus Penelitian .....                     | 8       |
| 1.2.2 Lokus Penelitian .....                     | 8       |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                        | 9       |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                      | 9       |
| 1.5 Manfaat Penelitian .....                     | 9       |
| 1.5.1 Manfaat Teoristik .....                    | 9       |
| 1.5.2 Manfaat Praktis .....                      | 10      |
| 1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....               | 11      |
| <br><b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>           | <br>12  |
| 2.1 Kajian Pustaka .....                         | 12      |
| 2.1.1 Konseling Behavioristik .....              | 12      |
| 2.1.1.1 Pengertian Konseling Behavioristik ..... | 12      |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.1.2 Konsep Dasar Konseling Behavioristik .....   | 14 |
| 2.1.1.3 Ciri-ciri Konseling Behavioristik .....  | 16 |
| 2.1.1.4 Tujuan Konseling Behavioristik .....   | 17 |
| 2.1.1.5 Fungsi dan peran Konselor .....  | 19 |
| 2.1.1.6 Asumsi Tingkah Laku Bermasalah .....   | 20 |
| 2.1.1.7 Teknik-teknik Konseling Behavioristik .....  | 22 |
| 2.1.1.8 Langkah-langkah Konseling Behavioristik .....  | 23 |
| 2.1.2 Teknik <i>Self Management</i> .....  | 25 |
| 2.1.2.1 Pengertian <i>Self Management</i> .....  | 25 |
| 2.1.2.2 Faktor yang Mendasari <i>Self Management</i> .....   | 27 |
| 2.1.2.3 Langkah-langkah Teknik <i>Self Management</i> .....  | 29 |
| 2.1.3 Stres Siswa dalam Menghadapi <i>Full Day School</i> .....  | 31 |
| 2.1.3.1 Pengertian Stres .....   | 31 |
| 2.1.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres .....   | 33 |
| 2.1.3.3 Jenis-jenis Stres .....  | 42 |
| 2.1.4 <i>Full Day School</i> .....   | 44 |
| 2.1.4.1 Pengertian <i>Full day School</i> .....  | 45 |
| 2.1.4.2 Tujuan <i>Full Day School</i> .....  | 45 |
| 2.1.5 Upaya Mengelola Stres Siswa pada Sistem <i>Full Day School</i><br>melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self<br/>Management</i> ..... | 47 |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.1.6 Penerapan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Management</i><br>untuk Mengatasi Stres Siswa dalam Menghadapi <i>Full Day</i><br><i>School</i> ..... | 49        |
| 2.2 Penelitian Relevan .....   | 51        |
| 2.3 Kerangka Berfikir .....  | 55        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>   | <b>58</b> |
| 3.1 Rancangan Penelitian .....   | 58        |
| 3.2 Data dan Sumber Data .....   | 60        |
| 3.2.1 Subjek Penelitian .....  | 61        |
| 3.3 Pengumpulan Data .....   | 63        |
| 3.3.1 Metode Observasi .....   | 64        |
| 3.3.1.1 Pengertian Observasi .....   | 64        |
| 3.3.1.2 Tujuan Observasi .....   | 65        |
| 3.3.1.3 Macam-macam Observasi .....  | 66        |
| 3.3.1.4 Pedoman Observasi .....  | 67        |
| 3.3.1.4.1 Kisi-kisi Observasi Peneliti terhadap Konseli.....   | 68        |
| 3.3.1.4.2 Pedoman Observasi Terhadap Klien Sebelum Konseling ....  | 69        |
| 3.3.1.4.3 Observasi Terhadap Klien Sesudah Konseling .....   | 70        |
| 3.3.2 Metode Wawancara .....   | 71        |
| 3.3.2.1 Pengertian Wawancara .....   | 71        |
| 3.3.2.2 Tujuan Wawancara .....   | 72        |
| 3.3.2.3 Macam-macam Wawancara .....  | 73        |
| 3.3.2.4 Langkah-langkah Wawancara .....  | 75        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.3.2.5 Pedoman Wawancara .....   | 77        |
| 3.3.2.5.1 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Konseli (AVP, KSF,<br>MAA) .....              | 80        |
| 3.3.2.5.2 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Guru BK Kelas XI<br>MIPA 8 SMA N 3 Pati ..... | 82        |
| 3.3.2.5.3 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Wali Kelas XI MIPA 8<br>SMA N 3 Pati .....    | 83        |
| 3.3.2.5.4 Pedoman Wawancara Peneliti terhadap Teman Konseli .....                           | 84        |
| 3.3.3 Metode Dokumentasi .....  | 85        |
| 3.3.3.1 Pengertian Metode Dokumentasi .....   | 85        |
| 3.4 Analisis Data .....   | 86        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>  | <b>89</b> |
| 4.1 Deskripsi Konseli I (AVP) .....   | 90        |
| 4.1.1 Identitas Konseli I (AVP).....  | 90        |
| 4.1.2 Pelaksanaan Konseling Konseli I (AVP) .....   | 91        |
| 4.1.2.1 <i>Assesment</i> .....  | 91        |
| 4.1.2.1.1 Identifikasi Masalah .....  | 91        |
| 4.1.2.1.2 Pengumpulan Data .....  | 92        |
| 4.1.2.1.3 Analisis Masalah .....  | 94        |
| 4.1.2.2 <i>Goal Setting</i> .....   | 96        |
| 4.1.2.3 Implementasi Teknik ( <i>Technique Implementation</i> ) .....                       | 97        |
| 4.1.2.4 Evaluasi Pengakhiran ( <i>Evaluation Termination</i> ) .....                        | 104       |
| 4.2 Deskripsi Konseli II (KSF) .....  | 105       |

|   |            |
|---|------------|
| 4.2.1 Data Identitas Konseli II (KSF) .....                           | 105        |
| 4.2.2 Pelaksanaan Konseling Konseli II (KSF) .....                    | 106        |
| 4.2.2.1 <i>Assesment</i> .....  | 106        |
| 4.2.2.1.1 Identifikasi Masalah .....                                  | 106        |
| 4.2.2.1.2 Pengumpulan Data .....                                      | 107        |
| 4.2.2.1.3 Analisis Masalah .....                                      | 109        |
| 4.2.2.2 <i>Goal Setting</i> .....                                     | 111        |
| 4.2.2.3 Implementasi Teknik ( <i>Technique Implementation</i> ) ..... | 112        |
| 4.2.2.4 Evaluasi Pengakhiran ( <i>Evaluation Termination</i> ) .....  | 121        |
| 4.3 Deskripsi Konseli III (MAA) .....                                 | 121        |
| 4.3.1 Data Identitas Konseli III (MAA) .....                          | 121        |
| 4.3.2 Pelaksanaan Konseling Konseli III (MAA) .....                   | 123        |
| 4.3.2.1 <i>Assesment</i> .....  | 123        |
| 4.3.2.1.1 Identifikasi Masalah .....                                  | 123        |
| 4.3.2.1.2 Pengumpulan Data .....                                      | 123        |
| 4.3.2.1.3 Analisis Masalah .....                                      | 126        |
| 4.3.2.2 <i>Goal Setting</i> .....                                     | 128        |
| 4.3.2.3 Implementasi Teknik ( <i>Technique Implementation</i> ) ..... | 129        |
| 4.3.2.4 Evaluasi Pengakhiran ( <i>Evaluation Termination</i> ) .....  | 136        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>   | <b>138</b> |
| 5.1 Pembahasan Hasil Konseling Konseli I (AVP .....                   | 138        |
| 5.2 Pembahasan Hasil Konseling Konseli II (KSF) .....                 | 142        |
| 5.3 Pembahasan Hasil Konseling Konseli III (MAA) .....                | 144        |

|   |            |
|---|------------|
| 5.4 Temuan-Temuan di Lapangan .....   | 147        |
| 5.4.1 Kendala-kendala saat Penelitian .....   | 147        |
| 5.4.2 Usaha yang Peneliti Lakukan untuk Mengatasi Kendala-<br>kendala saat Penelitian ..... | 148        |
| <b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>149</b> |
| 6.1 Simpulan .....  | 149        |
| 6.1.1 Kasus Konseli I (AVP) .....   | 149        |
| 6.1.2 Kasus Konseli II (KSF) .....  | 149        |
| 6.1.3 Kasus Konseli III (MAA) .....   | 150        |
| 6.2 Saran .....   | 150        |
| 6.2.1 Kepada Konseli .....  | 151        |
| 6.2.2 Kepada Pihak Sekolah .....  | 151        |
| 6.2.3 kepada Peneliti Selanjutnya .....   | 151        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>153</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>   | <b>156</b> |

## **DAFTAR TABEL**

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Jadwal Penelitian Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengelola Stres Siswa dalam Menghadapi <i>Full Day School</i> di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/2018 ..... | 60      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Skema Kerangka Berpikir Penerapan Konseling Behavioristik denganTeknik <i>Self Management</i> untuk Mengelola Stres Siswa dalam Menghadapi <i>Full Day School</i> di Kelas XI MIPA 8 SMA N 3 Pati Tahun Ajaran 2017/ 2018 ..... | 57      |



## **DAFTAR LAMPIRAN**

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Lampiran 1: Hasil Wawancara dengan Klien Sebelum Konseling.....        | 156     |
| 2. Lampiran 2: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling ...       | 158     |
| 3. Lampiran 3: Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sebelum Konseling..      | 160     |
| 4. Lampiran 4: Hasil Wawancara dengan Teman Konseli Sebelum Konseling ... | 162     |
| 5. Lampiran 5: Hasil Observasi dengan Klien Sebelum Konseling.....        | 163     |
| 6. Lampiran 6: Hasil Observasi dengan Klien Sesudah Konseling .....       | 164     |
| 7. Lampiran 7: Persiapan Penelitian Konseling Individu AVP .....          | 165     |
| 8. Lampiran 8: RPL Konseling I AVP .....                                  | 169     |
| 9. Lampiran 9: Pelaksanaan Konseling I AVP .....                          | 171     |
| 10. Lampiran 10: Lapelprog Konseling I .....                              | 180     |
| 11. Lampiran 11: Dokumentasi Konseling I AVP .....                        | 183     |
| 12. Lampiran 12: Laiseg Konseling I AVP .....                             | 184     |
| 13. Lampiran 13: RPL Konseling II AVP .....                               | 185     |
| 14. Lampiran 14: Pelaksanaan Konseling II AVP .....                       | 187     |
| 15. Lampiran 15: Lapelprog Konseling II AVP .....                         | 192     |
| 16. Lampiran 16: Dokumentasi Konseling III AVP .....                      | 195     |
| 17. Lampiran 17: Laiseg Konseling II AVP .....                            | 196     |
| 18. Lampiran 18: RPL Konseling III AVP .....                              | 197     |
| 19. Lampiran 19: Pelaksanaan Konseling III AVP.....                       | 199     |
| 20. Lampiran 20: Lapelprog Konseling III AVP .....                        | 203     |
| 21. Lampiran 21: Dokumentasi Konseling III AVP .....                      | 206     |

|  |     |
|--|-----|
| 22. Lampiran 22: Laiseg Konseling III AVP .....                            | 207 |
| 23. Lampiran 23: Hasil Wawancara dengan Klien Sebelum Konseling.....       | 208 |
| 24. Lampiran 24: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling..        | 210 |
| 25. Lampiran 25: Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sebelum Konseling       | 212 |
| 26. Lampiran 26: Hasil Wawancara dengan Teman Konseli Sebelum Konseling... | 214 |
| 27. Lampiran 27: Hasil Observasi dengan Klien Sebelum Konseling .....      | 215 |
| 28. Lampiran 28: Hasil Observasi dengan Klien Sesudah Konseling .....      | 216 |
| 29. Lampiran 29: Persiapan Penelitian Konseling Individu KSF .....         | 217 |
| 30. Lampiran 30: RPL Konseling I KSF .....                                 | 221 |
| 31. Lampiran 31: Pelaksanaan Konseling I KSF .....                         | 223 |
| 32. Lampiran 32: Lapelprog Konseling I KSF .....                           | 232 |
| 33. Lampiran 33: Dokumentasi Konseling I KSF .....                         | 235 |
| 34. Lampiran 34: Laiseg Konseling I KSF .....                              | 236 |
| 35. Lampiran 35: RPL Konseling II KSF .....                                | 237 |
| 36. Lampiran 36: Pelaksanaan Konseling II KSF .....                        | 239 |
| 37. Lampiran 37: Lapelprog Konseling II KSF .....                          | 244 |
| 38. Lampiran 38: Dokumentasi Konseling II KSF .....                        | 247 |
| 39. Lampiran 39: Laiseg Konseling II KSF .....                             | 248 |
| 40. Lampiran 40: RPL Konseling III KSF .....                               | 249 |
| 41. Lampiran 41: Pelaksanaan Konseling III KSF .....                       | 251 |
| 42. Lampiran 42: Lapelprog Konseling III KSF .....                         | 256 |
| 43. Lampiran 43: Dokumentasi Konseling III KSF .....                       | 259 |
| 44. Lampiran 44: Laiseg Konseling III KSF .....                            | 260 |

|   |     |
|---|-----|
| 45. Lampiran 45: Hasil Wawancara dengan Klien Sebelum Konseling .....       | 261 |
| 46. Lampiran 46: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling..         | 263 |
| 47. Lampiran 47: Hasil Wawancara denganWali Kelas Sebelum Konseling.        | 265 |
| 48. Lampiran 48: Hasil Wawancara dengan Teman Klien Sebelum Konseling ..... | 267 |
| 49. Lampiran 49: Hasil Observasi dengan Klien Sebelum Konseling.....        | 268 |
| 50. Lampiran 50: Hasil Observasi dengan Klien Sesudah Konseling .....       | 269 |
| 51. Lampiran 51: Persiapan Penelitian Konseling Individu MAA .....          | 270 |
| 52. Lampiran 52: RPL Konseling I MAA .....                                  | 274 |
| 53. Lampiran 53: Pelaksanaan Konseling I MAA .....                          | 276 |
| 54. Lampiran 54: Lapelprog Konseling I MAA .....                            | 282 |
| 55. Lampiran 55: Dokumentasi Konseling I MAA .....                          | 285 |
| 56. Lampiran 56: Laiseg Konseling I MAA .....                               | 286 |
| 57. Lampiran 57: RPL Konseling II MAA .....                                 | 287 |
| 58. Lampiran 58: Pelaksanaan Konseling II MAA.....                          | 289 |
| 59. Lampiran 59: Lapelprog Konseling II MAA .....                           | 295 |
| 60. Lampiran 60: Dokumentasi Konseling II MAA .....                         | 298 |
| 61. Lampiran 61: Laiseg Konseling II MAA.....                               | 299 |
| 62. Lampiran 62: RPL Konseling III MAA .....                                | 300 |
| 63. Lampiran 63: Pelaksanaan Konseling III MAA .....                        | 302 |
| 64. Lampiran 64: Lapelprog Konseling III MAA.....                           | 307 |
| 65. Lampiran 65: Dokumentasi Konseling III MAA.....                         | 310 |
| 66. Lampiran 66: Laiseg Konseling III MAA.....                              | 311 |
| 67. Lampiran 67: Surat Penyataan .....                                      | 312 |

|   |     |
|---|-----|
| 68. Lampiran 68: Keterangan Selesai Bimbingan ..... | 313 |
| 69. Lampiran 69: Permohonan Ujian Skripsi .....     | 314 |
| 70. Lampiran 70: Daftar Riwayat Hidup .....         | 315 |

