

LAMPIRAN



Lampiran 01. Surat Ijin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Laman : <https://fip.undiksha.ac.id> Surel : fip@undiksha.ac.id

Nomor : 10255/UN48.10.1/LT/2024
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Singaraja, 2 Desember 2024

Yth. **SMK Negeri 1 Singaraja**
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : I Gusti Ayu Anggita Nada Dewi
NIM : 2011011003
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. NIP. 198208162008121002

 <http://fip.undiksha.ac.id>  Fakultas Ilmu Pendidikan  [fipundiksha](https://www.instagram.com/fipundiksha)  FIP Undiksha  0877 8811 6905

Lampiran 02. Instrumen Penelitian

KUESIONER KECEMASAN AKADEMIK

1. Identitas siswa

Nama :

Kelas :

Absen :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

- a. Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b. Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c. Keterangan pilihan kecemasan akademik siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai; TS = Tidak Sesuai; S = Sesuai; dan SS = Sangat Sesuai.

No	Pernyataan	Jawab			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bulu kuduk berdiri atau merinding saat mendapatkan info saat pembelajaran				
2	Saya mengalami kram di bagian perut saat sedang melakukan ujian				
3	Denyut jantung saya terasa lebih cepat berdebar sebelum pembelajaran dimulai				
4	Nafas saya tidak teratur selama periode ujian				
5	Nafas saya terasa berat saat proses pembelajaran				
6	Pandangan mata saya kabur saat proses pembelajaran				
7	Selama periode ujian di sekolah asam lambung atau maag saya kambuh				
8	Saat saya merasa cemas tanpa saya sadari air liur saya menetes				
9	Saya merasa ketakutan sebelum dimulainya ujian				
10	Saya sering kali merasa terancam dengan tuntutan dari orang tua				

11	Saat menerima tugas atau melakukan presentasi ada perasaan gelisah yang timbul				
12	Saya sering merasa marah atau kesal jika diberikan tugas terus-menerus				
13	Saya sering lupa menyiapkan peralatan untuk sekolah sehingga ada beberapa barang yang tertinggal				
14	Saya kesulitan fokus saat sedang belajar				
15	Saya sering merasa khawatir saat guru sudah mulai masuk kelas				
16	Saat saya merasa lelah saat belajar saya sering kali termenung tanpa sadar				
17	Saya sering menangis tanpa sadar				
18	Saya merasa ketakutan jika ada hal buruk yang terjadi				
19	Saya merasa sebanyak apapun usaha yang saya berikan saat belajar hasilnya tidak akan sesuai				
20	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas atau soal seringkali tinggalkan				
21	Saya menghindari saat diberikan tanggung jawab dalam tugas kelompok				
22	Saya merasa semangat saat mengikuti ujian				
23	saya mampu mengendalikan emosi saya disaat tugas yang diberikan guru cukup sulit				
24	Saya mempersiapkan peralatan sekolah yang akan dibawa besok pagi				
25	Saya mampu fokus belajar saat di kelas				
26	Saat pembelajaran di kelas saya merasa tenang				
27	Saat pembelajaran dalam kelompok saya aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
28	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
29	Saya berusaha menyelesaikan soal yang sulit				
30	Saya bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kelompok				



Lampiran 03. Lembar Pengujian Pakar

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Kecemasan Akademik

Nama Pakar : Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		

25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

Singaraja, 18 November 2024
Pakar I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 195912311984031009

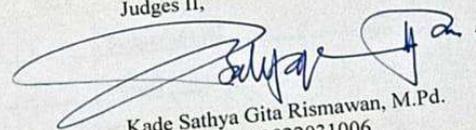


tingat peni
an, konsep diri yan
Penyebab d
sternal

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)
Instrumen : Kecemasan Akademik Siswa
Nama Pakar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd

No.Butir	Respon Judges (√)		Saran / Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		

Singaraja, 18 November 2024
Judges II,


Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.
NIP. 199012042022031006

... dan tiap-tiap
... kelompok. Jika masing-masing anggota kelompok

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Kecemasan Akademik

Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha S.Pd.,M.Pd

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

Singaraja, 18 november 2024
Pakar III



Wayan Eka Paramartha
S.Pd.,M.Pd
NIP. 199307012022031005



Lampiran 04. Rancangan Pelaksanaan Layanan

RPL Pertemuan Pertama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	<p>Tujuan umum</p> <p>Membantu siswa dalam pemahaman dan pengembangan diri siswa dalam menghadapi kecemasan akademik</p> <p>Tujuan khusus</p> <p>Siswa mampu memahami tentang kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengganggu siswa dalam proses pembelajaran</p> <p>Siswa bisa mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri siswa</p> <p>Memberikan siswa cara mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa</p>
E	Topik	Rasa cemas yang terjadi saat belajar
F	Sasaran utama	Siswa kelas XI PH F
G	Metode teknik	Diskusi, restrukturisasi kognitif
H	Waktu	1×45 menit
I	Media/alat	Kuesioner
J	Tanggal pelaksanaan	16 Januari 2025
K	Sumber bacaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya (Aprinna. 2021) 2. Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA.(Fatihah, D., dkk. 2021) 3. Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika. (Gunawan Zebua. T. 2022) 4. Keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Endurance Siswa (Suranata, K. dan Suarni, N .K. 2019)

L	Uraian kegiatan	
	a. Tahap permulaan	
	1. Perkenalan	Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya dan tiap-tiap anggota kelompok. Jika masing-masing anggota kelompok sudah saling mengenal maka dilakukan oleh pemimpin adalah meningkatkan kualitas hubungan antara anggota kelompok.
	2. Pelibatan diri	Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dan menjelaskan cara-cara yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan itu. Pemimpin menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain. Pemimpin juga harus dapat merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan dan juga membangkitkan minat-minat dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan.
	3. Agenda	Setelah anggota saling mengenal dan melibatkan diri ke dalam kehidupan kelompok, pemimpin membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok. Agenda dapat dibagi menjadi dua yaitu agenda jangka pendek dan agenda jangka panjang.
	4. Norma kelompok	Norma kelompok yang perlu ditekankan disini adalah kerahasiaan. Pemimpin perlu menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Mereka harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam kelompok dilarang dibicarakan di luar kelompok dengan orang lain.
	5. Penggalan ide dan perasaan	Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul ditampung dan juga perasaan-perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum pada tahap berikutnya.
	b. Tahap transisi	Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa kerja. Transisi dimulai dengan dilakukan dengan memberikan relaksasi atau permainan, bertujuan agar siswa dapat lebih tenang dan merasa nyaman dalam melakukan kegiatan konseling kelompok.
	c. Tahap kegiatan	tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok. Dilakukan dengan beberapa Langkah berikut:

		<ol style="list-style-type: none"> 1. penyampaian masalah pribadi : masing-masing anggota menyampaikan permasalahan kecemasan akademik yang dialami masing-masing anggota 2. mengidentifikasi kognisi negatif : anggota kelompok diajak untuk mengidentifikasi keresahan atau kecemasan negatif yang dialami oleh masing-masing 3. menemukan kognisi positif : guru BK membantu mengidentifikasi yang ada di dalam diri masing-masing anggota dan menegaskan hal positif dalam diri anggota kelompok 4. <i>coping thought</i> : mencerna pikiran negatif dalam diri anggota untuk dihilangkan 5. pemindahan pikiran negatif ke coping thought dengan <i>coping statement</i> 6. Latihan penguatan pemikiran positif dengan <i>coping self instruction</i> (sugesti dan pengulangan)
	d. Tahap pengakhiran	Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap akhir atau penghentian pertemuan kelompok yang penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi proses	Menyimak proses jalannya diskusi tentang sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan Menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam aktif menyampaikan permasalahannya dalam konseling kelompok Pemimpin kelompok membangun dinamika kelompok
	2. Evaluasi akhir	Anggota kelompok memahami konsep kecemasan dalam diri anggota Anggota kelompok mampu untuk menangani kecemasan di saat proses pembelajaran Perubahan perilaku setelah mengikuti konseling kelompok

Lampiran

1. Materi layanan
2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
3. Instrumen evaluasi hasil dan proses

Lampiran 1

1. MATERI LAYANAN

a. Kecemasan akademik

Menurut Susanto (2018:301) kecemasan akademik adalah gangguan pada pola pikir, fisik, dan perilaku akibat tekanan akademik yang berlebihan, menyebabkan siswa kesulitan berpikir logis dan menurunnya prestasi.

Menurut O'Connor (dalam Susanto, 2018:301), kecemasan akademik dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan berat dan ringan. Pertama, kecemasan ringan ditandai oleh gejala fisik dan psikologis seperti pusing, mual, keringat berlebih, pikiran negatif, rasa takut, dan malu saat menghadapi tugas atau situasi akademik. Kedua, gejala kecemasan berat mencakup gangguan fisik seperti mati rasa, sulit tidur, pusing, dan sesak napas, serta gangguan psikologis seperti pikiran paranoid, obsesif, ketakutan sosial, depresi, dan panik berkepanjangan tanpa sebab jelas.

Menurut Ottens dalam Susanto (2018:302), terdapat empat karakteristik kecemasan akademik, yakni :

- a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*)

Peserta didik sering memiliki pola pikir dan persepsi yang menyebabkan kesulitan dalam menghadapi tantangan akademik. Terdapat tiga proses mental utama yang terlibat dalam hal ini. Pertama, kekhawatiran berlebihan

muncul saat individu meyakini setiap tindakannya salah, sehingga menyebabkan kecemasan yang terus-menerus. Kedua, dialog internal yang bersifat maladaptif, yaitu kebiasaan berbicara dengan diri sendiri secara sadar sepanjang hari. Pada individu dengan kecemasan akademik, dialog batin yang biasanya positif sering digantikan oleh kritik diri, penyalahan diri, dan komunikasi internal yang cemas. Hal tersebut memperburuk kecemasan, meruntuhkan kepercayaan diri, dan menjauhkan peserta didik dari pemahaman yang sehat mengenai dirinya maupun lingkungannya. Ketiga, pemahaman dan keyakinan yang belum berkembang secara optimal, di mana peserta didik memiliki pandangan yang keliru mengenai dirinya serta realitas di sekitarnya, termasuk dalam menilai seberapa penting atau beratnya suatu permasalahan yang dihadapi.

b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*)

Kegiatan akademik seperti membaca, ujian, dan mengerjakan tugas memerlukan konsentrasi penuh. Peserta didik yang cemas secara akademik biasanya mengalami penurunan konsentrasi. Penurunan perhatian dapat disebabkan oleh gangguan dari lingkungan sekitar maupun faktor internal seperti kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik yang menghambat konsentrasi.

c. Distress secara fiksi (*psychological distress*)

Kecemasan kerap disertai dengan berbagai respons fisiologis, seperti ketegangan otot, keluarnya keringat berlebih, detak jantung yang meningkat, serta tangan yang bergetar. Selain gejala fisik, kecemasan juga memengaruhi kondisi emosional, seperti munculnya perasaan kecewa atau tertekan. Ketika reaksi emosional dan fisik ini dipersepsikan sebagai sesuatu

yang mengancam atau menjadi pusat perhatian selama menjalani tugas akademik, hal tersebut dapat menghambat konsentrasi dan menurunkan efektivitas belajar.

d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*)

Kecemasan akademik muncul ketika peserta didik berusaha menemukan cara terbaik untuk mengatasi kesulitan belajar. Salah satu bentuk perilaku yang sering terlihat adalah penundaan (*procrastination*), misalnya mengalihkan perhatian dengan berbicara kepada teman saat seharusnya fokus mengerjakan tugas. Selain itu, kecemasan juga dapat timbul ketika peserta didik menghadapi ujian, baik saat menjawab dengan tergesa-gesa maupun saat berusaha terlalu teliti agar tidak melakukan kesalahan, yang keduanya mencerminkan ketegangan dalam proses penyelesaian tugas akademik.

b. Restrukturisasi kognitif

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam Aprina (2021), restrukturisasi kognitif adalah teknik terapi yang mengubah pikiran negatif menjadi pola pikir rasional guna membantu mengatasi kecemasan.

Menurut Meichenbaum dalam Aprinna (2021), teknik restrukturisasi kognitif memiliki tiga tujuan utama bagi konselor profesional, yaitu meningkatkan kesadaran konseli terhadap pikirannya, mengubah pola munculnya pikiran, dan mendorong konseli bereksperimen untuk mengubah pandangan tentang diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Berikut adalah penjelasannya:

- 1) Konseli harus menyadari pikirannya, dan konselor membantu dengan mengajukan pertanyaan yang terkait pikiran dan perasaan konseli.
- 2) Konseli harus mengubah pola pikirnya dengan dukungan konselor yang membantu menyadari, mengevaluasi, dan memperbaiki kesalahan logika dalam pikirannya.
- 3) Konseli disarankan melakukan eksperimen untuk mengubah pola pikir tentang diri dan lingkungan dengan bimbingan konselor sebelum diaplikasikan dalam kehidupan nyata.

KESIMPULAN

Kecemasan akademik adalah terganggunya fokus pikiran yang diakibatkan karena banyaknya tekanan yang diterima dari lingkungan sekitar sehingga membuat siswa kesulitan dalam belajar. Kecemasan akademik terbagi menjadi berat dan sedang, dengan gejala fisik dan emosional seperti mati rasa, sulit tidur, takut, dan panik. Teknik restrukturisasi kognitif membantu mengurangi kecemasan dengan mengubah pola pikir siswa melalui kesadaran, pemahaman, dan eksperimen bersama konselor.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprinna. 2021. *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Fatihah, D., dkk. 2021. *Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA*. Volume.1. (Hlm.465-475)
- Gunawan Zebua. T. 2022. *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*. Gunungsitoli:Guepedia.

Suranata, K. dan Suarni, N .K. 2019. *Keefektifan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Endurance Siswa*. Volume 1. (Hlm.59-68)

Lampiran 2

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

KUESIONER KECEMASAN AKADEMIK

3. Identitas siswa

Nama :

Kelas :

Absen :

Hari/Tanggal :

4. Petunjuk

- Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- Keterangan pilihan kecemasan akademik siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai; TS = Tidak Sesuai; S = Sesuai; dan SS = Sangat Sesuai.

No	Pernyataan	Jawab			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bulu kuduk berdiri atau merinding saat mendapatkan info saat pembelajaran				
2	Saya mengalami kram di bagian perut saat sedang melakukan ujian				
3	Denyut jantung saya terasa lebih cepat berdebar sebelum pembelajaran dimulai				
4	Nafas saya tidak teratur selama periode ujian				
5	Nafas saya terasa berat saat proses pembelajaran				

6	Pandangan mata saya kabur saat proses pembelajaran				
7	Selama periode ujian di sekolah asam lambung atau maag saya kambuh				
8	Saat saya merasa cemas tanpa saya sadari air liur saya menetes				
9	Saya merasa ketakutan sebelum dimulainya ujian				
10	Saya sering kali merasa terancam dengan tuntutan dari orang tua				
11	Saat menerima tugas atau melakukan presentasi ada perasaan gelisah yang timbul				
12	Saya sering merasa marah atau kesal jika diberikan tugas terus-menerus				
13	Saya sering lupa menyiapkan peralatan untuk sekolah sehingga ada beberapa barang yang tertinggal				
14	Saya kesulitan fokus saat sedang belajar				
15	Saya sering merasa khawatir saat guru sudah mulai masuk kelas				
16	Saat saya merasa lelah saat belajar saya sering kali termenung tanpa sadar				
17	Saya sering menangis tanpa sadar				
18	Saya merasa ketakutan jika ada hal buruk yang terjadi				
19	Saya merasa sebanyak apapun usaha yang saya berikan saat belajar hasilnya tidak akan sesuai				
20	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas atau soal seringkali tinggalkan				
21	Saya menghindari saat diberikan tanggung jawab dalam tugas kelompok				
22	Saya merasa semangat saat mengikuti ujian				
23	saya mampu mengendalikan emosi saya disaat tugas yang diberikan guru cukup sulit				
24	Saya mempersiapkan peralatan sekolah yang akan dibawa besok pagi				
25	Saya mampu fokus belajar saat di kelas				
26	Saat pembelajaran di kelas saya merasa tenang				
27	Saat pembelajaran dalam kelompok saya aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
28	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
29	Saya berusaha menyelesaikan soal yang sulit				
30	Saya bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kelompok				

Lampiran 3

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

A. IDENTITAS

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal/waktu :

Topic layanan :

Pemberi layanan :

B. PETUNJUK

- Berilah tanda centang (✓) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok
Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS)

No.	Pertanyaan	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1	AK memperhatikan secara antusias guru BK saat pemberian layanan KKp					
2	AK menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan KKp					
3	AK menyampaikan gagasan/ide terkait materi layanan					
4	AK aktif bertanya atau menjawab pertanyaan guru BK saat pelaksanaan layanan					
5	AK menunjukkan Kerjasama dan menjalin dinamika kelompok saat proses layanan KKp					
6	Program kegiatan konseling terlaksana sesuai dengan RPLBK yang telah disusun oleh guru BK					
7	Alokasi waktu pelaksanaan sesuai dengan RPLBK					

RPL Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemeliharaan dan pengembangan
D	Tujuan	<p>Tujuan umum</p> <p>Membantu siswa dalam dan pengembangan diri siswa dalam menghadapi kecemasan akademik</p> <p>Tujuan khusus</p> <p>Siswa mampu memahami tentang kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengganggu siswa dalam proses pembelajaran</p> <p>Siswa bisa mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri siswa</p> <p>Memberikan siswa cara mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa</p>
E	Topik	Meningkatkan kepercayaan diri
F	Sasaran utama	Siswa kelas XI PH F
G	Metode teknik	Diskusi, restrukturisasi kognitif
H	Waktu	1×45 menit
I	Media/alat	Kuesioner
J	Tanggal pelaksanaan	22 Januari 2025
K	Sumber bacaan	<p>Aprinna. 2021. <i>Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya</i>. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.</p> <p>Fatihah, D., dkk. 2021. <i>Pengembangn Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA</i>. Volume.1. (Hlm.465-475)</p> <p>Adinda, R. 2021. <i>Pengertian Percaya Diri, Manfaat Percaya Diri & Contoh</i>. Gramedia.com 1 Desember 2024. https://www.gramedia.com/best-seller/percaya-diri/</p>
L	Uraian kegiatan	
	e. Tahap permulaan	
	6. Perkenalan	Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya dan tiap-tiap anggota kelompok. Jika masing-masing anggota kelompok sudah saling mengenal maka dilakukan oleh pemimpin adalah meningkatkan kualitas hubungan antara anggota kelompok.

7. Pelibatan diri	Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dan menjelaskan cara-cara yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan itu. Pemimpin menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain. Pemimpin juga harus dapat merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan dan juga membangkitkan minat-minat dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan.
8. Agenda	Setelah anggota saling mengenal dan melibatkan diri ke dalam kehidupan kelompok, pemimpin membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok. Agenda dapat dibagi menjadi dua yaitu agenda jangka pendek dan agenda jangka panjang.
9. Norma kelompok	Norma kelompok yang perlu ditekankan disini adalah kerahasiaan. Pemimpin perlu menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Mereka harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam kelompok dilarang dibicarakan di luar kelompok dengan orang lain.
10. Penggalian ide dan perasaan	Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul ditampung dan juga perasaan-perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum pada tahap berikutnya.
f. Tahap transisi	Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa kerja. Transisi dimulai dengan dilakukan dengan memberikan relaksasi atau permainan, bertujuan agar siswa dapat lebih tenang dan merasa nyaman dalam melakukan kegiatan konseling kelompok.
g. Tahap kegiatan	tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok. Dilakukan dengan beberapa Langkah berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. penyampaian masalah pribadi : 2. mengidentifikasi kognisi negatif 3. menemukan kognisi positif 4. <i>coping thought</i> 5. pemindahan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> dengan <i>coping statement</i> 6. Latihan penguatan pemikiran positif dengan <i>coping self instruction</i> (sugesti dan pengulangan)
h. Tahap pengakhiran	Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap akhir atau penghentian pertemuan kelompok yang penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam

		kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok.
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi <u>proses</u>	Menyimak proses jalannya diskusi tentang sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan Menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam aktif menyampaikan permasalahannya dalam konseling kelompok Pemimpin kelompok membangun dinamika kelompok
	2. Evaluasi akhir	Anggota kelompok memahami konsep kecemasan dalam diri anggota Anggota kelompok mampu untuk menangani kecemasan di saat proses pembelajaran Perubahan perilaku setelah mengikuti konseling kelompok

Lampiran

1. Materi layanan
2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
3. Instrumen evaluasi hasil dan proses

Lampiran 1

1. MATERI LAYANAN

a. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan diri yang mendorong seseorang mengenali potensi dan berusaha berkembang dalam hidup. Percaya diri bukan bawaan lahir, melainkan berkembang melalui pengalaman hidup dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni :

1. Keadaan fisik

Meskipun kondisi fisik sempurna tidak ada, penampilan yang mendekati ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri

seseorang. Aspek fisik mencakup penampilan wajah, tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh secara umum. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang dianggap kurang sesuai dengan standar tersebut, hal ini dapat menimbulkan rasa malu, rendah diri, atau bahkan ketakutan saat berinteraksi sosial.

2. Tingkat pendidikan

Orang tua umumnya menginginkan anaknya melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh seseorang, umumnya hal ini akan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, pada beberapa kondisi, kepercayaan diri justru dapat menurun meskipun tingkat pendidikan sudah tinggi. Contohnya, seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi namun belum memperoleh pekerjaan, sehingga merasa ilmu yang diperoleh tidak memberikan manfaat yang diharapkan.

3. Kualitas hubungan dalam keluarga

Keharmonisan keluarga penting untuk menumbuhkan kasih sayang yang mendukung perkembangan positif anak. Sebaliknya, ketidakharmonisan dalam hubungan keluarga berpotensi menimbulkan kekerasan terhadap anak. Kualitas hubungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri anak.

4. Interaksi sosial

Interaksi sosial adalah proses komunikasi antara individu dengan orang lain. Interaksi yang efektif biasanya didukung oleh adanya dukungan sosial, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya

diri seseorang. Sebaliknya, apabila interaksi sosial terjadi tanpa adanya dukungan tersebut, rasa percaya diri cenderung menurun. Menjaga interaksi sosial dan mendapatkan dukungan sosial penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri memberikan berbagai manfaat penting. Beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari memiliki rasa percaya diri antara lain:

1. Percaya diri bisa mengendalikan berbagai hal

Orang dengan kepercayaan diri tinggi dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan pemahaman situasi yang jelas dan objektif. Sebaliknya, jika seseorang belum menyadari atau mengenali potensi yang dimilikinya, maka penyelesaian masalah menjadi sulit untuk dicapai.

2. Percaya diri bisa membuat hidup lebih menyenangkan

Rasa percaya diri mendorong seseorang untuk menghargai diri sendiri dan bersyukur tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Sikap bersyukur ini juga berkontribusi pada terciptanya kebahagiaan, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

3. Percaya diri membuat diri sendiri menjadi lebih yakin

Keyakinan yang muncul, baik berupa keyakinan pada diri sendiri maupun kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dapat memberikan pengaruh positif bagi individu. Saat keyakinan tersebut dimanfaatkan secara optimal, hal ini dapat membantu seseorang dengan rasa percaya diri yang kuat untuk meraih tujuan dan kesuksesan yang diinginkan.

4. Percaya diri bisa meningkatkan kemampuan belajar

Rasa percaya diri seseorang terbentuk dari proses belajar dan pengalaman yang diperoleh dalam hidup. Dengan demikian, orang tersebut mampu berkembang menuju kondisi yang lebih baik serta mampu menilai setiap pengalaman yang dialami untuk mengambil pelajaran berharga guna masa depan.

5. Percaya diri bisa membuat diri sendiri memiliki mental yang kuat

Rasa percaya diri meningkatkan ketahanan mental seseorang dalam menghadapi tekanan dan hambatan. Dengan kepercayaan diri tersebut, individu mampu mengelola berbagai situasi, baik yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, maupun profesional. Hal ini terjadi karena mereka memiliki pola pikir dan ketangguhan mental yang kokoh.

Beberapa orang belum tahu cara meningkatkan rasa percaya diri untuk mengatasi rasa minder atau takut saat beraktivitas atau berkomunikasi, sehingga diperlukan langkah-langkah khusus.

1. Bergaul dengan orang-orang yang memiliki rasa percaya diri

Lingkungan sekitar, terutama interaksi dengan orang yang percaya diri, berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

2. Membuang rasa takut

Rasa takut merupakan hambatan utama yang menghalangi munculnya rasa percaya diri. Ketakutan ini seringkali membuat seseorang enggan mencoba hal-hal yang menantang karena khawatir akan mengalami kegagalan.

3. Objektif menilai diri sendiri

Menilai diri sendiri secara jujur sangat penting agar seseorang dapat memahami batas kemampuan yang dimilikinya. Hal ini berarti bahwa setiap individu memiliki keahlian unik, sehingga tidak mungkin bisa mengerjakan segala sesuatu dengan sempurna.

4. Membiasakan diri berpikir positif

Berpikir positif memunculkan energi positif yang meningkatkan kepercayaan diri, membuat individu lebih bersemangat dan berani dalam beraktivitas dan berinteraksi sosial.

5. Melakukan pola hidup sehat

Gaya hidup sehat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

b. Restrukturisasi kognitif

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam Aprina (2021), restrukturisasi kognitif adalah teknik terapi yang mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional guna membantu mengatasi kecemasan.

Menurut Meichenbaum dalam Aprina (2021), teknik restrukturisasi kognitif memiliki tiga tujuan utama bagi konselor profesional, yaitu meningkatkan kesadaran konseli terhadap pikirannya, mengubah pola munculnya pikiran, dan mendorong konseli bereksperimen untuk mengubah pandangan tentang diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Berikut adalah penjelasannya:

4) Konseli harus menyadari pikirannya, dan konselor membantu dengan mengajukan pertanyaan yang terkait pikiran dan perasaan konseli.

- 5) Konseli perlu mengubah cara berpikirnya dengan bantuan konselor yang memfasilitasi kesadaran, evaluasi pikiran dan keyakinan, serta mengoreksi logika yang salah.
- 6) Konseli dianjurkan untuk mencoba dan mengubah pola pikir tentang diri dan lingkungannya melalui eksperimen, dengan bimbingan konselor sebelum menerapkannya dalam situasi nyata.

KESIMPULAN

Percaya diri adalah sikap yang timbul dari penerimaan dan tanggapan positif terhadap diri sendiri. Setiap individu sebaiknya menumbuhkan rasa percaya diri agar merasa mampu dan kompeten dalam menjalani berbagai aspek kehidupannya. Orang yang percaya diri cenderung memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan hidup. Teknik restrukturisasi kognitif yang mengubah pola pikir siswa dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik. Dalam pelaksanaannya, konselor profesional harus menyadari pikiran-pikiran yang muncul, memahami proses terbentuknya pikiran tersebut, serta membantu konseli bereksperimen dalam menggali dan mengubah persepsi tentang diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprinna. 2021. *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Fatihah, D., dkk. 2021. *Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA*. Volume.1. (Hlm.465-475)

Adinda, R. 2021. *Pengertian Percaya Diri, Manfaat Percaya Diri & Contoh*. Gramedia.com 1 Desember 2024. <https://www.gramedia.com/best-seller/percaya-diri/>

Lampiran 2

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

KUESIONER KECEMASAN AKADEMIK

1. Identitas siswa

Nama :

Kelas :

Absen :

Hari/Tanggal :

2. Petunjuk

- a. Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c. Keterangan pilihan kecemasan akademik siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai; TS = Tidak Sesuai; S = Sesuai; dan SS = Sangat Sesuai.

No	Pernyataan	Jawab			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bulu kuduk berdiri atau merinding saat mendapatkan info saat pembelajaran				
2	Saya mengalami kram di bagian perut saat sedang melakukan ujian				
3	Denyut jantung saya terasa lebih cepat berdebar sebelum pembelajaran dimulai				
4	Nafas saya tidak teratur selama periode ujian				
5	Nafas saya terasa berat saat proses pembelajaran				
6	Pandangan mata saya kabur saat proses pembelajaran				
7	Selama periode ujian di sekolah asam lambung atau maag saya kambuh				
8	Saat saya merasa cemas tanpa saya sadari air liur saya menetes				
9	Saya merasa ketakutan sebelum dimulainya ujian				
10	Saya sering kali merasa terancam dengan tuntutan dari orang tua				
11	Saat menerima tugas atau melakukan presentasi ada perasaan gelisah yang timbul				
12	Saya sering merasa marah atau kesal jika diberikan tugas terus-menerus				
13	Saya sering lupa menyiapkan peralatan untuk sekolah sehingga ada beberapa barang yang tertinggal				
14	Saya kesulitan fokus saat sedang belajar				
15	Saya sering merasa khawatir saat guru sudah mulai masuk kelas				
16	Saat saya merasa lelah saat belajar saya sering kali termenung tanpa sadar				
17	Saya sering menangis tanpa sadar				
18	Saya merasa ketakutan jika ada hal buruk yang terjadi				
19	Saya merasa sebanyak apapun usaha yang saya berikan saat belajar hasilnya tidak akan sesuai				
20	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas atau soal seringkali tinggalkan				
21	Saya menghindar saat diberikan tanggung jawab dalam tugas kelompok				
22	Saya merasa semangat saat mengikuti ujian				
23	saya mampu mengendalikan emosi saya disaat tugas yang diberikan guru cukup sulit				
24	Saya mempersiapkan peralatan sekolah yang akan dibawa besok pagi				
25	Saya mampu fokus belajar saat di kelas				
26	Saat pembelajaran di kelas saya merasa tenang				
27	Saat pembelajaran dalam kelompok saya aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
28	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
29	Saya berusaha menyelesaikan soal yang sulit				
30	Saya bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kelompok				

Lampiran 3**EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK****A. IDENTITAS**

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal/waktu :

Topic layanan :

Pemberi layanan :

B. PETUNJUK

1. Berilah tanda centang (√) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok

Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat

Sesuai (SS)

No.	Pertanyaan	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1	AK memperhatikan secara antusias guru BK saat pemberian layanan KKp					
2	AK menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan KKp					
3	AK menyampaikan gagasan/ide terkait materi layanan					
4	AK aktif bertanya atau menjawab pertanyaan guru BK saat pelaksanaan layanan					
5	AK menunjukkan Kerjasama dan menjalin dinamika kelompok saat proses layanan KKp					
6	Program kegiatan konseling terlaksana sesuai dengan RPLBK yang telah disusun oleh guru BK					
7	Alokasi waktu pelaksanaan sesuai dengan RPLBK					

RPL Pertemuan Ketiga

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GANJIL

A	Komponen Layanan	Layanan dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemeliharaan dan pengembangan
D	Tujuan	<p>Tujuan umum</p> <p>Membantu siswa dalam dan pengembangan diri siswa dalam menghadapi kecemasan akademik</p> <p>Tujuan khusus</p> <p>Siswa mampu memahami tentang kecemasan yang terjadi pada siswa yang mengganggu siswa dalam proses pembelajaran</p> <p>Siswa bisa mengatasi kecemasan yang ada di dalam diri siswa</p> <p>Memberikan siswa cara mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa</p>
E	Topik	<i>Self care for your self</i>
F	Sasaran utama	Siswa kelas XI PH F
G	Metode teknik	Diskusi, restrukturisasi kognitif
H	Waktu	1×45 menit
I	Media/alat	Kuesioner
J	Tanggal pelaksanaan	23 Januari 2025
K	Sumber bacaan	<p>Aprinna. 2021. <i>Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya</i>. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.</p> <p>Fatihah, D., dkk. 2021. <i>Pengembangn Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA</i>. Volume.1. (Hlm.465-475)</p> <p>Adinda, R. 2021. <i>Pengertian Self Care dan Caranya</i>. Gramedia.com. 6 Desember 2024. https://www.gramedia.com/best-seller/self-care/</p>

L	Uraian kegiatan	
	i. Tahap permulaan	
	11. Perkenalan	Pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya dan tiap-tiap anggota kelompok. Jika masing-masing anggota kelompok sudah saling mengenal maka dilakukan oleh pemimpin adalah meningkatkan kualitas hubungan antara anggota kelompok.
	12. Pelibatan diri	Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai dan menjelaskan cara-cara yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan itu. Pemimpin menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain. Pemimpin juga harus dapat merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan dan juga membangkitkan minat-minat dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan.
	13. Agenda	Setelah anggota saling mengenal dan melibatkan diri ke dalam kehidupan kelompok, pemimpin membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok. Agenda dapat dibagi menjadi dua yaitu agenda jangka pendek dan agenda jangka panjang.
	14. Norma kelompok	Norma kelompok yang perlu ditekankan disini adalah kerahasiaan. Pemimpin perlu menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Mereka harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam kelompok dilarang dibicarakan di luar kelompok dengan orang lain.
	15. Penggalan ide dan perasaan	Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul ditampung dan juga perasaan-perasaan yang masih menggajal perlu diungkapkan sebelum pada tahap berikutnya.
	j. Tahap transisi	Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa kerja. Transisi dimulai dengan dilakukan dengan memberikan

		relaksasi atau permainan, bertujuan agar siswa dapat lebih tenang dan merasa nyaman dalam melakukan kegiatan konseling kelompok.
	k. Tahap kegiatan	tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok. Dilakukan dengan beberapa Langkah berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. penyampaian masalah pribadi : 2. mengidentifikasi kognisi negatif 3. menemukan kognisi positif 4. <i>coping thought</i> 5. pemindahan pikiran negatif ke <i>coping thought</i> dengan <i>coping statement</i> 6. Latihan penguatan pemikiran positif dengan <i>coping self instruction</i> (sugesti dan pengulangan)
	l. Tahap pengakhiran	Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap akhir atau penghentian pertemuan kelompok yang penting adalah bagaimana keterampilan anggota, termasuk konselor, dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok.
M	Evaluasi	
	3. Evaluasi proses	Menyimak proses jalannya diskusi tentang sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan Menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam aktif menyampaikan permasalahannya dalam konseling kelompok Pemimpin kelompok membangun dinamika kelompok
	4. Evaluasi akhir	Anggota kelompok memahami konsep kecemasan dalam diri anggota Anggota kelompok mampu untuk menangani kecemasan di saat proses pembelajaran Perubahan perilaku setelah mengikuti konseling kelompok

Lampiran

1. Materi layanan
2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
3. Instrumen evaluasi hasil dan proses

Lampiran 1

1. MATERI LAYANAN

a. *Self care*

Self care merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan individu sebagai bentuk perhatian terhadap dirinya sendiri, baik dari segi spiritual maupun fisik, dengan tujuan memberikan manfaat pribadi. Secara sederhana, *self care* dapat diartikan sebagai tindakan merawat diri. Praktik ini dipandang penting karena berkontribusi dalam mengurangi stres, mengelola emosi, serta mengatasi rasa cemas dan kelelahan. *Self care* memiliki beragam bentuk, masing-masing dengan karakteristik tersendiri, antara lain:

1. *Physical self care*

Menjaga kesehatan tubuh merupakan aspek penting dari perawatan diri (*self care*). Perawatan fisik atau *physical self care* menitikberatkan pada aktivitas yang mendukung kebugaran dan kesehatan jasmani. Aktivitas ini tidak selalu berupa olahraga berat, namun meliputi tiga hal utama yang perlu diperhatikan, yaitu menjaga pola tidur yang konsisten, memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang, dan rutin melakukan aktivitas fisik.

2. *Emotional self care*

Perawatan diri secara emosional merupakan bagian dari proses pengelolaan emosi pribadi. Jika emosi tidak dikelola dengan baik, hal ini berpotensi

membuat seseorang menjadi sumber energi negatif bagi lingkungan sekitarnya. Beberapa metode yang dapat diterapkan untuk menjaga keseimbangan emosi antara lain meditasi, mengekspresikan perasaan melalui tulisan, serta menyalurkan emosi lewat aktivitas seperti memasak atau melukis.

3. *Spiritual self care*

Spiritual self care merupakan suatu bentuk aktivitas yang bertujuan untuk membangun, memperkuat, dan memelihara hubungan personal dengan Tuhan Yang Maha Esa. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan meliputi beribadah, mengikuti aktivitas keagamaan, dan mempelajari ajaran kitab suci secara mendalam.

4. *Personal self care*

Aktivitas yang berfokus pada pengenalan dan pengembangan kepribadian serta identitas diri, seperti menyadari kelebihan dan kekurangan pribadi, memahami perspektif diri secara mendalam, serta melibatkan diri dalam kegiatan yang memberikan rasa nyaman, dapat membantu seseorang mencapai penerimaan diri (*self-acceptance*). Melalui proses ini, individu akan lebih mudah menjalin interaksi sosial, memahami dinamika hubungan dengan orang lain, dan meningkatkan kualitas kehidupan secara keseluruhan.

5. *Intellectual self care*

Melibatkan diri dalam aktivitas yang disukai serta merangsang kemampuan berpikir merupakan bentuk perawatan diri secara intelektual. *Intellectual self-care* berperan penting dalam memperluas wawasan dan pengetahuan

seseorang. Beberapa contoh kegiatan yang dapat dilakukan meliputi mempelajari bahasa asing, membaca buku dengan genre yang tidak biasa, menyaksikan film dokumenter atau bertema detektif, serta berbagai aktivitas lainnya yang dapat merangsang pemikiran kritis.

6. *Sensory self care*

Salah satu bentuk *self care* yang bermanfaat bagi kesehatan indera mencakup perawatan terhadap penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, hingga suara. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain menikmati aroma dari lilin aromaterapi sesuai preferensi, merasakan sejuknya angin saat berada di taman, atau mendengarkan podcast dengan tema yang menyenangkan dan menenangkan.

7. *Financial self care*

Mengelola keuangan pribadi secara bijak merupakan salah satu bentuk nyata dari penerapan *self care*. Hal ini dapat diwujudkan melalui kemampuan menyeimbangkan antara pendapatan dan pengeluaran, membayar tagihan tepat waktu, serta menyisihkan dana cadangan untuk kebutuhan mendesak atau situasi tak terduga lainnya.

8. *Work self care*

Pekerjaan sehari-hari sering kali berkaitan dengan tenggat waktu, interaksi sosial, dan penyelesaian berbagai persoalan. Oleh karena itu, kemampuan dalam menangani masalah pekerjaan secara efektif sangat penting untuk mencegah stres yang berlebihan. Menata urusan pekerjaan pribadi secara teratur juga merupakan bagian dari praktik perawatan diri (*self-care*) yang esensial.

9. *Space self care*

Salah satu bentuk *self-care* dapat diwujudkan melalui kebiasaan merapikan serta menjaga kebersihan ruangan secara rutin, tinggal di lingkungan yang aman dan nyaman, serta menyediakan ruang pribadi untuk diri sendiri. Tindakan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi kesejahteraan individu, tetapi juga mencerminkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.

10. *Sosial self care*

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan interaksi yang berbeda-beda, terutama jika dilihat dari sudut pandang kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Perbedaan ini disebabkan oleh tingkat kenyamanan setiap individu dalam berbagai situasi sosial. Beberapa bentuk aktivitas sosial yang dapat dilakukan antara lain menghabiskan waktu bersama teman dekat atau mulai berinteraksi dengan orang-orang di sekitar lingkungan.

Terdapat beberapa langkah penting untuk mengimplementasikan dan mengembangkan praktik perawatan diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

1. Meningkatkan *self esteem*

Harga diri (*self-esteem*) adalah komponen penting dalam *self-care* yang berperan dalam pencegahan masalah kesehatan mental. Rendahnya harga diri seringkali menyebabkan perasaan gelisah yang berkelanjutan dan pola pikir negatif. Untuk meningkatkan harga diri, seseorang dapat mulai dengan mengenali serta memahami kelebihan yang dimiliki, sekaligus melatih sikap tegas agar mampu menghargai pendapat, ide, dan kebutuhan orang lain dengan lebih baik.

2. Memperhatikan lingkungan sekitar

Mulailah memperhatikan kondisi lingkungan tempat tinggal, mulai dari kebersihan hingga interaksi dengan masyarakat sekitar. Tempat tinggal mencerminkan kepribadian seseorang, oleh karena itu usahakan agar lingkungan tersebut selalu bersih dan nyaman. Membangun hubungan sosial dengan orang sekitar penting, meskipun tidak semua orang akan bersikap ramah dan baik.

3. Memperhatikan dan menjaga kebersihan diri

Menjaga kebersihan pribadi sangat penting untuk mencegah penularan berbagai penyakit. Mandi setelah beraktivitas di luar rumah penting untuk membersihkan debu, kotoran, dan kuman yang menempel pada kulit.

4. Meditasi

Melakukan meditasi dapat membantu seseorang mengenali berbagai macam emosi, baik yang positif maupun negatif. Selain itu, meditasi juga berdampak positif pada fungsi otak dan sistem kekebalan tubuh melalui praktik mindfulness. Mindfulness membantu meningkatkan kesadaran diri, membuka hati dan pikiran, memperkuat daya ingat, menjaga kestabilan emosi, serta membentuk pribadi yang lebih empatik.

5. Berolahraga rutin

Olahraga telah terbukti memberikan dampak positif bagi kondisi fisik dan mental seseorang. Aktivitas ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecenderungan mengisolasi diri dari lingkungan sosial. *Self-care* melalui olahraga memerlukan motivasi dan komitmen pribadi agar bisa menjadi kebiasaan yang menyenangkan, sehingga tidak semua orang mudah menjalankannya.

6. *Body care*

Melakukan pijat, spa, atau aromaterapi dapat membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih santai serta segar. Selain itu, pijat juga berperan dalam mengurangi gejala kecemasan, nyeri, depresi, dan masalah kesehatan lainnya.

7. Perhatikan pola makan sehat

Dalam praktik *self care*, penting untuk menjaga pola makan yang sehat guna mencegah berbagai penyakit. Selain rutin berolahraga, perhatian terhadap asupan nutrisi juga sangat diperlukan. Hindarilah makan terlalu dekat dengan waktu tidur, jangan melewatkan sarapan, dan batasi konsumsi makanan dalam porsi besar sekaligus. Sebaiknya, konsumsi makanan dalam porsi kecil namun lebih sering dan teratur sesuai jadwal yang ditetapkan.

8. Membaca buku

Selain tubuh yang memerlukan asupan nutrisi, jiwa kita juga membutuhkan perhatian. Luangkan waktu untuk membaca buku, karena kegiatan ini dapat memberikan "nutrisi" bagi jiwa, memperluas wawasan, serta membantu kita menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

9. Meluangkan waktu untuk diri sendiri

Meskipun interaksi sosial sangat penting, meluangkan waktu untuk diri sendiri juga merupakan bagian penting dari perawatan diri (*self-care*). Melakukan *self-care* dapat membantu mengurangi stres karena otak secara tidak langsung mendapat kesempatan untuk beristirahat dari berbagai tekanan yang dialami. Dengan kondisi pikiran yang lebih segar, seseorang

akan lebih mampu mengambil keputusan dan solusi secara bijaksana terhadap permasalahan yang dihadapi.

b. Restrukturisasi kognitif

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam Aprina (2021), restrukturisasi kognitif adalah teknik dalam terapi kognitif perilaku yang fokus pada mengubah pikiran negatif menjadi alternatif yang lebih rasional untuk membantu individu mengatasi kecemasan.

Menurut Meichenbaum dalam Aprinna (2021), teknik restrukturisasi kognitif memiliki tiga tujuan utama bagi konselor profesional, yaitu meningkatkan kesadaran konseli terhadap pikirannya, mengubah pola munculnya pikiran, dan mendorong konseli bereksperimen untuk mengubah pandangan tentang diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Berikut adalah penjelasannya:

- 1) Konseli harus menyadari pikirannya, dan konselor membantu dengan mengajukan pertanyaan yang terkait pikiran dan perasaan konseli.
- 2) Konseli perlu mengubah cara berpikirnya dengan bantuan konselor yang memfasilitasi kesadaran, evaluasi pikiran dan keyakinan, serta mengoreksi logika yang salah.
- 3) Konseli dianjurkan untuk mencoba dan mengubah pola pikir tentang diri dan lingkungannya melalui eksperimen, dengan bimbingan konselor sebelum menerapkannya dalam situasi nyata.

KESIMPULAN

Self-care merupakan serangkaian aktivitas yang bertujuan meningkatkan energi positif dalam diri sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dan tetap produktif, baik secara fisik maupun mental. *Self-care* bukanlah tindakan egois, melainkan sebuah kebutuhan yang apabila dijalankan dengan tepat akan meningkatkan produktivitas serta memperbaiki suasana hati, sehingga seseorang juga memiliki kemampuan untuk merawat orang lain. Untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami siswa, teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan dengan fokus pada perubahan pola pikir siswa. Dalam penerapannya, konselor profesional membantu konseli agar lebih menyadari isi pikirannya, memahami proses munculnya pikiran tersebut, serta mendorong konseli untuk bereksperimen dalam mengeksplorasi dan mengubah cara pandang terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprinna. 2021. *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Inferiority Feelings pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Fatihah, D., dkk. 2021. *Pengembangn Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA*. Volume.1. (Hlm.465-475)
- Adinda, R. 2021. *Pengertian Self Care dan Caranya*. Gramedia.com. 6 Desember 2024. <https://www.gramedia.com/best-seller/self-care/>

Lampiran 2

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

KUESIONER KECEMASAN AKADEMIK

A. Identitas siswa

Nama :

Kelas :

Absen :

Hari/Tanggal :

B. Petunjuk

- Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- Keterangan pilihan kecemasan akademik siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai; TS = Tidak Sesuai; S = Sesuai; dan SS = Sangat Sesuai.

No	Pernyataan	Jawab			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bulu kuduk berdiri atau merinding saat mendapatkan info saat pembelajaran				
2	Saya mengalami kram di bagian perut saat sedang melakukan ujian				
3	Denyut jantung saya terasa lebih cepat berdebar sebelum pembelajaran dimulai				
4	Nafas saya tidak teratur selama periode ujian				
5	Nafas saya terasa berat saat proses pembelajaran				
6	Pandangan mata saya kabur saat proses pembelajaran				

7	Selama periode ujian di sekolah asam lambung atau maag saya kambuh				
8	Saat saya merasa cemas tanpa saya sadari air liur saya menetes				
9	Saya merasa ketakutan sebelum dimulainya ujian				
10	Saya sering kali merasa terancam dengan tuntutan dari orang tua				
11	Saat menerima tugas atau melakukan presentasi ada perasaan gelisah yang timbul				
12	Saya sering merasa marah atau kesal jika diberikan tugas terus-menerus				
13	Saya sering lupa menyiapkan peralatan untuk sekolah sehingga ada beberapa barang yang tertinggal				
14	Saya kesulitan fokus saat sedang belajar				
15	Saya sering merasa khawatir saat guru sudah mulai masuk kelas				
16	Saat saya merasa lelah saat belajar saya sering kali termenung tanpa sadar				
17	Saya sering menangis tanpa sadar				
18	Saya merasa ketakutan jika ada hal buruk yang terjadi				
19	Saya merasa sebanyak apapun usaha yang saya berikan saat belajar hasilnya tidak akan sesuai				
20	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas atau soal seringkali meninggalkan				
21	Saya menghindar saat diberikan tanggung jawab dalam tugas kelompok				
22	Saya merasa semangat saat mengikuti ujian				
23	saya mampu mengendalikan emosi saya disaat tugas yang diberikan guru cukup sulit				
24	Saya mempersiapkan peralatan sekolah yang akan dibawa besok pagi				
25	Saya mampu fokus belajar saat di kelas				
26	Saat pembelajaran di kelas saya merasa tenang				
27	Saat pembelajaran dalam kelompok saya aktif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
28	Saya merasa optimis dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
29	Saya berusaha menyelesaikan soal yang sulit				
30	Saya bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kelompok				

Lampiran 3**EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK****A. IDENTITAS**

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal/waktu :

Topic layanan :

Pemberi layanan :

B. PETUNJUK

1. Berilah tanda centang (√) pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok

Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat

Sesuai (SS)

No.	Pertanyaan	Skor				Ket
		1	2	3	4	
1	AK memperhatikan secara antusias guru BK saat pemberian layanan KKp					
2	AK menunjukkan kreativitas dalam pelaksanaan layanan KKp					
3	AK menyampaikan gagasan/ide terkait materi layanan					
4	AK aktif bertanya atau menjawab pertanyaan guru BK saat pelaksanaan layanan					
5	AK menunjukkan Kerjasama dan menjalin dinamika kelompok saat proses layanan KKp					
6	Program kegiatan konseling terlaksana sesuai dengan RPLBK yang telah disusun oleh guru BK					

Lampiran 05. Hasil Pre Test Kelas Eksperimen

1	nomor		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	
2	responden																																	
3	Mutara	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	86	
4	Yunisa	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
5	Yanti	4	3	3	1	2	1	4	4	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	1	81		
6	Jehani	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	85		
7	Rudi	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	78		
8	Dita	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	78		
9	Angga	3	4	3	2	2	1	2	4	4	4	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	71		
10	Balang	4	4	2	1	1	4	3	4	2	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	2	4	2	4	2	2	1	4	4	4	74		
11	Sarya	2	3	2	2	2	3	2	4	1	4	1	1	1	3	1	2	4	4	4	1	2	4	4	1	2	1	4	4	2	4	80		
12	Selvi	3	4	1	3	2	4	4	4	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	86		
13	Wahyu	4	2	1	3	3	2	4	4	2	4	1	1	1	1	2	3	4	2	1	3	4	3	3	3	2	1	2	3	4	4	75		
14	Anha	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	90		
15	Yenni	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	1	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90		
16	Yenny	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	90		
17	Tiera	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		
18	Wala	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	83		
19	Winni	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	2	3	95		
20																																		
21																																		

Lampiran 06. Hasil Post Test Kelas Eksperimen

1	nomor		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	
2	responden																																	
3	Wiguna	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	1	2	3	2	2	2	2	81	
4	Marlin	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	1	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	1	2	3	3	2	3	4	3	3	86	
5	Candia	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	1	4	3	2	2	3	4	4	4	1	4	2	2	2	2	2	82		
6	Hendra	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87		
7	Anggor	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	4	2	1	2	1	1	2	4	2	2	2	3	3	1	1	4	2	2	3	3	72		
8	Yenny	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	1	1	1	2	2	1	2	84	
9	Bunga	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84		
10	Dona	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	89		
11	Luzmi	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	77		
12	Puspita	3	3	4	1	3	2	4	4	2	3	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	2	2	3	2	1	68	
13	Restu	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	84		
14	Trisna	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	84		
15	Epi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	86		
16	Indra	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	89		
17	Reni	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	91		
18	Raina	3	4	1	3	3	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	1	4	2	2	3	4	4	3	73		
19	Yenni	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	88	
20																																		
21																																		

Lampiran 07. Hasil Pre Test Kelas Kontrol

1	nomor		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL
2	responden																																
3	Wiguna	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	4	1	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	89	
4	Marlin	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	93	
5	Candia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	4	2	2	4	4	4	1	4	4	3	3	2	2	89	
6	Hendra	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	85	
7	Anggor	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	2	1	2	3	4	2	1	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	90	
8	Yenny	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	1	2	3	3	2	3	3	96	
9	Bunga	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	80	
10	Dona	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	84	
11	Luzmi	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	74
12	Puspita	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	61
13	Restu	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	80
14	Trisna	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	82
15	Epi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	89	
16	Indra	4	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3					



Gambar 1. Pelaksanaan pre test



Gambar 2. Pengawasan pre test

Konseling Kelompok Sesi Pertama



Gambar 3. Konseling kelompok pertemuan 1

Gambar 4. Pelaksanaan *ice breaking* pertemuan 1

Konseling Kelompok Sesi Kedua



Gambar 5. Konseling kelompok pertemuan 2

Gambar 6. Pelaksanaan *ice breaking* pertemuan 2

Konseling Kelompok Sesi ketiga



Gambar 7. Konseling Kelompok Pertemuan 3

Gambar 8. Pelaksanaan *ice breaking* pertemuan 3

Post Test



Gambar 9. Pelaksanaan post test



Gambar 10. Pengawasan post test

