

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Keterangan Observasi



SURAT KETERANGAN

Nomor : B.31.400.7.22.1/121/SMKN 3 SGR/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Nilon, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 19820312 200902 2 003
 Jabatan : Kepala SMK Negeri 3 Singaraja

menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Kadek Ayu Gayatri Astha
 NIM : 2111011028
 Prodi : Bimbingan Konseling
 Fakultas : Ilmu Pendidikan – Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Observasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 s/d 25 November 2024 di kelas XI DKV 1 dan 2 SMK Negeri 3 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 21 Januari 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh
KEPALA SEKOLAH
 Nyoman Nilon, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19820312 200902 2 003



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSEI



 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman: https://ip.undiksha.ac.id Sorel : ip@undiksha.ac.id	
Nomor : 6593.UN48.10.5/LT/2024 Lampiran : Hal : Observasi Awal	Singaraja, 6 September 2024
Yth. Kepala SMK Negeri 3 Singaraja di tempat	
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat pendaftaran Mata Kuliah Proposal Penelitian Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kamu dapat diberikan dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pemin. Adapun nama mahasiswa tersebut:	
Nama : Kadek Ayu Gayatri Astha NIM : 2111011028 Program Studi : Bimbingan Konseling	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
Ketua Jurusan  Dr. I Gede Warwan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. 198202142008121004	

Lampiran 2. Surat Keterangan 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 : 2849/UN48.10.1/LT/2025 Singaraja, 4 Maret 2025
 Lampiran : -
 Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth. Kepala SMK Negeri 3 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 : Kadek Ayu Gayatri Astha
 NIM : 2111011028
 Program Studi : Bimbingan Konseling

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

Wakil Dekan I



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



PEMERINTAH PROVINSI BALI
SMK NEGERI 3 SINGARAJA

Jalan Gempol, Banyuning, Singaraja, Bali 81119 Telepon/ Fax (0362) 24544
 Laman: www.smkn3singaraja.sch.id, Pos-el : smkn3singaraja@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
 Nomor : B.31.400.7.22.1/423/SMKN3SGR/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Nilon, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 19820312 200902 2 003
 Jabatan : Kepala SMK Negeri 3 Singaraja

menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Kadek Ayu Gayatri Astha
 N I M : 2111011028
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Memang benar Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 s/d Selesai di Kelas XI DKV 1 dan XI DKV 2 SMK Negeri 3 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 8 Mei 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh:
KEPALA SEKOLAH
Nyoman Nilon, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19820312 200902 2 003




Dokumen ini telah diarsipkan secara elektronik menggunakan atribut elektronik yang diterbitkan oleh BSE



Lampiran 3. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN KECEMASAN SOSIAL

1) Penilaian Skala Likert

Alternatif jawaban yang disediakan dalam kuesioner ini merupakan pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (S), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

	<i>Favorable</i>					<i>Unfavorable</i>				
Skor	SS	S	KS	TS	STS	SS	S	KS	TS	STS
	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5

2) Kisi-Kisi Instrumen

Instrumen yang disusun oleh peneliti dikembangkan berdasarkan indikator ahli yang bernama La Greca & Lopez (1998) dengan 3 dimensi sebagai berikut:

1. Ketakutan akan Evaluasi Negatif (*Social Fear of Negative Evaluation*)

Ketakutan akan evaluasi negatif mencakup rasa khawatir untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang membuat diri individu merasa terhina. Individu yang memiliki tingkat ketakutan akan evaluasi negatif yang tinggi akan memiliki rasa khawatir atas penilaian dirinya dari orang lain, sebaliknya, individu dengan tingkat ketakutan akan evaluasi negatif yang rendah tidak akan memiliki rasa khawatir terhadap penilaian individu lain tentang dirinya. Sehingga, individu yang memiliki tingkat FNE yang tinggi cenderung merasa cemas tentang kemungkinan melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat mereka merasa terhina atau diejek. Mereka khawatir bahwa tindakan mereka akan menarik perhatian negatif dan mengakibatkan penilaian buruk dari orang lain. Pemikiran negatif dan rasa khawatir berlebih tersebut juga diikuti dengan persepsi negatif atau buruk yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Persepsi negatif menunjukkan bahwa terdapat pandangan pesimis individu terhadap dirinya sendiri tentang hubungan sosial yang dapat memperkuat isolasi diri dan kecemasan. Hal tersebut dapat menyebabkan individu menghindari

situasi sosial untuk mengurangi risiko evaluasi negatif yang mungkin akan diterimanya. Sehingga, indikator dalam dimensi ini antara lain:

- a) Adanya rasa kekhawatiran berlebih tentang apa yang orang lain pikirkan.
- b) Berpikiran negatif terhadap hubungan sosial.
- c) Memiliki persepsi diri yang buruk.

2. Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dalam Situasi Berhubungan dengan Orang Baru (*Social Avoidance and Distress New*)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi berhubungan dengan orang baru adalah dimensi yang berfokus pada rasa cemas atau tidak nyaman yang muncul ketika seseorang berada dalam situasi sosial baru atau ketika harus berinteraksi dengan orang asing. Indikator ini menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari interaksi sosial dan merasa cemas dalam situasi baru atau ketika berhadapan dengan orang asing. Individu mungkin merasa canggung atau tidak nyaman saat harus berbicara dengan orang baru, dan sering kali memilih untuk tidak terlibat dalam interaksi sosial demi menghindari rasa malu atau ketidaknyamanan. Individu dengan tingkat SAD-New yang tinggi cenderung merasa malu, gugup, canggung, atau bahkan takut ketika harus berkenalan dengan orang baru atau berada di lingkungan sosial yang belum dikenal. Sehingga, indikator dalam dimensi ini antara lain:

- a) Merasa malu ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal.
- b) Menghindari pertemuan dengan orang baru.
- c) Merasa gugup saat berada di situasi sosial yang tidak familiar.

3. Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan dalam Situasi Berhubungan dengan Orang Umum yang Dikenal (*Social Avoidance and Distress General*)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami saat berhubungan dengan orang umum yang dikenal adalah dimensi yang mencakup rasa cemas atau tidak nyaman yang dirasakan secara umum dalam berbagai situasi sosial, baik itu dengan orang-orang baru maupun dengan orang-orang yang sudah dikenal. Berbeda dengan SAD-New yang hanya terjadi dalam situasi baru, SAD-General lebih luas cakupannya karena melibatkan

ketidaknyamanan dalam hampir semua bentuk interaksi sosial, baik yang baru maupun yang sudah dikenal. Interaksi dengan teman dekat dan keluarga pun termasuk di dalamnya. Individu dengan SAD-G tinggi juga termanifestasi dalam ketidaknyamanan bertemu, mengajak orang lain untuk berinteraksi, meminta bantuan atau bertanya kepada orang lain atau bahkan pada relasi yang paling dekat yaitu, menghindari rekan atau sana keluarga dan malu untuk melakukan pekerjaan kelompok. Dimensi ini juga dapat digunakan sebagai alat ukur bagaimana kemampuan individu dalam membangun relasi. Sehingga, indikator dalam dimensi ini antara lain:

- a) Menghindari interaksi sosial dengan teman dekat atau keluarga.
- b) Merasa tidak nyaman ketika mengajak orang yang dikenal karena takut akan respon penolakan mereka.
- c) Merasa kesulitan bertanya meskipun orang itu sudah dikenal.
- d) Merasa malu ketika mengerjakan pekerjaan kelompok.

2) Kisi-Kisi Instrumen

No.	Indikator Variabel Y	Dimensi	Indikator	No. Item		Total Item
				+	-	
1.	Kecemasan Sosial	FNE (Takut akan evaluasi negatif)	Kekhawatiran berlebih tentang apa yang orang lain pikirkan	1, 3, 5	2, 4, 6	6
			Berpikiran negatif terhadap hubungan sosial	7, 9, 11	8, 10, 12	6
			Persepsi diri yang buruk	13, 15, 17	14, 16, 18	6
		SAD-N (Penghindaran)	Merasa malu ketika	19, 21, 23	20, 22, 24	6

		sosial dan rasa tertekan dalam situasi berhubungan dengan orang baru)	bertemu dengan orang yang baru dikenal			
			Menghindari pertemuan dengan orang baru	25, 27, 29	26, 28, 30	6
			Merasa gugup saat berada di situasi sosial yang tidak familiar	31, 33, 35	32, 34, 36	6
		SAD-G (Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi berhubungan dengan orang umum atau yang dikenal)	Menghindari interaksi sosial dengan teman dekat atau keluarga	37, 39, 41	38, 40, 42	6
			Merasa tidak nyaman ketika mengajak orang yang dikenal karena takut akan respon penolakan mereka	43, 45, 47	44, 46, 48	6
			Merasa kesulitan bertanya meskipun orang itu sudah dikenal	49, 51, 53	50, 52, 54	6

			Merasa malu saat berada di hubungan sosial yang memiliki status ekonomi lebih tinggi	55, 57, 59	56, 58, 60	6
			TOTAL	30	30	60

3) Butir-Butir Pernyataan

Butir-Butir Pernyataan

No.	Ket	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	+	Saya khawatir apabila teman-teman tidak menyukai saya					
2.	-	Saya memaklumi apabila ada beberapa teman yang tidak menyukai saya					
3.	+	Saya khawatir tentang apa yang teman-teman pikirkan tentang diri saya					
4.	-	Saya merasa percaya diri dan optimis tentang bagaimana teman-teman memandang diri saya					
5.	+	Saya khawatir kehadiran saya akan mengganggu mereka					
6.	-	Saya mengerti bagaimana membuat teman nyaman ketika berinteraksi					
7.	+	Saya sering berpikir bahwa orang lain menganggap saya tidak kompeten atau kurang menarik, padahal tidak ada buktinya					
8.	-	Saya berpikir bahwa orang lain akan dapat menerima saya apa adanya					
9.	+	Saya berpikir teman-teman membicarakan kejelekan saya di belakang					
10.	-	Saya selalu berusaha berprasangka baik akan kehadiran seseorang					

11.	+	saya berpikir bahwa teman-teman tidak dapat menerima kekurangan yang saya miliki					
12.	-	Saya menyadari bahwa orang lain juga memiliki kekurangan dan tidak terlalu memperhatikan kekurangan saya					
13.	+	Saya selalu berpikir bahwa orang lain menganggap saya bodoh atau tidak menarik					
14.	-	Saya selalu berpikir bahwa saya merupakan pribadi yang menyenangkan dan dapat diterima dengan baik oleh orang lain					
15.	+	Saya sering merasa bahwa kehadiran saya tidak berharga dalam kelompok sosial					
16.	-	Saya percaya bahwa kehadiran saya berarti dan berkontribusi dalam setiap kelompok sosial					
17.	+	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dan merasa inferior					
18.	-	Saya menghargai keunikan diri saya dan perjalanan saya sendiri					
19.	+	Saya merasa malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal					
20.	-	Saya mampu berkomunikasi dengan orang yang saya tidak kenal					
21.	+	saya gugup apabila berhadapan dengan orang tertentu yang belum terlalu saya kenal					
22.	-	Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru					
23.	+	Saya merasa malu dan canggung ketika harus berbicara dengan orang yang baru saya kenal					
24.	-	Saya sangat senang untuk memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal karena merupakan jembatan untuk memperluas relasi					
25.	+	Saya menghindari situasi yang mencolok dan menjadi pusat perhatian					

26.	-	Saya tidak keberatan untuk menghadiri situasi sosial yang melibatkan banyak individu					
27.	+	Saya cenderung menolak undangan untuk berkumpul dengan teman-teman jika mereka menyertakan orang baru yang belum saya kenal					
28.	-	Saya bersemangat bertemu dengan teman baru untuk menambah relasi					
29.	+	Saya tidak menatap mata jika berbicara dengan seseorang					
30.	-	Saya berani menatap mata seseorang ketika berbicara sebagai bentuk menghargai kehadirannya					
31.	+	Saya gugup ketika bertemu orang baru					
32.	-	Saya tidak gugup ketika bertemu dengan orang baru					
33.	+	Saya merasa sangat gugup saat di acara atau pertemuan dengan orang-orang yang tidak saya kenal					
34.	-	Saya selalu merasa tertarik untuk menghadiri acara atau pertemuan di mana saya tidak mengenal banyak orang					
35.	+	Saya merasa gugup saat harus berinteraksi di lingkungan sosial baru yang membuat saya merasa tertekan dan cemas saat berada di sana					
36.	-	Saya percaya bahwa saya bisa berinteraksi dengan baik meskipun di situasi sosial baru					
37.	+	Saya sering mencari alasan untuk tidak menghadiri acara keluarga atau pertemuan sosial					
38.	-	saya sering mencari kesempatan untuk menghadiri acara keluarga atau pertemuan sosial karena saya menikmati momen tersebut					
39.	+	Saya lebih suka menghabiskan waktu sendirian daripada berinteraksi dengan teman dekat atau anggota keluarga					

40.	-	Saya lebih suka berinteraksi dengan teman dekat atau anggota keluarga daripada menghabiskan waktu sendirian					
41.	+	Saya sering merasa cemas dan menghindari pertemuan dengan teman dekat dan keluarga, meski mereka mendukung saya					
42.	-	Saya selalu berusaha hadir dalam pertemuan dengan teman dan keluarga karena kesempatan itu berarti bagi saya					
43.	+	Saya takut mengajak orang lain, karena kemungkinan mereka akan menolak ajakan saya					
44.	-	Saya tidak merasa terganggu atas respon negatif orang lain terhadap saya karena itu di luar kendali saya					
45.	+	Saya merasa tertekan dan gelisah saat harus merencanakan pertemuan dengan teman-teman.					
46.	-	Saya antusias merencanakan pertemuan dengan teman-teman untuk bersenang-senang bersama					
47.	+	Saya lebih baik tidak merencanakan pertemuan daripada merasa malu akan sedikit peminat					
48.	-	Merasa antusias ketika mengajak teman, karena saya yakin mereka akan menghargai ajakan saya					
49.	+	Saya takut salah bertanya, jadi lebih baik tidak bertanya sama sekali					
50.	-	Saya dengan mudah memulai pembicaraan dengan orang lain saat ingin meminta bantuan					
51.	+	Saya sering kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk bertanya dalam situasi sosial					
52.	-	Dalam situasi sosial, saya semakin belajar untuk menemukan kata-kata yang tepat untuk bertanya kepada orang lain, dan saya percaya bahwa kemampuan ini akan terus berkembang seiring waktu					

53.	+	Saya sering merasa ragu bertanya pada orang yang saya kenal karena takut mengganggu					
54.	-	Saya menyadari bahwa bertanya merupakan kesempatan bagi saya untuk belajar berkomunikasi dengan lebih percaya diri dan membangun hubungan yang lebih baik					
55.	+	Saya sering malu dan tidak nyaman berinteraksi dengan orang yang berstatus ekonomi lebih tinggi					
56.	-	Saya merasa tertarik untuk berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki status ekonomi lebih tinggi dari saya karena akan ada perbedaan prinsip yang bisa saya pelajari					
57.	+	Saya malu menjalin hubungan dengan orang berstatus ekonomi lebih tinggi					
58.	-	Saya berusaha untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang-orang dari berbagai latar belakang ekonomi					
59.	+	Saat berada di lingkungan sosial yang berstatus ekonomi lebih tinggi, rasa malu membuat saya merasa inferior					
60.	-	Saya menghargai keberagaman dalam hubungan sosial dan percaya bahwa setiap individu, terlepas dari status ekonomi, memiliki nilai dan pengalaman yang berharga					

Lampiran 4. Hasil Validitas Uji Pakar

Lembar Judges I

Petunjuk Pengisian:

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda *checklist* (√) pada masing-masing kolom butir soal pada tabel penilaian relevan dan tidak relevan.
2. Apabila terdapat masukan ataupun saran, Bapak/Ibu dapat menuliskannya pada kolom keterangan.

Identitas Judges:

Nama : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd

NIP : 198605192008122003

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	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.	√		
31.	√		
32.	√		
33.	√		
34.	√		
35.	√		
36.	√		
37.	√		
38.	√		
39.	√		
40.	√		
41.	√		
42.	√		
43.	√		
44.	√		
45.	√		
46.	√		
47.	√		
48.	√		
49.	√		

50.	√		
51.	√		
52.	√		
53.	√		
54.	√		
55.	√		
56.	√		
57.	√		
58.	√		
59.	√		
60.	√		



Singaraja, 24 Februari 2025

Pakar,

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NIP. 198605192008122003

Lembar Judges II

LEMBAR JUDGES

Petunjuk Pengisian:

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda *checklist* (√) pada masing-masing kolom butir soal pada tabel penilaian relevan dan tidak relevan.
2. Apabila terdapat masukan ataupun saran, Bapak/Ibu dapat menuliskannya pada kolom keterangan.

Identitas Judges:

Nama : Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.

NIP : 199202162019032021

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	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.	√		
31.	√		
32.	√		
33.	√		
34.	√		
35.	√		
36.	√		
37.	√		
38.	√		
39.	√		
40.	√		
41.	√		
42.	√		
43.	√		
44.	√		
45.	√		
46.	√		
47.	√		
48.	√		
49.	√		

50.	√		
51.	√		
52.	√		
53.	√		
54.	√		
55.	√		
56.	√		
57.	√		
58.	√		
59.	√		
60.	√		



Lembar Judges III

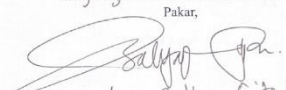
LEMBAR JUDGES

Petunjuk Pengisian:

- Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda *checklist* (✓) pada masing-masing kolom butir soal pada tabel penilaian relevan dan tidak relevan.
- Apabila terdapat masukan ataupun saran, Bapak/Ibu dapat menuliskannya pada kolom keterangan.

Identitas Judges:
 Nama : Fede Sahliya Gita Rismawan
 NIP : 19901219022031006

No	Penilaian Pakar		Keterangan
	Tidak Relevan	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.		✓	
31.		✓	
32.		✓	
33.		✓	
34.		✓	
35.		✓	
36.		✓	
37.		✓	
38.		✓	
39.		✓	
40.		✓	
41.		✓	
42.		✓	
43.		✓	
44.		✓	
45.		✓	
46.		✓	
47.		✓	
48.		✓	
49.		✓	
50.		✓	
51.		✓	
52.		✓	
53.		✓	
54.		✓	
55.		✓	
56.		✓	
57.		✓	
58.		✓	
59.		✓	
60.		✓	

Singaraja 28-12-2025
 Pakar,

 (Nama) Fede Sahliya Gita Rismawan
 NIP. 19901209

Lampiran 5. Revisi Instrumen

A. Kisi-kisi Instrumen

No.	Indikator Variabel Y	Dimensi	Indikator	No. Item		Total Item
				+	-	
1.	Kecemasan Sosial	FNE (Takut akan evaluasi negatif)	Kekhawatiran berlebih tentang apa yang orang lain pikirkan	1, 3, 5	2, 4, 6	6
			Berpikiran negatif terhadap hubungan sosial	7, 9	8, 10	4
			Persepsi diri yang buruk	13, 15, 17	14, 16, 18	6
		SAD-N (Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi berhubungan dengan orang baru)	Merasa malu ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal	21, 23	22	3
			Menghindari pertemuan dengan orang baru	25, 29	26, 28	4
			Merasa gugup saat berada di situasi sosial yang tidak familiar	31, 35	32, 36	4
		SAD-G (Penghindaran	Menghindari interaksi	37, 39	38, 40, 42	5

		sosial dan rasa tertekan dalam situasi berhubungan dengan orang umum atau yang dikenal)	sosial dengan teman dekat atau keluarga			
			Merasa tidak nyaman ketika mengajak orang yang dikenal karena takut akan respon penolakan mereka	45	44	2
			Merasa kesulitan bertanya meskipun orang itu sudah dikenal	53	50, 52	3
			Merasa malu saat berada di hubungan sosial yang memiliki status ekonomi lebih tinggi	55, 57	60	3
			TOTAL	20	20	40

B. Pernyataan Instrumen

No.	Ket	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	+	Saya khawatir apabila teman-teman tidak menyukai saya					
2.	-	Saya memaklumi apabila ada beberapa teman yang tidak menyukai saya					
3.	+	Saya khawatir tentang apa yang teman-teman pikirkan tentang diri saya					
4.	-	Saya merasa percaya diri dan optimis tentang bagaimana teman-teman memandang diri saya					
5.	+	Saya khawatir kehadiran saya akan mengganggu mereka					
6.	-	Saya mengerti bagaimana membuat teman nyaman ketika berinteraksi					
7.	+	Saya sering berpikir bahwa orang lain menganggap saya tidak kompeten atau kurang menarik, meskipun saya tidak memiliki bukti yang mendukung pemikiran tersebut					
8.	-	Saya berpikir bahwa orang lain akan dapat menerima saya apa adanya					
9.	+	Saya berpikir teman-teman membicarakan kejelekan saya di belakang					
10.	-	Saya selalu berusaha berprasangka baik akan kehadiran seseorang					
11.	+	Saya selalu berpikir bahwa orang lain menganggap saya bodoh atau tidak menarik					
12.	-	Saya selalu berpikir bahwa saya merupakan pribadi yang menyenangkan dan dapat diterima dengan baik oleh orang lain					
13.	+	Saya sering merasa bahwa kehadiran saya tidak berharga dalam kelompok sosial					
14.	-	Saya percaya bahwa kehadiran saya memiliki makna dan kontribusi dalam setiap kelompok sosial					

15.	+	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain dan merasa inferior					
16.	-	Saya menghargai keunikan diri saya dan perjalanan saya sendiri					
17.	-	Saya mampu berkomunikasi dengan orang yang saya tidak kenal					
18.	-	Saya dapat mengendalikan diri ketika harus berbicara dengan orang baru					
19.	+	Saya merasa malu dan canggung ketika harus berbicara dengan orang yang baru saya kenal					
20.	+	Saya menghindari situasi yang mencolok dan menjadi pusat perhatian					
21.	-	Saya tidak keberatan untuk menghadiri situasi sosial yang melibatkan banyak individu					
22.	-	Saya akan bersemangat untuk bertemu dengan teman baru untuk menambah relasi					
23.	+	Saya tidak menatap mata jika berbicara dengan seseorang					
24.	+	Saya gugup ketika bertemu orang baru					
25.	-	Saya tidak gugup ketika bertemu dengan orang baru					
26.	+	Saya merasa gugup saat harus berinteraksi di lingkungan sosial baru, dan ini membuat saya merasa tertekan dan cemas saat berada di sana					
27.	-	Saya percaya bahwa saya bisa berinteraksi dengan baik meskipun di situasi sosial baru					
28.	+	Saya sering mencari alasan untuk tidak menghadiri acara keluarga atau pertemuan sosial					
29.	-	saya sering mencari kesempatan untuk menghadiri acara keluarga atau pertemuan sosial karena saya menikmati momen tersebut					
30.	+	Saya lebih suka menghabiskan waktu sendirian daripada berinteraksi dengan teman dekat atau anggota keluarga					

31.	-	Saya lebih suka berinteraksi dengan teman dekat atau anggota keluarga daripada menghabiskan waktu sendirian					
32.	-	Saya akan selalu berusaha hadir pada setiap pertemuan dengan teman dekat atau keluarga karena kesempatan itu sangat berarti bagi saya					
33.	-	Saya tidak merasa terganggu atas respon negatif orang lain terhadap saya karena itu di luar kendali saya					
34.	+	Saya merasa tertekan dan gelisah saat harus merencanakan pertemuan dengan teman-teman.					
35.	-	Saya dengan mudah memulai pembicaraan dengan orang lain saat ingin meminta bantuan					
36.	-	Dalam situasi sosial, saya semakin belajar untuk menemukan kata-kata yang tepat untuk bertanya kepada orang lain, dan saya percaya bahwa kemampuan ini akan terus berkembang seiring waktu					
37.	+	Meskipun saya mengenal seseorang, saya sering merasa kesulitan untuk mengajukan pertanyaan karena takut dianggap mengganggu					
38.	+	Saya sering merasa malu dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki status ekonomi lebih tinggi daripada saya					
39.	+	Saya malu untuk menjalin hubungan lebih dekat dengan orang-orang berstatus ekonomi lebih tinggi daripada saya					
40.	-	Saya menghargai keberagaman dalam hubungan sosial dan percaya bahwa setiap individu, terlepas dari status ekonomi, memiliki nilai dan pengalaman yang berharga					

Lampiran 6. Hasil Pretest Kelompok

1) Kelompok Kontrol

1	XI DKV 1	GREK	5	3	5	3	4	2	1	3	1	4	4	5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	5	5	3	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	139
2	XI DKV 1	KAS	4	2	4	2	4	1	2	4	1	4	4	4	3	4	4	1	2	5	2	5	4	5	4	4	4	4	2	5	4	5	1	4	5	4	5	4	5	4	143
3	XI DKV 1	KP	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	135	
4	XI DKV 1	KNS	5	4	5	4	4	2	2	4	5	4	2	5	4	1	4	2	4	5	4	5	3	2	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	148	
5	XI DKV 1	KP	3	1	4	2	4	1	1	4	2	4	4	5	3	5	2	5	4	1	4	5	5	4	4	5	5	2	2	1	3	3	4	3	5	5	3	5	3	137	
6	XI DKV 1	MPAN	4	2	3	2	5	2	2	4	2	4	5	4	4	5	1	5	5	1	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	2	5	4	4	5	4	4	4	4	146	
7	XI DKV 1	SAN	4	2	4	3	3	2	2	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	135	

2) Kelompok Eksperimen

1	XI DKV 2	DF	4	4	3	3	4	2	1	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	4	4	5	3	5	4	5	135
2	XI DKV 2	GRHW	4	3	5	3	4	3	3	4	3	2	4	5	4	3	2	4	4	2	3	4	5	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	132		
3	XI DKV 2	IKNCD	5	5	5	3	4	3	3	4	3	5	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	158	
4	XI DKV 2	KJ	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	143			
5	XI DKV 2	MFG	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	3	4	4	1	4	4	2	2	3	5	4	3	4	2	3	4	4	4	2	2	2	5	2	5	4	4	124			
6	XI DKV 2	PRWW	5	2	5	1	5	4	2	5	2	4	5	5	2	5	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	3	4	5	2	5	5	5	163		
7	XI DKV 2	ENS	5	4	5	3	5	4	3	4	3	5	5	4	4	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	3	5	5	4	5	4	4	4	172		

Lampiran 7. Hasil Posttest Kelompok

1) Kelompok Kontrol

1	XI DKV 1	Gede Ratihya Hariachandra Kusa	5	3	2	4	3	1	3	1	4	4	5	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	5	5	3	3	1	3	3	2	3	4	4	3	4	132
2	XI DKV 1	Kadek Arya Sanjaya	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	114
3	XI DKV 1	Kadek Balaram	3	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	125	
4	XI DKV 1	Kadek Nova Sirevariani	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	5	4	2	4	4	1	5	4	2	3	4	4	5	4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	137	
5	XI DKV 1	Kent Palentina	4	2	3	3	3	1	1	5	1	3	3	3	5	1	3	4	2	3	3	5	3	3	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	124
6	XI DKV 1	Made Radhe Angkasa Nalayasa	4	2	4	2	5	3	2	4	2	4	4	4	4	5	2	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	5	149
7	XI DKV 1	Shella Alifa Ananto	4	2	4	2	5	2	2	3	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	131	

2) Kelompok Eksperimen

1	XI DKV 2	Desi Febiantini	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	4	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	3	4	3	91
2	XI DKV 2	Febriyanti Nur Soleha	2	2	2	1	1	2	3	2	4	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	81	
3	XI DKV 2	Gede Ramana Hadi Wigana	4	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	122	
4	XI DKV 2	Komang Norek Candra Dewi	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	96		
5	XI DKV 2	Kadek Juniartawan	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	120	
6	XI DKV 2	Muhammad Firman Ghani	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	96
7	XI DKV 2	Putu Riasi Wandra Wisel	2	1	2	1	4	2	1	1	1	1	2	4	1	2	4	1	1	3	1	1	4	5	4	3	5	1	1	1	2	5	2	1	1	1	4	1	90

Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling

a) Indikator 1

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke-1
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan		1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya 4. Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri masing-masing 5. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok 6. Konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan.
2. Tahap Transisi		1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2. Konselor memastikan kembali bahwa konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur, saling membantu dan menjaga kerahasiaan.
3. Tahap Kegiatan Inti		Tahap 1: <i>Antecedent Event (A)</i> Rasional 1. Konselor mendorong Konseli untuk menceritakan masalah terkait

	indikator 1: Ketakutan akan evaluasi negatif. 2. Konselor memberi pengantar tentang pikiran positif dan negatif 3. Konseli mendiagnosis pikiran negatif yang irasional Tahap 2: <i>Belief (B)</i> Identifikasi Pikiran Negatif 1. Konseli diminta untuk mengemukakan masalah-masalah terkait indikator 1: Ketakutan akan evaluasi negatif yang dimilikinya. Sebagai contoh pemikiran negatif yg dimiliki konseli: "Orang-orang akan menilai saya dan mungkin tidak menyukai apa yang saya katakan." "penampilan saya pasti kurang maksimal", "Jika saya membuat kesalahan, semua orang akan melihat dan mengingatnya." 2. Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang dipikirkan saat ketakutan akan evaluasi negatif itu datang. 3. Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari ketakutan akan evaluasi negatif. Pengenalan dan latihan <i>Coping Thought</i> (CT) 1. Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan coping thought. 2. Konselor memberikan contoh <i>coping thought</i>. Misalnya, saat konseli memiliki kekhawatiran berlebih saat akan berbicara di depan umum karena takut pendapatnya tidak sesuai dengan harapan orang sekitar, konseli dapat melawan pikiran negatif dengan mengatakan pada dirinya "Saya di sini untuk menyampaikan informasi yang bermanfaat. Fokus saya adalah pada pesan yang ingin saya sampaikan, bukan pada bagaimana saya terlihat." "Saya bisa menyatakan pendapat dengan baik dan ini tidak seburuk yang saya pikirkan", "Tetap tenang,
--	--

	saya mampu mengatasi situasi ini”, “Rileks, aku yakin pasti bisa”, “Merasa cemas adalah hal yang normal. Banyak orang merasakan hal yang sama saat berbicara di depan umum, dan itu tidak mengurangi kemampuan saya.” 3. Konseli diajak untuk berdiskusi untuk menemukan <i>coping thought</i> dan dituliskan dalam lembar LKPD. 4. Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping thought</i>. 5. Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekkan <i>coping thought</i> yang telah dipilih. Tahap 3: Consequences (C) Pindah dari pikiran pikiran negatif yang ada pada dirinya dengan mengganti menjadi pikiran positif 1. Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih pindah dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> yang telah dibuat untuk meminimalisir konsekuensi yang didapat. Dimulai dengan konselor memberi contoh, selanjutnya masing-masing konseli melatih diri sesuai dengan masalah yang dialami. 2. Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang tindakan terkait perubahan perilaku, kemudian dapat menunjukkan perubahan perilaku tersebut Pengenalan dan pelatihan penguatan positif 1. Penguatan positif ini ditujukan untuk menghargai setiap keberhasilan konseli. 2. Konselor mengajar konseli tentang cara cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. 3. Konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif
4. Tahap Akhir	Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba

		langsung perpindahan kognitif. Misalnya "Saya terbuka terhadap umpan balik karena saya percaya bahwa pendapat orang lain dapat memberikan wawasan berharga yang mungkin saya lewatkan.", "Evaluasi adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang. setiap masukan, baik atau buruk, membantu saya menjadi versi terbaik dari diri saya." Menutup sesi 1. Konseli mengungkapkan keberhasilan yang diperoleh selama proses konseling 2. Konseli diminta menyimpulkan kegiatan 3. Konseli mengisi lembar evaluasi 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
Evaluasi		
N	1. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut	Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.

Lampiran 8.1 RPL Indikator 1.2

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke 2
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan		1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya

	4. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok 7. Konseli mengingatkan kembali terkait kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan
2. Tahap Transisi	1. Konselor memberikan <i>ice breaking</i> ringan untuk membangkitkan semangat konseli 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok
3. Tahap Kegiatan Inti	Tahap 1: Refleksi Awal 1. Konselor menanyakan kembali terkait pemahamannya terhadap indicator 1 yaitu ketakutan akan evaluasi negatif (<i>Fear of Negative Evaluation/FNE</i>). 2. Konselor menanyakan frekuensi munculnya pemikiran negatif dan kecemasan sosial setelah mengikuti konseling dan di rumah. Tahap 2: Pembahasan Tugas Rumah 1. Konseli diminta untuk mengemukakan pemikiran negatif yang muncul selama di rumah dan menyampaikan <i>coping thought</i> yang digunakan dalam mengatasi pemikiran negatif tersebut. 2. Konselor mengingatkan kembali terkait penguatan positif yang telah diberikan. 3. Konselor dan Konseli mempraktikkan penguatan positif Tahap 3: Refleksi Proses Konseling 1. Konselor membuka diskusi terbuka terkait apa yang konseli bisa pelajari selama proses konseling berlangsung 2. Konseli diminta menyampaikan perubahan yang dirasakan selama dan setelah mengikuti proses konseling.
4. Tahap Akhir	Evaluasi dan Menutup Sesi 1. Konseli diminta menyampaikan umpan balik antaranggota maupun fasilitator

		2. Konseli juga diminta menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti konseling 3. Konseli diminta untuk mengisi form evaluasi
Evaluasi		
N	3. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	4. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut	Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.

b) Indikator 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK**

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke- 3 dan 4
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan		1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya 4. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok

	5. Konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan.
2. Tahap Transisi	1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2. Konselor memastikan kembali bahwa konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur, saling membantu dan menjaga kerahasiaan.
3. Tahap Kegiatan Inti	Tahap 1: <i>Antecedent Event (A)</i> Rasional 1. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan masalah terkait indikator 2: Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru/dengan orang yang tidak dikenal 2. Konseli mendiagnosis pikiran negatif yang irasional Tahap 2: <i>Belief (B)</i> Identifikasi Pikiran Negatif 1. Konseli diminta untuk mengemukakan masalah-masalah terkait indikator 2: Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru/dengan orang yang tidak dikenal. Sebagai contoh pemikiran negatif yg dimiliki konseli: "Jika saya berbicara dengan orang baru, mereka pasti akan menilai saya dan menemukan kekurangan saya.", "Saya pasti akan melakukan kesalahan saat berbicara, dan itu akan membuat saya terlihat bodoh.", "Setiap kali saya berada di keramaian, saya selalu merasa cemas. Jadi, lebih baik saya tidak pergi.", "Saya harus bisa langsung akrab dengan orang-orang baru tanpa merasa cemas." 2. Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang dipikirkan saat ketakutan akan evaluasi negatif itu datang. 3. Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari ketakutan akan evaluasi negatif.

	Pengenalan dan latihan <i>Coping Thought</i> (CT) 1. Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan coping thought. 2. Konselor memberikan contoh <i>coping thought</i>. Misalnya, saat konseli memiliki kekhawatiran berlebih saat akan berinteraksi dengan orang baru, konseli dapat melawan pikiran negatif dengan mengatakan pada dirinya: "Banyak orang merasa cemas saat bertemu orang baru. Ini adalah hal yang normal, dan saya tidak sendirian dalam pengalaman ini.", "Setiap kali saya bertemu orang baru, saya memiliki kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru dan mungkin menemukan teman baru.", "Setiap kali saya bertemu orang baru, saya memiliki kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru dan mungkin menemukan teman baru.", "Setiap kali saya bertemu orang baru, saya memiliki kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru dan mungkin menemukan teman baru.", "Setiap kali saya bertemu orang baru, saya memiliki kesempatan untuk belajar sesuatu yang baru dan mungkin menemukan teman baru." 3. Konseli diajak untuk berdiskusi untuk menemukan <i>coping thought</i> dan dituliskan dalam lembar LKPD. 4. Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping thought</i>. 5. Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekkan <i>coping thought</i> yang telah dipilih. Tahap 3: <i>Consequences</i> (C) Pindah dari pikiran negatif yang ada pada dirinya dengan mengganti menjadi pikiran positif 1. Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih pindah dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> yang telah dibuat untuk meminimalisir konsekuensi yang didapat. Dimulai dengan konselor memberi contoh, selanjutnya masing-masing konseli melatih diri sesuai dengan masalah yang dialami.
--	--

		2. Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang tindakan terkait perubahan perilaku, kemudian dapat menunjukkan perubahan perilaku tersebut Pengenalan dan pelatihan penguatan positif 1. Penguatan positif ini ditujukan untuk menghargai setiap keberhasilan konseli. 2. Konselor mengajar konseli tentang cara cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. 3. Konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif
4. Tahap Akhir		Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif. Menutup sesi 1. Konseli mengungkapkan keberhasilan yang diperoleh selama proses konseling 2. Konseli diminta menyimpulkan kegiatan 3. Konseli mengisi lembar evaluasi 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
Evaluasi		
N	1. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	2. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut	Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.

Lampiran 8.2 RPL Indikator 2.2

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II

C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke 2
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan	1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya 4. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok 8. Konseli mengingatkan kembali terkait kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan	
2. Tahap Transisi	1. Konselor memberikan <i>ice breaking</i> ringan untuk membangkitkan semangat konseli 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok	
3. Tahap Kegiatan Inti	Tahap 1: Refleksi Awal 1. Konselor menanyakan kembali terkait pemahamannya terhadap indicator 2 yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (<i>Social Avoidance and Distress-New/SAD-N</i>) 2. Konselor menanyakan frekuensi munculnya pemikiran negatif dan kecemasan sosial setelah mengikuti konseling dan di rumah. Tahap 2: Pembahasan Tugas Rumah 1. Konseli diminta untuk mengemukakan pemikiran negatif yang muncul selama di rumah dan menyampaikan <i>coping thought</i> yang digunakan dalam mengatasi pemikiran negatif tersebut.	

		2. Konselor mengingatkan kembali terkait penguatan positif yang telah diberikan. 3. Konselor dan Konseli mempraktikkan penguatan positif Tahap 3: Refleksi Proses Konseling 1. Konselor membuka diskusi terbuka terkait apa yang konseli bisa pelajari selama proses konseling berlangsung 2. Konseli diminta menyampaikan perubahan yang dirasakan selama dan setelah mengikuti proses konseling.
4. Tahap Akhir		Evaluasi dan Menutup Sesi 1. Konseli diminta menyampaikan umpan balik antaranggota maupun fasilitator 2. Konseli juga diminta menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti konseling 3. Konseli diminta untuk mengisi form evaluasi
Evaluasi		
N	5. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	6. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut	Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.

c) Indikator 3

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**KONSELING KELOMPOK****SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke- 5 dan 6
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan		1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya 4. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok 5. Konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan.
2. Tahap Transisi		1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2. Konselor memastikan kembali bahwa konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur, saling membantu dan menjaga kerahasiaan.
3. Tahap Kegiatan Inti		Tahap 1: <i>Antecedent Event (A)</i> Rasional 1. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan masalah terkait indikator 3: Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal atau secara umum.

	2. Konseli mendiagnosis pikiran negatif yang irasional Tahap 2: <i>Belief (B)</i> Identifikasi Pikiran Negatif 1. Konseli diminta untuk mengemukakan masalah-masalah terkait indikator 3: Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang yang sudah dikenal atau secara umum. Sebagai contoh pemikiran negatif yg dimiliki konseli: "Semua teman saya lebih pintar dan lebih populer daripada saya.", "Saya tidak akan pernah bisa memiliki teman dekat seperti orang lain.", "Teman-teman saya tidak benar-benar suka saya. Mereka hanya bersikap baik karena terpaksa.", "Jika saya berbicara di depan kelas, semua orang akan menertawakan saya.". 2. Konseli diminta untuk mengemukakan apa yang dipikirkan saat ketakutan akan evaluasi negatif itu datang. 3. Konseli diminta untuk menganalisis dampak negatif dari ketakutan akan evaluasi negatif. Pengenalan dan latihan <i>Coping Thought</i> (CT) 1. Konselor menjelaskan tentang langkah-langkah dalam latihan coping thought. 2. Konselor memberikan contoh <i>coping thought</i>. Misalnya, saat konseli memiliki kekhawatiran berlebih saat akan berinteraksi dengan teman kelasnya, konseli dapat melawan pikiran negatif dengan mengatakan pada dirinya: "Saya akan fokus pada saat ini dan menikmati interaksi tanpa memikirkan apa yang mungkin terjadi di masa depan.", "Tidak apa-apa jika interaksi tidak berjalan sempurna; itu adalah bagian dari proses belajar.".
--	--

	3. Konseli diajak untuk berdiskusi untuk menemukan <i>coping thought</i> dan dituliskan dalam lembar LKPD. 4. Konselor mengarahkan konseli untuk memilih <i>coping thought</i>. 5. Masing-masing konseli secara bergantian mempraktekkan <i>coping thought</i> yang telah dipilih. Tahap 3: <i>Consequences (C)</i> Pindah dari pikiran pikiran negatif yang ada pada dirinya dengan mengganti menjadi pikiran positif 1. Konselor berdiskusi dengan konseli untuk berlatih pindah dari pikiran negatif ke <i>coping thought</i> yang telah dibuat untuk meminimalisir konsekuensi yang didapat. Dimulai dengan konselor memberi contoh, selanjutnya masing-masing konseli melatih diri sesuai dengan masalah yang dialami. 2. Konseli mengerjakan LKPD untuk merancang tindakan terkait perubahan perilaku, kemudian dapat menunjukkan perubahan perilaku tersebut Pengenalan dan pelatihan penguatan positif 1. Penguatan positif ini ditujukan untuk menghargai setiap keberhasilan konseli. 2. Konselor mengajar konseli tentang cara cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. 3. Konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif
4. Tahap Akhir	Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut Konselor memberikan tantangan kepada konseli berupa konseli harus mencoba langsung perpindahan kognitif. Menutup sesi 1. Konseli mengungkapkan keberhasilan yang diperoleh selama proses konseling 2. Konseli diminta menyimpulkan kegiatan

		3. Konseli mengisi lembar evaluasi 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
Evaluasi		
N	3. Evaluasi Proses	Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	4. Evaluasi Hasil	Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut	Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.

Lampiran 8.3 RPL Indikator 3 Tahap 2

A	Nama Satuan Pendidikan	SMK Negeri 3 Singaraja
B	Kelas/Semester	XI/II
C	Komponen Layanan	Layanan Responsif
D	Bidang Layanan	Pribadi
E	Fungsi Layanan	Pengentasan
F	Waktu dan Pertemuan	45 menit / Pertemuan ke 2
G	Pendekatan Layanan	Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>
H	Teknik	Restrukturisasi Kognitif
I	Tujuan Umum	Layanan Responsif
J	Tujuan Khusus	Pribadi
Kegiatan Layanan		
1. Tahap Awal/Pendahuluan		1. Konselor mengucapkan salam dan menyambut konseli dengan ramah 2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadiran konseli 3. Konselor menanyakan kabar dan aktivitas yang dilakukan konseli sebelumnya 4. Konselor bersama konseli menentukan tujuan diadakannya konseling kelompok 5. Konseli mengingatkan kembali terkait kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas dan aturan pelaksanaan
2. Tahap Transisi		1. Konselor memberikan <i>ice breaking</i> ringan untuk membangkitkan semangat konseli 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti layanan konseling kelompok

3. Tahap Kegiatan Inti	Tahap 1: Refleksi Awal 1. Konselor menanyakan kembali terkait pemahamannya terhadap indicator 3 yaitu penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (<i>Social Avoidance and Distress-General/SAD-G</i>) 2. Konselor menanyakan frekuensi munculnya pemikiran negatif dan kecemasan sosial setelah mengikuti konseling dan di rumah. Tahap 2: Pembahasan Tugas Rumah 1. Konseli diminta untuk mengemukakan pemikiran negatif yang muncul selama di rumah dan menyampaikan <i>coping thought</i> yang digunakan dalam mengatasi pemikiran negatif tersebut. 2. Konselor mengingatkan kembali terkait penguatan positif yang telah diberikan. 3. Konselor dan Konseli mempraktikkan penguatan positif Tahap 3: Refleksi Proses Konseling 1. Konselor membuka diskusi terbuka terkait apa yang konseli bisa pelajari selama proses konseling berlangsung 2. Konseli diminta menyampaikan perubahan yang dirasakan selama dan setelah mengikuti proses konseling.
4. Tahap Akhir	Evaluasi dan Menutup Sesi 1. Konseli diminta menyampaikan umpan balik antaranggota maupun fasilitator 2. Konseli juga diminta menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti konseling 3. Konseli diminta untuk mengisi form evaluasi
Evaluasi	
N	7. Evaluasi Proses Mengamati keaktifan konseli dalam mengikuti kegiatan konseling Individu.
	8. Evaluasi Hasil Konselor melakukan refleksi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan.
O	Tindak Lanjut Apabila proses konseling pada pertemuan pertama belum mampu mencapai hasil yang

		diharapkan. Maka dilakukan konseling individual lanjutan.
--	--	---



Lampiran 9. Lembar Intervensi

LEMBAR ISI PIKIRAN *SELF-DEFEATING* DAN *SELF-ENHANCING*

Nama Konseli :

Kelas :

Petunjuk:

Isilah tabel di bawah ini sesuai dengan *self-defeating* dan *self-enhancing* yang saudara alami!

Situasi (Kejadian)	<i>Self-defeating</i>	<i>Self-enhancing</i>
		

Lampiran 10. Lembar Catatan Pemikiran**CATATAN PEMIKIRAN**

Nama :

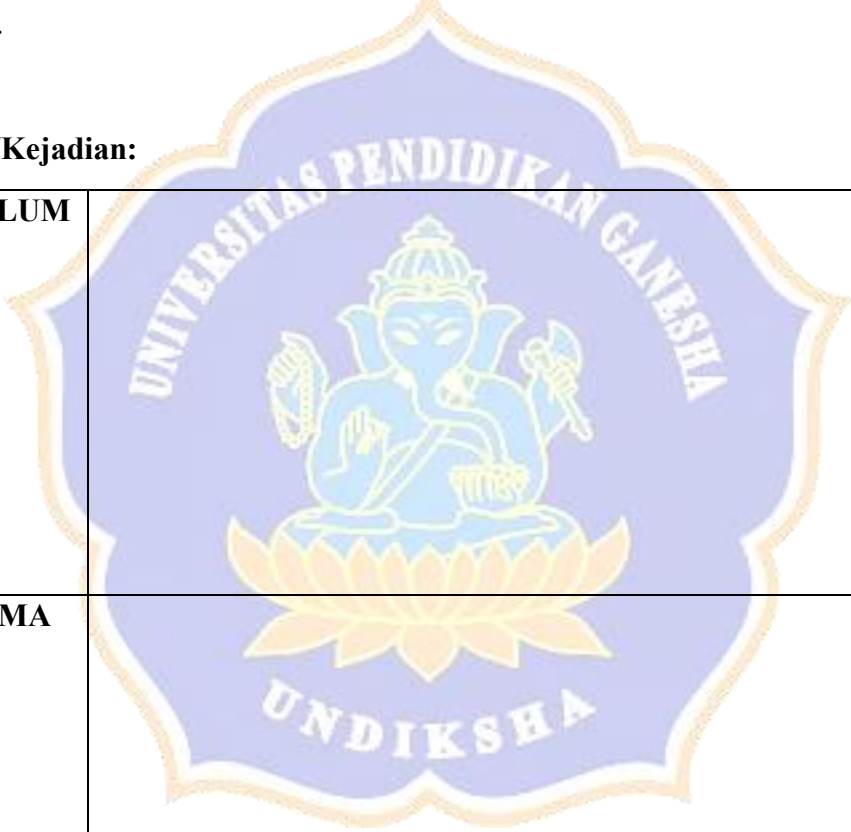
Konseli

Kelas :

Petunjuk:

Isilah kolom berikut ini dengan kejadian yang memunculkan pikiran negatif. Selanjutnya catatlah isi pikiran sebelum, selama, dan sesudah pikiran negatif itu muncul.

Situasi/Kejadian:

SEBELUM	
SELAMA	

SESUDAH	
---------	--



Lampiran 11. Lembar Tugas Rumah

LEMBAR LATIHAN PENGGUNAAN *COPING THOUGHT*

Nama :

Konseli

Kelas :

Petunjuk:

Isilah pikiran negatif apa yang saudara alami dan tuliskan *coping thought* yang dapat saudara gunakan untuk mengelola pikiran negatif tersebut!

Kejadian:

Pikiran Negatif	<i>Coping Thought</i>

--	--



Lampiran 12. Link Evaluasi

<https://forms.gle/g7ocwXLUTK6zcN2v8>

Lembar Evaluasi Hasil: Konseling Kelompok

Isilah lembar evaluasi sesuai dengan apa yang kalian rasakan!

* Indicates required question

Nama Lengkap

Your answer

Kelas

Your answer



Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

1) Observasi Awal



2) Uji Coba Instrumen



3) Pemberian Pretest dan Posttest



4) Penelitian





RIWAYAT HIDUP



Kadek Ayu Gayatri Astha lahir di Denpasar, 10 Maret 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri yakni Bapak I Nyoman Surasta dan Ibu Gusti Putu Astha. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Saat ini penulis bertempat tinggal di Desa Ungasan, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung, Bali. Penulis menyelesaikan Pendidikan Taman Kanak-kanak di TK Prema Shanti, Ungasan. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 Ungasan dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya, penulis melanjutkan Pendidikan di sekolah menengah pertama di SMP Negeri 2 Kuta Selatan dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari sekolah menengah atas yakni SMA Negeri 1 Kuta Selatan dengan mengambil jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA). Kemudian, penulis melanjutkan ke Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2021. Pada semester akhir yaitu di tahun 2025, penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meminimalisir Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI di SMK Negeri 3 Singaraja”. Selanjutnya, dari tahun 2021 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program Strata 1 Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.