

LAMPIRAN





SURAT - KETERANGAN

Nomor : 400.3.5/0120/SMPN1BSB/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Busungbiu menerangkan bahwa :

Nama : I Komang Agus Adi Wiryawan
 NIM : 2429111004
 Program Studi : Pascasarjana S2 Bimbingan Konseling
 Judul Penelitian : EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR
 TEKNIK REFRAMING UNTUK MEMINIMALISIR
 KECEMASAN SOSIAL PADA KORBAN BULLYING
 DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA SMP
 NEGERI 1 BUSUNGBIU.

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian untuk keperluan penyusunan Tesis di SMP Negeri 1 Busungbiu.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kekeran, 24 April 2026



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

- Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
- Verifikasi file pdf dapat menggunakan aplikasi **BeSign** atau dapat melalui link <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

FORMAT KUESIONER KECEMASAN SOSIAL (SKALA LIKERT)

INSTRUMEN KECEMASAN SOSIAL

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

2. Petunjuk

a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki dalam berbagai situasi sosial baik di sekolah maupun di luar sekolah.

b) Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

c) Keterangan pilihan jawaban siswa untuk pernyataan favorable:

5 = Sangat Setuju

4 = Setuju

3 = Ragu-ragu

2 = Tidak Setuju

1 = Sangat Tidak Setuju

d) Keterangan pilihan jawaban siswa untuk pernyataan unfavorable

5 = Sangat Tidak Setuju

4 = Tidak Setuju

3 = Ragu-ragu

2 = Setuju

1 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan saat berinteraksi dengan orang lain.					
2	Saya menilai diri saya orang yang mampu membangun hubungan baik dengan orang lain.					

3	Saya mampu meyakini bahwa diri saya memiliki kelebihan saat berinteraksi dengan orang lain.					
4	Saya sering berpikir bahwa saya tidak mampu berinteraksi dengan orang lain.					
5	Saya sering berpikir bahwa orang lain akan menilai saya secara negatif.					
6	Saat berbicara dengan orang lain, saya lebih memperhatikan isi pembicaraan daripada memikirkan diri saya sendiri.					
7	Saya dapat tetap fokus pada lawan bicara meskipun berada dalam situasi yang ramai.					
8	Saya mampu mengendalikan pikiran tentang kemungkinan penilaian negatif.					
9	Saya terlalu fokus pada diri saya sendiri agar terlihat sempurna saat berada di depan orang lain.					
10	Saya sulit berkonsentrasi pada lawan bicara karena berpikir dia akan menilai saya negatif.					
11	Ketika berada dalam situasi sosial dan merasa cemas, saya tetap mampu mengelola reaksi tubuh saya dengan baik.					
12	Ketika tubuh saya bereaksi (misalnya jantung berdebar atau berkeringat) dalam situasi sosial, saya mampu memaknainya sebagai hal yang wajar.					
13	Saya dapat tetap tenang dan berpikir positif meskipun merasakan reaksi fisik dalam situasi sosial.					
14	Tangan saya sering gemetar ketika berbicara di depan kelas					
15	Saya sering menunduk saat diajak bicara oleh orang lain					
16	Saya bersedia terlibat dalam kegiatan diskusi di kelas.					
17	Saya berusaha tetap berinteraksi meskipun merasa sedikit gugup.					
18	Saya memiliki cara-cara tepat yang membantu saya tetap nyaman saat berinteraksi dengan orang lain.					

19	Saya menghindari berbicara di depan kelas karena merasa cemas akan membuat kesalahan.					
20	Saya memilih diam agar tidak menjadi pusat perhatian.					
21	Setelah berinteraksi, saya dapat mengambil pelajaran positif dari pengalaman tersebut.					
22	Saya menilai pengalaman berbicara dengan orang lain sebagai kesempatan untuk belajar.					
23	Saya dapat menerima kekurangan diri saya setelah berinteraksi sosial tanpa menyalahkan diri secara berlebihan.					
24	Saya merasa tidak menarik ketika berkumpul bersama orang lain					
25	Saya merasa kesalahan kecil yang saya lakukan akan ditertawakan oleh orang lain.					



Lampiran 2 Hasil Uji Pakar

Hasil Uji Pakar

Hari/Tanggal : 2 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
2	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
3	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
4	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
5	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
6	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
7	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
8	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
9	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
10	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
11	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
12	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
13	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
14	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
15	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
16	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
17	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
18	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
19	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
20	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

21	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
22	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
23	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
24	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
25	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

Singaraja,

Dosen/Pakar



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. Pd., Kons.



Hari/Tanggal : 3 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
2	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
3	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
4	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
5	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
6	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
7	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
8	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
9	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
10	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
11	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
12	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
13	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
14	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
15	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
16	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
17	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
18	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
19	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
20	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
21	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

22	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
23	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
24	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
25	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

Singaraja,

Dosen/Pakar



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



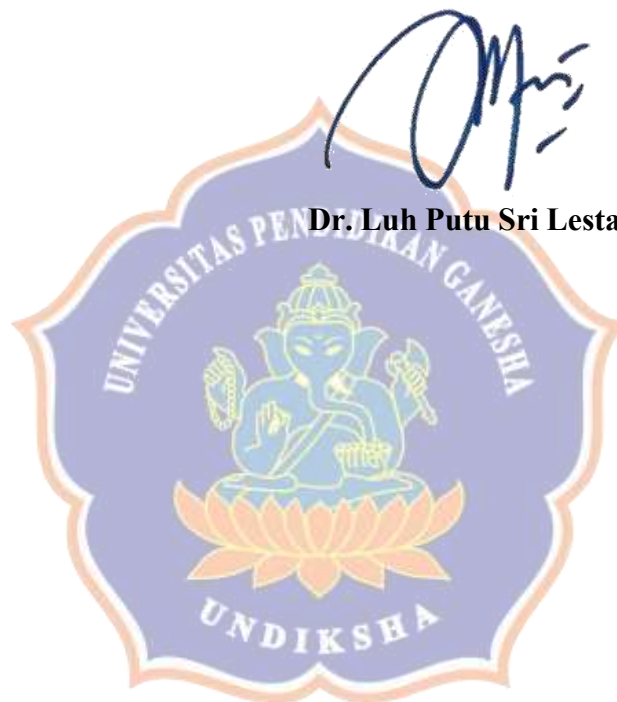
Hari/Tanggal : 4 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
2	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
3	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
4	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
5	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
6	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
7	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
8	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
9	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
10	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
11	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
12	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
13	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
14	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
15	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
16	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
17	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
18	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
19	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
20	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
21	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

22	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
23	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
24	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.
25	✓		Butir pernyataan yang disusun sudah relevan dan sesuai.

Singaraja,

Dosen/Pakar



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

Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

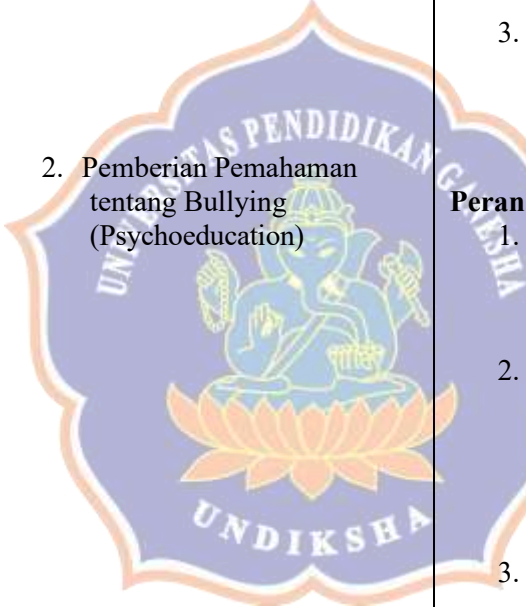
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 1

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Sosial
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Mengenal Bullying dan Kecemasan Sosial sebagai salah satu dampaknya.
F.	Pedekatan	Konseling Kognitif Behavioral
G.	Teknik	Reframing
H.	Sasaran	Siswa SMP negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan mengalami kecemasan sosial.
I.	Alokasi Waktu	60 Menit
J.	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Membantu siswa korban bullying untuk meminimalisir kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta meningkatkan keberfungsian sosial siswa dalam lingkungan sekolah.
	Tujuan Khusus dan Kegiatan	Pembentukan Kelompok dan Kontrak Konseling, Tujuan Khusus - Terbentuk rasa aman, kepercayaan, dan kohesivitas kelompok - Peserta memahami definisi dan jenis-jenis bullying - Siswa memahami kecemasan sosial sebagai salah satu dampak bullying - Menggali pengalaman bullying dan kecemasan sosial Kegiatan - Pembukaan dan ice breaking - Perkenalan anggota kelompok - Penjelasan tujuan dan manfaat konseling kelompok

		h. Penyusunan aturan dan kontrak konseling i. Penegasan prinsip kerahasiaan j. Pengantar materi k. Diskusi pengalaman bullying l. Identifikasi situasi sosial pemicu kecemasan m. Eksplorasi respons emosi dan perilaku n. Refleksi bersama
K.	Indikator Keberhasilan	1. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan interaksi positif dalam kegiatan kelompok tanpa rasa takut atau penolakan. 2. Peserta mampu menjelaskan pengertian dan mengidentifikasi jenis-jenis bullying secara benar melalui diskusi atau tugas tertulis. 3. Siswa mampu menjelaskan kecemasan sosial sebagai dampak bullying serta mengaitkannya dengan contoh situasi sosial.
L.	Materi	1. Definisi, jenis-jenis dan dampak <i>Bullying</i> 2. Kecemasan Sosial 3. Hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku 4. Pengantar teknik reframing
M.	Urutan Kegiatan	
	Pembukaan (10 Menit) : Pembentukan Kelompok dan Kontrak Konseling	Peranan Guru BK 1. Membuka kegiatan dengan menyampaikan salam, mengajak berdoa, membangun suasana yang hangat, aman, dan empatik. 2. Menjelaskan tujuan konseling kelompok, pendekatan kognitif behavioral, serta teknik reframing secara sederhana dan mudah dipahami siswa.

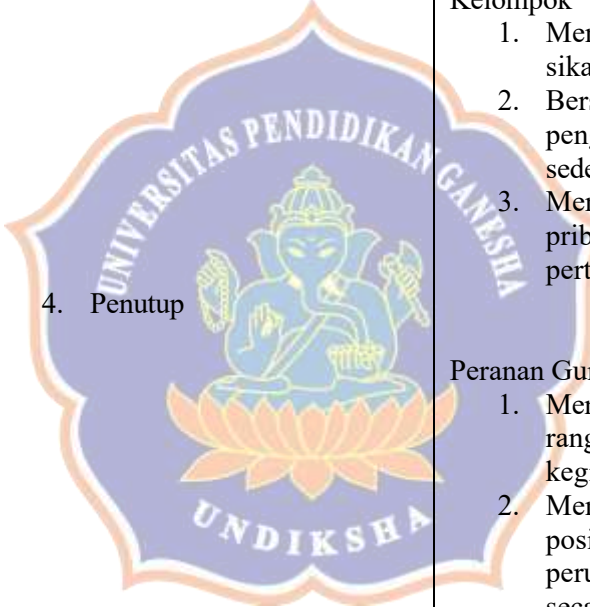
		3. Menyampaikan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, tidak menghakimi, giliran berbicara). 4. Memfasilitasi penyusunan kontrak konseling kelompok bersama konseli. 5. Mengamati dinamika awal kelompok dan respon emosional peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengikuti kegiatan pengenalan, berdoa dan ice breaking dengan terbuka. 2. Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok. 3. Menyatakan kesediaan mengikuti aturan dan kontrak konseling. 4. Mulai membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok.
	Inti (40 Menit) : 1. Eksplorasi Awal Pengalaman dan Persepsi Siswa (Orientasi Masalah)	Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa mendiskusikan secara umum pengalaman di sekolah yang berkaitan dengan perlakuan tidak menyenangkan, tanpa memaksa siswa membuka pengalaman pribadi secara rinci. 2. Mengajukan pertanyaan pemantik secara terbuka, misalnya: a. <Menurut kalian, perilaku seperti apa yang bisa membuat seseorang merasa tidak nyaman di sekolah?=> b. <Apa yang biasanya dirasakan seseorang ketika sering diperlakukan tidak adil oleh teman?=>

	2. Pemberian Pemahaman tentang Bullying (Psychoeducation) 	3. Menunjukkan sikap empatik, menerima setiap respons siswa tanpa menghakimi. 4. Menegaskan bahwa setiap pengalaman dan pendapat siswa adalah valid dan dihargai. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyampaikan pendapat atau pengalaman secara sukarela sesuai kenyamanan masing-masing. 2. Mendengarkan cerita dan pendapat teman dengan sikap saling menghargai. 3. Mulai merasakan adanya kesamaan pengalaman dengan anggota kelompok lain. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan pengertian bullying secara sederhana dan kontekstual sesuai dunia siswa SMP. 2. Menguraikan jenis-jenis bullying (fisik, verbal, sosial, dan cyber) disertai contoh konkret yang dekat dengan kehidupan sekolah. 3. Menegaskan bahwa bullying bukan kesalahan korban. 4. Mengaitkan pengalaman siswa dengan konsep bullying secara umum tanpa menunjuk individu tertentu. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyimak penjelasan guru BK dengan aktif. 2. Mengajukan pertanyaan atau memberikan contoh tambahan jika diperlukan. 3. Mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying yang pernah dilihat atau dialami.
--	--	--

3. Pemahaman Kecemasan Sosial sebagai Dampak Bullying	Peranan Guru BK 1. Menjelaskan kecemasan sosial sebagai reaksi yang wajar akibat pengalaman bullying. 2. Menguraikan ciri-ciri kecemasan sosial secara sederhana, meliputi: a. Pikiran negatif tentang diri (misalnya takut dinilai, takut ditolak) b. Perasaan cemas saat berada di situasi sosial c. Reaksi fisik (jantung berdebar, berkeringat, gemetar) 3. Menghubungkan kecemasan sosial dengan pengalaman bullying yang dialami siswa. 4. Menegaskan bahwa kecemasan sosial dapat dikelola dan dikurangi melalui konseling. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengidentifikasi perasaan atau reaksi yang pernah dialami dalam situasi sosial. 2. Menyadari hubungan antara pengalaman bullying dan kecemasan sosial yang dirasakan. 3. Mengungkapkan pemahaman baru yang diperoleh dari penjelasan guru BK.	Peranan Guru BK 1. Menjelaskan secara singkat prinsip dasar CBT, bahwa perasaan dan perilaku dipengaruhi oleh cara berpikir. 2. Memperkenalkan teknik reframing sebagai upaya mengubah cara pandang
4. Pengantar Pendekatan CBT dan Teknik Reframing		

		negatif menjadi lebih rasional dan membantu. - Memberikan contoh sederhana perubahan pikiran, misalnya: - Dari <Semua orang akan menertawakan saya= menjadi <Tidak semua orang memperhatikan atau menilai saya secara negatif.= - Menyampaikan bahwa teknik ini akan dipelajari dan dilatih pada pertemuan selanjutnya. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Mendengarkan dan memahami penjelasan tentang hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku. - Memberikan respons atau tanggapan sederhana terhadap contoh yang diberikan. - Menumbuhkan harapan bahwa perubahan ke arah yang lebih baik dapat dilakukan.
	Penutup (10 Menit) Refleksi Singkat	Peranan Guru BK - Mengajak siswa melakukan refleksi sederhana terkait kegiatan yang telah diikuti. - Mengajukan pertanyaan reflektif, seperti: <Hal apa yang paling kalian pahami hari ini?= <Perasaan apa yang muncul setelah mengikuti kegiatan kelompok ini?= - Memberikan penguatan terhadap setiap jawaban siswa tanpa mengoreksi atau menghakimi.

	2. Peneguhan Komitmen dan Kontrak Konseling  3. Penugasan Ringan (Bridging ke Pertemuan Berikutnya)	4. Menegaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah dalam proses refleksi. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan pemahaman, perasaan, atau kesan secara singkat dan sukarela. 2. Mendengarkan refleksi teman lain dengan sikap empatik. 3. Menyadari bahwa pengalaman dan perasaan mereka juga dialami oleh anggota lain. Peranan Guru BK 1. Menegaskan kembali kesepakatan dan aturan kelompok yang telah disusun bersama. 2. Meminta persetujuan akhir dari seluruh peserta sebagai bentuk komitmen bersama. 3. Menekankan kembali prinsip kerahasiaan dan saling menghargai sebagai fondasi kelompok. 4. Memberikan apresiasi atas keterlibatan aktif dan keterbukaan siswa. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyatakan kesediaan menjalankan kontrak konseling kelompok. 2. Menunjukkan sikap menerima dan bertanggung jawab terhadap aturan yang disepakati. 3. Merasakan keterikatan dan rasa memiliki terhadap kelompok. Peranan Guru BK 1. Memberikan tugas sederhana dan tidak memberatkan, misalnya:
--	--	---

	 4. Penutup	- Mengamati situasi sosial di sekolah yang memicu rasa cemas. - Mencatat pikiran negatif yang muncul saat berada di situasi tersebut. - Menjelaskan bahwa tugas ini bukan untuk dinilai, tetapi sebagai bahan diskusi pada pertemuan berikutnya. - Menyampaikan bahwa siswa boleh memilih pengalaman yang paling nyaman untuk dibagikan. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Menerima tugas dengan sikap terbuka. - Bersedia melakukan pengamatan diri secara sederhana. - Menyimpan catatan pribadi untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya. Peranan Guru BK - Menyampaikan rangkuman singkat kegiatan hari ini. - Memberikan penguatan positif dan harapan bahwa perubahan dapat dicapai secara bertahap. - Menyampaikan jadwal dan fokus pertemuan berikutnya. - Menutup kegiatan dengan suasana hangat dan suportif. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Mendengarkan rangkuman dan arahan guru BK. - Mengakhiri kegiatan dengan perasaan lebih tenang dan optimis. - Bersiap mengikuti pertemuan berikutnya.
--	---	--

Lampiran

Materi dan LKPD

A. Materi Layanan

1. Pengertian Bullying

Bullying adalah perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital. Bullying bukan kesalahan korban.

2. Jenis-Jenis Bullying

- a. Bullying fisik (memukul, mendorong, merusak barang)
- b. Bullying verbal (mengejek, menghina, mengancam)
- c. Bullying sosial (mengucilkan, menyebarkan gosip)
- d. Cyberbullying (hinayaan melalui media sosial atau pesan digital)

3. Dampak Bullying

Bullying dapat berdampak pada kondisi psikologis siswa, seperti menurunnya rasa percaya diri, menarik diri dari pergaulan, munculnya kecemasan, dan salah satunya adalah kecemasan sosial.

4. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah rasa takut atau cemas berlebihan ketika berada dalam situasi sosial karena kekhawatiran akan dinilai negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat muncul dalam bentuk pikiran negatif, perasaan cemas, reaksi fisik, dan perilaku menghindar.

5. Hubungan Pikiran, Perasaan, dan Perilaku (CBT)

Pendekatan Kognitif Behavioral menjelaskan bahwa perasaan dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir. Pikiran negatif yang tidak realistis dapat meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar.

6. Pengantar Teknik Reframing

Reframing adalah teknik untuk membantu individu mengubah cara pandang negatif menjadi lebih rasional, realistis, dan adaptif. Teknik ini membantu siswa melihat situasi sosial secara lebih seimbang.

B. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Petunjuk:

Isilah dengan jujur sesuai pengalaman pribadi. Lembar ini bersifat **rahasia** dan digunakan untuk membantu dirimu sendiri.

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Apa yang kamu pahami tentang bullying?

.....

2. Bentuk bullying apa yang pernah kamu lihat atau alami?

.....

3. Situasi sosial apa yang membuatmu merasa tidak nyaman atau cemas?

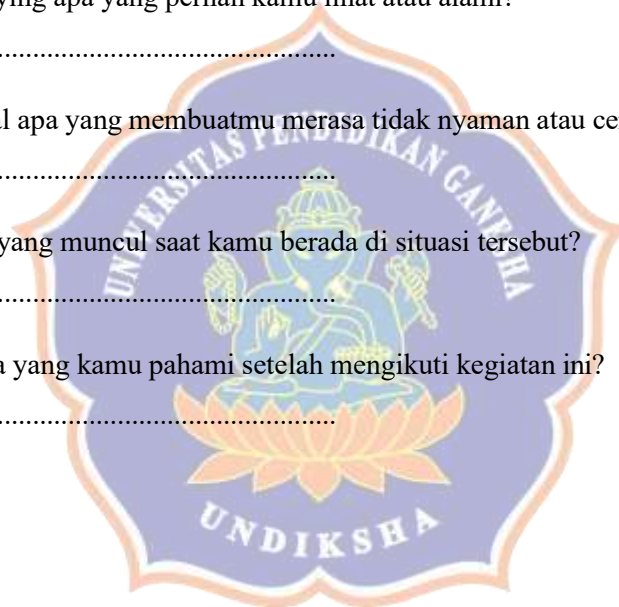
.....

4. Pikiran apa yang muncul saat kamu berada di situasi tersebut?

.....

5. Hal baru apa yang kamu pahami setelah mengikuti kegiatan ini?

.....



Daftar Pustaka

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 2

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Sosial
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Mengenal Bullying dan Kecemasan Sosial sebagai salah satu dampaknya.
F.	Pedekatan	Konseling Kognitif Behavioral
G.	Teknik	Reframing
H.	Sasaran	Siswa SMP negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan mengalami kecemasan sosial.
I.	Alokasi Waktu	60 Menit
J.	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Membantu siswa korban bullying untuk meminimalisir kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta meningkatkan keberfungsian sosial siswa dalam lingkungan sekolah.
	Tujuan Khusus dan Kegiatan	Identifikasi Pikiran Otomatis Negatif Tujuan Khusus - Membantu konseli mengenali pikiran otomatis negatif Kegiatan - Identifikasi pikiran negatif dalam situasi sosial - Identifikasi pikiran negatif tentang diri - Diskusi kelompok tentang keyakinan irasional - Klarifikasi makna pikiran melalui komunikasi empatik
K.	Indikator Keberhasilan.	1. Konseli mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi sosial tertentu secara lisan maupun tertulis.
L.	Materi	
	Uraian Kegiatan	

	Pembukaan (10 Menit) : 	Peranan Guru BK 6. Membuka kegiatan dengan menyampaikan salah, mengajak berdoa, membangun suasana yang hangat, aman, dan empatik. 7. Menjelaskan tujuan konseling kelompok, pendekatan kognitif behaviorial, serta teknik reframing secara sederhana dan mudah dipahami siswa. 8. Menyampaikan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, tidak menghakimi, giliran berbicara). 9. Memfasilitasi penyusunan kontrak konseling kelompok bersama konseli. 10. Mengamati dinamika awal kelompok dan respon emosional peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok 5. Mengikuti kegiatan pengenalan, berdoa dan ice breaking dengan terbuka. 6. Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok. 7. Menyatakan kesediaan mengikuti aturan dan kontrak konseling. 8. Mulai membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok.
	Inti (40 Menit) : 1. Identifikasi Pikiran Negatif dalam Situasi Sosial	Peranan Guru BK 1. Mengawali kegiatan dengan mengingatkan kembali hasil refleksi dan tugas pertemuan sebelumnya. 2. Mengarahkan siswa pada situasi sosial yang memicu kecemasan, seperti

	 2. Identifikasi Pikiran Negatif tentang Diri	berbicara di depan kelas atau berinteraksi dengan teman. - Mengajukan pertanyaan pemandu, misalnya: <Apa yang langsung muncul di pikiran saat berada di situasi itu?= b. <Apa yang kalian bayangkan akan terjadi?= 4. Menjelaskan bahwa pikiran tersebut bersifat otomatis dan sering muncul tanpa disadari. - Menuliskan contoh pikiran otomatis negatif yang muncul dari diskusi. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Menyampaikan pikiran yang muncul secara spontan dalam situasi sosial tertentu. - Mengaitkan pikiran tersebut dengan pengalaman bullying sebelumnya. - Menyadari bahwa pikiran negatif muncul secara cepat dan berulang. Peranan Guru BK - Mengarahkan diskusi pada pikiran negatif yang berkaitan dengan penilaian diri. - Memberikan contoh pikiran tentang diri, seperti: <Saya tidak berharga= <Saya berbeda dan tidak diterima= - Mengajukan pertanyaan klarifikasi, misalnya: <Apa yang kalian katakan pada diri sendiri saat merasa cemas?= berbicara di depan kelas atau berinteraksi dengan teman.
--	---	--

	3. Diskusi Kelompok tentang Keyakinan Irasional  4. Klarifikasi Makna Pikiran melalui Komunikasi Empatik	b. <Bagaimana kalian menilai diri sendiri saat itu?=> 4. Menjaga suasana agar tetap aman dan tidak saling membandingkan. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan pikiran negatif tentang diri yang sering muncul. 2. Menyadari pola penilaian diri yang cenderung menyalahkan diri. 3. Mendengarkan pengalaman anggota lain dengan empati. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan secara singkat bahwa pikiran otomatis sering bersumber dari keyakinan irasional. 2. Mengajak siswa mendiskusikan contoh keyakinan irasional secara kelompok, misalnya: a. <Saya harus selalu disukai semua orang=> b. <Jika saya salah, berarti saya gagal=> 3. Membantu siswa membedakan antara fakta dan asumsi. 4. Menegaskan bahwa keyakinan irasional dapat dipertanyakan dan diubah. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengidentifikasi keyakinan yang mendasari pikiran otomatis negatif. 2. Memberikan tanggapan terhadap pendapat teman dengan sikap saling menghargai. 3. Menyadari bahwa keyakinan tersebut tidak selalu realistis. Peranan Guru BK
--	---	---

	 5. Penegasan Akhir Kegiatan Inti	1. Menggunakan teknik komunikasi empatik untuk membantu siswa memperjelas makna pikiran. 2. Melakukan parafrase dan refleksi perasaan, misalnya: a. <Kamu merasa takut ditolak karena berpikir kamu tidak cukup baik.= 3. Membantu siswa menyadari dampak pikiran terhadap emosi dan perilaku. 4. Menegaskan bahwa pikiran bukan fakta, melainkan interpretasi. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengonfirmasi atau mengoreksi klarifikasi yang disampaikan guru BK. 2. Mengungkapkan perasaan yang muncul saat pikiran tersebut disadari. 3. Merasa dipahami dan diterima secara emosional. Guru BK menegaskan bahwa: • Pikiran otomatis negatif bukan kesalahan konseli. • Pikiran tersebut dapat dikenali, dipahami, dan diubah. • Pertemuan selanjutnya akan berfokus pada mengubah pikiran otomatis negatif melalui teknik reframing.
	Penutup (10 Menit) 5. Refleksi Singkat	Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa melakukan refleksi singkat atas kegiatan yang telah dilakukan. 2. Mengajukan pertanyaan reflektif, seperti: a. <Apa hal penting yang kalian sadari

	 4. Peneguhan Konsep <Pikiran Bukan Fakta=	tentang diri kalian hari ini?= b. <Pikiran apa yang paling sering muncul saat kalian merasa cemas?= 3. Memberikan respon empatik dan penguatan terhadap setiap jawaban. 4. Menegaskan bahwa kesadaran terhadap pikiran negatif adalah langkah awal perubahan. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan pemahaman atau perasaan yang dirasakan setelah kegiatan. 2. Menyadari keterkaitan antara pengalaman bullying, pikiran negatif, dan kecemasan sosial. 3. Mendengarkan refleksi anggota lain dengan sikap saling menghargai. Peranan Guru BK 1. Menyampaikan rangkuman singkat tentang hubungan pikiran–emosi–perilaku. 2. Menegaskan bahwa pikiran adalah hasil penafsiran, bukan kebenaran mutlak. 3. Memberikan contoh sederhana perbedaan antara fakta dan pikiran. 4. Menanamkan keyakinan bahwa pikiran dapat ditantang dan diubah. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Memahami bahwa pikiran negatif tidak selalu sesuai kenyataan. 2. Merasakan kelegaan setelah memahami bahwa pikiran dapat dipertanyakan.
--	---	--

	5. Penugasan Ringan	3. Mulai terbuka terhadap kemungkinan perubahan cara berpikir. Peranan Guru BK 1. Memberikan tugas sederhana, misalnya: a. Mencatat satu pikiran otomatis negatif yang paling sering muncul. b. Menuliskan situasi yang memicu pikiran tersebut. 2. Menjelaskan bahwa tugas ini akan digunakan untuk latihan reframing pada pertemuan berikutnya. 3. Menekankan bahwa tugas bersifat pribadi dan tidak untuk dinilai. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menerima tugas dengan sikap terbuka. 2. Bersedia melakukan pengamatan pikiran secara mandiri. 3. Menyimpan catatan untuk digunakan pada sesi berikutnya. Peranan Guru BK 1. Memberikan apresiasi atas keberanian konseli mengenali pikiran diri. 2. Menyampaikan gambaran singkat pertemuan ke-4: <i>mengubah pikiran otomatis negatif menjadi lebih rasional dan membantu.</i> 3. Mengingatkan kembali prinsip kerahasiaan dan saling menghargai. 4. Menutup kegiatan dengan suasana hangat dan suportif. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengakhiri sesi dengan perasaan lebih dipahami dan diterima.
	6. Penutup	

		2. Menumbuhkan harapan terhadap perubahan diri. 3. Bersiap mengikuti sesi lanjutan.
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	
	4. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKp yang meliputi: d. Dinamika kelompok e. Partisipasi aktif AK selama mengikuti KKp f. Antusiasisme AK selama mengikuti KKp
	5. Evaluasi Hasil	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan KKp yang meliputi: d. Pengetahuan dan pemahaman baru AK e. Perasaan-perasaan positif AK f. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan AK
	6. Tindak lanjut	Sebagai tindak lanjut akan dilaksanakan sesi konseling kelompok lanjutan.

Kekeran,

.....
Guru Bimbingan Konseling

(I Komang Agus Adi Wiryawan)

Materi Layanan

1. Pengertian Pikiran Otomatis Negatif

Pikiran otomatis negatif adalah pikiran yang muncul secara spontan, cepat, dan sering kali tanpa disadari ketika seseorang menghadapi suatu situasi tertentu, terutama situasi yang dirasakan mengancam atau tidak menyenangkan. Dalam konteks siswa korban bullying, pikiran otomatis negatif sering muncul saat berada dalam situasi sosial, seperti berinteraksi dengan teman sebaya, berbicara di depan kelas, atau berada di lingkungan yang mengingatkan pada pengalaman bullying.

Pikiran ini bersifat refleksi, tidak selalu didasarkan pada fakta, dan cenderung bernada negatif, menyalahkan diri, atau memprediksi penilaian buruk dari orang lain.

2. Pikiran Otomatis Negatif dalam Situasi Sosial

Pada siswa yang mengalami kecemasan sosial, pikiran otomatis negatif biasanya muncul ketika menghadapi situasi sosial tertentu. Contohnya:

- a. <Mereka pasti menertawakan saya.=
- b. <Kalau saya bicara, saya akan dipermalukan.=
- c. <Lebih baik diam daripada melakukan kesalahan.=

Pikiran-pikiran tersebut muncul dengan cepat dan sering kali diterima sebagai kebenaran, padahal belum tentu sesuai dengan kenyataan. Pikiran inilah yang kemudian memicu kecemasan dan perilaku menghindar.

3. Pikiran Otomatis Negatif tentang Diri

Selain muncul dalam situasi sosial, pikiran otomatis negatif juga berkaitan dengan cara individu menilai dirinya sendiri. Pada korban bullying, penilaian diri sering kali menjadi negatif akibat pengalaman diperlakukan tidak menyenangkan secara berulang. Contoh pikiran negatif tentang diri antara lain:

- <Saya tidak berharga.=
- <Saya berbeda dan tidak pantas diterima.=
- <Saya memang lemah.=

Pikiran ini dapat membentuk citra diri yang negatif dan memperkuat kecemasan sosial apabila tidak disadari dan dikaji secara kritis.

4. Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku (Konsep Dasar CBT)

Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral menjelaskan bahwa:

- a. **Pikiran** memengaruhi **emosi**
- b. **Emosi** memengaruhi **perilaku**

Sebagai contoh, ketika siswa berpikir <Saya pasti ditolak=, maka emosi yang muncul adalah cemas atau takut, dan perilaku yang tampak adalah menghindari interaksi sosial.

Oleh karena itu, mengenali pikiran otomatis negatif merupakan langkah awal yang sangat penting sebelum melakukan perubahan pola pikir melalui teknik reframing.

5. Keyakinan Irasional sebagai Sumber Pikiran Negatif

Pikiran otomatis negatif sering bersumber dari keyakinan irasional, yaitu keyakinan yang bersifat kaku, tidak realistis, dan menuntut kesempurnaan. Contoh keyakinan irasional yang umum pada siswa, antara lain:

- <Saya harus selalu disukai semua orang.=
- <Jika saya gagal sekali, berarti saya gagal selamanya.=
- <Kesalahan kecil berarti saya tidak berguna.=

Keyakinan irasional ini perlu dikenali agar siswa menyadari bahwa pikiran yang muncul bukan fakta mutlak, melainkan hasil penafsiran pribadi.

6. Prinsip Dasar: Pikiran Bukan Fakta

Salah satu prinsip penting dalam CBT adalah bahwa **pikiran bukanlah fakta**, melainkan interpretasi terhadap suatu peristiwa. Dengan memahami prinsip ini, siswa diharapkan mampu mengambil jarak dari pikiran negatifnya dan mulai melihat kemungkinan sudut pandang lain yang lebih rasional dan adaptif.

Kesadaran terhadap pikiran otomatis negatif menjadi dasar untuk proses perubahan kognitif pada pertemuan selanjutnya melalui teknik **reframing**.



B. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Tuliskan satu situasi sosial di sekolah yang membuat kamu merasa tidak nyaman atau cemas.

(Contoh: berbicara di kelas, berada di dekat teman tertentu, kerja kelompok)

.....

2. Saat berada dalam situasi tersebut, pikiran apa yang langsung muncul di benakmu?

(Contoh: <Saya akan ditertawakan=, <Saya pasti salah=)

.....

3. Pikiran negatif apa yang muncul tentang dirimu sendiri dalam situasi tersebut?

(Contoh: <Saya tidak mampu=, <Saya tidak sepintar teman lain=)

.....

4. Perasaan apa yang kamu rasakan saat pikiran tersebut muncul?

☐ Cemas

☐ Takut

☐ Malu

☐ Sedih

☐ Gugup

☐ Lainnya: _____

5. Apa yang biasanya kamu lakukan saat perasaan tersebut muncul?

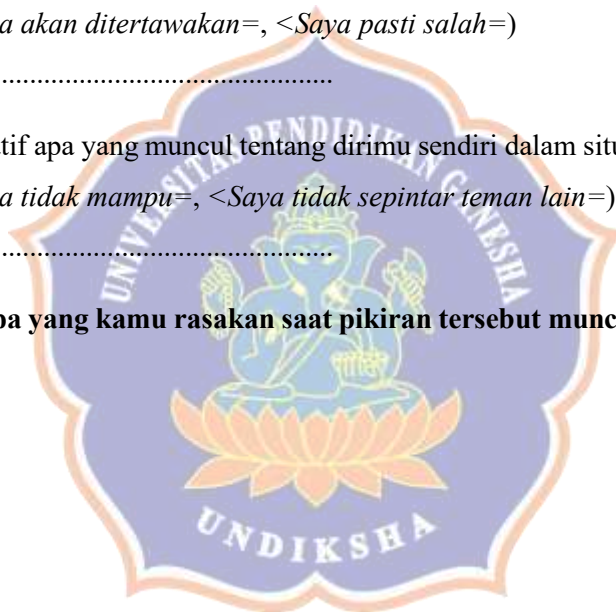
☐ Diam

☐ Menghindar

☐ Menunduk

☐ Tidak mau berbicara

☐ Lainnya: _____



6. Setelah mengisi lembar ini, apa yang kamu sadari tentang pikiranmu saat berada di situasi sosial?

.....



Daftar Pustaka

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 3

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Sosial
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Mengenal Bullying dan Kecemasan Sosial sebagai salah satu dampaknya.
F.	Pedekatan	Konseling Kognitif Behavioral
G.	Teknik	Reframing
H.	Sasaran	Siswa SMP negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan mengalami kecemasan sosial.
I.	Alokasi Waktu	60 Menit
	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Membantu siswa korban bullying untuk meminimalisir kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta meningkatkan keberfungsian sosial siswa dalam lingkungan sekolah.
	Tujuan Khusus dan Kegiatan	Restrukturisasi Kognitif (Evidence For & Against dan Alternative Interpretations) Tujuan Khusus - Menguji keakuratan pikiran otomatis negatif - Mengembangkan interpretasi alternatif yang lebih adaptif Kegiatan - Evidence for & against terhadap pikiran negatif - Diskusi bukti objektif dan pengalaman nyata - Penyusunan interpretasi alternatif
	Urutan Kegiatan	
	Pembukaan (10 Menit) :	Peranan Guru BK Membuka kegiatan dengan menyampaikan salah, mengajak berdoa, membangun suasana yang hangat, aman, dan empatik.

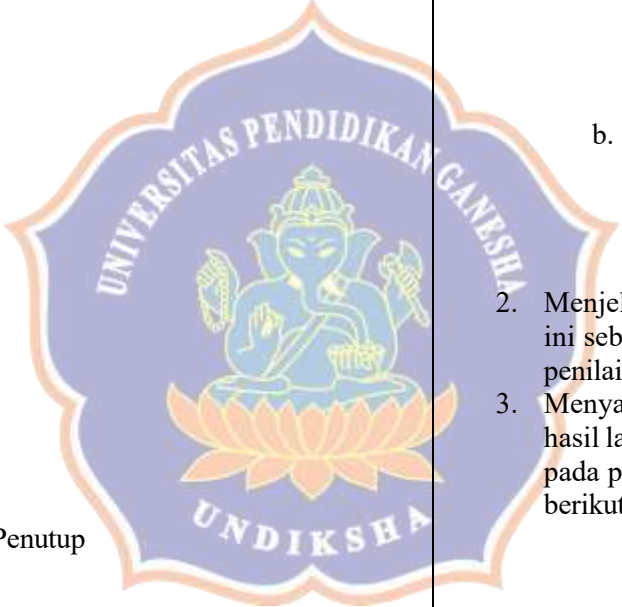
		12. Menjelaskan tujuan konseling kelompok, pendekatan kognitif behavior, serta teknik reframing secara sederhana dan mudah dipahami siswa. 13. Menyampaikan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, tidak menghakimi, giliran berbicara). 14. Memfasilitasi penyusunan kontrak konseling kelompok bersama konseli. 15. Mengamati dinamika awal kelompok dan respon emosional peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok 9. Mengikuti kegiatan pengenalan, berdoa dan ice breaking dengan terbuka. 10. Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok. 11. Menyatakan kesediaan mengikuti aturan dan kontrak konseling. 12. Mulai membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok.
	Inti (40 Menit) 1. Penetapan Pikiran Otomatis Negatif (Fokus Intervensi)	Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa membuka kembali catatan pikiran otomatis negatif dari pertemuan sebelumnya. 2. Membantu siswa memilih satu pikiran otomatis negatif utama yang sering muncul dan paling mengganggu. 3. Menuliskan contoh pikiran di papan atau lembar kerja (tanpa menyebut nama siswa).

	2. Evidence For: Mengidentifikasi Bukti yang Mendukung Pikiran Negatif  3. Evidence Against: Mengidentifikasi Bukti yang Melemahkan Pikiran Negatif	4. Menegaskan bahwa pikiran yang diuji adalah <i>pikiran</i>, bukan <i>diri siswa</i>. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyampaikan pikiran otomatis negatif yang telah dicatat. 2. Memilih satu pikiran yang dirasakan paling kuat atau sering muncul. 3. Menyiapkan diri untuk menguji pikiran tersebut secara objektif. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan konsep <i>evidence for</i> secara sederhana: bukti nyata yang benar-benar mendukung pikiran. 2. Mengajukan pertanyaan pemandu, seperti: a. <Peristiwa apa yang membuat pikiran itu muncul?=> b. <Bukti nyata apa yang pernah kalian alami?=> 3. Membantu siswa membedakan antara fakta dan perasaan. 4. Menuliskan bukti yang benar-benar objektif. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyebutkan pengalaman nyata yang dianggap mendukung pikiran negatif. 2. Belajar menyampaikan bukti secara spesifik dan faktual. 3. Menyadari bahwa bukti yang ada sering kali terbatas. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan bahwa setiap pikiran perlu diuji dari sisi lain.
--	--	--

	4. Diskusi Bukti Objektif dan Pengalaman Nyata 	2. Mengajukan pertanyaan reflektif, misalnya: a. <Apakah pernah ada kejadian yang tidak sesuai dengan pikiran ini?=> b. <Apakah semua orang selalu bereaksi seperti yang kalian takutkan?=> 3. Mengajak anggota kelompok lain memberikan sudut pandang alternatif. 4. Menegaskan bahwa satu bukti penyangkal saja sudah cukup untuk mempertanyakan pikiran. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyebutkan pengalaman yang bertentangan dengan pikiran negatif. 2. Memberikan masukan atau perspektif lain kepada teman secara suportif. 3. Menyadari bahwa pikiran negatif tidak selalu sepenuhnya benar. Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa membandingkan <i>evidence for</i> dan <i>evidence against</i>. 2. Membantu siswa menarik kesimpulan sementara tentang keakuratan pikiran. 3. Mengklarifikasi distorsi kognitif yang muncul (misalnya generalisasi berlebihan). 4. Menjaga diskusi tetap objektif dan tidak menghakimi. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menilai kembali pikiran negatif berdasarkan bukti yang ada.
--	---	---

	5. Penyusunan Interpretasi Alternatif (Reframing) 6. Penegasan Akhir	2. Menyadari bahwa pikiran awal cenderung terlalu ekstrem atau kaku. 3. Mengalami penurunan keyakinan terhadap pikiran negatif. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan bahwa interpretasi alternatif bukan pikiran positif berlebihan, tetapi pikiran yang lebih seimbang dan realistis. 2. Membimbing siswa menyusun pikiran alternatif dengan pertanyaan: a. <Jika melihat bukti tadi, pikiran apa yang lebih adil untuk diri kalian?=> 3. Memberikan contoh perubahan pikiran. 4. Menguatkan interpretasi alternatif yang muncul dari siswa. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyusun interpretasi alternatif berdasarkan hasil diskusi. 2. Mengungkapkan pikiran baru dengan kalimat yang lebih adaptif. 3. Merasakan perbedaan emosi saat menggunakan pikiran alternatif. Penegasan Akhir Kegiatan Inti Guru BK menegaskan bahwa: • Pikiran otomatis negatif dapat diuji dan diubah. • Interpretasi alternatif membantu mengurangi kecemasan sosial. • Latihan ini perlu diulang agar menjadi kebiasaan baru.
	Penutup (10 Menit) 1. Refleksi Singkat	Peranan Guru BK

	 7. Penguatan Interpretasi Alternatif	1. Mengajak siswa merefleksikan perubahan yang dirasakan setelah melakukan <i>evidence for & against</i>. 2. Mengajukan pertanyaan reflektif, seperti: a. <Bagaimana perasaan kalian setelah menguji pikiran tadi?=> b. <Apa perbedaan perasaan sebelum dan sesudah mengubah pikiran?=> 3. Memberikan penguatan terhadap setiap bentuk perubahan sekecil apa pun. 4. Menegaskan bahwa perubahan pikiran berdampak langsung pada perasaan dan perilaku. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan perasaan yang dirasakan setelah menggunakan interpretasi alternatif. 2. Menyadari bahwa kecemasan dapat berkurang ketika pikiran lebih rasional. 3. Mendengarkan pengalaman anggota lain dengan empati. Peranan Guru BK 1. Menyimpulkan interpretasi alternatif yang telah disusun siswa. 2. Membantu siswa merumuskan kalimat pikiran alternatif yang singkat dan mudah diingat. 3. Mendorong siswa untuk menggunakan pikiran alternatif tersebut saat menghadapi situasi sosial. 4. Menegaskan bahwa interpretasi alternatif perlu dilatih secara konsisten.
--	--	---

	8. Penugasan Ringan 9. Penutup 	Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyebutkan kembali pikiran alternatif yang telah dibuat. 2. Menyimpan pikiran tersebut sebagai <i>self-talk</i> baru. 3. Menumbuhkan keyakinan bahwa diri mampu menghadapi situasi sosial. Peranan Guru BK 1. Memberikan tugas lanjutan, misalnya: a. Menerapkan interpretasi alternatif pada satu situasi sosial nyata. b. Mencatat perbedaan pikiran dan perasaan sebelum dan sesudahnya. 2. Menjelaskan bahwa tugas ini sebagai latihan, bukan penilaian. 3. Menyampaikan bahwa hasil latihan akan dibahas pada pertemuan berikutnya. Peranan Guru BK 1. Memberikan apresiasi atas keterlibatan aktif siswa. 2. Menyampaikan gambaran singkat pertemuan ke-5: <i>latihan reframing lanjutan dan penguatan perilaku adaptif</i>. 3. Mengingatkan kembali prinsip kerahasiaan dan saling menghargai. 4. Menutup sesi dengan suasana positif dan penuh dukungan. Peranan Peserta Konseling Kelompok
--	--	---

		1. Mengakhiri sesi dengan perasaan lebih percaya diri. 2. Merasa memiliki bekal konkret untuk menghadapi kecemasan sosial. 3. Siap mengikuti pertemuan lanjutan.
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	
	7. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKp yang meliputi: g. Dinamika kelompok h. Partisipasi aktif AK selama mengikuti KKp i. Antusiasisme AK selama mengikuti KKp
	8. Evaluasi Hasil	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan KKp yang meliputi: g. Pengetahuan dan pemahaman baru AK h. Perasaan-perasaan positif AK i. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan AK
	9. Tindak lanjut	Sebagai tindak lanjut akan dilaksanakan sesi konseling kelompok lanjutan.

Kekoran,

.....

Guru Bimbingan Konseling

(I Komang Agus Adi Wiryawan)

Lampiran

A. MATERI LAYANAN

Pertemuan 3

Restrukturisasi Kognitif: *Evidence For & Against* dan *Alternative Interpretations*

1. Menguji Pikiran Otomatis Negatif

Dalam kehidupan sehari-hari, pikiran negatif sering muncul secara otomatis, terutama ketika siswa berada dalam situasi sosial yang pernah menimbulkan pengalaman tidak menyenangkan seperti bullying. Pikiran tersebut sering kali langsung dipercaya tanpa diuji kebenarannya.

Contoh pikiran otomatis negatif:

<Semua teman pasti menilai saya buruk.=

Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral membantu siswa untuk **menguji keakuratan pikiran tersebut**, bukan langsung menolaknya atau memaksakan pikiran positif.

2. Konsep *Evidence For* (Bukti Pendukung)

Evidence for adalah **bukti nyata dan objektif** yang benar-benar mendukung pikiran negatif.

Ciri evidence for:

- Berdasarkan peristiwa nyata
- Spesifik (kapan, di mana, siapa)
- Bukan sekadar perasaan atau asumsi

Contoh:

<Saya pernah diejek oleh dua teman saat presentasi minggu lalu.=

Latihan ini membantu siswa menyadari bahwa **bukti yang mendukung pikiran negatif sering kali terbatas**.

3. Konsep *Evidence Against* (Bukti Penyangkal)

Evidence against adalah **bukti nyata yang melemahkan atau bertentangan** dengan pikiran negatif.

Contoh:

- <Tidak semua teman menertawakan saya.=
- <Pernah juga saya berbicara dan tidak diejek.=

Satu bukti penyangkal saja sudah cukup untuk menunjukkan bahwa pikiran negatif **tidak sepenuhnya benar**.

4. Membandingkan Bukti Secara Objektif

Dengan membandingkan *evidence for* dan *evidence against*, siswa belajar:

- Membedakan fakta dan perasaan
- Menyadari distorsi kognitif (misalnya generalisasi berlebihan)
- Mengurangi keyakinan terhadap pikiran otomatis negatif

Proses ini dilakukan secara objektif, empatik, dan tidak menghakimi.

5. Menyusun *Alternative Interpretations* (Reframing)

Interpretasi alternatif adalah **cara pandang baru yang lebih seimbang, rasional, dan realistis**, bukan pikiran positif berlebihan.

Contoh perubahan pikiran:

- Dari: *<Semua orang akan menertawakan saya=*
- Menjadi: *<Beberapa orang mungkin tidak peduli, dan saya bisa mencoba berbicara pelan-pelan.=*

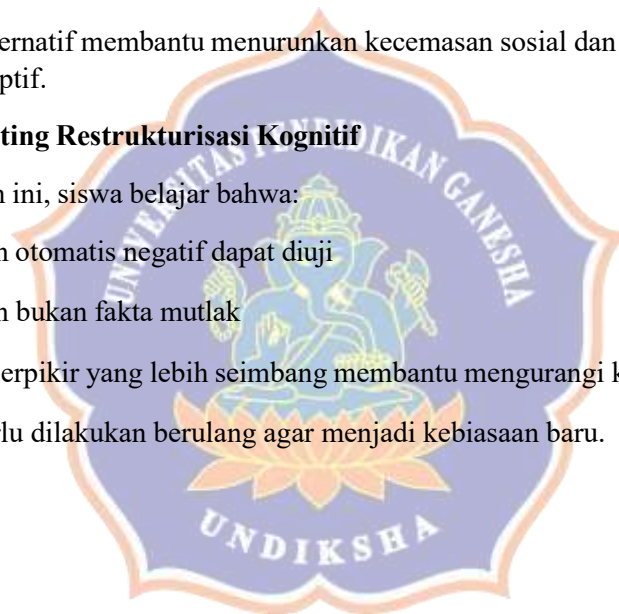
Interpretasi alternatif membantu menurunkan kecemasan sosial dan mendorong perilaku yang lebih adaptif.

6. Makna Penting Restrukturisasi Kognitif

Melalui latihan ini, siswa belajar bahwa:

- Pikiran otomatis negatif dapat diuji
- Pikiran bukan fakta mutlak
- Cara berpikir yang lebih seimbang membantu mengurangi kecemasan sosial

Latihan ini perlu dilakukan berulang agar menjadi kebiasaan baru.



B. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Petunjuk:

Isilah dengan jujur sesuai pengalaman pribadi. Lembar ini bersifat **rahasia** dan digunakan untuk membantu dirimu sendiri.

Identitas

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Tuliskan satu pikiran otomatis negatif yang sering muncul saat kamu berada di situasi sosial.

.....

2. Bukti nyata apa yang menurutmu mendukung pikiran tersebut?
 (Peristiwa yang benar-benar pernah terjadi)

.....

3. Bukti apa yang menunjukkan bahwa pikiran tersebut tidak selalu benar?
 (Pengalaman lain yang bertentangan)

.....

4. Setelah melihat bukti pendukung dan penyangkal, bagaimana penilaianmu terhadap pikiran awal tersebut?

- ☐ Sangat benar
☐ Sebagian benar
☐ Kurang tepat

Jelaskan singkat:

.....

5. Tuliskan interpretasi alternatif yang lebih adil, rasional, dan membantu dirimu.

.....

6. Bagaimana perasaanmu setelah menggunakan interpretasi alternatif tersebut?

- ☐ Lebih tenang
- ☐ Lebih percaya diri
- ☐ Masih cemas
- ☐ Lainnya: _____

Tugas Ringan (Latihan Mandiri)

Gunakan interpretasi alternatif ini pada **satu situasi sosial nyata** sebelum pertemuan berikutnya, lalu perhatikan perbedaan pikiran dan perasaanmu.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK PERTEMUAN 4

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Sosial
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Mengenal Bullying dan Kecemasan Sosial sebagai salah satu dampaknya.
F.	Pedekatan	Konseling Kognitif Behavioral
G.	Teknik	Reframing
H.	Sasaran	Siswa SMP negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan mengalami kecemasan sosial.
I.	Alokasi Waktu	60 Menit
	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Membantu siswa korban bullying untuk meminimalisir kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta meningkatkan keberfungsian sosial siswa dalam lingkungan sekolah.
	Tujuan Khusus dan Kegiatan	Restrukturisasi Kognitif (Decatastrophizing dan Reframed Statement) Tujuan Khusus - Mengurangi kecenderungan berpikir katastrofik - Membentuk pernyataan pikiran baru yang adaptif Kegiatan - Evaluasi prediksi terburuk (decatastrophizing) - Diskusi kemampuan menghadapi konsekuensi - Penyusunan reframed statement
	Urutan Kegiatan	
	Pembukaan (10 Menit) :	Peranan Guru BK Membuka kegiatan dengan menyampaikan salah, mengajak berdoa, membangun suasana yang hangat, aman, dan empatik.

		2. Menjelaskan tujuan konseling kelompok, pendekatan kognitif behavior, serta teknik reframing secara sederhana dan mudah dipahami siswa. 3. Menyampaikan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, tidak menghakimi, giliran berbicara). 4. Memfasilitasi penyusunan kontrak konseling kelompok bersama konseli. 5. Mengamati dinamika awal kelompok dan respon emosional peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengikuti kegiatan pengenalan, berdoa dan ice breaking dengan terbuka. 2. Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok. 3. Menyatakan kesediaan mengikuti aturan dan kontrak konseling. 4. Mulai membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok.
	Inti (40 Menit) 1. Identifikasi Pikiran Katastrofik (Prediksi Terburuk)	Peranan Guru BK 1. Mengajak konseli meninjau kembali pikiran otomatis negatif yang telah direstrukturisasi sebelumnya. 2. Menjelaskan secara singkat konsep berpikir katastrofik, yaitu kecenderungan membayangkan hasil terburuk secara berlebihan. 3. Mengajukan pertanyaan pemandu, seperti: a. <Apa hal paling buruk yang kalian

	2. Evaluasi Prediksi Terburuk (Decatastrophizing) 	bayangkan akan terjadi?= b. <Jika itu terjadi, apa yang paling kalian takutkan?= 4. Menjaga agar eksplorasi tetap terkendali dan tidak memicu kecemasan berlebihan. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyampaikan prediksi terburuk yang sering muncul dalam situasi sosial. 2. Mengaitkan pikiran tersebut dengan pengalaman bullying yang pernah dialami. 3. Menyadari pola berpikir yang cenderung membesar-besarkan dampak situasi. Peranan Guru BK 1. Membimbing konseli mengevaluasi kemungkinan terjadinya prediksi terburuk. 2. Mengajukan pertanyaan rasional, seperti: a. <Seberapa sering hal terburuk itu benar-benar terjadi?= b. <Jika terjadi, apakah dampaknya permanen?= 3. Membantu siswa membedakan antara kemungkinan dan kepastian. 4. Menegaskan bahwa kecemasan sering muncul dari prediksi yang tidak realistis. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menilai kembali tingkat kemungkinan prediksi terburuk. 2. Mengungkapkan pengalaman nyata yang
--	--	---

3. Diskusi Kemampuan Menghadapi Konsekuensi (Coping Ability)	menunjukkan bahwa prediksi tersebut jarang terjadi. 3. Mengalami penurunan intensitas keyakinan terhadap pikiran katastrofik.
4. Penyusunan Reframed Statement (Pernyataan Pikiran Baru)	Peranan Guru BK 1. Mengajak konseli mendiskusikan kemampuan yang dimiliki jika hal terburuk benar-benar terjadi. 2. Mengajukan pertanyaan penguatan, misalnya: a. <Apa yang bisa kalian lakukan jika hal itu terjadi?=> b. <Siapa yang bisa membantu kalian?=> 3. Membantu konseli menyadari sumber daya internal dan eksternal yang dimiliki. 4. Memberikan penguatan terhadap strategi coping yang adaptif. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyebutkan cara menghadapi situasi sulit yang mungkin terjadi. 2. Mengidentifikasi dukungan yang tersedia (teman, guru, keluarga). 3. Menyadari bahwa diri memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan bahwa <i>reframed statement</i> adalah kalimat pikiran baru yang lebih rasional, realistis, dan membantu. 2. Membimbing konseli menyusun pernyataan pikiran baru berdasarkan hasil decatastrophizing, dengan pertanyaan:

	5. Penegasan Akhir Kegiatan Inti 	a. <Dengan melihat kenyataan tadi, pikiran apa yang lebih membantu untuk kalian?=> - Memberikan contoh penyusunan kalimat singkat dan positif realistis. - Menguatkan setiap reframed statement yang disusun konseli. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Menyusun reframed statement versi pribadi. - Mengungkapkan pernyataan pikiran baru secara lisan atau tertulis. - Merasakan perubahan emosi saat menggunakan pikiran baru tersebut. Guru BK menegaskan bahwa: - Pikiran katastrofik dapat dikurangi dengan evaluasi rasional. - Konseli memiliki kemampuan menghadapi situasi sulit. - Reframed statement perlu dilatih agar menjadi kebiasaan berpikir baru.
	Penutup (10 Menit) Refleksi Dampak Reframing terhadap Diri	Peranan Guru BK - Mengajak siswa merefleksikan pengalaman setelah melakukan decatastrophizing. - Mengajukan pertanyaan reflektif, seperti: <Bagaimana perasaan kalian setelah melihat bahwa hal terburuk belum tentu terjadi?=> <Apa perbedaan perasaan sebelum dan sesudah

	 2. Penguatan Reframed Statement sebagai Self-Talk Baru	menggunakan pikiran baru?= 3. Memberikan penguatan verbal terhadap setiap kemajuan yang ditunjukkan siswa. 4. Menegaskan bahwa perubahan kecil adalah bagian penting dari proses konseling. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan perubahan perasaan atau keyakinan yang dirasakan. 2. Menyadari bahwa kecemasan dapat dikelola dengan cara berpikir yang lebih realistis. 3. Mendengarkan refleksi anggota lain dengan sikap empatik. Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa menyebutkan kembali <i>reframed statement</i> yang telah dibuat. 2. Membantu menyederhanakan kalimat agar mudah diingat dan digunakan. 3. Menjelaskan bahwa pernyataan tersebut dapat digunakan sebagai <i>self-talk</i> saat cemas. 4. Memberikan penguatan bahwa pikiran baru perlu dilatih secara konsisten. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengulang atau menuliskan <i>reframed statement</i> versi pribadi. 2. Menyimpan pernyataan tersebut sebagai pegangan saat menghadapi situasi sosial. 3. Merasa lebih siap dan percaya diri. Peranan Guru BK
	3. Penugasan Penerapan Mandiri	

	 4. Penutup dan Penguatan Menuju Terminasi	1. Memberikan tugas lanjutan, misalnya: a. Menerapkan <i>reframed statement</i> pada minimal satu situasi sosial nyata. b. Mencatat perasaan dan hasil yang dialami. 2. Menjelaskan bahwa tugas ini sebagai latihan keberlanjutan, bukan penilaian. 3. Menyampaikan bahwa hasil latihan akan dibahas pada pertemuan terakhir. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menerima tugas dengan sikap terbuka. 2. Bersedia mencoba menggunakan pikiran adaptif dalam kehidupan sehari-hari. 3. Mencatat pengalaman untuk refleksi akhir. Peranan Guru BK 1. Memberikan apresiasi atas keberanian dan keterlibatan siswa selama proses konseling. 2. Menyampaikan gambaran singkat pertemuan ke-6: <i>evaluasi, penguatan perubahan, dan penutupan konseling kelompok</i>. 3. Mengingatkan kembali prinsip kerahasiaan dan saling menghargai. 4. Menutup sesi dengan suasana positif dan penuh dukungan. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengakhiri sesi dengan rasa percaya diri yang meningkat. 2. Merasa memiliki bekal konkret untuk menghadapi kecemasan sosial.
--	---	--

		3. Siap mengikuti sesi terminasi.
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	
	10. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKp yang meliputi: a. Dinamika kelompok b. Partisipasi aktif AK selama mengikuti KKp c. Antusiasisme AK selama mengikuti KKp
	11. Evaluasi Hasil	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan KKp yang meliputi: a. Pengetahuan dan pemahaman baru AK b. Perasaan-perasaan positif AK c. Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan AK
	12. Tindak lanjut	Sebagai tindak lanjut akan dilaksanakan sesi konseling kelompok lanjutan.

Kekeran,

.....
Guru Bimbingan Konseling

(I Komang Agus Adi Wiryawan)

Lampiran

A. MATERI LAYANAN

Pertemuan 4

Restrukturisasi Kognitif: Decatastrophizing dan Reframed Statement

1. Berpikir Katastrofik

Berpikir katastrofik adalah pola pikir yang cenderung **membayangkan hasil terburuk secara berlebihan**, meskipun kemungkinan terjadinya sangat kecil. Pola pikir ini sering muncul secara otomatis, terutama pada siswa yang pernah mengalami bullying.

Contoh berpikir katastrofik:

- <Kalau saya bicara di kelas, saya pasti dipermalukan.=
- <Jika saya salah sedikit, semua orang akan membenci saya.=

Pola pikir ini dapat memperkuat kecemasan sosial dan membuat siswa menghindari situasi sosial.

2. Konsep Decatastrophizing

Decatastrophizing adalah teknik dalam CBT yang bertujuan untuk membantu siswa **mengevaluasi dan menurunkan keyakinan terhadap pikiran terburuk**.

Langkah dasar decatastrophizing:

1. Mengidentifikasi prediksi terburuk
2. Menilai kemungkinan terjadinya
3. Menilai dampak jika benar-benar terjadi
4. Menyadari kemampuan diri untuk menghadapinya

Teknik ini tidak menolak pikiran, tetapi **menguji secara rasional**.

3. Mengevaluasi Prediksi Terburuk

Dalam evaluasi prediksi terburuk, siswa diajak membedakan antara:

- **Kemungkinan** (mungkin terjadi)
- **Kepastian** (pasti terjadi)

Banyak pikiran katastrofik sebenarnya berada pada tingkat kemungkinan yang rendah, namun dirasakan seolah-olah pasti terjadi.

4. Kemampuan Menghadapi Konsekuensi (Coping Ability)

Setelah mengevaluasi kemungkinan, langkah berikutnya adalah menyadari bahwa:

- Siswa memiliki **kemampuan internal** (menenangkan diri, meminta bantuan)
- Siswa memiliki **dukungan eksternal** (teman, guru, keluarga)

Kesadaran ini membantu meningkatkan rasa mampu dan menurunkan kecemasan.

5. Reframed Statement (Pernyataan Pikiran Baru)

Reframed statement adalah pernyataan pikiran baru yang:

- Lebih rasional
- Lebih realistis
- Lebih membantu diri

Contoh:

- Dari: *<Saya pasti gagal dan dipermalukan>*
- Menjadi: *<Saya bisa mencoba, dan jika ada kesalahan saya masih bisa memperbaikinya.>*

Reframed statement digunakan sebagai **self-talk positif realistis** dalam situasi sosial.

6. Pentingnya Latihan Berulang

Perubahan pola pikir tidak terjadi sekali latihan. Reframed statement perlu:

- Diulang
- Digunakan dalam situasi nyata
- Dievaluasi secara bertahap

Dengan latihan konsisten, pikiran adaptif dapat menjadi kebiasaan baru.

B. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pertemuan 4 – Decatastrophizing dan Reframed Statement

Petunjuk:

Isilah dengan jujur sesuai pengalaman pribadi. Lembar ini bersifat **rahasia** dan digunakan untuk membantu dirimu sendiri.

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

LKPD 1 – Pikiran Katastrofik

1. Tuliskan satu pikiran terburuk yang sering muncul saat kamu berada di situasi sosial.

.....

LKPD 2 – Evaluasi Prediksi Terburuk

2. Seberapa besar kemungkinan pikiran terburuk tersebut benar-benar terjadi?

- ☐ Sangat kecil
☐ Kecil
☐ Sedang
☐ Besar

Alasan:

.....

LKPD 3 – Dampak dan Daya Tahan Diri

3. Jika hal terburuk itu benar-benar terjadi, apa dampaknya bagi dirimu? Apakah dampaknya permanen?

.....

4. Apa yang bisa kamu lakukan untuk menghadapi situasi tersebut? Siapa yang bisa membantumu?

.....

LKPD 4 – Reframed Statement

5. Berdasarkan jawabanmu di atas, tuliskan pernyataan pikiran baru yang lebih rasional dan membantu.

.....

LKPD 5 – Refleksi Perasaan

6. Bagaimana perasaanmu setelah menggunakan pernyataan pikiran baru tersebut?

- ☐ Lebih tenang
☐ Lebih berani

- ☐ Lebih percaya diri
- ☐ Masih cemas
- ☐ Lainnya: _____

Tugas Mandiri

Gunakan *reframed statement* ini pada **satu situasi sosial nyata** sebelum pertemuan berikutnya. Perhatikan perubahan pikiran dan perasaanmu.



C. DAFTAR PUSTAKA

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.

Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

A.	Jenis Layanan	Konseling Kelompok
B.	Komponen	Layanan Responsif
C.	Bidang	Sosial
D.	Fungsi Layanan	Pengentasan
E.	Topik	Mengenal Bullying dan Kecemasan Sosial sebagai salah satu dampaknya.
F.	Pedekatan	Konseling Kognitif Behavioral
G.	Teknik	Reframing
H.	Sasaran	Siswa SMP negeri 1 Busungbiu yang menjadi korban bullying dan mengalami kecemasan sosial.
I.	Alokasi Waktu	60 Menit
	Tujuan Layanan	
	Tujuan Umum	Membantu siswa korban bullying untuk meminimalisir kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir maladaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif, serta meningkatkan keberfungsian sosial siswa dalam lingkungan sekolah.
	Tujuan Khusus dan Kegiatan	Intervensi Perilaku, Evaluasi, dan Terminasi Tujuan Khusus - Mengaplikasikan pola pikir baru dalam perilaku sosial - Mengevaluasi hasil konseling Kegiatan - Role play dan simulasi situasi sosial - Refleksi perubahan kognitif, emosi, dan perilaku - Evaluasi hasil konseling - Penyusunan rencana pencegahan kekambuhan Terminasi dan penguatan hasil
	Urutan Kegiatan	
	Pembukaan (10 Menit) :	Peranan Guru BK - Membuka kegiatan dengan menyampaikan salah, mengajak berdoa, membangun suasana yang hangat, aman, dan empatik. - Menjelaskan tujuan konseling kelompok,

		pendekatan kognitif behavioral, serta teknik reframing secara sederhana dan mudah dipahami siswa. 18. Menyampaikan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai, tidak menghakimi, giliran berbicara). 19. Memfasilitasi penyusunan kontrak konseling kelompok bersama konseli. 20. Mengamati dinamika awal kelompok dan respon emosional peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok 13. Mengikuti kegiatan pengenalan, berdoa dan ice breaking dengan terbuka. 14. Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling kelompok. 15. Menyatakan kesediaan mengikuti aturan dan kontrak konseling. 16. Mulai membangun rasa percaya dan kenyamanan dalam kelompok.
	Inti (40 Menit) 1. Role Play dan Simulasi Situasi Sosial (Intervensi Perilaku)	Peranan Guru BK 1. Menjelaskan tujuan role play sebagai latihan aman untuk menerapkan pikiran dan perilaku baru. 2. Menentukan beberapa situasi sosial yang relevan dengan pengalaman siswa, misalnya: a. Berbicara di depan kelas b. Menyapa teman dalam kelompok c. Menghadapi ejekan ringan 3. Memberikan instruksi yang jelas dan bertahap. 4. Menjaga suasana tetap aman, suportif, dan bebas ejekan.

	2. Refleksi Perubahan Kognitif, Emosi, dan Perilaku	5. Memberikan umpan balik konstruktif setelah simulasi. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Berpartisipasi dalam role play sesuai peran yang diberikan. 2. Menerapkan <i>reframed statement</i> dan strategi coping yang telah dipelajari. 3. Mengamati dan belajar dari simulasi teman lain. 4. Mengalami langsung perbedaan emosi dan respons perilaku. Peranan Guru BK 1. Mengajak siswa merefleksikan pengalaman selama role play. 2. Mengajukan pertanyaan reflektif, seperti: a. <Pikiran apa yang kalian gunakan saat simulasi?=> b. <Bagaimana perasaan dan perilaku kalian dibandingkan sebelumnya?=> 3. Menegaskan hubungan perubahan pikiran dengan perubahan emosi dan perilaku. 4. Memberikan penguatan terhadap setiap kemajuan yang ditunjukkan siswa. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengungkapkan perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku yang dirasakan. 2. Membandingkan kondisi sebelum dan sesudah mengikuti konseling. 3. Memberikan umpan balik positif kepada anggota kelompok lain. Peranan Guru BK
	3. Evaluasi Hasil Konseling Kelompok	

	4. Penyusunan Rencana Pencegahan Kekambuhan (Relapse Prevention) 	1. Mengarahkan siswa mengisi instrumen evaluasi hasil (angket/post-test). 2. Melakukan evaluasi lisan terkait manfaat layanan konseling kelompok. 3. Menjelaskan bahwa evaluasi bertujuan untuk perbaikan dan penguatan. 4. Mencatat capaian dan kebutuhan lanjutan siswa. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengisi instrumen evaluasi secara jujur. 2. Menyampaikan kesan dan manfaat yang dirasakan. 3. Memberikan saran terkait pelaksanaan layanan. Peranan Guru BK 1. Menjelaskan bahwa kemungkinan munculnya kembali kecemasan adalah hal wajar. 2. Membimbing siswa menyusun rencana sederhana pencegahan kekambuhan, meliputi: a. Situasi pemicu yang perlu diwaspadai b. Pikiran alternatif yang akan digunakan c. Strategi coping yang dimiliki 3. Membantu siswa mengenali sumber dukungan yang tersedia. 4. Memberikan penguatan bahwa siswa mampu mengelola dirinya. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Mengidentifikasi situasi sosial yang masih menantang. 2. Menyusun strategi pribadi untuk menghadapi situasi tersebut.
--	---	--

	5. Terminasi dan Penguatan Hasil Konseling	3. Menyebutkan dukungan yang dapat diandalkan saat mengalami kesulitan. Peranan Guru BK 1. Menyampaikan rangkuman keseluruhan proses konseling kelompok. 2. Memberikan apresiasi atas keberanian, keterbukaan, dan usaha siswa. 3. Menegaskan kembali perubahan positif yang telah dicapai. 4. Menutup layanan konseling kelompok secara positif dan bermakna. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyampaikan kesan akhir terhadap proses konseling. 2. Mengakhiri layanan dengan perasaan percaya diri dan dihargai. 3. Siap melanjutkan kehidupan sekolah dengan bekal keterampilan baru.
	Penutup (10 Menit) 1. Refleksi Akhir Layanan	Peranan Guru BK 1. Mengajak seluruh peserta melakukan refleksi singkat terhadap proses konseling kelompok yang telah diikuti dari pertemuan awal hingga akhir. 2. Mengajukan pertanyaan penutup, seperti: a. <Apa hal paling penting yang kalian pelajari tentang diri kalian?=> b. <Perubahan apa yang paling kalian rasakan setelah mengikuti kegiatan ini?=> 3. Menegaskan bahwa setiap perubahan, sekecil apa pun, merupakan kemajuan yang berarti.

	2. Penguatan dan Apresiasi  3. Penegasan Tindak Lanjut dan Penutupan Resmi	Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menyampaikan pengalaman dan pembelajaran utama yang diperoleh. 2. Mengungkapkan perasaan setelah mengikuti seluruh rangkaian konseling. 3. Mendengarkan refleksi teman lain dengan sikap saling menghargai. Peranan Guru BK 1. Memberikan penguatan verbal dan apresiasi kepada seluruh peserta atas keberanian, keterbukaan, dan komitmen selama proses konseling. 2. Menyampaikan pesan positif bahwa siswa memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih adaptif. 3. Menegaskan kembali bahwa layanan konseling tetap terbuka apabila siswa membutuhkan bantuan lanjutan. Peranan Peserta Konseling Kelompok 1. Menerima penguatan dan apresiasi dengan sikap positif. 2. Menunjukkan kesiapan untuk menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Peranan Guru BK 1. Menyampaikan rencana tindak lanjut secara umum, seperti: a. Pemantauan perkembangan secara informal di sekolah b. Rujukan konseling individual jika diperlukan
--	---	---

		- Menutup layanan konseling kelompok secara resmi dengan bahasa yang hangat dan mendukung. - Mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif seluruh peserta. Peranan Peserta Konseling Kelompok - Menyepakati tindak lanjut yang disampaikan. - Mengakhiri kegiatan dengan sikap percaya diri dan rasa pencapaian.
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	
	13. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan KKp yang meliputi: - Dinamika kelompok - Partisipasi aktif AK selama mengikuti KKp - Antusiasisme AK selama mengikuti KKp
	14. Evaluasi Hasil	Evaluasi ini dilakukan oleh Guru BK untuk mengetahui hasil yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan KKp yang meliputi: - Pengetahuan dan pemahaman baru AK - Perasaan-perasaan positif AK - Rencana atau kegiatan apa yang akan dilakukan AK
	15. Tindak lanjut	Sebagai tindak lanjut akan dilaksanakan Posttest.

Kekoran,

.....

Guru Bimbingan Konseling

(I Komang Agus Adi Wiryawan)

A. MATERI LAYANAN

Pertemuan 5

Intervensi Perilaku, Evaluasi, dan Terminasi

1. Dari Pikiran Baru ke Perilaku Baru

Dalam pendekatan Konseling Kognitif Behavioral, perubahan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif perlu **diterapkan secara nyata dalam perilaku sehari-hari**. Pikiran baru yang telah dibentuk melalui teknik reframing akan menjadi lebih kuat apabila dipraktikkan langsung dalam situasi sosial.

Contoh:

- Pikiran lama: *<Saya pasti dipermalukan.* =
- Pikiran baru: *<Saya bisa mencoba dan menghadapinya dengan tenang.* =
- Perilaku baru: Berani berbicara atau berinteraksi meskipun masih merasa sedikit cemas.

2. Role Play sebagai Latihan Aman

Role play adalah latihan simulasi situasi sosial yang dilakukan dalam suasana aman dan suportif. Melalui role play, siswa dapat:

- Mencoba perilaku baru tanpa takut disalahkan
- Menggunakan *reframed statement* secara langsung
- Menyadari bahwa kecemasan dapat dikelola

Situasi yang disimulasikan disesuaikan dengan pengalaman siswa, seperti berbicara di kelas, menyapa teman, atau menghadapi ejekan ringan.

3. Refleksi Perubahan Kognitif, Emosi, dan Perilaku

Setelah simulasi, siswa diajak melakukan refleksi untuk menyadari perubahan yang terjadi, meliputi:

- **Pikiran:** Apakah pikiran baru lebih membantu?
- **Emosi:** Apakah kecemasan berkurang?
- **Perilaku:** Apakah siswa lebih berani bertindak?

Refleksi ini membantu siswa memahami bahwa perubahan pikiran berdampak langsung pada perasaan dan tindakan.

4. Evaluasi Hasil Konseling

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling kelompok memberikan manfaat. Evaluasi mencakup:

- Pemahaman baru tentang diri
- Perubahan perasaan dan sikap sosial
- Kesiapan siswa menghadapi situasi sosial

Evaluasi tidak bertujuan menilai benar atau salah, melainkan untuk **menguatkan kemajuan siswa**.

5. Pencegahan Kekambuhan (Relapse Prevention)

Munculnya kembali rasa cemas dalam situasi tertentu adalah hal yang wajar. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki rencana pencegahan kekambuhan, yaitu:

- Mengenali situasi pemicu
- Mengingat kembali pikiran alternatif
- Menggunakan strategi coping yang dimiliki
- Memanfaatkan dukungan sosial

Rencana ini membantu siswa menjaga keberlanjutan perubahan yang telah dicapai.

6. Terminasi Konseling Kelompok

Terminasi adalah tahap penutupan layanan konseling kelompok. Pada tahap ini, siswa:

- Merefleksikan seluruh proses yang telah dijalani
- Menyadari kekuatan dan perubahan positif diri
- Mengakhiri layanan dengan perasaan percaya diri dan dihargai

Terminasi yang baik membantu siswa melanjutkan kehidupan sekolah dengan bekal keterampilan yang telah diperoleh.

B. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Pertemuan 5 – Intervensi Perilaku, Evaluasi, dan Terminasi

Petunjuk:

Isilah dengan jujur sesuai pengalaman pribadi. Lembar ini bersifat **rahasia** dan digunakan untuk membantu dirimu sendiri.

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

1. Tuliskan satu situasi sosial yang kamu coba hadapi menggunakan pikiran baru.

.....

2. Pikiran baru (reframed statement) apa yang kamu gunakan dalam situasi tersebut?

.....

3. Perasaan apa yang kamu rasakan saat menghadapi situasi tersebut?

- ☐ Lebih tenang
☐ Masih cemas tetapi bisa dikendalikan
☐ Takut
☐ Lainnya: _____

4. Perilaku apa yang kamu lakukan dibandingkan sebelumnya?

.....

5. Perubahan positif apa yang paling kamu rasakan setelah mengikuti konseling kelompok ini?

.....

6. Situasi sosial apa yang masih terasa menantang bagimu?

.....

7. Apa yang akan kamu lakukan jika kecemasan muncul kembali?

(Pikiran alternatif, tindakan, dan dukungan)

.....
.....

8. Hal paling penting apa yang kamu pelajari tentang dirimu selama mengikuti konseling kelompok ini?

.....
.....



Hari/Tanggal :				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,

Dosen/Pakar



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. Pd., Kons.

Hari/Tanggal :				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,

Dosen/Pakar



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

Hari/Tanggal :				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,

Dosen/Pakar



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

Lampiran 4 Dokumentasi**Dokumentasi**



Catatan Hasil Konseling Kelompok Setiap Pertemuan

Pertemuan 1: Pembentukan Kelompok dan Pemahaman Bullying serta Kecemasan Sosial

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Sebagian besar peserta masih merasa malu dan ragu untuk berbagi pengalaman menjadi korban bullying.
- b. Peserta mengungkapkan pengalaman diejek, dikucilkan, dan mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.
- c. Beberapa peserta menunjukkan gejala kecemasan sosial seperti takut berbicara di depan kelas dan menghindari interaksi sosial.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Terjalin suasana kelompok yang aman dan kondusif.
- b. Peserta mulai memahami dampak bullying terhadap kondisi psikologis dan sosial.
- c. Peserta mulai terbuka dalam mengungkapkan pengalaman pribadi.
- d. Terbentuk komitmen kelompok untuk saling mendukung dan menjaga kerahasiaan.

Pertemuan 2: Identifikasi Pikiran Otomatis Negatif

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Peserta mengidentifikasi pikiran otomatis negatif seperti 'Saya pasti ditertawakan' dan 'Teman-teman tidak menyukai saya'.
- b. Peserta cenderung menyalahkan diri sendiri atas pengalaman bullying.
- c. Muncul keyakinan irasional bahwa semua orang akan memberikan penilaian negatif.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Peserta mampu mengenali hubungan antara bullying dan kecemasan sosial.
- b. Peserta menyadari bahwa pikiran negatif muncul secara otomatis dan berulang.
- c. Peserta mulai memahami bahwa pikiran tidak selalu sama dengan fakta.

Pertemuan 3: Evidence For & Against dan Alternative Interpretations

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Sebagian peserta masih sangat meyakini pikiran negatif yang dimiliki.
- b. Peserta kesulitan menemukan bukti yang bertentangan dengan pikiran negatif.
- c. Terjadi generalisasi berlebihan berdasarkan pengalaman bullying sebelumnya.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Peserta mampu membedakan fakta dan asumsi.
- b. Peserta menemukan bahwa tidak semua pengalaman sosial berakhir negatif.
- c. Keyakinan terhadap pikiran negatif mulai berkurang.
- d. Peserta menyusun interpretasi alternatif yang lebih rasional.

Pertemuan 4: Decatastrophizing dan Reframed Statement

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Peserta masih membayangkan skenario terburuk dalam situasi sosial.
- b. Muncul kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan dipermalukan atau ditolak teman.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Peserta mampu mengevaluasi kemungkinan terjadinya prediksi terburuk secara lebih realistis.
- b. Peserta menyadari bahwa konsekuensi yang ditakutkan tidak selalu terjadi.
- c. Peserta membentuk pernyataan pikiran baru yang lebih adaptif.

Pertemuan 5: Intervensi Perilaku dan Terminasi

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Sebagian peserta masih merasakan kecemasan pada situasi sosial tertentu.
- b. Peserta masih memerlukan latihan untuk menerapkan pikiran baru dalam kehidupan sehari-hari.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Peserta mampu menerapkan reframed statement dalam simulasi dan situasi sosial sederhana.
- b. Terjadi peningkatan keberanian dalam berbicara dan berinteraksi.
- c. Intensitas kecemasan sosial tampak menurun dibandingkan awal layanan.
- d. Peserta mampu mengidentifikasi perubahan positif pada aspek pikiran, perasaan, dan perilaku.

Pertemuan 6: Evaluasi Akhir dan Penutupan

Persoalan yang Diungkapkan:

- a. Beberapa peserta masih merasa cemas pada situasi sosial yang sangat menantang.
- b. Peserta menyadari bahwa perubahan membutuhkan latihan yang konsisten.

Kemajuan yang Dicapai:

- a. Peserta mampu menjelaskan perubahan pola pikir yang dialami selama proses konseling.
- b. Peserta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan keberanian dalam situasi sosial.
- c. Peserta memahami cara mengenali, menguji, dan mengubah pikiran negatif.
- d. Peserta memiliki keterampilan coping yang lebih adaptif dalam menghadapi dampak bullying.

Kesimpulan Perkembangan Umum

Secara keseluruhan peserta menunjukkan perkembangan bertahap dari kondisi awal yang ditandai oleh pikiran negatif, kecemasan sosial tinggi, dan perilaku menghindar menuju kemampuan mengenali pikiran otomatis negatif, menguji keakuratan pikiran tersebut, membangun pola pikir yang lebih rasional, serta meningkatkan keberanian dalam menghadapi situasi sosial.

Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen

No.	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	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	5	4	5	5	5	3	4	4	103
2	4	2	4	5	5	4	2	4	5	5	4	2	4	2	4	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	102
3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	95
4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	5	99
5	3	3	3	5	4	3	3	4	5	5	3	3	3	3	4	5	5	5	3	4	5	5	5	4	4	99
6	2	2	2	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	5	4	4	4	3	78
7	5	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	97
8	3	2	2	3	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	3	3	92
9	4	5	4	5	3	5	5	2	3	3	5	5	5	5	2	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	95
10	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	5	5	103
11	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	118
12	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	115
13	4	4	4	5	5	4	5	2	5	4	4	3	4	5	2	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	106
14	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	91
15	4	3	4	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	3	5	3	3	95
16	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	4	4	77
17	2	3	3	5	5	3	3	3	3	5	2	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	93
18	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	4	98
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
20	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	3	4	106
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
22	2	4	2	4	2	5	5	4	2	4	5	5	5	5	4	2	4	2	5	2	4	2	4	4	2	89
23	3	3	4	4	3	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	92
24	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	5	2	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	100
25	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	82
26	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	62
27	4	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	86
28	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	62
29	5	5	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5	4	4	5	108
30	4	2	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	106
31	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	112
32	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	109
33	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	110
34	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	5	5	3	3	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	4	101
35	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	4	4	88
36	3	3	3	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	99
37	3	3	3	5	4	5	5	2	3	3	5	5	5	5	2	3	3	4	5	4	3	3	3	4	4	94
38	3	4	3	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	109
39	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	109
40	5	4	5	5	5	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	107
r hitung	0,640	0,440	0,518	0,466	0,732	0,414	0,498	0,429	0,750	0,634	0,412	0,511	0,414	0,498	0,429	0,744	0,594	0,454	0,449	0,734	0,609	0,744	0,634	0,462	0,732	

P17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.204 .206 40	-.099 .734 40	.003 .396 40	.176 .278 40	.427 .066 40	.016 .912 40	.065 .026 40	.391 .026 40	.406 .001 40	.952 .000 40	-.095 .061 40	.052 .744 40	.019 .912 40	.003 .932 40	.261 .026 40	.437 .001 40	1 .000 40	.506 .001 40	.043 .704 40	-.294 .000 40	.799 .000 40	.437 .001 40	.962 .000 40	.223 .000 40	.427 .000 40	.534 .000 40
P18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.205 .075 40	.051 .391 40	.021 .496 40	.263 .001 40	.459 .002 40	-.078 .631 40	-.216 .176 40	.021 .496 40	.406 .001 40	.952 .000 40	-.067 .061 40	-.090 .061 40	-.078 .061 40	-.216 .176 40	.021 .496 40	.535 .000 40	.568 .001 40	1 .000 40	-.216 .192 40	.483 .001 40	.501 .000 40	.535 .000 40	.507 .001 40	.230 .000 40	.498 .000 40	.454 .000 40
P19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.202 .089 40	.277 .094 40	.189 .219 40	.089 .387 40	.094 .563 40	.571 .000 40	.965 .000 40	.020 .904 40	.069 .579 40	.040 .000 40	.462 .000 40	.657 .000 40	.571 .000 40	.995 .000 40	.020 .904 40	.049 .242 40	-.211 .166 40	1 .000 40	.091 .076 40	.005 .876 40	.012 .942 40	.040 .805 40	.090 .1000 40	.094 .062 40	.449 .004 40	
P20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.439 .005 40	.260 .106 40	.491 .001 40	.445 .004 40	.996 .000 40	.002 .944 40	.120 .462 40	.089 .547 40	.690 .000 40	.429 .000 40	.059 .716 40	.105 .405 40	.022 .944 40	.120 .462 40	.089 .547 40	.672 .000 40	.364 .012 40	.463 .002 40	1 .000 40	.396 .012 40	.672 .000 40	.429 .000 40	.505 .000 40	.906 .000 40	.734 .000 40	
P21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.225 .163 40	.093 .720 40	.042 .739 40	.218 .182 40	.383 .021 40	.027 .869 40	.062 .702 40	.395 .012 40	.519 .001 40	.952 .000 40	-.074 .061 40	.142 .061 40	.027 .062 40	.062 .062 40	.395 .000 40	.544 .000 40	.798 .000 40	.511 .001 40	.039 .376 40	.391 .001 40	1 .000 40	.544 .000 40	.852 .000 40	.238 .138 40	.383 .021 40	.809 .000 40
P22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.488 .002 40	.171 .293 40	.290 .069 40	.047 .828 40	.845 .000 40	.062 .749 40	.060 .710 40	.326 .040 40	.966 .000 40	.595 .000 40	.073 .061 40	.138 .062 40	.052 .061 40	.060 .061 40	.326 .040 40	.1999 .000 40	.487 .001 40	.536 .000 40	.312 .343 40	.672 .000 40	.544 .000 40	1 .000 40	.516 .000 40	.312 .091 40	.645 .000 40	.744 .000 40
P23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.220 .173 40	-.016 .022 40	.032 .842 40	.252 .017 40	.663 .000 40	.025 .879 40	.063 .700 40	.067 .024 40	.495 .001 40	.1000 .868 40	-.078 .061 40	.084 .060 40	.025 .061 40	.063 .061 40	.357 .000 40	.595 .000 40	.962 .000 40	.507 .001 40	.340 .000 40	.429 .000 40	.952 .000 40	.516 .001 40	1 .000 40	.279 .001 40	.463 .001 40	.634 .000 40
P24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.153 .414 40	.262 .303 40	.260 .196 40	.892 .000 40	.543 .000 40	-.073 .854 40	.0000 .1000 40	.011 .494 40	.293 .000 40	.278 .000 40	.004 .062 40	-.092 .061 40	-.073 .061 40	.0899 .1000 40	.10 .434 40	.312 .066 40	.223 .166 40	.290 .000 40	.0000 .000 40	.535 .000 40	.238 .000 40	.312 .000 40	.278 .000 40	1 .000 40	.543 .000 40	.463 .000 40
P25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.417 .005 40	.252 .116 40	.489 .001 40	.403 .000 40	.1000 .853 40	.000 .458 40	.121 .579 40	.090 .000 40	.868 .000 40	.463 .000 40	.067 .726 40	.106 .403 40	.000 .953 40	.121 .458 40	.089 .579 40	.645 .000 40	.427 .000 40	.456 .000 40	.094 .000 40	.986 .000 40	.343 .021 40	.545 .000 40	.463 .000 40	.543 .000 40	1 .000 40	.732 .000 40
Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.549 .000 40	.448 .004 40	.516 .001 40	.466 .002 40	.732 .000 40	.418 .000 40	.498 .001 40	.429 .000 40	.750 .000 40	.634 .000 40	.412 .000 40	.516 .001 40	.414 .000 40	.489 .000 40	.429 .000 40	.744 .000 40	.534 .000 40	.454 .000 40	.449 .000 40	.734 .000 40	.893 .000 40	.744 .000 40	.624 .000 40	.462 .001 40	.732 .000 40	1 .000 40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.388	25



Lampiran 6. Tabulasi Data Kelas Eksperimen

Pretest Kelompok Eksperimen Perempuan																										
No.	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	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5	4	4	1	1	1	86
2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	90
3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	77
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	86
5	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	3	3	3	4	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	74
6	2	2	2	2	2	4	3	4	5	5	5	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	3	65
7	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
8	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	5	3	2	1	1	1	1	3	65
9	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	80
10	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	68
Posttest Kelompok Eksperimen Perempuan																										
21	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	120
22	2	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	118
23	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117
24	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122
25	3	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	117
26	2	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	116
27	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114
28	3	4	4	4	4	5	5	5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	113
29	5	5	5	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
30	4	4	4	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	107

Pretest Kelompok Eksperimen Laki-Laki																										
No.	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	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	5	3	5	5	5	1	1	1	1	1	82
2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5	5	5	3	1	2	1	1	83
3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2	1	2	2	87
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	1	3	1	1	1	75
5	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	3	3	3	3	4	5	5	5	4	4	1	1	1	1	1	83
6	2	2	2	2	4	3	4	5	5	5	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	96
7	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	70
8	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	5	3	2	1	3	1	1	1	71
9	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	76
10	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	5	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63
Posttest kelompok Eksperimen Laki-Laki																										
21	4	4	4	4	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	107
22	2	4	2	4	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	4	2	4	2	5	5	3	3	3	5	2	106
23	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3	5	3	5	5	3	3	5	5	106
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	103
25	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	103
26	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	101
27	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	4	4	4	4	5	3	97
28	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	5	5	3	3	5	5	96
29	5	5	5	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	5	1	5	2	3	4	5	5	96
30	4	4	4	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	87

Lampiran 7. Tabulasi Data Kelas Kontrol

Gambaran 7: Tabulasi Data Remedial Kontrol																											
Pretest Kelompok Kontrol Perempuan																											
No.	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	Total	
1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	5	3	5	2	3	3	3	3	3	3	75	
2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	1	1	5	3	3	3	3	3	3	70	
3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	5	69	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	80	
5	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	3	3	3	4	5	1	1	1	3	4	4	4	4	4	84	
6	2	2	2	2	4	3	4	5	5	5	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	86		
7	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	74	
8	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	5	5	2	3	3	3	3	3	83	
9	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	76	
10	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	1	1	4	2	4	2	5	5	5	5	5	5	94	
Posttest Kelompok Kontrol Perempuan																											
21	4	4	4	4	5	3	5	3	5	3	2	2	4	2	4	4	2	1	2	2	4	2	2	5	2	80	
22	2	4	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	2	2	4	2	4	3	2	2	93	
23	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	76	
24	4	1	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	2	4	4	2	2	1	3	4	2	4	2	4	69	
25	3	2	2	4	3	3	5	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4	5	3	5	3	5	3	3	2	84	
26	2	2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	3	4	3	5	2	5	3	5	5	3	5	5	86	
27	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	105	
28	3	4	4	4	4	5	5	5	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	98	
29	5	5	5	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	5	93	
30	4	4	4	4	1	2	2	2	3	2	5	5	2	2	3	3	3	5	2	5	3	5	2	5	3	4	86
Pretest Kelompok Kontrol Laki-Laki																											
No.	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	Total	
1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	3	1	1	1	1	3	3	3	69	
2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5	1	1	4	5	1	3	5	85	
3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	77	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	1	1	1	1	3	3	75	
5	3	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	65	
6	2	2	2	2	4	3	4	5	5	5	2	2	2	2	4	4	4	4	3	4	1	1	1	3	3	70	
7	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	65	
8	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	5	5	5	5	5	5	2	3	3	3	3	3	86	
9	4	5	4	5	4	5	4	5	1	1	1	3	1	1	1	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	90	
10	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	67	
Posttest Kelompok Kontrol Laki-Laki																											
21	4	4	4	4	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	3	3	88	
22	2	4	3	2	2	3	5	3	3	2	3	2	2	5	4	2	4	2	2	1	2	1	1	3	3	64	
23	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	3	2	2	2	4	5	5	82	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	2	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	100	
25	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	95	
26	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	94	
27	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	5	4	4	5	4	5	96	
28	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	1	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	87	
29	5	5	5	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	102	
30	4	4	4	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	95	

Lampiran 8. Outpu SPSS

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Pretest	P.Eksperimen	10	75.1000	10.38642	3.28448	67.6700	82.5300	60.00	90.00
	L.Eksperimen	10	78.8000	9.65862	3.05432	71.8906	85.7094	63.00	96.00
	P.Kontrol	10	79.1000	7.79530	2.46509	73.5236	84.6764	69.00	94.00
	L.Kontrol	10	74.7000	9.29815	2.94033	68.0485	81.3515	65.00	90.00
	Total	40	76.9250	9.19974	1.45461	73.9828	79.8672	60.00	96.00
Posttest	P.Eksperimen	10	115.4000	4.52647	1.43139	112.1620	118.6380	107.00	122.00
	L.Eksperimen	10	100.2000	6.23253	1.97090	95.7415	104.6585	87.00	107.00
	P.Kontrol	10	86.8000	10.44350	3.30252	79.3292	94.2708	69.00	105.00
	L.Kontrol	10	89.5000	10.79352	3.41321	81.7788	97.2212	64.00	102.00
	Total	40	97.9750	13.97523	2.20968	93.5055	102.4445	64.00	122.00

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	P.Eksperimen	.153	10	.200*	.940	10	.556
	L.Eksperimen	.130	10	.200*	.984	10	.984
	P.Kontrol	.155	10	.200*	.958	10	.766
	L.Kontrol	.193	10	.200*	.883	10	.141

Posttest	P.Eksperimen	.153	10	.200*	.970	10	.893
	L.Eksperimen	.173	10	.200*	.899	10	.212
	P.Kontrol	.131	10	.200*	.987	10	.991
	L.Kontrol	.208	10	.200*	.881	10	.133

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.472	3	36	.704
	Based on Median	.381	3	36	.767
	Based on Median and with adjusted df	.381	3	34.014	.767
	Based on trimmed mean	.462	3	36	.711
Posttest	Based on Mean	1.543	3	36	.220
	Based on Median	1.337	3	36	.278
	Based on Median and with adjusted df	1.337	3	25.443	.284
	Based on trimmed mean	1.491	3	36	.233

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

Pretest	Between Groups	165.275	3	55.092	.633	.599
	Within Groups	3135.500	36	87.097		
	Total	3300.775	39			
Posttest	Between Groups	5052.875	3	1684.292	23.647	.000
	Within Groups	2564.100	36	71.225		
	Total	7616.975	39			



Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) Total	(J) Total	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Pretest	P.Eksperimen	L.Eksperimen	-3.70000	4.17366	.812	-14.9406	7.5406
		P.Kontrol	-4.00000	4.17366	.774	-15.2406	7.2406
		L.Kontrol	.40000	4.17366	1.000	-10.8406	11.6406
	L.Eksperimen	P.Eksperimen	3.70000	4.17366	.812	-7.5406	14.9406
		P.Kontrol	-.30000	4.17366	1.000	-11.5406	10.9406
		L.Kontrol	4.10000	4.17366	.760	-7.1406	15.3406
	P.Kontrol	P.Eksperimen	4.00000	4.17366	.774	-7.2406	15.2406
		L.Eksperimen	.30000	4.17366	1.000	-10.9406	11.5406
		L.Kontrol	4.40000	4.17366	.719	-6.8406	15.6406

Posttest	L.Kontrol	P.Eksperimen	-4.40000	4.17366	1.000	-11.6406	10.8406
		L.Eksperimen	-4.10000	4.17366	.760	-15.3406	7.1406
		P.Kontrol	-4.40000	4.17366	.719	-15.6406	6.8406
	P.Eksperimen	L.Eksperimen	15.20000*	3.77425	.002	5.0351	25.3649
		P.Kontrol	28.60000*	3.77425	.000	18.4351	38.7649
		L.Kontrol	25.90000*	3.77425	.000	15.7351	36.0649
	L.Eksperimen	P.Eksperimen	-15.20000*	3.77425	.002	-25.3649	-5.0351
		P.Kontrol	13.40000*	3.77425	.006	3.2351	23.5649
		L.Kontrol	10.70000*	3.77425	.036	.5351	20.8649
	P.Kontrol	P.Eksperimen	-28.60000*	3.77425	.000	-38.7649	-18.4351
		L.Eksperimen	-13.40000*	3.77425	.006	-23.5649	-3.2351
		L.Kontrol	-2.70000	3.77425	.890	-12.8649	7.4649
	L.Kontrol	P.Eksperimen	-25.90000*	3.77425	.000	-36.0649	-15.7351
		L.Eksperimen	-10.70000*	3.77425	.036	-20.8649	-5.351
		P.Kontrol	2.70000	3.77425	.890	-7.4649	12.8649

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



Group Statistics

	Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Eksperimen	20	107.8000	9.42896	2.10838
	Kontrol	20	88.1500	10.42908	2.33201

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Posttest Equal variances assumed	.021	.885	6.250	38	.000	19.65000	3.14381	13.28569	26.01431
Equal variances not assumed			6.250	37.620	.000	19.65000	3.14381	13.28358	26.01642

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest.Ex	76.9500	20	9.94445	2.22365
Posttest.Ex	107.8000	20	9.42896	2.10838

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean				Std. Deviation
Pair 1	Pretest.Ex - Posttest.Ex	-30.85000	12.26581	2.74272	-36.59057	-25.10943	-11.248	19	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest.Kon	76.9000	20	8.65052	1.93432
Posttest.Kon	88.1500	20	10.42908	2.33201

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Std. Deviation			
Pair 1	Pretest.Kon - Posttest.Kon	-11.25000	14.86386	3.32366	-18.20650	-4.29350	-3.385	19	.003

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	5052.875 ^a	3	1684.292	23.647	.000
Intercept	383964.025	1	383964.025	5390.860	.000
JK	390.625	1	390.625	5.484	.025
Grup	3861.225	1	3861.225	54.212	.000
JK * Grup	801.025	1	801.025	11.246	.002

Error	2564.100	36	71.225		
Total	391581.000	40			
Corrected Total	7616.975	39			

a. R Squared = .663 (Adjusted R Squared = .635)

